Školský internát Antona Garbana,
Werferova 10, 041 15 Košice

Život ŠI v časopise

WERFERKA

Keď Boh otvoril okno na nebi, opýtal sa ma, aké je moje želanie na tieto sviatky, odpovedal som: „Staraj sa v r. 2019 o človeka, ktorý číta tieto riadky.“

Veselé Vianoce!

ČÍSLO: 2, ROČNÍK 2018/2019

Na Štedrý večer pozor daj, zvončeky zvonia, počúvaj. Tak, ako za oblokom sniežik padá, nech na Tvoj stôl šťastie sadá. Preži sviatok Vianočný, plný slasti a radosti.

Milí čitatelia

Vianoce už klopú na dvere, nákupný ošiaľ v obchodoch už vrcholí, tretia adventná nedeľa zvestuje, že narodenie božieho dieťatka Ježiška sa blíži. Preto sa na malú chvíľku zastavme, zamyslime sa, čo vlastne Vianoce znamenajú. Nie nákupy, ale radosť, že budeme so svojimi blízkymi. Spoločne vyzdobíme vianočný stromček, upečieme vianočné perníky, pripravíme tradičnú kapustnicu s dobre „vypaseným" kaprom. V skromnosti a láske si dáme novoročné priania, ale aj predsavzatia, ktoré k tomu patria. A v novom roku 2019 sa opätovne uvidíme v školskom internáte Antona Garbana.

„V izbičke za oknom niečo sa chystá, stromček už svieti, radosť je istá, do tichej noci vtáčiky spievajú, pokojné Vianoce tak svetu želajú."

redakcia

Obsah

ÚVOD.....2
Aktív s p. riaditeľkou ŠI.....3
Prevencia týrania žien.....4
Aktivity v ŠI.....5
2018 Košické Vianoce.. 6
Rozhovor.....7
Vianočný stromček.....8
Vianočná výzdoba.....9
Vianočný večierok.....10
Príbeh na pokračovanie...11
Vianočný recept.....12
Tipy: Radíme.....13
Redakčná rada.....14

Aktív s riaditeľkou ŠI

13. novembra 2018

V jedálni školského internátu o 17:00 hod. sa uskutočnilo stretnutie ubytovaných žiakov s p. riaditeľkou ŠI Ing. Katarínou Takácsovou. Žiaci boli zoznámení s pedagogickým zborom.

Vianočné trhy sa konajú v dňoch 05.12. – 23.12. 2018 a od 26.12.2018 – 06.01.2019.

1. Miesto konania Vianočných trhov v Košiciach: na Hlavnej ulici v pešej zóne.
2. Termín konania vianočných trhov: 05.12. – 23.12. 2018 a od 26.12.2018 – 06.01.2019.
3. Povinná otváracia doba: 10.00 – 20.00 hod..
4. Organizátorom vianočných trhov je Mesto Košice.

Drevo v krbe praská, v našich srdciach láska. Ihličie krásne vonia, zvončeky tíško zvonia. Plamienok v srdci blkoce, prajeme krásne Vianoce.

Prevencia týrania a zneužívania žien a detí a Deň boja za slobodu a demokraciu 19. novembra 2018

V MM 130 zorganizovala p. vychov. Ing. Palmovská akciu zameranú na dve oblasti, ktoré rezonovali v tomto období: „*Prevencia týrania a zneužívania žien a detí a Deň boja za slobodu a demokraciu.*“

WERFERKA

Beseda s medikmi 20. 11. 2018

Školský Internát Antona Garbana

Naši ubytovaní žiaci mali v dvoch denných izbách prednášku s medikmi, zvlášť dievčatá a chlapci, na ktorej sa dozvedeli zaujímavé detaily o svojom tele☺

Akciu zorganizovala p. vychov. Ing. G. Sleziaková.

28. 11. 2018
Prevencia drogových závislostí

PhDr . Fabianová z RÚVZ formou prednášky a názornej ukážky prezentovala pri príležitosti Týždňa boja proti drogám zákernú závislosť mladých ľudí na legálnych a nelegálnych drogách.

04. 12. 2018
100 rokov od vzniku ČSR

Pod záštitou p. riaditeľky Ing. K. Takácsovej zorganizovala p. vychov. Ing. V. Palmovská medziinternátnu súťaž. Zvíťazilo družstvo z nášho internátu.

Jedna vločka, druhá vločka, kto bol dobrý ten sa dočká. Všetko sa už ligoce, hurá sú tu Vianoce. Ježiškovi napíšem, nech ti splní každý sen

2018 KOŠICKÉ ROZPRÁVKOVÉ VIANOCE

22. 12
Sobota
12:00 Anjelská kapustnica /Immaculata/
Príďte si pochutnať už siedmykrát za symbolické 1 euro. Podujatie pripravili Visit Košice a Med Malina.
12:00 Košické ľadové kráľovstvo /Park pri spievajúcej fontáne a medzi Immaculatou a budovou ŠD/
Zhotovenie ľadových sôch pred očami divákov
16:00 Snehuliakovo /Park medzi Immaculatou a budovou štátneho divadla/
Tvorivá dielňa plná hier, súťaží, prekvapení a tvorivých aktivít.

Košické vianočné trhy na Hlavnej,

denne od 9:00 do 22:00 hod.

WERFERKA 2018/2019

Rozhovor

Dobrý deň,
píšem Vám, pretože by som Vás chcela poprosiť, či by ste si nenašli čas na odpovede na pár mojich otázok. Otázky následne plánujeme uverejniť do internátneho časopisu Werferka. Otázky sa týkajú obdobia Vianoc a tejto sviatočnej atmosféry:

1. Čo pre Vás znamená vianočná pohoda?
2. Spomínate si na svoje vianoce v detstve? Na čo ste sa najviac tešili?
3. Aký darček by Vás najviac potešil?
4. Odporučila by ste nám aspoň jeden recept na poriadnu dávku sladkostí?
5. Keďže sa blíži koniec roka, máte víziu, čo by sa mohlo v nasledujúcom roku na našom internáte zlepšiť?
6. Máte zopár predsavzatí do ďalšieho roku?
7. A nakoniec, chceli by ste niečo popriať žiakom?

Ďakujem Vám za Váš čas a prajem Vám krásne prežité sviatky plné pokoja a ducha Vianoc.

S pozdravom, Nikola Bobková

Vyjadrenie redakcie:

Na tieto otázky našej redaktorky môžete reagovať a odpovede poslať na e-mailovú adresu: ***werferkaag@gmail.com***

05. 12. 2018

Vianočný stromček

Súťaž bola o tvorivosti našich žiakov a žiačok. Výsledkom boli vianočné stromčeky, ktoré skrášľovali naše priestory.

Umiestnenie:

1. *Miesto: 5. VS*
2. *Miesto: 4. VS*
3. *Miesto: 6. VS a 1. VS*
4. *Miesto: 12. VS*
5. *Miesto: 9. VS a 11. VS*

Vianoce

Konečne nastal ten čas,
Keď mráz nám štípe líčka zas. Svet zabalený v krásnej bielej perine, domy vysvietené v meste aj v každej dedine. Cíťme to všetci spolu, prišiel čas lásky a kľudu.
Vianočný čas hrdo prežite v kruhu rodiny, pri rozprávkach preseďte aj celé hodiny.
Silvester je za rohom, roku 2018 treba dať zbohom. Predsavzatia si do nového roku dajte, no na staré nesplnené nezabúdajte.

Kristína Viteková

Vianočná ruža zdobí stôl, tíško hrá hudba. Čakáš ten okamih, aby sa Ti splnila túžba. Pokoj a radosť nech Ťa v srdci hreje, nech sa Tvoja rodina cez Vianoce smeje.

Vianočná výzdoba našich chodieb

Veľa šťastia v žiare svetiel stromčeka, aby láska zavítala aj do Vášho domčeka. Na Vianoce mnoho radosti, v novom roku žiadne starosti.

Vianočný večierok

18. decembra 2018 sa v školskej jedálni uskutočnilo kultúrno-vianočné predstavenie našich a aj pozvaných hostí (tanečné štúdio Hviezdička a folklórny súbor Hornád).

Peknú akciu zorganizovala p. vychov. Mgr. H. Láncošová

Saved

Ester M.

„Mamíí. Som domaaa.“ kričím vo vestibule a hádžem tašku do rohu. „Mami? Kde si?“„Tu som zlatko.“ Ozýva sa sa mamin hlas z kuchyne. Z hlboká sa nadýchnem: „Mmmm. Vonia to perfektne. Pečieš perníky? Prečo? Do Vianoc je času dosť.“ hovorím s úsmevom a naťahuje sa po jeden už upečený perníček. „Nuž, moja drahá Angel zajtra budeš mať narodeniny a pokiaľ mi pamäť slúži dobre tak perníky sú tvoje obľúbené.“ oprie sa o stôl a s úsmevom na mňa hľadí ako si vychutnávam perník, ktorý som si uchmatla. Och tá božská chuť. Áno má pravdu milujem perníky. Zatváram oči a pred nimi sa mi začnú vynárať spomienky.

Vonku je tuhá zima a vo vnútri nášho domu, v obývačke, tichučko horí v krbe oheň a vedľa neho svieti stromček. Vo vzduchu cítiť perníky. Sedíme v obývačke a vedľa mňa sedí Alex. Je taký šťastný. Ja som bola tiež. „Taaaak a je to tu. Nech sa páči.“ mama položila tácku s perníčami na stôl. „Chutí to vynikajúco pani Knightová.“ hovorí Alex. „Ďakujem ti Alex, ale tieto piekla Angel.“ odpovedá mama a pozerá na mňa s pýchou v očiach. Alex sa na mňa otočí s uznanlivým pohľadom. „Nuž moja milovaná od teraz pečieš už len ty.“ nakloní sa ku mne a pobozká ma. „Keď už si tu mohla by si mi pomôcť upratať nie?“ mama preruší moje spomínanie a vráti ma späť do reality. „Oh áno, samozrejme.“ schádzam zo stoličky a pomáham mame umyť riad.

Nad Betlehemom jasná hviezda, to prekrásne znamenie, príchod Svetla, lásky, šťastia, nositeľa nádeje. Krásne a veselé Vianočné sviatky a šťastný nový rok ti praje..

Vianočný recept Jadranské rezy

POTREBNÉ PRÍSADY

Cesto: 4 vajcia, 150-200g p. cukru, 200g hladkej muky, 2-3PL kakaa, 0,8dcl oleja, 250ml vlažnej vody, citrón. Kôra
Plnka: 1/2l mlieka, 2 zlaté klasy, 1 žltko(nemusí byť),200g pr. cukru, 1maslo(250g), pražene lieskové oriešky
Šľahačka strúhaná čokoláda

POSTUP PRÍPRAVY
Cesto si upečieme nasledovne: Cukor si rozdelíme na polovice. S jednou polovicou vyšľaháme žĺtka a s druhou bielka. Zmiešame obe masy, pridáme múku, cit. kôru, vlažnú vodu, olej a kakao. Masu vylejeme na vymastený a mukou vysypaný plech.

Krém: V mlieku uvaríme zlaté klasy s cukrom na hustý puding. Medzi tým si ešte pripravíme pražene mleté lieskové oriešky, ktoré vmiešame do horúceho krému. Toto dáme vychladnúť a keď je krém studený vmiešame doň maslo. Krém natierame na studený plat. Na krém natrieme ešte sľahačkovú vrstvu vyšľahanú z práškových šľahačiek a nakoniec posypeme strúhanou čokoládou alebo strúhanými orieškami, kto ako má rád.

WERFERKA

V tele máte litre zadržanej vody: Tu sú spôsoby, ako sa opuchov zbavíte

Tipy: Radíme...

Najčastejšie príčiny sú:

1) Nadmerný príjem sodíka

Ak konzumujete potraviny s vysokým obsahom sodíka, prípadne, ak veľa solíte a zároveň neprijímate dostatok tekutín, telo prepne do takzvaného rezervného módu, kedy začína zhromažďovať tekutiny.

Bunky sa snažia rozriediť vysokú koncentráciu soli a dokážu zväčšiť svoj objem dokonca až 20x!

Soľ nie je jediným zdrojom sodíka. Jeho vysoký obsah majú aj potraviny z plechovky, spracované mäso (salámy, šunka, klobásy) a tiež niektoré druhy korenia.

Bežnú soľ možno nahradiť morskou alebo himalájskou soľou.

2) Nedostatok vitamínu B6

Vitamín B6 zaisťuje rovnováhu vody v tele. Keď telu chýba, môžu nastávať poruchy v hospodárení s ňou. Štúdia publikovaná v Denníku vied starostlivosti o ľudí (Journal of Caring Science) zistila, že ženy, ktoré trpeli na predmenštruačný syndróm, dosiahli výrazného zlepšenia stavu, ak užívali vitamín B6.

Medzi potraviny s vysokým obsahom vitamínu B6 patrí:

- kuracie mäso
- tuniak
- morka
- hovädzie mäso bez tuku
- slnečnicové semená
- sušené ovocie
- pistácie
- zemiaky so šupkou
- banány

3) Nedostatok draslíka

Tento dôležitý minerál zaisťuje správne fungovanie telesných orgánov, tkanív i samotných buniek.

Píšte nám: werferkaag@gmail.com

Prispievateľky:

Esty M.,Merci K., Janka S., Ivanka E., Veronika M., Kika V

Zodpovedná:

Ing. Irena Koščová

Vidíme sa: www.siagarbana.sk

Redakčná rada