



ZPMP v SR
Štúrova 6
811 02 Bratislava
tel.: 02/63814968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
www.zpmpvsr.sk



TO SME MY

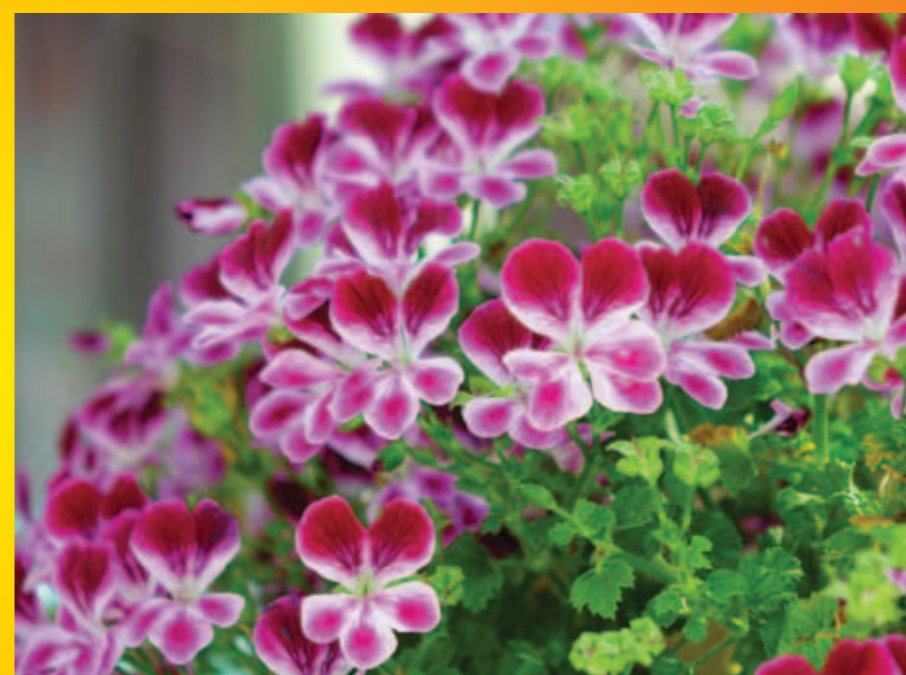
časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
2-3/2017



ZPMP v SR



Nafotili ste na fotokrúžku



Nafotili ste na fotokrúžku



To sme my 2-3/2017, občasník • **Vydalo:** ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968 e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • **Dátum vydania:** 21. 9. 2017 • **Ročník vydania:** 18
• **Redakčná rada:** Richard Drahovský, Henrieta Matulová, Ivica Kernaševičová, Martina Jarolínová, Zuzana Kolláriková, Lucia Grossová, Petra Kiššová, Katarína Lasabová, Iveta Mišová
• **Na príprave čísla spolupracovali:** Martina Hlavatá, Renáta Špačková, Lukáš Tvorík, Silvia Stehová, Michaela Krošláková a Centrum Frézia, Magda Papánková, Elena Srnánková, Vladimír Košík, Peter Jung, Tomáš Belák, SHŠO, Zuzka Homolová, Andrej Hlavatý, Ivan Hampl, Tomáš Tehlár, Tomáš Labát, Richard Neuman, Miro Rendoš, Peter Kapko, Janka Kuchariková, Barbora Dragúňová, Darinka Krihová, Vladimíra Martvoňová, Martin Droba, Dominik Minárik, Jozef Banák, Peter Kopál, Janko Burza, Patrícia Bučková, Jana Bartáková, Stefi Nováková • **Jazyková korektúra:** Martina Jarolínová
• **Grafický dizajn:** Zuzana Chmelová • **Tlač:** Polygrafické centrum, s. r. o., www.polygrafcentrum.sk
Adresa redakcie: ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava, tel.: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk
Realizované s finančnou podporou Ministerstva kultúry Slovenskej republiky.
Registované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P z 10. 4. 1996.
ISSN 1338-8193

OBSAH

Milí čitatelia!

Leto sa nám prehuplo k svojmu koncu. V lete sme robili veľa zábavných vecí. Každý z nás má kopec skvelých zážitkov. Zažili sme aj horúce dni. Chodievali sme sa kúpať k vode alebo sa schladiť na turistiku do hôr. Niektorí boli na pobyte, na nezabudnutelných výletoch, v prírode a ďalší aj v zahraničí. Zabavili sme sa s kamarátmi na festivaloch a koncertoch. Spravili sme si na pamiatku fotky. Nasleduje jeseň. Chladnejšie ročné obdobie plné farieb. Zberajú sa plodiny ako hrozno a jablká. Jeseň je vhodná na poznávanie miest, pretože už nie je tak horúco. Určite ste mali aktívne leto a rovnako budete aktívni aj na jeseň. Napíšte nám o tom, čo ste zažili. Pozývame vás prečítať si zážitky našich kamarátov z výletov a z pobytu. Aj sme športovali! Porozprávame sa o zodpovednosti a prečítame si básne. Povieme si, ako chrániť prírodu. Predstavíme si tvorbu šikovných rúk. A naučíme sa fotiť. Z redakcie vám prajeme príjemné čítanie To sme my!

Martina Jarolínová

Strana 1	Editoriál
Strana 2	Ja, sebaobhajca
Strana 3-4	Zo života
Strana 5-9	Šport
Strana 10-13	Kultúra
Strana 14	Naučme sa spolu
Strana 15-22	Letný špeciál
Strana 23-31	Rozhovory
Strana 31	Bútlavá vrba
Strana 32-35	Tvorím, tvoříš, tvoríme
Strana 36	Eko-bio-zdravo





JA – SEBAOBHAJKA

MÔJ OSOBNÝ VEĽKÝ VÝKON

Bola som s našimi – s mamou aj otcom na pár dní na výlete. Predtým, než sme vystúpili na Kriváň, sme bývali v Pribyline.

Ráno sme sa od Troch studničiek vydali spolu na Kriváň, posledný končiar Vysokých Tatier. Išli sme približne asi tri až štyri hodiny a s nami tam išlo aj veľa iných ľudí. Ja som po skalách kráčala ako kamzík.

Bol to náročný výstup, keď sme sa blížili k vrcholu. Začalo hrmieť, blížila sa búrka. Dovtedy bolo slnečno a teplo. S otcom sme si dávali energetické cukríky. Pridržala som sa skál, hľadala som spôsob ako a kde stúpiť v tom najnáročnejšom úseku výstupu. Podarilo sa. Môj otec to chcel vzdať, ale ja som ho povzbudzovala k tomu, aby to nevzdával, že tam vyjdeme. A mama, tá

tam nechcela vyjsť vôbec, ale potom si to rozmyslela. Ja som otca presvedčila, vyšli sme napokon spolu na Kriváň.

Keď sme boli na Kriváni, hrmelo, hovorila sa nejaká reč, a potom sa spievala slovenská hymna. Bola som aj na Malom Kriváni a urobili sme si tam fotografie. Ja s otcom, ja s mamou, a potom aj ja sama pri kríži. Zostupovali sme z Kriváňa a začalo pršať. Potom z búrky lialo.

Na Kriváni sme sa nestihli naobedovať. Dôsledkom toho, keďže som bola slabá, som v určitom úseku stratila rovnováhu, zakrútila sa mi hlava a spadla som na zem. Bola som prekvapená, kde som sa to ocitla a prečo som na zemi. Trvalo to iba chvíľu, potom som vstala zo zeme na nohy. Otec s mamou boli pri mne. Neplakala som, hoci na ľavom zápästí som mala ranu, ktorá mi krvácala a spravilo sa mi veľa modrín. Po mojom páde sme si dali paštetový chlieb a rožok. Zvyšok cesty z Kriváňa sme spolu prešli až do izieb už všetci v pohode. Doma mám doteraz odznak z výstupu na Kriváň, ktorý sme si vtedy všetci spolu kúpili.

Martina Hlavatá



Občianske združenie #SpoluSmeViac v spolupráci s Národným motokárovým centrom nás v prvom júnovom týždni pozvali na Týždeň otvorených dverí v priestoroch Kart One Arena na Kopčianskej ulici v Bratislave-Petržalke. Akcia bola organizovaná pre klientov DSS, ľudí s hendikepom, špeciálne škôlky a školy, deti z detských domovov a rodiny. Ako hostia sa akcie zúčastnila známa športovkyňa Veronika Vadovičová, raper Bekim Aziri a automobilový pretekár Maťo Homola. Okrem jazdenia na motokárách sme mali možnosť spoznať CanisTerapia tím, hasičov s ich technikou a zažiť čas vo veľmi spontánnej a priateľskej atmosfére.

NÁVŠTEVA NÁRODNÉHO MOTOKÁROVÉHO CENTRA

Dňa 2. 6. 2017 sme boli na motokárách v Petržalke. Vnútri to bolo zaujímavé. Vyskúšali sme si kombinézu s ochrannou prilbou. Potom tam bolo vystúpenie. Hladkali sme dvoch záchranárskych psov. Bola tam aj prednáška. Tam nám ponúkli nakrájané jabĺčka, slané tyčinky, chrumky a vodu, ktorú sme si mohli zobrať so sebou. Mala som kávu, ktorú som si mohla zadarmo objednať. Na motokárách sme jazdili okruhy. Potom sme vyšli von a tam boli hasiči. Vyskúšali sme striekať z hasičskej hadice. Páčilo sa mi tam veľmi. Všetci sme dostali darčeky tak, že sme si vylosovali mačku v mechu.

Renáta Špačková

VÝLET V KOMBINÉZACH

Vybrali sme sa na motokáry. Privítali nás a potom povozili na motokárách. Tiež nám ukázali, čo všetko musia hasiči robiť. Kto mal záujem, mohol sa povoziť viackrát. Mali sme tam ako program aj tanečničku. Ponúkli nám kávu a džúsy. Skúšali sme si kombinézy. Páčil sa mi výlet.

Lukáš Tvorík



ZO ŽIVOTA

MOTOKÁRY A JA

Boli sme v Petržalke na Dni otvorených dverí.

Mne sa páčili záchranárski psi.
Gymnastka nám ukázala svoje vystúpenie.
Ponúkli nás aj kávičkou.
Obliekla som sa do kombinézy
a na hlavu som si dala prilbu.
Takto oblečená som mohla jazdiť
na motokáre.
Na záver sme boli pozrieť hasičov.

Silvia Stehová

Pripravila: Lucia Grossová

ZO ŽIVOTA

MALÁ REPORTÁŽ O VÝLETE ZA HVIEZDAMI

Chodievame do hvezdárne.
Boli sme aj tento rok.

Vo hvezdárni sme počúvali zaujímavú prednášku o slnečnej sústave a aké sú jej planéty Venuša a Saturn, Urán, Neptún a Zem. Pozerali sme zaujímavý dokument o cestovaní vesmírom a časom. Niektorý mal odvahu a bol hore v kupole sledovať hviezdy. Cez veľký ďalekohľad sme s úžasom hľadeli na Slnko a Mesiac.

Išli sme na prechádzku do lesa pri Partizánskom, na Bielické Bahná. Legendou je, že vládkyňa toho lesa bojuje s kráľom a svojimi dcérami, aby bahná nezanikla. Tento les my voláme prales. Bol celý zarastený.



V noci na nebi – to je nádhera!
Zababušili sme sa, ľahli sme si po tme vonku na hrubé deky a pozerali na hviezdy.
Bola mesačná noc a bolo nám krásne.
Šli sme neskoro v noci spať.

Peter, Maroš, Zuzka, Dodo, Milan, Dominik, Michal a Ivan z centra Frézia

Pripravila: Michaela Krošláková



ŠPORTOVÉ LETO

Športovým letom voláme denný tábor. Mali sme ho až tri týždne v mesiaci júl. Organizovalo nám ho svojpomocne občianske združenie ZPMP ECHO v Bratislave.

Viete to aj vy, bola naozaj mimoriadna horúčava. Chodili sme preto spolu na kúpalisko do Ekoiventury. Je znovu v prevádzke a vstup sme mali voľný. Tábor sme si spríjemnili dvoma celodennými výletmi. Prvý do Senca do Betánie, kde sme sa zase ovlažovali v jazere. Druhý výlet bol na hrad Červený Kameň v Malých Karpatoch. V našom meste sme navštívili Vodárenské múzeum, Bratislavský hrad, lesopark na Železnej studničke. V petržalskom Starom háji sme si aj zajazdili na koňoch. V Medickej záhrade sme si posedeli v Letnej čitárni. Na Hlavnom námestí sme zažili francúzsky deň a počúvali ľubozvučnú cudziu reč. Po Starom meste nás previezol vláčik Prešporáčik – atrakcia pre turistov nášho mesta. Nachodili sme toho naozaj dosť. Aj v horúcom lete sa dá naplánovať pestrý program a mať pekný zážitok. Len nech je dobrá partia a potom ani v lete nemusíš sedieť doma!

Spracovala: Magda Papánková

ZO ŽIVOTA



POZRIME SA NA ŠPORTOVÚ ATMOSFÉRU Z LETNÉHO POBYTU ZPMP V SR. NECHÝBALA ANI VODA, ANI POHYB NA ČERSTVOM VZDUCHU:



ŠPORT

OD TATIER K DUNAJU –

akcia na bicykloch na podporu pacientov so sklerózou multiplex. Bicyklovali deti aj dospelí, slabší aj silnejší a aj my z Domu Svitania v Jakubove. Tu sú naše dojmy:

ŠPORT

KILOMETRE NA CESTÁCH

Za celý týždeň sme našliapali viac ako 460 km. Jazdili s nami aj známi ľudia, napríklad herec Ivan Vojtek, ten išiel výborne, on má nohy ako Schwarzenegger. Odfotili sme sa s ním, s Petrom Velitsom aj s ministrom Druckerom. Dobré bolo, že s nami išiel aj kamarát Ivan. Aj on má šlachovité nohy a je „namakaný“, tlačil nás do kopca, keď sme nevládali. Pomáhal každému a mne aj opravil bicykel. Policajti nás zachránili, to sa mi rátalo. Odohnali z cesty ovce, a tak na poslednú chvíľu zabránili kolízii. Inak by sme havarovali. A išiel som rýchlosťou 52,1 km/h, dole z kopca. V živote som išiel už aj rýchlejšie, ale to bolo na babette, dolu kopcom z Pezinskej Baby.

Vladimír Košík

Z KOPCA A DO KOPCA

Bola dobrá atmosféra, bolo veselo, pomáhali sme si, všetci sme sa čakali, nikto neodfrčal preč, to sa mi líbilo. Najradšej spomínam na 12 % stúpanie do kopca. Do polovičky som vyšliapal, potom som už musel ísť pešo. Zjazd bol prudký, brutálny, radšej som brzdil, až brzdy pišťali, kotúče boli žeravé, riadidlá sa triasli, tak som radšej spomalil a brzdil na striedačku ľavou a pravou. Mal som rýchlosť 44 km/h a veľmi som si to vychutnával. To bol zážitok! Veľmi sa mi páčila príroda. Odporúčam všetkým, aby si skúsili zabicyklovať a kochali sa pri tom prírodou. Keď prefrčíte autom okolo, nič z toho nevidíte. Z bicykla je to oveľa lepšie, to sa nedá porovnať.

Peter Jung



LETO V ŠPORTOVOM DUCHU

Usporiadali sme Turnaj v hode šípkou. Hostujúcim usporiadateľom bola DSS Javorinská 7a, Bratislava.

Pozvali sme tieto zariadenia: DSS Hestia, Pezinok, DSS Báhoň, DSS Plavecké Podhradie, DSS Rozsutec, Bratislava, DSS Karola Matulaya, Bratislava, DSS Kampino, Bratislava, DSS Merema, Modra-Harmónia, Kresťanská Liga Gerulata, Bratislava-Rusovce.

Týmto turnajom sme úspešne oslávili leto v športovom duchu.

ŠÍPKOVÝ TURNAJ

Zúčastnil som sa turnaja v šípkach tak ako minulý rok.

Páčila sa mi nálada.

Bolo príjemne.

Prišlo veľa kamarátov z iných DSS-iek.

Keď sme súťažili,

ostatní povzbudzovali, tleskali.

Mali sme tam občerstvenie.

Chutili mi chlebíčky, mali sme tam koláče.

Aj koláče mi chutili.

Na turnaj som sa nepripravoval, tak som spokojný s miestom.

Druhé miesto som dostal.

Dostal som diplom, medailu a ceny.

Ceny boli puzzle a robot.

Robota som si odniesol domov.

S puzzle sa hráme v skupine.

Turnaja sa chcem zúčastniť aj na budúci rok.

Tomáš Belák

Pripravila Lucia Grossová, DSS Javorinská



ŠPORT

ZO SLOVENSKEHO HNUZIA ŠPECIÁLNYCH OLYMPIÁD – SHŠO

nám do redakcie TO SME MY poslali pekné fotky.

1. aktivita bol Futbalový deň na podporu mladých športovcov s mentálnym postihnutím v Karlovej Vsi v Bratislave. Súťažili športovci z Bratislavy, Bytče, Púchova a Považskej Bystrice.

2. aktivitou boli X. Národné hry špeciálnych olympiád pre športovcov s mentálnym postihnutím v Šamoríne.

Hry sa uskutočnili už na jar, ale podľa ich príkladu si môžeme zašportovať aj na jeseň. Futbal, beh, hod, bicyklovanie a podobne nás spája so všetkými ľuďmi, ktorí majú radi šport a chcú niečo urobiť pre svoje zdravie. Poznáte to: v zdravom tele – zdravý duch.



ŠPORT

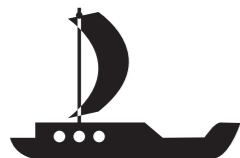
KULTÚRA NA CESTÁCH

Aj pri cestovaní by sme sa vždy mali správať kultúrne. Znamená to dodržiavať určité pravidlá. Ak dodržujeme tieto pravidlá, cestuje sa nám a aj všetkým ostatným príjemne.

Takto kultúrne sa správame vo všetkých dopravných prostriedkoch:

1. Nechám ľudí vystúpiť a až potom nastupujem.
2. Cestujem vždy s cestovným lístkom.
3. V autobuse, trolejbuse a električke v meste si lístok vždy označím.
4. Nájdem si voľné miesto a sadnem si.
5. Sedím tak, že si nevykladám nohy na sedadlo.
6. Neseďm cez dve sedadlá.
7. Ak nie je voľné miesto, stojím a držím sa, aby som nespadol.
8. Zložím si ruksak z chrbta, aby som nikoho neudrel.
9. Starším ľuďom, alebo ľuďom, ktorí nevládzu stáť, uvoľním miesto.
10. Ak cestujem s niekým, koho poznám, rozprávame sa spolu potichu.
11. Hudbu v slúchadlách počúvam taktiež potichu.
12. V mestskom autobuse, trolejbuse a električke nejem.
13. Ak cestujem dlho, napríklad vlakom, jem tak, aby som nič nezašpinil.
14. Cestujem vždy slušne a čisto oblečený.
15. Ak sa ma niekto v dopravnom prostriedku niečo spýta, vždy slušne odpoviem.

Zuzana Homolová



KULTÚRA



KULTÚRA



KULTÚRNY SLOVNÍČEK:

ČO JE TO PREMIÉRA?

Toto slovo pochádza z francúzskeho jazyka. Znamená, že kultúrne predstavenie je prvýkrát. Kultúrne predstavenie môže byť napríklad divadelná hra, film, opera, balet, muzikál. Na premiéru takéhoto podujatia môžu byť pozvaní aj významní ľudia.

VRECE TALENTOV

Málokto si uvedomuje, čo to vlastne talent je!

Máš na niečo talent? Význam talentu má široký pojem.

Ja hovorím o talentoch, ktoré sme dostali od narodenia.

Talenty sú naše schopnosti a aj spôsob myslenia a chápanie dušou.

MÁ NIEKTO Z VÁS NA NIEČO TALENT?

Každý z nás má nejaký talent!

Jasné, že má, len ho musí v sebe nájsť. Ja mám talent na spev a na písanie básní. Keď chcem vedieť, aký mám talent, hľadám svoje schopnosti a nadanie. Dieťa na krúžkoch postupne zisťuje, na čo má vlohy.

KULTÚRA

Keď vyrastie, zistí, že na čo je nadané. Osobnosti dosiahnu rôzne stupne ľudských schopností vďaka talentu. Niektorí ľudia nosia v sebe vzácne gény nadania.

Gény sú vrodené od narodenia. Vznikajú a rozvíjajú sa v činnostiach. Bez činnosti sa talenty nemôžu rozvíjať.

ČO JE TALENT?

Rozlišujeme napríklad:

- hudobný talent: klavirista, huslista, spevák
- výtvarný talent: pre sochárstvo či maliarstvo
- organizačný talent: talent pre prácu s ľuďmi
- rôzne iné oblasti

Nadanie nám umožňuje podávať výborné nadpriemerné výkony. Ide o schopnosť zvládať určitú činnosť lepšie ako priemerne.

Nadaní ľudia sa dostanú ďaleko, keď sa veľa cvičia.

Talent umožňuje človeku, aby dosiahol vynikajúce výkony.

Človek, ktorý chce nájsť svoj talent, musí mať vlastnosti, ako je predovšetkým **vytrvalosť a cieľavedomosť.**

Človek spoznáva vo svojom vytvorenom diele hodnoty, ktoré sa dajú merať na **kvantitu a kvalitu.**

Na výkon – kvantitu, potrebujeme kvalitné vlastnosti.

Talent je vrodeným darom. Je daný len pre človeka. Treba si ho pestovať a rozvíjať.

Henrieta Matulová

ČO DOBRÉ MÔŽEME SPRAVIŤ S NAŠIMI RUKAMI? SKÔR – AKÉ GESTO?

Povedala by som, že je veľa možností ako ukázať gesto rukami:

Ja by som pohladila človeka, podala ruku ako poďakovanie za darček. Potriasla by som mu ju a zapriala veľa šťastia. Môžem podať pomocnú ruku tým, ktorý ju potrebujú. Pred veľkým vystúpením povzbudila by som ňou. Zaprajem rukou niekomu k narodeninám. Nalejem do šálky čaj. Urobím darček dvomi rukami pre niekoho. Starému človeku – babičke, dedkovi podám ruku a pomôžem im cez cestu. Podržím pod pazuchu osobu, keď nevládze. Pomôžem s nákupom z obchodu. Pomôžem nastúpiť do autobusu. Na pohrebe objímam, podám ruku, keď niekto niekoho stratil. Podám kvety na hrob. Pomáham rukami dobrým alebo čo najlepším a najkrajším spôsobom.

Pohladím mamičku na tvári. Otvorím mu dvere. Pri tanci nežne držím partnera. S rukami môže človek vykonať čokoľvek, keď myslí dobre.

Môžem urobiť len vtedy dobre, keď chcem.

Osoba vtedy rozmýšľa, čo ako urobí akým gestom, keď myslí dobre.

Buďte milí k sebe a používajte ruky na dobre účely.

Ja prejavujem rukami, keď mám niekoho rada. Snažím sa aj rukami robiť dobre. Lebo sa dajú robiť aj zlé veci. Často počujeme v správach smutné situácie. Keď niekto zažíva, ako rukami a pästami bijú. Tí, ktorí boli týraní, pocítili to na duši, nemali možnosť pocítiť nehu.

Ďakujem, že som s ľuďmi a priateľmi, ktorých mám rada a oni mňa. **Preto si budem vážiť priateľstvo, aké mám.**

Henrieta Matulová

KULTÚRA



**Ukazuj správny smer,
viac dávaj ako ber,
drž v rukách správne veci,
pomáhaj, povzbudzuj a rob svojimi rukami len dobre!**



AKO SI UROBIŤ DOBRÚ – KVALITNÚ FOTKU

Na dobré fotografovanie potrebujeme v prvom rade kvalitný fotoaparát. Dnes už nie je problém s jeho kúpou. Ak ho už máš, treba ho vedieť správne používať, dobre sa o neho postarať. Napríklad: opatrne s ním zaobchádzať, aby sa nepoškodil, nenamočil a nezašpinil. Nosiť ho v ochrannom puzdre, ak ho chceme odložiť. Ak ideme na dovolenku k moru, odporúčam ho nosiť ešte okrem ochranného puzdra aj v mikroténovom vrecku, a to preto, aby sa nám doňho nedostal piesok, štrk a iné nečistoty.

ČO MÔŽEME FOTIŤ?

Prírodu, jej krásne scenérie, panorámy, rôzne krásne výhľady (kopce, kvety, bylinky, zvieratá). Kamarátov (slušne oblečených, nie s roškami a somárskymi ušami). Pri fotení sleduj, aby si ich odfoťil celých, aby nemali napríklad odseknuté nohy.

AKO A ČO BY SME MALI ALEBO NEMALI FOTIŤ:

Nemali by ste fotiť ľudí bez opýtania. Nesmieme uverejniť fotku bez ich súhlasu v novinách, na internete, Facebooku, alebo ukazovať fotku cudzím ľuďom. Ak by ste tieto pravidlá nedodržali, mohol by byť z toho problém (autorské práva, dokonca aj trestné oznámenie).

NAUČME SA SPOLU

FOTKY MÔŽEME PREDTÝM, NEŽ ICH ULOŽÍME, UPRAVIŤ:

otočiť, zosvetliť, stmaviť, časť z nich vystrihnúť.

ČO S FOTKAMI, KEĎ ICH MÁME UŽ VEĽA A CHCEME ICH NIEKAM DAŤ?

Fotky z fotoaparátu si môžeme preniesť do počítača alebo do tabletu. Môžeme ich stiahnuť na USB kľúč, uložiť na cd-čko alebo dvd-čko. Môžeme ich dať aj vo foto službe vyvolať ako klasické fotky.

AKO SPRÁVNE FOTIŤ A ČO PRI FOTENÍ DODRŽIAVAŤ:

1. Pri fotení má byť primeraný dostatok svetla. Príliš silné slnko nie je vhodné pre kvalitnú fotku. Ak si v tme, môžeš si zapnúť blesk.
2. Nefotíme proti slnku, lebo fotka bude príliš presvetlená. Vždy sa snažte mať svetlo a slnko za vami, alebo ak sa dá – na pravej alebo ľavej strane od vás.
3. Pri fotení dbajte na vzdialenosť od ľudí, ktorých ideme fotiť. Pri úprave sa obrázkov (fotka) dá aj čiastočne priblížiť.
4. Ak fotíme viacerých ľudí naraz, vždy je dôležité vidieť celú skupinu ľudí v hľadáčku pohromade. Hľadáček je otvor na fotoaparáte, cez ktorý sa pozeráte na tých, ktorých práve fotíte.

S pozdravom Richard Drahovský



LETNÝ ŠPECIÁL

PÝTAME SA

TOMÁŠA TEHLÁRA:

Ako najradšej tráviš voľný čas?

Všelijako. Napríklad rád hrám „Človeče“, karty. Rád robím aj na záhrade. V práci vyšívam dečky. Bavia ma aj encyklopédie. To je všetko.

Venuješ sa nejakému športu?

Pravdaže. Mám bicykel. Rád bicyklujem. Chodím sa bicyklovať sám. Rád bicyklujem rýchlo.

Bavia ťa napríklad aj filmy?

Rád si pozriem rozprávky, mám rád Toma a Jerryho, Včielku Maju, Počkaj, zajac. Z filmov ma zaujal film Kameňák.

Spomínal si, že ťa bavia aj domáce práce, je to pre teba tiež relax?

Áno, rád pomáham vynášať smeti a chodím nakupovať.

PÝTAME SA RICHARDA DRAHOVSKÉHO:

Rád cestuješ?

Tomu ver, že áno. Keď môžem, tak cestujem a objavujem nové miesta.

Čo pre teba cestovanie znamená?

Objavovanie nových miest, spoznávanie nových ľudí. Tiež tráviť čas s ľuďmi, ktorých mám rád.

Aké zaujímavé miesto si navštívil naposledy?

Naposledy som bol v Dudinciach na liečebnom pobyte, teraz som tu s vami na pobyte v Bystrej a potom sa s bratom chystáme na chatu Čertov pri Púchove.

S kým rád tráviš dovolenku, s kým rád cestuješ?

Samozrejme so sebaobhajcami a ľuďmi zo ZPMP, pobyt je super. Potom chlapecká jazda s najlepším kamošom Dušanom, potom s bratom a švagrinou a ich synom. A dúfam, že aj s mojou Darinkou sa bude dať. Možno nie tento rok, ale snád' v budúcnosti.

Aký dopravný prostriedok najradšej využívaš na svojich cestách?

Najpohodlnejšie je auto, ale keď sa nedá, tak aj vlak. Tam sa dá prejsť, natiahnuť sa, nemusíš stále sedieť ako v autobuse.

Akým aktivitám sa rád venuješ na dovolenke?

Ak som pri mori, tak rozhodne kúpanie sa v mori. No a na chate je to chodenie po lese, opekačka.

Aké najzaujímavejšie miesta si už navštívil?

Budapešť, tam sa mi páčila Bazilika sv. Štefana, bol som až hore v kupole. Potom sa mi páčil Ostrihom, Viedeň, na Slovensku Červený Kláštor a v Česku Olomouc a Praha.

Máš nejaký zatiaľ nesplnený cestovateľský sen?

Samozrejme, Ibiza.

LETNÝ ŠPECIÁL



PÝTAME SA TOMÁŠA LABÁTA:

Rád cestuješ?

Áno, veľmi rád cestujem.

Prečo ťa cestovanie baví?

Pretože spoznávam nový svet, nových ľudí, prírodu. Zažívam dobrodružstvá a nové zážitky.

Akým dopravným prostriedkom najradšej cestuješ na výlety, dovolenku?

Najradšej cestujem vlakom a lietadlom.

Kde najďalej si už bol?

Vo Francúzsku v Paríži a v Manchestri v Anglicku.

Čo konkrétne si navštívil v Paríži?

Navštívil som Disneyland, krásne záhrady a bol som aj pod Eiffelovkou. Veľa sme toho pochodili.

S kým rád cestuješ, kto ťa na cestách sprevádza?

Rád cestujem s mojou sestrou. Rodičia nemôžu, jedine sestra so mnou cestuje.

Uprednostňuješ more alebo hory?

Osemkrát som bol pri mori. Rád by som si to zopakoval, ak bude príležitosť.

Kam sa chystáš v najbližšej dobe?

Bude to 12-hodinová cesta autom do Nemecka.

Máš nejaký zatiaľ nesplnený cestovateľský sen?

Chcel by som ísť veľmi do Dubaja.

LETNÝ ŠPECIÁL





OTÁZKY PRE IVANA HAMPLA

– služobne najstaršieho dobrovoľníka

Ahoj Ivan, mohol by si sa nám v krátkosti predstaviť?

Som dobrovoľník a fanúšik ZPMP.

Ivan, koľkokrát si už na pobyte?

Na pobyte som deviatykrát.

Pamätáš si na svoj prvý pobyt? Kde a v ktorom roku sa konal?

Prvého pobytu som sa zúčastnil v roku 2009 v Kremnici.

Čo sa ti na pobytoch ZPMP najviac páči?

Páči sa mi priateľská atmosféra, dobrý kolektív a príroda.

Čo ťa motivuje k tomu každé leto tráviť nejaký čas na pobyte organizovanom ZPMP?

Môžem sa kreatívne vyžiť, baví ma príprava aktivít pre účastníkov pobytu. Tiež ma bavia spoločné aktivity s účastníkmi, napríklad futbal. Napriek tomu, že každý hráme futbal

na odlišnej úrovni, dokážeme sa zosúladiť a spolu si dobre zahrať. Nikto sa nikomu nesmeje za zlú prihrávku. Na pobytoch nevládne pretvárika. Cítim, že nielen ja mám rád ľudí, ale aj ľudia tu majú radi mňa.

Keďže si už pravidelný účastník pobytov, určite sa zážitkami len tak hemžíš.

Podeliš sa s nami o nejaký zaujímavý alebo zábavný zážitok?

Zábavná bola aktivita „hľadanie pokladu“ na tému Harry Potter na pobyte v Žiari v roku 2014. S asistentom Vladom sme v jednej scénke stvárňovali zlého čarodejníka Voldemorta. Úmyslom bolo ukázať dve tváre Voldemorta. Scénka sa odohrávala v sprche a počas pokusu o otočenie sa v malom priestore sme na seba nechtiac pustili zo sprchy vodu. Vodu sa nám síce podarilo zastaviť, no prekvapil nás Lacko Rehák, ktorý s (našťastie iba) kartónovým mečom a s pokrikom „ja som chrabroš“ priskočil ku nám a začal do nás mečom „bodať“. Zrejme bránil svoju skupinu pred zlým čarodejníkom.

Pripravila **Petra Kiššová**



LETNÝ ŠPECIÁL



LETNÝ ŠPECIÁL





ROZHOVORY



KDE SA DOBRE CÍTIM?

Na pobyte sa cítim najlepšie, lebo je tu super. Páči sa mi tu. Je tu dobrý kolektív, kamaráti, s ktorými je dobre, s ktorými je zábava, s každým si rozumiem. Je tu príjemné pokojné prostredie, pekný výhľad na kopce a dobrá nálada. Krásna príroda takisto dodáva pobytu dobrú atmosféru. Stretol som tu starých známych a spoznal aj nových zaujímavých ľudí.

Richard Neuman

Dobre sa cítim na pobyte, lebo sa tu všetci stretáme. Stretávame sa tu s priateľmi, ale aj zoznamujeme s novými. Oddychom je tu pre mňa všetko, čo tu robíme – aktivity, príroda a dobrá nálada. Väčšinou je stále sranda. Každý je tu spokojný a uvoľnený, proste pohoda. Ani zlé počasie nie je problém. Strava je chutná a ľudia usmiati. Večer sa tešíme na diskotéku. Všetkému pomáha dobrý program, ktorý nám vyplňa čas. Nikdy sa nenuďíme.

Robi a Majo

Najlepšie si oddýchnem na pobyte, kde si vždy „dobijem svoje baterky“, keď sa stretnem s ľuďmi, ktorých som dlho nevidel. Oddýchnem si aj pri pozeraní dobrého filmu, počúvaní dobrej hudby, návšteve festivalu, koncertu. Keď sme spolu s mojou frajerkou, vtedy úplne vypnem a užívame si jeden druhého. Užívam si to pri bicyklovaní, pri cestovaní po rôznych pamiatkach, pri turistike, pri sebaobhajovaní, ktoré ma veľmi baví a s kamarátom Dušanom na pive.

Richard Drahovský

Bolo dobre, kde sme boli my tri z izby, Lucka, Barborka a ja spolu. Páčilo sa mi, aké sme boli – málo rozlučné – alebo aj – nerozlučné. Napríklad, prechádzali sme sa s Luckou pred chatou, ona mi rozprávala a ja som skôr počúvala. Alebo som sa len raz za čas vyjadрила k tomu, čo mi rozprávala. Chápala som ju a rozumela som jej. Jednoducho, kde bola Lucka a Barborka, tam som bola aj ja. A kde sedela Lucka a Dušan, tam som tiež bola aj ja, keď sme boli vonku. Oddych na pobyte s milými ľuďmi je fajn.

Martina Hlavatá

ROZHOVORY

O PRÍRODE

VIEME ŽIŤ S PRÍRODOU?

Kam ide človek po namáhavom pracovnom a uponáhľanom týždni?

Do prírody! V prírode sa upokojí. Tam je v spoločnosti zvierat – psov, koní, vtákov..., ale aj priateľov. V lese načerpá pozitívne sily. Čo je to príroda? Vesmír?

Ja osobne ďakujem Bohu za to, že tá príroda existuje! Z prírody čerpajú námety na svoje práce maliari, sochári, rezbári. Básnici na básne. Aj pesničky sa o nej spievajú a vyjadrujú obrovský cit a úctu k prírode. Vážme si prírodu, aby sa proti nám neotočila a neposielala nám katastrofy. Proti jej sile nezmôžeme nič.

Ivica Kernaševičová

KEDY SI NAJVIAC ODDÝCHNEM V PRÍRODE?

Je to dobré, keď môžeme byť v prírode.

V Bystrej bolo krásne!

Je príjemné, keď sedím pri chate a dívam sa do diaľky. Pozerám sa na kopce. Vnímam prírodu, čerstvý vzduch, štebot vtákov.

Pri chate na kopci sme videli ovce.

Strážil ich bača. Vedel by som si predstaviť stráviť s nim jeden celý deň.

V Bystrej sa páslu aj kone.

V prírode je ticho a klud.

Zvieratá v prírode potrebujú klud.

Na prechádzkach v prírode je dobré zachovať ticho. Neplašiť zvieratá. Vadí im to.

To nie sú domáce zvieratá, ktoré môžeme aj pohladiť a cítiť to ako niečo príjemné.

V Bystrej sme často oddychovali vonku na terase.

Ale boli sme aj v jaskyni.

Jaskyňa je ako priepasť.

Bolo tam veľmi chladno a tma.

V prírode si veľmi dobre oddýchnem.

Dostanem nové sily. Je tam krásne,

ale predsa, bez kamarátov

by to nebolo ono!

Veľmi rád chodím preto s kamarátmi

do prírody, ako som bol aj teraz

na letnom pobyte.

Miro Rendoš

ROZHOVORY





AKO CHRÁNIŤ PRÍRODU? TO BY MAL VEDIEŤ KAŽDÝ!

V lese sa nefajčí.
Netrhajú sa kvety.
Nestrieľa sa do zvierat.
Nenechávajú sa v lese obaly z cukríkov
a z čokolády, ani žiadne odpadky.
Nekričí sa a nepúšťa sa hudba.
V lese sa nemôžu piliť stromy len tak.
Nemôžeš jazdiť cez les a lesné cestičky
na motorke a autom, kade chceš.

Peter Kapko



NEZABUDNI AJ NA TO, ŽE:

Chodí sa len po vyznačených chodníkoch!
Zvieratá v lese potrebujú v tuhej zime našu
starostlivosť. Vtáčikom staviame búbky,
dávame im zrná. Srnkám dávajú horáři
do krmidiel seno a soľ.

Janka Kucharíková

STARÁME SA O PRÍRODU

Nesmieme vyhadzovať do prírody odpadky.
Pri dlhodobom suchu a vysokých teplotách
nesmieme zakladať v prírode – v lese
a na lúke, oheň.
Nesmieme plytvať s vodou, treba ňou šetriť
a používať ju účelne.
Nesmieme rušiť zvieratá a ani im ubližovať.
V prírode dýchame zdravý vzduch.

Barbora Dragúňová



ROZHOVORY





MÁŠ NIEKTORÉ ROČNÉ OBDOBIE NAJRADŠEJ?

Moje obľúbené ročné obdobie je leto. V lete môžem dlho spať a večer môžem byť dlho vonku s kamošmi. No najlepší na lete je pobyt! Chodím aj na festival. Chodím na výlety, chaty a grilovačky. V lete to žije. Moje leto sú moji kamaráti. To je to, čo si cením na lete najviac. V lete môžem pozorovať prírodu v tom najkrajšom čase. Najkrajšie leto bolo pred troma rokmi. Vtedy som v Malackách stretol Majka Spirita. Bol to ten najväčší zážitok! Na letnom pobyte vždy stretnem super ľudí, kamošov. Tu sme jedna veľká rodina.

Tomáš Labát

Spracovali:
Petra Kiššová a Katarína Lasabová

ROZHOVORY

ROZHOVORY



MOJE ROČNÉ OBDOBIA

Jar mám rada preto, lebo všetko kvitne. Vtedy sadím zeleninu.
Leto – chodím na pobyty s kamarátmi. Máme zábavu a súťaže. Rada plávam.
Jeseň je pre mňa zaujímavá preto, lebo môžem hrabať listy.
Zima? Vtedy lyžujem pre zábavu a aj súťažne. Na poslednej súťaži som bola až v Severnej Kórei. S rodičmi chodím do Zuberca a do Západných Tatier do Spálenej doliny.

Darina Krihová

ČO JE ZODPOVEDNOSŤ?

Zodpovednosť je jednou z najdôležitejších vlastností človeka. Človek za niečo zodpovedá, za niečo je zodpovedný. Napríklad ja zodpovedám za moju prácu a aby moje výrobky boli dokonalé a vyrobené s láskou. Náš majster zodpovedá za celý chod dielne a za nás – zamestnancov. Zodpovedná by mala byť vláda, ktorú sme si vo voľbách zvolili a tiež jej ministri. Zodpovedáme sa aj Bohu a prírode. Zodpovedáme sa aj doma svojej rodine, vonku kamarátom. Robím všetky veci tak, aby v nich bola zodpovednosť. Zodpovedne vyšívam výšivky. Obracajú sa na mňa ľudia o radu a ja im zodpovedne poradím. Strážim si priateľov. To je tiež zodpovedné. A mňa strážia anjeli. Chcem byť zodpovedná. Aj som sa o to snažila a aj sa budem!

Ivica Kernaševičová



ZA ČO SI V ŽIVOTE ZODPOVEDNÝ, ZODPOVEDNÁ?

ANKETA

Janka: Byť zodpovedný za svoje veci, aby nám ich neukradli. Som zodpovedná za svoje doklady, mobil, peňaženku.

Janko: Som zodpovedný sám za seba. Keď sa mi niečo stane, ja som za to zodpovedný.

Dušan: Sme každý sám za seba zodpovední. Za svoju prácu sme zodpovední. Alebo keď ideš niekam do obchodu, vieš, koľko máš peňazí a si zodpovedný za to, čo za ne nakúpiš. Ja som zodpovedný za svoju prácu. A aj moja práca je zodpovedná :)

Darinka: Mám morča a som zaň zodpovedná. Starám sa oň, vymieňam mu piliny, dávam mu granule.

Dominika: Som zodpovedná za svoje veci.

Martinka: Som zodpovedná za to urobiť niečo dobré.

Richard D.: Zodpovednosť za svoje činy. Zodpovednosť je napríklad ísť iným sebaobhajcom príkladom. Som zodpovedný za platenie účtov včas. Sám si platím účty, napríklad za telefón, platil som si sám pobyt, mame dávam peniaze na bývanie.

Tomáš V.: Som zodpovedný za to, aby som počúval.

Renátka: Zodpovednosť znamená dávať pozor na svoje veci. Ak svoje veci stratíme, napríklad peňaženku, ohlásime to na políciu. Zodpovedná som za peniaze, mobil, doklady.

Viliam: Zodpovednosť je, keď mám niečo na starosť. Som zodpovedný za doklady, alebo keď ma niekto požiada o pomoc, som za to zodpovedný.



BÚTLAVÁ VRBA

SEDÍME S KOLEGOM V JEDNEJ MIESTNOSTI. ON ŠKAREDO NADÁVA A MNE TO PREKÁŽA...

Každý človek reaguje na situácie inak. Ty si možno pokojný typ človeka. A tvoj kolega je výbušný typ. Potrebuje uvoľniť napätie. Asi ani netuší, že ti to prekáža. Prvá vec je mu to povedať. „Počuj, kamoš, vadí mi, keď škaredo rozprávaš. Nepáči sa mi to počúvať.“ Niekedy stačí iba toľko. Kolega asi nevedel, že ti vadí jeho hrešenie. Môžeš ho ešte niekoľkokrát upozorniť a jeho správanie už bude slušné. Ale možno ti kolega povie, že je to jeho vec a bude nadávať. Povedz mu, že máš rád pokojné prostredie, kde sa slušne rozpráva. Navrhni mu, že nech zmení tie najškaredšie slová za mierne. Aj tie pomôžu kolegovi uvoľniť napätie. Dohodnite sa tak, aby bol vlk sýty aj ovca celá. Volá sa to kompromis. Ty ustúpiš a znesieš počúvať mierne a jemné nadávky. On ustúpi a nahradí svoje neslušné slová. Dobrá rada je, aby si na takéhoto kolegu nekričal. A nebol agresívny. Je veľmi pravdepodobné, že je to výbušný typ. Mohli by ste sa zbytočne pohádať. Oveľa viac dosiahneš, keď naňho budeš hovoriť potichu a pokojne. A keď už naozaj nič nepomôže, povedz to vedúcemu. Môže ťa preložiť do inej miestnosti. Ale to je až posledná možnosť. Skúste sa s kolegom dohodnúť. Prajeme veľa trpezlivosti.

ANKETA

Majka: Zodpovednosť znamená niečomu sa prispôbiť.

Lucka: Zodpovednosť má človek sám za seba. Človek je zodpovedný za svoje veci. Nezodpovedám za Martinku alebo za Barborku, ale keď sa niečo stratí mne, nesiem zodpovednosť.

Pripravila **Petra Kiššová**

Pripravila **Martina Jarolíňová**

ČO JE NAJKRAJŠIE

*Najkrajšie je ráno vstať,
v každej chvíli radosť mať.
Aj z malých vecí sa radovať,
za pravdu vedieť bojovať.*

*Nádherne je spoznať,
že dokážeme milovať.
Že milovať viem a môžem byť,
že aj s mojím krížom sa dá šťastne žiť.*

*Otvoriť dvere šťastia,
nech v nás už býva láska.
Vážiť si každého človeka,
ktorý vstúpi do môjho života.*

*Každému pomôcť s tým, čo treba,
dať mu kúsok zo seba.
Budem veľkú radosť mať,
že sa môžem rozdávať.
Všetkým stále srdce otvárať,
naučiť sa prehrávať.
Vedieť, že aj slzy patria k boju
a vážiť si lásku svoju.*

Vladimíra Martvoňová

Básničkový kalendár pre potešenie duše



TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME

LETO

*Začalo sa najlepšie ročné obdobie leto.
Leto má výhodu,
že sú dovolenky a prázdniny,
na veľkú námahu nie je príčina.*

*Bude horúco, ale ak si vyberieme tričká
s krátkym rukávom, krátke nohavice
a minisukne a nebudeme dlho na slnku,
nikomu nehrozí, že od slnka pukne.*

*Treba si ale veľký pozor dávať
a nezdržiavať na sa slnku
a pitný režim dodržiavať.
Ale keď chceme smäd odstrániť,
je dobré čistou vodu piť.
Odporúčam na výlety chodiť
a zdravie si tak strážiť.
V lete sú aj aktuálne letné športy,
jedenie zmrzlín, ale prejedat' sa nimi by
nebol rozumný čin.*

*Dobrá radu Vám dávam,
podľa ktorej sa správam.
Hlavne záchvatoví na slnku sa
od 11. – 15. hodiny nezdržiavajte
a úpalom sa vtedy vyhnete.
Snažím sa písať ideálne,
ak mi to nevyšlo, tak ma to mrzí,
ale snažím sa nebyť drzý.*

Martin Droba



CHCELA BY SOM ŤA LÚBIŤ

*Chcem ťa lúbiť, chcem ti slúbiť,
nechcela som ťa nútiť.
Do života si mi uvil veniec ruží,
čo prinesie pokoj a radosť v mojej duši.*

*Spájal si dohromady moje srdiečko,
čakal si, že zažiarim ako slniečko.
Mysel' mi bočí stále k tebe,
až sa mi to zdá neuveriteľné.*

*Budem ťa stále lúbiť, chcem ti to slúbiť,
priateľstvo si nechcem kúpiť.
Prameň k tebe ma viedol,
ukázal mi boží smer nahor.*

Henrieta Matulová



KÚZLA Z HLINY

Chodím na hrnčiarstvo do ateliéru k profesionálnemu výtvarníkovi. Práca s hlinou mi dala to, že sa môžem naučiť, ale aj dozvedieť o niektorých zaujímavých veciach. Napríklad, že lepidlu sa hovorí aj šliker. Dozvedel som sa, ako funguje proces vypalovania. V našej skupine sme okrem šalok a kvetináčov vyrobili krásnu sochu zvierata z mora, čo sa volá raja. Pomáhal som ju aj farbiť a tieňovať. Vyrobím si z hlíny aj stojan na mobil.

Dominik Minárik

HLINENÁ FANTÁZIA

Radi chodíme na hrnčiarstvo. Občas tomu hovoríme, keď ideme taxíkom do dielne, že je to hlinená fantázia. Veľmi nás zaujíma to, čo sa tam vyrába. Dovolia nám pracovať s hlinou. Dajú nám placku hlíny. Z placky si spravím kruh, natriem lepidlom a nato prilepím mantinel, ktorý vydierkujem. Majster a výtvarník, ujo Štefan, nám výrobky dá vypáliť do pece. Po vypálení ich vyfarbujeme a ešte raz vypalujeme.

Jozef Banák



JE TO NAŠA ZÁHRADA

Na jar sme si rozhrabali zeminu a rozdelili si hriadky a urobili si chodníčky. Nasadili sme hrášok, cibuľku, mrkvu, zemiaky, uhorky, fazuľu, kaleráby, cesnak. Neskôr sme vysádzali aj rajčiny, kvetinky. Sami sme si aj vypestovali priesady u nás v Centre Frézia na okne. Minulé leto sme dostali od poľovníkov pníky. Ošetrili sme si ich a dali do záhradky, aby sme mali kde sedieť. V našej záhrade som šťastný. Potrebujú ma.

Peter Kopál

V ZÁHRADĚ PRACUJEM VEĽMI RÁD

Som šéfom vody – starám sa o to, aby bol stále plný sud vodou a poliata zelenina. Je to voda z rieky. Trhám aj burinu a rýľujem. Som tu od začiatku, odkedy nám Miška vybavila plot, aby sme mali záhradu a neničili nám ju. Ja sa starám aj o plot a máme tam chodníky, čo pomáhal robiť Maťo. Rád pracujem. Minulý rok mi pomáhal aj Maťo. On zomrel, ale ja sa starám ďalej aj o jeho strom. Ja ho polievam. Voláme ho Maťkova jabloň. Na záhrade mi pomáha aj môj najlepší kamarát Maroš. S tetou Adkou, Martou, Cilkou a Ľubkou chodíme na chaty a aj tam pomáham starať sa o zvieratá – prasiatka a koňa s peknou ofinou.

Ján Burza

Pripravila: Michaela Krošláková

TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME



TO SME MY 2 – 3 / 2017 • 34 •

KREATIVITA Z LEVANDULE

Keď chcete vyrobiť niečo pekné z levandule, potrebujete si zohnať levanduľu.

My sme využili príležitosť nastrihať si ju na levanduľovom poli v Malých Levároch. Práve mali Dni otvorených dverí.

Najdôležitejšie bolo, že sme si za 6 € mohli nazbierať plnú papierovú tašku, ale tak, aby sa neroztrhla. Nožnice požičiavali v cene. Bolo potrebné vlastnoručne si ju nastrihať. Výhoda bola v tom, že každý si mohol vybrať kríček, ktorý mal najkrajšie kvety. Výlet mal viac výhod naraz. Čupieť či predkláňať sa pri zbieraní levandule je pohybová aktivita na čerstvom vzduchu. Slniečko nám spôsobilo opálenie bez námahy. Ja som bola pozorovateľ, sledovala som, ako sa im to strihá a bola som objekt na fotenie. Fialová krása a vôňa bola príjemná pre zrak aj čuch. Pri vchode bol stánok s produktmi z levandule na konzumáciu: víno a sirup priamo z levandule. Bolo tam výborne.

Náš pracovný výlet mal význam. Z nazbieranej levandule sme mohli začať výrobu levanduľových kláskov. Martička ako odborníčka dozerala na správnosť postupu pri ich výrobe. Do tejto tvorby sa zapojili viaceré ruky. Prišla Monika, Martička s dvomi svojimi ratolesťami – Magdalénkou a Matúškom, samozrejme aj naša šikovná Maťka. Nechýbala ani Marcelka, ktorá si odskočila od účtovných čísel, aby sa naučila prepletať stuhu okolo levandule. Mne táto technika pripomína plátenkovú väzbu pri paličkovaní.

A pardon, zabudla som napísať využitie levanduľových kláskov: Môžete si ich dať do skrine, medzi prádlo do šuplíka alebo aj do auta, na vôňu alebo len tak, pre radosť.

Patrícia Bučková

• 35 •



TVORÍŠ, TVORÍM, TVORÍME

ZDRAVÉ STRAVOVANIE

EKO-BIO-ZDRAVO

PREČO?

Zdravé stravovanie je veľmi dôležité pre tvoje zdravie. Nielen pre toho, kto potrebuje schudnúť. Ale pre každého, kto chce byť zdravý. Strava je pre naše telo ako palivo. Ako keď dávame do auta benzín. Keď je benzín nekvalitný, auto sa kazí. Aj naša strava musí obsahovať to, čo potrebujeme. Kvalitné živiny, vitamíny, minerály. Dôležitá je aj voda. Môžeme piť čistú vodu z kohútika, minerálky, čaje, ovocné šťavy. Ale piť sladké malinovsky nie je zdravé.

AKO?

Veľa minerálov a vitamínov sa nachádza v ovocí, zelenine, orechoch, strukovinách, obilninách a rybách. Keď ale tieto potraviny vyprážame, strácajú sa prospešné látky. Preto si dopraj aj čerstvú a surovú zeleninu a ovocie. Napríklad vo forme šalátov. Pre naše zdravie sú nevhodné potraviny, ktoré sú priveľmi továrensky spracované. Obsahujú škodlivé látky ako farbivá, chemické konzervanty a iné. Niekedy ich voláme éčka. Veľa tuku obsahujú vyprážané jedlá, slanina, majonéza, údeniny... Tie by sme si mali dopriať len naozaj výnimočne. Vyhýbaj sa aj bielemu cukru a bielej múke. Jedz radšej výrobky z celozrnnej múky a cukor nahraď napríklad medom. Namiesto octu použi citrón. Používaj olivový olej. Namiesto zemiakových lupienkov si nakrájaj mrkvu a namáčaj si ju do domácej omáčky (dresingu).

Namiesto slaných arašidov si daj niekoľko kusov mandlí alebo vlašských orechov. Namiesto zákuskov, cukríkov a sladkej čokolády si pochutnaj na čerstvom alebo sušenom ovocí.

KEDY?

Dôležitý je aj čas, kedy sa stravujeme. Ráno treba naštartovať svoje telo dobrými raňajkami. Dať si malú desiatu a nevynechať obed. Popoludní je čas na olovrant. A večera sa má jesť aspoň 3 alebo 4 hodiny pred tým, než ideš spať. To znamená, že keď chodíš spať o polnoci, po 8. hodine večer už nič nejedz. Je veľmi nezdravé ísť spať s plným žalúdkom. Môže ťa bolieť, môžeš mať kyselinu. A dobre sa nevyspíš. Na noc si nedávaj nič ťažké. Lahká malá večera je najlepší nápad.

Napiš nám, ako sa stravuješ. Čo ti najviac pomáha? Máš problémy s trávením?

Pripravila **Martina Jarolíňová**

