



TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
4/2017



ZPMP v SR

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





To sme my 4/2017, občasník • **Vydalo:** ZPMP v SR, Štúrova 6, 811 02 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 15. 12. 2017 • Ročník vydania: 18

Redakčná rada: Richard Drahovský, Martina Jarolíňová, Zuzana Kolláriková, Katarína Lasabová, Iveta Mišová
Na príprave čísla spolupracovali: Martina Hlavatá, Michaela Krošláková a Centrum Frézia, Dominik Minárik,
Peter Kopál, Michal Jakubík, Martin Droba, Marek Bachorec, Dominika Gašparíková, Mária Kovarovičová, Lucia Ťažárová,
Jana Kucharíková, Anna Kucharíková, Kamila Sestrienková, Marián Katina, Vladimír Košík, Silvia Daniová, Jana Oravcová,
Lubomír Jančí, Róbert Bureš, Zuzana Homolová, Lucia Grossová, Peter Horváth, Milan Majtas, Jana Nagajová,
Juraj Lengyel, Jana Šuranová, Marcel Jurčák, Beáta Danková, Martin Gallo, Klaudia Michalcová, William Nedorost,
Lucia Řehánková, Ivica Kernaševičová, Agnesa Cséfalvay, Agneša Bíróová, Petőcz Balázs, Marián Mészáros,
Zsuzsi Péková, Jana Bartáková, Dom Svitanica, Vstúpte, n. o. • **Jazyková korektúra:** Martina Jarolíňová

• **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.

Registrované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P z 10. 4. 1996.
ISSN 1338-8193

OBSAH

Strana 1	Editoriál
Strana 2-3	Ja, sebaobhajca
Strana 4-5	Zo života
Strana 6-13	Kultúra
Strana 13-17	Rozhovory
Strana 18-19	Naučme sa spolu
Strana 20-21	Vianoce
Strana 22-23	Tvorím, tvoříš, tvoríme
Strana 24	Eko-bio-zdravo

Milí čitatelia,

dostáva sa vám do rúk už posledné tohtoročné číslo časopisu TO SME MY. Rok nám ubehol tak veľmi rýchlo! Ani sme sa nenazdali a je tu koniec ďalšieho pre niektorých viac a pre iných menej úspešného roku. Pred nedávnom sme tu mali ešte leto, potom jeseň a už nás prekvapuje **pani Zima**. Aj toto ročné obdobie dokáže byť plné zaujímavých zážitkov a o niektoré sa s nami delíte aj v tomto čísle nášho časopisu. Tak si uvarte veľkú šálku dobrého čaju a pri jeho vychutnávaní si vezmite do rúk časopis. **Vychutnajte si jeho pútavé čítanie ešte pútavejších článkov.**

Želám vám i nám do nového roka hlavne zdravie, kvapku šťastia z lásky Božieho požehnania. Aby ste do nového roka vykročili tou správnou nohou... Veľa dobrých nápadov a mnoho splnených snov – želaných. A všetko dobré, čo si prajete. Nech nájdete pod stromčekom to, čo vás a vaše srdce poteší. Šťastné požehnané Vianoce a šťastný nový rok 2018, priatelia, kamaráti!

Váš Richard Drahovský

DOBRÝ DEŇ!

Volám sa Kamilka. Pracujem v Dome Svitania v Jakubove v kreatívnom ateliéri. Fotenie je moja vášeň. Veľmi rada fotografujem. Najradšej fotím zvieratká, kvety a výrobky z našich dielní. V roku 2014 som sa zúčastnila Abilympiády. V kategórii reportážna fotografia som vyhrala prvé miesto. Z Domu Svitania chodíme na veľa kultúrnych akcií. Stretávame zaujímavých a známych ľudí. Rada sa fotím s celebritami. Takýchto fotografií mám veľa. Mala som ich na výstave v Malackách v MCK.

Kamilka Sestrienková

JA – SEBAOBHAJKA

CHCEM AJ NAĎALEJ

Pracujem v Dome Svitania v Jakubove v kníhviazačskej dielni. Do práce chodím rád na bicykli. Zúčastnil som sa celoslovenskej akcie Do práce na bicykli. Celý mesiac som si zapisoval najjazdené kilometre. Potom sme mali v práci vyhodnotenie. Ja som vyhral. Dostal som cyklobatoh a iné pekné ceny. Mám rád prírodu. Preto si na bicykel brávam fotoaparát. Takto som cestou z práce odfotil

Peťa pri ranči Banárka. Fotografiu som poslal do súťaže Výtvarný salón. Vyhral som prvé miesto. Diplom a ceny mi odovzdali v Nitre. Bicyklovať aj fotografovať chcem aj naďalej.

Marián Katina



BICYKLUJEM, FOTOGRAFUJEM A...

Pracujem v Dome Svitania v Jakubove v kníhviazačskej dielni. Spolu s kolegami som poslal svoje fotografie do súťaže Výtvarný salón. Mám rád prírodu. Venujem sa včeláreniu. Staráť sa o včely ma naučil môj otec. Robíme spolu stále, aj keď v poslednej dobe je otec chorý a veľa práce musím zvládnuť sám.

Roboty je stále dosť, máme veľa včelích rodín. Úle máme za mestom, jazdím k nim na bicykli. Minulý rok som si kúpil nový bicykel a začal som jazdiť do práce na bicykli. S pani riaditeľkou sme sa zúčastnili akcie Od Tatier k Dunaju. Našliapali sme za 6 dní takmer 450 km. Pre môj zdravotný stav je pohyb veľmi dôležitý. Včelárstvo a bicyklovanie je pre mňa spojením príjemného s užitočným.

Vladimír Košík



RADA SA UČÍM

Vzdelávam sa, cestujem, fotografujem. **Učím sa najmä cudzie jazyky** – španielčinu a angličtinu. Využívam ich pri cestovaní do rôznych krajín. Rada cestujem preto, lebo rada spoznávam svet a nových ľudí. Mám zaujímavé **cestovateľské zážitky** z niektorých krajín: Krajiny Beneluxu, Taliansko a Francúzsko, Nemecko, Španielsko, Portugalsko, Rumunsko, Chorvátsko, ako aj našich najbližších susedov – Poľsko, Česko, Maďarsko. Mám **fotografické skúsenosti**: Začínala som na kurze v centre voľného času. Dostala som darček z kurzu – fotoaparát. Beriem si ho všade so sebou a využívam ho pri každej príležitosti. Rada fotografujem historické pamiatky, výstavy, umelecké diela – napríklad sochy, ďalej prírodu – prírodné úkazy a parky. Chodila som na fotografický kurz v roku 2016, ktorý bol organizovaný ZPMP v SR v Bratislave. Tu som si zdokonaľovala moje vedomosti aj zručnosti o fotografovaní. **Cestovanie, poznávanie a fotografovanie** u mňa patria k sebe.

Silvia Daniová

JA – SEBAOBHAJKA

ZASADNUTIE ZDRUŽENIA SEBAOBHAJCOV SLOVENSKA

Združenie sebaobhajcov Slovenska zasadalo po štyroch rokoch dňa 28. 9. 2017. Stretli sme sa v Bratislave – Hotel Nivy. To preto, lebo tu bolo aj Valné zhromaždenie ZPMP v SR.

Na našom zasadnutí sa zúčastnilo približne 22 sebaobhajcov. Ja ako predseda sebaobhajcov Slovenska – Richard Drahovský, a potom aj naši podporovatelia – Marián Horanič, Zuzana Kolláriková a Jana Bartáková z Republikovej centrály ZPMP v SR. Prezentoval som, čo sa nám za posledné 4 roky podarilo dosiahnuť.

ČO SME DOSIAHLI?

Úspešne sme reprezentovali sebaobhajcov Slovenska. Vystupovali sme na stretnutiach a konferenciách na Slovensku a aj v zahraničí. Napríklad v Bruseli, Dubline, Prahe a podobne.

Úspešne sme pokračovali v tvorbe časopisu TO SME MY.

ČO SME RIEŠILI?

Sebaobhajcovia si volili predsedu na ďalšie 4 roky.

Jednotlivo sme vhadzovali volebné lístky do pripravenej volebnej urny. Voľba bola demokratická, tajná a do poslednej chvíle napínavá. Boli dvaja kandidáti. Nikto netušil, ako to dopadne.

Nakoniec som bol zvolený ja, Richard Drahovský.

PLÁNY DO BUDÚCNOSTI:

Hovorili sme o tom, čo chceme za ďalšie 4 roky dosiahnuť alebo zlepšiť. Čo by bolo dobré ešte spraviť pre našich sebaobhajcov.

Sebaobhajcovia a všetci zúčastnení mali svoje nápady a pripomienky. Starostlivo sme si ich zapisovali:

Chceme naďalej pokračovať v tvorbe časopisu TO SME MY.

Bude dobré založiť si svoju skupinu aj na Facebooku. Budeme môcť lepšie komunikovať medzi sebaobhajcami. Bude to efektívne a praktické.

Plánujeme pokračovať v stretávaní sa na kluboch sebaobhajcov a podobne. Po smelých návrhoch začala živá diskusia, do ktorej sa zapájali všetci prítomní sebaobhajcovia.

ZUZKA SPOLU S MAROŠOM NÁM PORADILI:

Bude super, keby sme sa zapojili viacerí z nás. Viac sa naše plány podarí realizovať. Pre naše voľnočasové aktivity treba osloviť dobrovoľníkov.

Máme s tým pomôcť aj my sami. Na záver sa všetkým prítomným poďakovali za účasť.

Ako predseda som ukončil zasadnutie a poďakoval som sa za podporu.

VALNÉ ZHROMAŽDENIE ZPMP V SR

Na druhý deň prebehlo aj Valné zhromaždenie ZPMP v SR. Tu sa volilo nové Predsedníctvo ZPMP v SR na ďalšie 4 roky. Členom tohto predsedníctva sa automaticky stáva aj novozvolený predseda sebaobhajcov Združenia sebaobhajcov Slovenska.

Celé naše zasadnutie Združenia sebaobhajcov Slovenska sa nieslo v priateľskej atmosfére. Všetci sme mali z toho dobrý pocit.

Richard Drahovský

PREZENTOVALI SME SA NA KONFERENCII

Dňa 7. novembra sa konala v Bratislave výročná konferencia Operačného programu ľudské zdroje. Zúčastnili sme sa aj my z Domu Svitania Jakubov. Všetci sme rozprávali o tom, ako je pre nás dôležité to, že sme zamestnaní. Máme prácu aj plat. Nemusíme len sedieť doma pred televízorom. Potom bola diskusia o chránených dielňach, ako urobiť lepšie podmienky. Bola to vynikajúca akcia. Dozvedeli sme sa veľa zaujímavých vecí. My sme predstavili našu prácu.

Kamíka Sestrienková, Ľubomír Jančí

Róbert Bureš povedal: Pracujem v Dome Svitania 9 rokov. Predtým som bol 17 rokov doma a nemal som žiadne uplatnenie, nevedel som si nájsť prácu. V roku 2008 som sa zamestnal v Dome Svitania a začal sa pre mňa nový život. Chodím každý deň do práce, mám pravidelnú mzdu, dobrých kolegov. Pracujem v kníhviazačskej dielni. Naučil som sa tu veľa nových vecí. V dielni vižeme zbierky zákonov, vižeme zápisnice pre obecné úrady. Robím pekné diare, zápisníky. Naučil som sa robiť ozdobné rámy a darčekové krabičky. Vyrezávam ozdobné predmety z pasparty. Som rád, že mám prácu.



KULTÚRA STOLOVANIA

Kultúra stolovania znamená to, ako sa správame pri stole, keď jeme. Aj pri jedení existujú určité pravidlá, ktoré by sme mali dodržiavať.

Poznáme **sviatočné stolovanie**. Sviatočné stolovanie je vždy pri významnej udalosti. Blížia sa Vianoce. To je udalosť na sviatočné stolovanie.

Po roku si opäť so svojou rodinou a blízkymi sadáme k vianočnému stolu.

Napíšem vám, ako sa máme správať pri sviatočnom stolovaní:

Pri sviatočnom stole majú ľudia pri stolovaní rôzne zvyky. Je dobré rodinné zvyky počas stolovania udržiavať a nezabudnúť na ne. Zvyky a tradície robia sviatočné stolovanie výnimočné. Napríklad počas vianočného stolovania svieti na stole svieca ako symbol Vianoc. Na stole je obrus s vianočným motívom. Pri stole sa jedia oplátky a krája jablko. Aké zvyky máte vy vo vašej rodine? Každý si pripraví svoje typické vianočné jedlo. V každej rodine a kultúre si ľudia pripravujú rôzne jedlá. Nie je však dôležité, čo jeme, ale ako sa počas stolovania k sebe správame.

Počas slávnostného jedla sme so svojimi najbližšími. S rodinou a kamarátmi. Správame sa k sebe milo, s úctou a láskavo. Pri stole sa rozprávame priateľsky a slušne.

Taktiež je dobré sa slávnostne a pekne obliecť. Niekedy nám chýbajú ľudia, ktorí nemôžu byť s nami. Pri stole si na nich môžeme pospomínať. Pred jedením niekto prednesie príhovor. Ľudia, ktorí na Vianoce oslavujú narodenie Ježiška, si o tejto udalosti prečítajú z Biblie. Všetci si štrngnú: Na zdravie! Štedrá večera slávnostne začína.

Želám Vám vianočnú dobrú chuť!
Zuzana Homolová



KULTÚRA

JANKA KUCHARÍKOVÁ MÁ RADA KULTÚRU

DALI SME JEJ PRETO TIETO OTÁZKY:

Janka, dozvedeli sme sa, že chodievaš do divadla. S kým tam chodievaš?

Áno, rada chodím s mamou do Slovenského národného divadla. Je to také slávnostné.

Čo sa ti tam páči?

Všetci sú pekne oblečení a je tam veľmi pekné prostredie. Na stenách visia veľké fotografie z predstavení. Pozerám si ich cez prestávku, keď si idem dať nejaký nápoj do bufetu.

Aké predstavenia v divadle navštevujete?

Chodíme hlavne na opery. Bola som na opere Čarovná flauta. Videla som aj operu Aida a veľa ďalších. Herci ich spievali po taliansky. Krútnava je naša slovenská opera, tú mam najradšej, lebo jej dobre rozumiem.

Máš rada aj balet?

Páči sa mi najviac Labutie jazero a Luskáčik. Minulý rok som bola na baletе Korzár.

Chodíte často do divadla?

Chodíme dosť často. Môj otec tam spieva v opernom zbere. Niekedy nám zaspieva aj doma.

Stretávate sa v divadle aj so známymi?
Áno, vždy tam stretneme nejakých známych.

Divadlo je pekné umenie. Páči sa ti aj nejaký iný druh umenia?

Páčia sa mi aj obrazy, sochy a historické budovy. Tento rok som bola s rodičmi v Madride – hlavnom meste Španielska. Videla som obrazy známych maliarov. Niektoré boli veľmi veľké, na celú stenu. V múzeu Prado sme pozerali obrazy veľmi dlho. Najkrajší v Madride bol Kráľovský palác. Videli sme aj kráľovské tróny – pre kráľa a kráľovnú. Okolo paláca sú krásne záhrady s fontánami. Tam sme oddychovali. V Španielsku je veľa kultúrnych pamiatok. Nabudúce vám o nich môžem porozprávať viac.

A.K.



KULTÚRA



KULTÚRA

KULTÚRNY SLOVNÍČEK

ČO JE TO TRADÍCIA?

Tradícia je zvyk. Máme napríklad vianočné tradície. Každá krajina má svoje vlastné tradície. Na severe Európy obdarúvajú deti škriatkovia. V Rusku vozi darčeky Dedo Mráz na záprahu sobov. V Anglicku Santa Claus dáva sladkosti do pančušky zavesenej do komína. Vo Francúzsku navštevuje domy Papa Noel. U nás nosí deťom darčeky Ježiško pod stromček. V Európe je tradíciou aj vianočný stromček. V každej krajine Európy sa zdobí ináč, ale nájdeme ho vo všetkých domácnostiach. Aj počúvanie vianočných kolied patrí do kultúrnej tradície. Každá krajina má svoje koledy a niektoré z nich, napríklad Tichá noc, sa spievajú vo všetkých krajinách. ★

A.K.

LUCIA – TANEČNÍČKA

Lucia, čo máš radšej? Počúvať hudbu alebo si pri nej aj zatancovať?

Radšej si zatancujem.

Chodíš niekam tancovať?

Chodím do Tanečného klubu Danube v Bratislave v Dúbravke. Chodím tam dvakrát do týždňa, v pondelok a v piatok.

Aké máš tréningy?

Chodím na spoločnú tanečnú hodinu. Tam tancujem s Róbertom Vladárom alebo s Petrom Čarnogurským. Na súkromnej hodine v piatok tancujem s iným partnerom, s Ivanom Klenom.

Aký druh tanca trénujete?

Tancujeme napríklad tango. Najlepší je valčík. Ostatné tance sú ťažšie. Ťažšie si zapamätám kroky.

Trénujete po jednom alebo po dvoch?

Sami po jednom nacvičujeme, keď cvičíme nohy. Niekedy aj pred zrkadlom. To býva aj bez hudby. Tancujeme potom v pároch s hudbou a je nás tam viac dvojíc naraz.

Je náročné zladiť sa, keď tancujete v páre?

Dá sa to!

Ako si oblečená na tréningu?

Mám vždy sukňu a tričko a topánky na opätku. To sú topánky, s ktorými sa nesmie chodiť von. Majú mäkkú podrážku. Používam ich len na tréning a súťaže.

Kto vás učí?

Učí nás Andrej Mičunek. Keď nám to nejde, pomôžu nám asistenti. To sú tanečníci, ktorí ovládajú aj ťažšie tance, napríklad latinskoamerické.

Tancuješ preto, aby si vyhrávala na súťažiach?

Som rada, keď raz za čas vyhrám. Aj moji kamaráti sú na mňa pyšní a tešia sa so mnou. Teším sa, keď sa mi na tréningu podarí naučiť sa niečo nové, keď to zvládnem.

Po tréningu chodíš domov unavená?

V pondelok mám pri tréningu ešte aj procedúry. Inhalovanie arómy, vírivú vaňu a masáž chrbtice. Potom som svieža.

Čo sa ti na tréningu páči?

Väčšinou sa na tréningoch nasmejeme s našim trénerom Andrejom. Sme radi, že ho máme a že máme kde chodiť tancovať.

S Luciou Ťažárovou sa rozprávala Katarína Lasabová

KULTÚRA





KULTÚRA

Dospelí sa z času na čas vrátia do sveta detstva a radi si vypočujú alebo pozrú hranú rozprávku. Počas sviatkov sa vráťme aj my do chvíľ, kedy sa všetko zlé obracia na dobré.

NÁVŠTEVA DIVADLA

Z DSS sme boli na peknom divadelnom predstavení. V Bratislave pri Redute pri Dunaji.

Bolo o tom, že sa narodil chlapec. Rodičia, mama s otcom nevedeli, aké meno mu majú dať, tak mu dali neobyčajné meno – Lomidrevo. Dávali mu veľa jesť a piť mlieko, ako chcel. Najprv váľal malé stromy, potom bol väčší, a váľal bučky. Znova narástol a už váľal veľké buky. Znova narástol a spevnel ešte viac, a váľal obrovské duby. Potom už viac nechcel rásť, lebo bol už dosť veľký a pevný.

Váľal už obrovitánske buky s pevnými koreňmi. Najprv malý les, potom veľký les, potom obrovskú horu a nakoniec obrovitánsku horu.

Išiel do sveta na vandrovkú. Stretával pocestných – Miesiželeza a Valivrcha. Tiež aj Krčmára, čo si spieval. A potom Poštára, čo nosil poštu. Nakoniec škriatka Laktibradu.

Bolo tam aj kráľovstvo. Bol tam kráľ, čo mal tri dcéry: Zelenovlásku – bola celá zelená, Modrovlásku – bola celá modrá, Ružovlásku – bola celá ružová. Prišiel o ne, lebo ich zobrali traja draci pod zem, do svojich kráľovstiev.

Traja kamaráti – Lomidrevo, Miesiželezo, Valivrch mali na vandrovke variť kašu. Nevyšlo to dvom, čo im kašu ukradol a na brucho vylial škriatok Laktibrada a zjedol. Iba Lomidrevo sa nedal oklamať a kaša ostala. Najedli sa.

Potom Lomidrevo stretol kráľa, ten požiadal Lomidreva o pomoc, o oslobodenie troch dcér.

Lomidrevovi sa podarilo zobrať škriatkovi Laktibradovi bradu. A išiel pod zem do ďaleka do kráľovstiev vyslobodiť tri dcéry.

Prvú išiel vyslobodiť Modrovlásku, čo šila modrú košeľu. Premohol draka a princeznú oslobodil. Išiel vyslobodiť druhú princeznú, Zelenovlásku, čo šila zelený sveter. Ukryl sa pred drakom a draka premohol. Princeznú oslobodil. Tretiu princeznú Ružovlásku, čo šila ružový vankúš, tiež oslobodil.

Takto získal tri veci – modrú košeľu, zelený sveter a ružový vankúš.

Dve veci rozdal kamarátom a jednu si nechal. Škriatkovi Laktibradovi vrátil bradu, a tri dcéry doviedol kráľovi. Kráľ dal každému z nich po jednej dcére a Lomidrevo sa vrátil domov k rodičom. Zobral si za ženu princeznú Ružovlásku.

Rozprávka sa skončila a bol koniec. Divadlo sa začalo o 10:00 hodine. Trvalo s prestávkou dokopy dve a pol hodiny.

Hralo tam veľa známych hercov. Kráľa hral Juraj Heriban, Krčmára a Poštára aj škriatka Laktibradu Gabika Dzúriková. Hrala aj Božidara Turzonovová, aj Dušan Tarageľ a Peter Brajerčík. Princeznú Ružovlásku hrala našej Lucky švagriná Dominika Morávková.

V divadle bolo dobre, bol som spokojný. Keby sa dalo, išiel by som aj nabudúce, buď na rozprávku, alebo aj na niečo iné – hrané s hercami.

Peter Horváth

KULTÚRA

FESTIVAL POÉZIE V GALANTE

Bol to nápad predsedníčky miestneho združenia ZPMP v Galante pani Anny Pékovej.

Dlhé roky chodili s jej dcérkou Katkou do nášho klubu na literárny krúžok pod vedením pani Anikó Uher. Na začiatku predviedli svoje básne iba na plesoch. Ukázalo sa to, že pre našich je to málo, chcú niečo viac. Je to už tohoto času tradičná akcia, ktorá pomaly oslávi 10-ročné jubileum.

Každý rok v apríli majú členovia miestnych združení ZPMP Galanta, Dunajská Streda, Štúrovo, Nezábudka Senec, Marcelová, Veľké Úľany príležitosť na stretnutie. Za tie roky sa stali blízkymi priateľmi. Recitujú veľmi vážne a dlhé básne od známych autorov v materinskom jazyku, v maďarčine aj v slovenčine. Podľa vlastného výberu. Sme vďační organizátorom za príležitosť. Už ledva čakám na 12. apríl, ktorý je dňom poézie a ja chcem byť prítomná v Galante.

Mojím obľúbeným básnikom je Petőfi Sándor. Niektoré jeho básne sú aj v slovenskom preklade od Jána Smreka. No ja si lepšie zapamätám tie verše v materinskom jazyku.

Raz som sa naučila aj v slovenčine, ale už to neviem naspamäť. S Balázsom sme skoro každý rok reprezentovali naše

združenie. Raz bolo dôležité, že som prezentovala DSS Lúč zo Šintavy, lebo od roku 2015 som tam na týždennom pobyte. Ďakujem pani riaditeľke, že ma mohol odprevadiť aj môj nový priateľ Martin. Poslednýkrát som podľa vlastného výberu recitovala od Kisfaludy Károly báseň o rodisku.

Agneša Bíróová

Keď moja sestra chodila na recitačné súťaže, aj ja som chcel. Často som ju aj videl vystupovať. Bol som na ňu hrdý. Raz do klubu prišli učiteľky zo základnej školy, Szabó Tünde, Várady Zsuzsa a pripravili ma na vystúpenie pred publikom. Vtedy som sa naučil: Porozprávaj mi, mamička, aký som bol, keď som bol maličký... to viem dodnes, hoci je to veľmi dlhé. Keď je v Galante festival, vždy môže ísť len ten, kto sa učí a vie recitovať. Teraz už si vyberám sám tie básne a dokážem si zapamätať už aj dlhšie. Porota ma vždy pochváli. Teším sa aj na nové básne, ktoré tam odznejú. Vždy dostaneme aj dary, a spolu si zatancujeme a zaspievame s dievčatami z Gymnázia Zoltána Kodálya. Teším sa na stretnutie s mojimi priateľmi z ostatných združení. Dobro sa spolu zabavíme, aj keď mám pred podujatím trochu trému. Kamaráti ma povzbudzujú, ako aj ja ich.

Balázs Petocz



KULTÚRA

Rád chodím na festival. Vždy sa teším na kamarátov. Dlhé týždne sa učím báseň. Učím sa s babkou aj s mamou. Niekedy idem s mamou, ale už aj moja sestra ma odprevadila. Veľmi ma podporila a bola na mňa pyšná, lebo na začiatku som sa naučil iba krátke veršičky. Moja báseň o inakosti sa veľmi páčila aj gymnazistom. Porota ma veľmi pochválila a povzbudila. Hovorili mi, aby som pokračoval v učení nových básní, lebo to dokážem.

Teším sa aj na kamarátov. Moja kamarátka, ktorá reprezentuje už teraz Nezábudku, kde chodí, bola tiež šikovná. Anastázia nám chýba, ale aspoň tu ju stretne. Teším sa na budúci rok, určite pôjdem zas.

Marián Mészáros

Tiež som chodila na literárny krúžok k tete Anikó. Už aj s ňou sme chodili na vystúpenia, ale festival prózy je niečo iné. Každý rok prídu aj noví priatelia so svojimi novými básňami. Rada ich počúvam, lebo rada sa učím aj ja nové a nové básne. Na začiatku som sa aj rozplakala od dojatia, ale tentokrát som si vybrala veľmi dlhú viac ako 10-veršovú báseň o stareнке a srnke od Fazekas Anna. Podarilo sa mi to odrecitovať bez sĺz. Priatelia ma počúvali a dostala som veľký potlesk, ako aj dobré hodnotenie od poroty. Cítila som sa veľmi dobre. Dostala som aj darčeky. Potom sme boli na obede.

Zsuzsi Péková

Pripravila Agnesa Cséfalvay

ROZHOVORY

MILAN JE PRE MŇA VZÁCNÝ ČLOVEK

Hoci som už 13 rokov v dôchodku, s Milanom ma spája veľa spoločných zážitkov a spomienok. Potešila som sa, že sa znova môžeme stretnúť a porozprávať. Milan ma privítal ako vždy, so širokým úsmevom a nefalšovanou radosťou.

Milan, som veľmi rada, že ťa vidím.
Aj ja som rád!

Spomínaš si ešte na to, ako sme sa stretli prvýkrát v Osadnom? Bolo to pred 30 rokmi. Ty si mal šesťnásť a spolu s ďalšími kamarátmi si mal prísť do Bardejova.

Hej, jasné, že sa pamätám! Bol som rád, že idem k vám.

A ja som si ťa hneď obľúbila, lebo si bol vždy veselý a ochotný každému pomáhať.

Mne sa páčilo, že som hral futbal a bol som aj herec. Pekne sme vystupovali v meste. A ty si hrala na klavíri a my sme spievali. Aj karnevaly boli super. Aj výlety.

Učili sme sa aj čítať, písať a počítať. Nezabudol si na to?

No áno, aj sme dostali vysvedčenie. Ale raz som dostal pätku, lebo kamarát Števkó mi šepkal. To bolo v Bratislave a učiteľka ho napomínala: Nepomáhaj mu, on musí sám!

Keď sme sa sťahovali do nových priestorov, robili chlapci návrhy na logo. Všetkým sa nám najviac páčil tvoj obrázok farebnej otvorenej dlane.

Teraz máme nové logo, už nie sme ALIA, ale Egídus. Máme aj novú pani riaditeľku.

Čo teraz najradšej robievaš?

Pomáham na skupinách, aj údržbárom. Robím v textilnej dielni rohože. Farby si vymýšľam sám, ako sa mi páčia. A maľujem s Vierkou Baňkovou. Teraz som vyhral v Trenčíne. Ona bola so mnou. Urobila veľa fotiek. Veľmi sa mi páčil hrad a všetko.

Som na teba hrdá, že si bol taký úspešný. Neprestaň maľovať.

Neprestanem. Mňa to baví.

Ukážeš mi izbu, v ktorej teraz bývaš?

Pod' so mnou. Tu bývame dvaja, ja a Števkó Micák. Máme malý televízor, magnetofón, je nám dobre. Aha, tu mám medaily. (Po stenách je rozvešaných 11 Milanových medailí zo športových súťaží.)

Milan, náš rozhovor dajú do časopisu, aj nejaké fotky. Potom si to všetci prečítate. Ďakujem ti, že si mi o všetkom porozprával a poukazoval mi svoje bývanie, aj to, čo si vytvoril v dielňach.

Som rád. Ďakujem. Ešte príď.

S Milanom Majtasom sa rozprávala Jana Nagajová



OTÁZKY PRE JURAJA – AKO NAŽIVO!

Bol si ocenený na výstave v Trenčíne – aké to bolo?

Juraj: Bolo to super, dostal som odmenu, odfotili sme sa, videli sme tam svoje obrazy, boli sme potom aj na kávičke.

Maľoval si aj predtým?

Juraj: Kedysi dávno, ešte keď som býval doma, ale to som si iba kreslil farbičkami.

Ako si sa dozvedel o súťaži?

Juraj: My v Betánii máme maľovanie 2x do mesiaca a Renátka (terapeutka) povedala, že tak dobre maľujeme, že by sme mohli niečo poslať do Trenčína.

Bol ešte niekto ocenený od vás z Betánie?

Juraj: Predstav si, že iba ja, nikto iný!

Takže si sa potešil!

Juraj: Vieš, aké to bolo? Úplne super!

Aj si sa niekomu pochválil z rodiny?

Juraj: No jasné, sestre Veronike, aj sme jej poslali obrázok, aby videla.

Aký obrázok? Ved' ten zostal na výstave!

Juraj: No im sa tak páčil môj obraz, že bol na pozvánke.

Sestra ti gratulovala?

Juraj: No jasné, tešila sa, povedala, že som super šikovný.

Budeš pokračovať v maľovaní?

Juraj: Určite, to sa mi zapáčilo, máme tam pustenú hudbu a som rád, keď ma Renátka pochváli.

S Jurajom Lengyelom sa rozprávala Jana Šuranová

ROZHOVORY

MARTINOVA SNAHA

Martin Gallo býva v DEMY v Trenčíne. Pred časom sledoval dokument o moriach, oceánoch a veľrybách. Námet na obrázok „Sen mora“ bol vďaka tomu na svete.

Martinovi sa to páčilo.

Predkreslili sme mu obraz mora ceruzkou na výkres.

Martin ho vymaľoval podľa vzoru. Pozná farby, iba potrebuje presne ukázať, akou farbou má plochu vymaľovať.

Martin má rád maľovanie, modelovanie s hlinou a práce na dvore.

Pri maľovaní uprednostňuje slovakryl. Pripraví si farby, ktoré potrebuje. Vyberie správny štetec, ktorý mu vyhovuje.

Martin je veľmi precízny a snaží sa všetko urobiť čo najdôkladnejšie. Na splnenie úlohy potrebuje dlhší čas, lebo všetko robí veľmi dôsledne.

Martina preto nevyrušujeme, aby sa mohol sústrediť. Keď nevie zvoliť farbu na daný predmet, príde a ukáže prstom na plochu. My mu odpovieme a on vie, akú farbu si má pripraviť.

Sme veľmi radi, že Martinova snaha bola ocenená na súťažnej prehliadke Výtvarný salón ZPMP 2017.

Pripravila: Klaudia Michalcová

MARCELOVA VYTRVALOSŤ A TRPEZLIVOSŤ SA DOČKALA CENY

Marcel Jurčák je muž, ktorý to v živote nemal ľahké. Postihnutie, s ktorým sa narodil, ho pripútalo na invalidný vozík. Avšak narodil sa aj so zvláštnym darom – talentom na kreslenie.

Talent ale nie je všetko. K vytvoreniu krásneho diela je potrebná aj vytrvalosť a trpezlivosť. Marcel sa kresbe venuje už od mladosti. Doteraz nemal šancu svoje diela prezentovať širokej verejnosti. V zariadení Harmónia Strážske, kde býva od roku 2006, má k dispozícii výtvarnú dielňu. Tu sa za pomoci odborníkov naučil základom kresby a maľby. Cez svoje diela vyjadruje svoje pocity a túžby. S tvorbou začal preto, aby zahnal nudu. Znie to neuveriteľne, ale za krátky čas dokázal svoju techniku urobiť takmer dokonalou.

Tvorba je pre neho zároveň hrou. Prináša mu radosť najviac teraz, keď je aj ocenený a jeho diela sú vystavené na obdiv širokej verejnosti.

Marcela nesmierne potešilo, že sa mohol zúčastniť súťaže Výtvarný salón ZPMP 2017 v Trenčíne. Vyhral tu už po druhýkrát.

Dostal cenu pre jednotlivca za dielo: *Môj vysnívaný dom, moja vysnívaná záhrada*. Ocenenie bolo krásnym potvrdením jeho snahy a trpezlivosti. Veď sa už roky venuje kresleniu na arteterapii v zariadení Harmónia Strážske. Tu sa podarilo objaviť to, čo sa v ňom skrýva.

Viete, čo sa skrýva vo vás?

Na čom trpezlivo a vytrvalo pracujete?

Beáta Danková

ROZHOVORY



ZAZIMOVANIE ZÁHRAD

Prišiel čas poslať našu obľúbenú záhradu oddýchnuť si. Necháme ju trošku v zime pospať, aby na novú jar opäť vstala a ožila silná, voňavá a krásna. V Centre Frézia sme pozbierali poslednú tohtoročnú úrodu a záhradku zazimovali.

ZAZIMOVAŤ ZÁHRADU ZNAMENÁ:

Vyčistiť pôdu od odkvitnutých rastlín a buriny.

Upratať nepotrebné veci na záhrade. Vhodné zvyšky rastlín odnesieme do kompostu. Na jar z neho budeme mať kvalitné a zdravé hnojivo. Nevhodné zvyšky do kompostu sú napríklad listy zo stromu orecha.

Záhradku poriadne prekopeme.

Presadíme niektoré rastlinky tak, aby mohli prečkať zimu.

Môžeme zasiať cesnak.

Môžeme posadiť nové cibulky tulipánov.

Opravíme a uložíme náradie.

Svojou prácou a starostlivosťou sme popriali našej milej záhradke zimnú dobrú noc.

Stretneme sa opäť na jar!



NAUČME SA SPOLU



V ZÁHRADÁCH SA MÔŽETE VEĽA NAUČIŤ

Naša záhrada sa nachádza v Lieskovci. Z nej máme výhľad do prírody okolo, kde sa dokonca pasú kone.

V záhrade máme posadené stromy a kríky – slivky, čerešne, marhule, maliny, černice, ríbezle.

Pestujeme tu mrkvu, petržlen, papriku, paradajky, kapustu, proste všetku zeleninu.

Našu vypestovanú zeleninu sme na zimu uskladnili do pivnice, kvety sme ostrihali.

Vyhrabali sme listy z trávy. Na celú záhradu sme navozili kravský hnoj. Potom sme ho zaryľovali.

Chováme aj sličky. Máme domáce vajička. Máme tu aj psa a mačky. Staráme sa o náš zverinec.

Preto tu musíme chodiť často.

Do záhrady chodím rada, je to môj relax. Naučila som sa tu rozoznať stromy, marhuľu od čerešne a podobne.

Každý strom má iné listy a na jar iné kvety. Tak je to aj s kríkmi.

V záhrade sa narobíme, ale si aj dobre odpočinieme.

Marta:

Ak chceme mať peknú záhradku aj ďalšiu sezónu, mali by sme sa postarať o jej správne zazimovanie. Z krásne rozkvitnutej záhradky sa budeme môcť tešiť aj na budúci rok.

My sme odstránili burinu a prekopali sme celý záhon.

Okrasné trávy budeme vystrihávať na jar. Kríky sme skracovali približne na štvrtinu ich veľkosti.

Dodo:

Okopali sme záhon s trvalkami a ostrihali zvyšky po kvetoch.

Ján:

Ja som kopal záhradku. Dával som preč posledné – nedozreté alebo pokazené rajčiny. Zlé sme odviezli na kompost. Niektoré nedozreté, ale dobré, môžu ešte dozrieť doma v teple.

Janík:

Rýľovali sme. Pozbierali sme kamene a korene.

Štefan:

Ja som tiež rýľoval. Po skončení práce som očistil náradie.

Spracovala: Michaela Krošláková

Mária Kovarovičová

NAUČME SA SPOLU

PREČÍTAJME SI, ČO STE NÁM NAPÍSA LI O VIANO CIACH:

Vianoce sú sviatky, ktoré mám veľmi rád. Ako malý som sa tešil hlavne z darčkov a ozdobeného stromčeka.

Teraz mám radosť z toho, čo na Vianoce prežívam – mám radosť zo sviatku narodenia malého Ježiška v jasličkách. Po Štedrej večeri chodím veľmi rád miništrovať na polnočnú do nášho kostola. Mám veľmi rád prípravu na Vianoce v našom kúpeľnom meste Piešťany. Cez advent je centrum mesta a pešia zóna vysvietená a vyzdobená stromčekom. Ľudia sa stretávajú pri malých drevených stánkoch. Vyzerajú ako perníkové chalúčky. Pijú vianočný punč, varené víno, jedia pečené gaštany. Všade to vonia.

Veľkú radosť mám aj zo stretnutí so známymi. Posedíme si pri dobrom vianočnom jedle. Pri kapustnici s hríbmami. Máme aj vyprázané rybie filé so zemiakovým šalátom a linecké kolieska. Mám spomienku na Vianoce, ktoré som v detstve prežíval s otcom a starými rodičmi. Už nie sú medzi nami. Rád by som to vrátil späť.

Želám svojim najbližším, aj priateľom zo ZPMP v SR pokoj a pohodu a veľa lásky počas Vianoc v roku 2017.

William B. Nedorost

Vianoce sa mi páčia, lebo sme spolu pohromade. Aj preto, lebo si podarujeme krásne darčeky. Páčia sa mi aj kvôli zvykom, ktoré dodržiavame každý rok. Ja a môj otec ideme každý rok na Štedrý večer pred štedrovečernou večerou do evanjelického kostola pomodliť sa. Môj otec je katolík, ale ide tam so mnou. Na Štedrú večeru u nás zvyčajne býva kapustnica a rybie filé so šalátom alebo so zemiakmi. A najprv vianočné oblátky pokvapkané medom, potom kúsok chleba s cesnakom a opekance.

Vianoce trávime v obývačke pri krbe. Na Štedrý večer nepozerať ani televízor, čítame si alebo sa spolu rozprávame. Pre toto sa mi Vianoce veľmi páčia.

Moja babka už nežije. Tieto Vianoce už budeme tráviť bez nej. Bude to smutné, pretože nám bude chýbať. Kým žila, tak niekedy prišla k nám na Vianoce a bola vtedy s nami.

Milovala som ju a Vianoce s ňou, aspoň tie minuloročné sú aj pre mňa naozaj pamätné. Babka navždy zostane v mojom srdci.

Martina Hlavatá

VIANOCE

Vianoce sú pre mňa sviatkom, v ktorom si pripomínam narodenie Ježiša Krista. Sú sviatkom pokoja, lásky, tepla domova, darčkov a krásnych rozprávok. Podľa mňa sú najkrajšími a najobľúbenejšími sviatkami v roku. Želám Vám, aby ste Vianoce prežili čo najkrajšie a najlepšie, v zdraví. Aby ste mali čo najviac lásky v kruhu tých, ktorých si želáte, aby boli s vami. Veľa darčkov a rozprávok! Želám vám to z úprimného srdca a z celej duše.

Ivica Kernaševičová



Vianočný pozdrav
posiela všetkým **Ján Krňa** ★

Teším sa na darčeky a na to, keď budeme spoločne sedieť všetci pri stole. Mám radosť pri stavaní stromčeka.

Rád chodím na návštevu k starým rodičom. Pomáham babke piecť koláčiky. Teším sa na pekné Vianoce.

Peter Kopál

Tento rok sa už veľmi teším na vianočné sviatky. U nás v centre Frézia Partizánske zažiarí náš stromček. Teším sa na vianočné koláče a cukrovinky, na náš vianočný punč.

Na Vianočné piesne, koledy, a tiež na malý darček, ktorý každý z nás dostane pod stromčekom. Teším sa – veď je to len raz v roku!

Michal Jakubík

V našej kuchyni pred Vianocami pripravujeme makovník, orechovník, medovníčky a iné koláčiky.

Vyzdobíme si dva stromčeky. Jeden je v obývačke.

Druhý – umelý mám ja v izbe.

Na stole máme ozdobenú misu.

Na Vianoce k nám na prvý sviatok vianočný chodieva moja krstná mama.

Dá mi darček pod stromček v obývačke. Aj ja jej tam dám darček.

Spolu pozeráme telku a počúvame CD Karla Gotta.

Lucia Řehánková

VIANOCE

BETLEHEMSKOU HVIEZDOU

Prišiel k nám vianočný čas
ako každý rok zas.
Vtedy sme spokojní aspoň raz.

V duši máme pokoj,
lebo Boh nám hriechy odpustí.

Keď čistota duše je v nás,
pokojný spánok je náš.

Ježiš sa narodil – prišli k nemu
mudrci,
betlehemskou hviezdou
mali nad ním stráž,
preto si Ježiša nadovšetko váž!

Marek Bachorec
ZPMP Komárno



TVORÍM-TVORÍŠ-TVORÍME

ZIMA PO MOJOM

Vonku je už zimička.
Cez okno hľadím a mrkajú mi očičká.
Pozerám sa spätne
na tie dni letné.

Teraz vločky padajú,
už mám zimnú náladu.

Už sa to fajn ligoce,
za dverami sú zas Vianoce.

Už sa spúšťam dole brehom,
celý som však zrazu v bielom.

Po ceste som závej stretol,
snehuliaka som už nedobehol.

Snehuliak si len tak vraví:

„Čo ja len s tým Dominikom teraz
spravím?“

Vytiahol ma zo záveja na cestičku,
tým sa končí príbeh a ja končím aj
básničku.

Dominik Minárik
Centrum Frézia



TO SME MY 4 / 2017 • 22 •

NEJEDZME ZMRZLINY

Nový rok k nám prichádza v januári,
prajem každému,
nech sa mu všetko podarí.

Nech máme vždy úsmev na tvári.
Slnko nech na nás krásne žiari.
Aj keď sú za nami Vianoce,
šťastím všetkých nech sa svet ligoce.

V januári si záväzky dávame
a keď si ich dávame,
tak ich aj dodržiavajme.

Z postele vstaňme nohami pravými,
aby sme sa mohli chváliť skutkami
správnymi.
Veď keď budeme dobrí,
rok nás krásnymi zážitkami
a chvíľami obdarí.

V januári je veľká zima,
ale ak sa teplo oblečieme
a budeme sa otužovať,
nie len január, ale celá zima
bude príma.

Takže, celý rok sa správajme podľa
záväzkov,
čo sme si v januári dali
a šťastie sa stane náš spoločník stály.
Veď to bude najlepšie,
keď nikto nebude musieť žialiť.

V zime je dobré,
že môžeme sledovať zimné športy.
Ale pozor!
Nejedzme zmrzliny, ale torty.

Martin Droba



Dominika urobí privesok
na kľúče aj vám.
Stačí, ak ju o to požiadate
cez náš časopis.

TVORÍM-TVORÍŠ-TVORÍME

• 23 •

OVOCIE NA VIANOCE

Štedrá večera sa nazýva štedrou preto, že ľudia večerali to najlepšie, čo mali. Išlo hlavne o plodiny zo záhrady a poľa. Dnešní ľudia majú málo pohybu. Aby nepribrali, musia si strážiť, čo zjedia. Na Vianoce zvykne veľa z nás pribrať. Podme sa inšpirovať starými tradíciami. Vymeňme sladké koláče za ovocie.

Podľa tradícií koledníci obdarovávali dom štyrmi orechmi do každého kúta. Na začiatku štedrej večere sa rozkrojí jablko pre každého za stolom.

Podľa hviezdičky uprostred uvidia, či budú zdraví po celý ďalší rok. Jedno jablko sa rozdelí medzi všetkých, aby sa zišli aj o rok pohromade.

V niektorých oblastiach nesmú chýbať makové pupáky alebo bobáľky. Mak je tiež darom z poľa.

Inde nájdeme na stole sušené ovocie – slivky, marhule, hrozienka, figy.

Z jesene ostali ešte dobre uskladnené jablká, hrozno a hrušky, ktoré vydržali najdlhšie.

Sušené aj čerstvé ovocie si môžeme ozdobiť tak, že ho namočíme do čokolády a posypeme ozdobnými cukríčkami.

Alebo namiesto kôstky do slivky vložíme mandľu a máme zdravú pochúťku hotovú.

V niektorých častiach Európy k Vianociam patrí jablko namočené v cukre alebo karameli na paličke.

Medzi nové tradície patrí k Vianociam tropické južanské ovocie.

V trópoch majú v decembri sezónu pomaranče, ananásy, banány, mandarínky, citróny, kokos, ale aj exotická karambola, papája, mango a iné druhy.

I keď je toto ovocie drahšie, na štedrú večeru si ho radi doprajeme.

Ovocie a orechy sa používajú aj na ozdobenie stromčeka.

Orech v škrupine zabalíte do pozlátka a za stopku zavesíte aj malé jabĺčka.

Môžete si skúsiť spraviť reťaz zo sušeného ovocia a pukancov.

Voňavú ozdobu si vyrobíte z pomaranča, do ktorého kôry zapichnete klinčeky.

Z ovocia si vieme spraviť aj teplý a voňavý vianočný punč.

Okrem vína, čaju či rumu doňho pridáme hrozienka, brusnice, pomaranč, citrónovú kôru, mandarínku, škoricu, badián a klinček alebo aj zavárané višne a mrazené maliny. V Anglicku robia ako dezert tradičný vianočný puding.

Pripomína však viac nákyp alebo chliebik.

Používajú doňho mandle, pomarančový džem, citrónovú a pomarančovú kôru, hrozienka a sušené ríbezle a rôzne iné sušené ovocie.

Nechajte sa inšpirovať a tento rok zjedzte menej sladkého a viac ovocia.

Vaše zdravie sa vám poďakuje a veľa vitamínov vám pomôže v boji so studeným počasím.

Veď vôňa mandarínok, jablka so škoricou či orechov k Vianociam patrí.

Veselé Vianoce!
Martina Jarolínová

EKO-BIO-ZDRAVO

