

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1/2018



TO SME MY

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



To sme my 1/2018 / občasník / vydalo ZPMP v SR / Štúrova 6 / 811 02 Bratislava / tel.: 02/63814968 / IČO: 00683191
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk / dátum vydania: xx. x. 2018 / ročník vydania: 19
Redakčná rada: Iveta Mišová, Zuzana Kolláriková, Miroslava Ollé, Martina Jarolíňová, Richard Drahovský, Michal Kralovič.
Na príprave čísla spolupracovali: Richard Drahovský, Ivica Kernaševičová, Petra Kiššová, Dagmar Blažeková, Táňa Blažeková, Mária Kovarovičová, Viera Záhorcová, Dušan Fabian, Adam Fabian, Michala Jariabková, Betka Marendiaková, Martina Lukáč Jakubcová, Jana Mareková, Katarína Peterecová
Výtvarné práce na obálke: Ivan Čietek, Lukáš Boskovič, Katarína Sekáčová, Luboš Pokorný.
Grafický dizajn: Zuzana Chmelová.
Tlač: POLYGRAFICKÉ CENTRUM, 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

Strana 1	Editoriál
Strana 2-6	Téma: Bezpečnosť na internete
Strana 7	Bútlavá vrba
Strana 8-9	Reportáž: Sebaobhajcovia v rádiu Expres
Strana 10-11	Ja, sebaobhajca: Táňa Blažeková
Strana 12-14	Reportáž: Ako sme sa za čašníkov učili
Strana 15-16	Reportáž: Naše cesty za kultúrou
Strana 17-19	Ja, sebaobhajca: Adam Fabian
Strana 20	Tvorím, tvoríš, tvoríme
Strana 21-23	Eko-bio-zdravo
Strana 24	Odkazovač

EDITORIÁL**POZDRAV Z REDAKCIE**
—**Milí čitatelia,**

možno si už v týchto dňoch balíte kufre a vyrážete na dovolenku.

K moru, na hory, do zahraničia, na Slovensko... na tom nezáleží.

Hlavne aby ste tam načerpali sily, oddýchli si a prežili krásne chvíle.

Ak budete mať čas a chuť, pošlite nám pohľadnicu, potešíme sa. 😊

Ak vo svojich kufroch budete mať trochu miesta, pribaľte si aj náš časopis.

Pripravili sme pre vás pestré čítanie.

Predstavíme vám zaujímavých ľudí.

Dočítate sa, ako to vyzerá v rádiu Expres.

Vysvetlíme vám, čo je to galéria a prečo je dobré tam zísť.

A v našej hlavnej téme si povieme niečo o bezpečnosti na internete.

Zabaviť aj informovať vás – to je cieľ nášho časopisu.

Veríme, že sa nám to podarilo. 😊

Krásne leto, priatelia,

Mirka Ollé



BEZPEČNOSŤ NA INTERNETE

Internet je verejný priestor.
Aj keď sedíme pri počítači doma,
pripojením sa na internet sme akoby na verejnosti.

Na internete sa môžu nájsť ľudia, ktorí nám chcú ublížiť.
Niekedy pre vlastnú zábavu.
Inokedy pre svoj zisk.
Na neznámych ľudí z internetu si dávaj pozor.

SPÍŠALI SME PRE TEBA ZÁSADY BEZPEČNÉHO POUŽÍVANIA INTERNETU:

Neprehrádzaj svoje osobné údaje.
Predstav si, že na internete sme ako na ulici.
Alebo v nákupnom stredisku.
Tam určite nepovieš neznámemu človeku svoje
telefónne číslo alebo číslo účtu v banke.
Neprehrádzaj a nepíš ich ani na internete!

Samozrejme, svojmu dobrému kamarátovi
môžeš prezradiť svoje telefónne číslo.
Ale urob to prostredníctvom svojho súkromného e-mailu.
Nikdy neprehrádzaj svoje číslo na verejnom fóre!
Verejné fórum sú napríklad stránky Facebook, Pokey, Zoznamka...

OSOBNÉ ÚDAJE, KTORÉ NEPÍŠ VEREJNE:

- Telefónne číslo
- Číslo účtu v banke
- Heslá a PIN kódy (napríklad do telefónu alebo e-mailu)
- Adresu, kde bývaš



1. Pozor na fotky

Uverejňuj na internete len fotky vo vhodnom oblečení.
Neuverejňuj fotky v plavkách alebo spodnom prádle.

Nechváľ sa ani fotkami z dovolenky.
Ľudia potom vedia, že nie si doma.
Môže sa stať, že sa k informáciám ľahko dostane zlodej.

2. Neposielaj reťazové e-maily

Reťazové alebo škodiace e-maily
sa po anglicky nazývajú spamy.
Tieto e-maily ti napríklad oznamujú, že si vyhral.
Alebo že ti chce niekto dať peniaze.
Zapamätaj si – nič z toho nie je pravda!

Môžu ti prísť od úplne neznámeho človeka.
Môžu však prísť aj od tvojho kamaráta.
Aj on sa môže zmýliť.

Existujú aj ďalšie prípady.
Napríklad ti príde e-mail, ktorý tvrdí, že keď ho
pošleš ďalej, dá nejaká firma peniaze na charitu.
Takto to nefunguje.
Je to podvod.

Neposielaj tieto e-maily ďalej. Ani na ne neodpovedaj.

3. Pozor na vírusy

Veľmi nebezpečné sú vírusy.
Môžu ti prísť e-mailom.
Alebo napadnú tvoj počítač pri pozieraní neznámych stránok.
Preto buď pri surfovaní po internete opatrný.

Platia zásady:

1. Neotváraj neznáme stránky
2. Nepotvrďuj, čo nepoznáš
3. Nestahuj neznáme súbory



To isté platí aj o e-mailoch.
Aj tie môžu byť pekne nebezpečné!
Nikdy neklikaj na súbory s príponou.exe.
Najmä ak sú od neznámych odosielateľov!

Neklikaj ani na neznáme odkazy!
Pozor si treba dať aj na rôzne e-maily posielané v inom jazyku.
Alebo nevyžiadanú poštu.
Platí jednoduché pravidlo – keď niekoho nepoznám,
nemá mi čo písať. Je to podozrivé.

4. Nedôveruj každému

Dávaj si veľký pozor, keď sa zoznamuješ s cudzími ľuďmi.
Napríklad na zoznamkách na internete.
Musíš byť veľmi opatrný.
Nikdy nevieš, kto sa naozaj ukrýva za prezývkou.

Ak sa chcete stretnúť so svojou novou známosťou, urob toto:

1. Zober so sebou na stretnutie radšej aj kamarátku, kamaráta.
2. Stretnutie dohodni na verejnom mieste.
Napríklad v kaviarni.
3. Nepozývaj svoju novú známosť k vám domov.
4. Ani nechod' k nej domov.
5. Ak sa ti ten človek nepáči, slušne sa ospravedlň a choď radšej domov.

Internet nie je také bezpečné miesto, ako si myslíme.
Ale keď sa ho naučíme používať, bude nám dobre slúžiť.

Ak máš pochybnosti, lepšie spravíš, ak neklikneš, neotvoríš, nestiahneš.

Alebo sa poraď s niekým skúsenejším.
Viac k tejto téme nájdeš na www.zodpovedne.sk
alebo www.ovce.sk



TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIET

NEBEZPEČENSTVO INTERNETU

Keď som na internete, môže sa mi stať, že niekto moje informácie zneužije proti mne.
Informácie o mojich aktivitách, ale aj to, kde bývam, kde pracujem, sa môžu dostať k človeku, ktorého nepoznám.

Potom sú tu aj hackeri. Čítajte to ako „hekeri“.
Hackeri sú tí, ktorý sa nabúrajú inému človeku do jeho schránky.
Z tej schránky môžu ukradnúť informácie a zneužiť ich.

Tak isto je nebezpečné, keď uverejňujeme svoje názory a niečo komentujeme.
Alebo keď si začneme cez zoznamku písať s niekým neznámym.
Na prvý dojem môže byť dobrý.
Ale potom, napríklad po piatom písaní, vám začne písať nevhodné slová.
Napríklad preto, lebo sa mu nepáči, že ešte neviete, či chcete ísť s týmto človekom von.

Moji drahí priatelia, chcem vás poprosiť –
buďte opatrní pri práci s internetom,
lebo ľudia to často zneužívajú.

Ivica Kernaševičová



TÉMA

ČO JE DOBRÉ VEDIET

BEZPEČNÝ FACEBOOK

Facebook je internetová stránka. Nájdeš ju na internete, keď napíšeš **www.facebook.com**.

Môžeš si tu písať s rôznymi ľuďmi. Môžeš tu ukázať svoje fotky ostatným. Niekedy to môže byť nebezpečné. Poradím ti, čo robiť a čo nerobiť.

AKO BEZPEČNE POUŽÍVAŤ STRÁNKU FACEBOOK:

Na Facebook nedávame súkromné veci.

Napríklad:

- fotky v nevhodnom oblečení,
- osobné údaje (napríklad kde bývaš)
- telefónne číslo (niekedy si ho Facebook pýta, ale nemusíš ho napísať)

Pridávaj si medzi priateľov len toho, koho dobre poznáš.

Na Facebooku je veľa ľudí. Pridávaj si medzi priateľov len tých, ktorých dobre poznáš.

Nastav si svoj profil správne.

Nastav si svoj Facebook profil tak, aby o tebe neprezradil to, čo nechceš. Cudzí ľudia uvidia len tvoju fotku a meno. Viac nepotrebujú vedieť.

Nepíš na Facebook všetko.

Nepíš všetkým, čo robíš a kde si. Niektorí ľudia by to mohli zneužiť.

Mohli by tvoj dom alebo byt vykradnúť. Šíriť o tebe rôzne nepravdivé reči. Sledovať tvoj denný režim, kedy, kam a s kým ideš a prepadnúť ťa. Alebo tvoje fotky rozoslať zlým osobám.

Richard Drahovský



BÚTLAVÁ VRBA

TI POMÔŽE



Začala som si cez internet písať s jedným milým chalanom. Písali sme si o sebe rôzne veci, vymenili sme si pár fotiek. Prezradila som mu, kde bývam a kde trávim čas počas dňa. Teraz ma osobne vyhľadal. Ale nie je to vôbec taký milý človek, za akého sa vydával. Je dokonca starší. Nemám z toho dobrý pocit, čo môžem urobiť?

Ďakujeme za tvoju otázku.

Toto je veľký problém a hrozba v poslednej dobe.

Internet je veľký pomocník.

Ale platia tu pravidlá ako v bežnom živote.

Nikdy neprezrádzaj cudziemu človeku veci z tvojho súkromia.

Aj keď ste s niekým internetoví kamaráti, je to ešte stále cudzí človek.

Nepovedz mu, kde bývaš.

Keď sa opýta, stačí mu povedať mesto. Nehovor mu celú adresu.

Alebo povedz, že nechceš odpovedať.

Na internete neprezrádzaj, kedy bude vaša rodina odcestovaná.

Môže sa stať, že vás navštívi zlodej.

Nikomu neprezrádzaj ani citlivé údaje.

To sú heslá, rodné číslo, číslo

občianskeho preukazu, číslo účtu. Keď sa chce s tebou internetový kamarát stretnúť, dohodnite si verejné miesto. Kaviareň, námestie, miesto, kde je veľa ľudí.

Nechod s ním na opustené miesto, ani k nemu domov.

Ani ho nevolaj k sebe.

Kým sa dobre nepoznáte, nech ťa nejde ani odprevadiť domov.

Stačí napríklad po zastávku.

Alebo choď na stretnutie s kamarátkou či bratom.

A keď už si mu prezradila, kde bývaš, a on ťa otravuje?

Požiadaj ho, aby k vám nechodil.

Povedz mu, že sa ti to nepáči.

Povedz, že sa necítiš dobre a že ti nesedí.

Ak neprestane za tebou chodiť,

povedz to niekomu.

Rodičom, vychovávateľom, učiteľom alebo kamarátom.

Pomôžu ti a podporia ťa.

Môžu ťa aj ochrániť.

Nabudúce, keď k vám príde, neotváraj dvere.

Nezdvíhaj mu telefón, neodpisuj, neodpovedaj.

Ak by ťa veľmi otravoval a bol nepríjemný, zavolaj políciu.

Poradia ti, čo robiť.

Neber to na ľahkú váhu.

Ver si a ver tomu, čo cítiš.

Za milými kamarátmi z internetu sa môžu skrývať nebezpeční ľudia.

Chráň sa, aby ti neublížili.

Pripravila Martina Jarolínová

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

SEBAOBHAJCOVIA V RÁDIU EXPRES

Začiatok roka 2018 sa niesol v znamení zaujímavej exkurzie.

Spolu s dobrovoľníčkou Katkou sme oslovili pracovníkov rádia Expres a dohodli si návštevu tohto známeho rádia. O exkurziu prejavilo záujem viac ako 20 sebaobhajcov.

Všetci prihlásení si chceli na vlastné oči pozrieť priestory, z ktorých sa vysielajú hudobné relácie a obľúbené pesničky. Z prihlásených záujemcov sme vytvorili dve skupinky.

Dva januárové utorky sme sa mohli stať na malú chvíľu súčasťou tímu rádia Expres. Po štvrt hodinovej ceste trolejbusom a krátkej prechádzke sme dorazili pred nezameniteľnú oranžovú budovu rádia. Privítala nás milá recepčná a Ozo Guttler. Je to člen kapely Korben Dallas, ktorý nás po celý čas sprevádzal.

Zaviedol nás najskôr do kuchynky. Je to priestor slúžiaci na odpočinok moderátorov, redaktorov a ostatných zamestnancov rádia. Porozprával nám rôzne vtipné historky z pracovného života Expresákov. Potom nás oboznámil s ďalšími zastávkami našej návštevy.



Na poschodí sme videli veľkú kanceláriu s množstvom počítačov, kde si moderátori a redaktori pripravujú reportáže.

Tiež sme videli ľudí z dopravného servisu priamo pri práci. V tomto priestore nás čakala aj parádna fotostena. Hneď sme si spravili krátku prestávku a spoločne sa vyfotili.

Ďalším cieľom bolo štúdio. Z neho sa vysiela presne to, čo si môžeme vypočuť, ak si naladíme frekvenciu rádia Expres. Využili sme krátku chvíľu, kedy známa moderátorka Miška púšťala do éteru pesničku a rýchlo si od nej vypýtali podpisy do pamätníčkov. V štúdiu sme sa zdržali iba krátko, museli sme Mišku nechať pracovať.

Ozo nás však zaviedol do takzvaného záložného štúdia.

Majú ho v rádiu pre prípad, že by v hlavnom štúdiu nastal nejaký technický problém. V záložnom štúdiu nám Ozo všeličo vysvetlil – ako funguje mixpult, čo všetko musí moderátor v živom vysielaní obsluhovať, ako sa púšťajú pesničky alebo reklamy.

Mnohí z nás mali na Oza najrôznejšie otázky. Dostali však na ne vyčerpávajúce odpovede. V záložnom štúdiu sme si mohli vyskúšať sedenie za skutočným rozhlasovým mikrofónom.



Posledné miesto, ktoré sme navštívili, bolo nahrávacie štúdio. Z tohto miesta spievajú a hrajú speváci a kapely pozvané do rádia Expres. Čas našej návštevy sa naplnil. Na recepcii sme si ešte spravili zopár fotiek.

Veľmi pekne poďakovali za ochotu všetkých pracovníkov a vydali sa na cestu späť domov.

Petra Kiššová

JA, SEBAOBHAJCA

PREDSTAVUJEME SA VÁM



Táňa Blažeková je usmievavý človek. Zoznámili sme sa pred pár rokmi na stretnutí sebaobhajcov. Potom sa naše cesty rozišli. Veľmi ma zaujímalo, čím teraz žije, čomu sa venuje. Prečítajte si aj vy.

Táni, ako vyzerá tvoj bežný deň?

V bežný pracovný deň ma vozia rodičia do DSS Prima. Tam som až do poobedia. Večer som väčšinou doma a hrám sa alebo pozerám televíziu. Cez víkend často cestujem s rodičmi na výlet. Keď som doma, tak oddychujem, pomáham mame alebo som vonku v záhrade.

Navštevuješ nejaké zariadenie alebo chránenú dielňu?

Chodievam do DSS Prima v Bratislave.

Čomu sa tam venuješ?

V Prime zvykneme robiť ručné práce. Napríklad maľujem plátenné tašky, zdobím rámičky na fotky, vyšívam... Zvyknem pomáhať s upratovaním, zametám. Niekedy chodíme na prechádzky, nakupovať, do kaviarne a aj do kina.

Vystupuješ aj v divadle Stopy snov...

Veľmi ma baví, že chodíme do divadla. Rozprávame sa tam, tancujeme a pripravujeme predstavenie. Nacvičila som tam už dve predstavenia: Princ, kde si? a RaJ alebo láska je mo-drina. Bolo to veľmi pekné a mali sme veľa divákov. Po premiére som dostala aj kvety a darčeky.

Mávaš trému, keď vystupuješ?

Ani nie, na vystúpenia sa teším. ☺

Ako rada tráviš svoj voľný čas?

Som rada, keď chodíme na výlety so známymi. V zime chodíme na lyžovačku, kde sa lyžujem na bežkách. Ale som rada aj doma a oddychujem. Alebo sa hrám so svojimi hračkami. Mám obľúbené bábiky Doly a Aňu a plyšovú hračku Mišku. Rada tiež maľujem obrazy a vystrihujem papierové obrázky. Cez víkend zvyknem chodiť na koníka. Volá sa to hipoterapia, jazdím a cvičím tam s tetou Majkou na koníkoch. Koníky sa volajú Vega a Džulio. Môj prvý koník bol Roland.

Si rada v spoločnosti ľudí? Kto sú tvoji priatelia?

Mám veľmi rada spoločnosť. Moji priatelia sú z Primy a tiež mám kamarátov na sebaobhajovaní. S niektorými sa stretávam každý rok na športovom lete, čo je denný letný tábor.

V akom meste bývaš?

Bývam v rodinnom dome v dedine pri Bratislave. Dedina sa volá Alžbetin Dvor.

Čo máš vo svojom meste rada?

Páči sa mi, že máme veľkú záhradu, kde sa môžem hrať. V lete sa kúpem v bazéne. A veľmi často grilujeme.



Čo by si ukázala ľuďom, ktorí by prišli tvoje mesto navštíviť?

Keď k nám príde návšteva, chodievame s ňou do Bratislavy. Do Starého Mesta, kde je veľa historických pamiatok. A hlavne im ukážeme hrad.

O čom by si nám ešte chcela porozprávať?

Mam jedného brata, volá sa Matej a mám ho veľmi rada. Už nebýva s nami veľa rokov. Študoval a teraz aj pracuje v Anglicku. Minulý rok sa oženil s Melissou. Melissu mám tiež veľmi rada, hoci jej nerozumiem. Je z Mexika, ale učí sa po slovensky.

Táňa hrá v divadle Stopy snov v Bratislave. Je to autorské divadlo, ktoré existuje už od roku 2010. Autorské divadlo znamená, že predstavenia si vytvárajú herci samotní. Do prípravy predstavení sa zapájajú aj profesionálni divadelníci (herci, režiséri, dramaturgovia). V súčasnosti má divadlo na konte 6 inscenácií, teda predstavení. Stopy snov je priestor, v ktorom sa dá tvoriť, vymýšľať, hrať, hľadať. A to všetkých jeho členov baví. Táňa nie je výnimkou.

Viac o divadle Stopy snov sa dočítate na internete tu: www.stopysnov.sk

Alebo na FB stránke tu: www.facebook.com/stopysnov

Za rozhovor ďakuje Mirka Ollé

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

AKO SME SA ZA ČAŠNÍKOV UČILI

Čašníkom sa človek nenarodí – musí sa ním stať. Musí sa naučiť veľa vecí, ktoré nie sú vôbec také jednoduché, ako by sa mohlo zdať.

Viete napríklad, čo je to debarasovanie? Alebo inventár? A ako správne držať tácku? Dobrý čašník musí všetky tieto veci ovládať. Aj niektorí z nás v Centre BIVIO chcú byť čašníkami. Keďže sa reštaurácia v BIVIO ešte buduje, šli sme sa zaúčať inde.

V spolupráci s Agentúrou podporovaného zamestnávania a OZ Inklúzia sme začali pravidelne chodiť do kaviarne Radnička. Tu už na nás čakala Vierka Záhorcová, Danko Koršová a Jurko Šuster. Práve oni nás učili, čo musí správny čašník ovládať.

Upravený vzhľad

Čašník sa o seba musí starať. Dodržiavať hygienu. Umývať si zuby, česať si vlasy, mať čisté a upravené nechty. Voňať. Starať sa aj o svoje oblečenie – pravidelne ho prať a žehliť. V Radničke nosievame tmavé nohavice a bielu blúzku či košeľu.



Správny postoj

Čašník musí chodiť vystretý, nie zhrbený. So zákazníkmi by mal udržiavať očný kontakt.

Pohyb po kaviarni

Radnička je malá útulná kaviareň, kde je niekoľko stolíkov a stoličiek. Veľa času sme venovali nácviku, ako sa zručne pohybovať medzi týmito stolíkmi a stoličkami. Bol to taký malý slalom. :) Nie je to ľahké, treba si stále dávať pozor. Aby sme do niekoho nevrátili, alebo nezakopli. Potom by sme totiž mohli rozlíať nápoje, rozbiť poháre či šálky. Alebo rušiť hostí.

Ako správne niešť tácku

Aj na toto existujú pravidlá. Nemôžete si tácku chytiť, ako sa vám zachce. Palcom musíte tácku pevne chytiť zhora a dole zasa podsunúť dlaň s ostatnými prstami. Tácku musíte držať sebaisto a pevne. Tak, aby sa na nej udržalo aj

viacero pohárov s nápojmi. Najlepšie je tácku nosiť jednou rukou. Keď si ale nie sme istí, či to udržíme, môžeme si pomôcť aj druhou rukou. Aj toto sme cvičili dlhšiu dobu. Najskôr sme mali iba tácku, ale potom sme si na ňu dávali aj poháre. A nakoniec dokonca plné poháre. No a keď sme to skombinovali so slalomom medzi stolíkmi a vystretým postojom, bola to hotová výzva!

Debarasovanie

Tak toto cudzie slovíčko sme si počas nášho tréningu museli rýchlo osvojiť! Viete, čo znamená? Debarasovať značí odnieť použitý riad zo stola. Teda upratať po hostovi, vziať použité tanierne, poháre a príbory. Upratať prípadné smietky na stole, ktoré host mohol nechať. Aj toto patrí k práci čašníka.

Inventár

Ďalšie cudzie slovíčko. Sú to vlastne všetky poháre, šálky, tanierne, tácky, príbory atď., ktoré kaviareň alebo reštaurácia má. Všetok jej riad. V tomto prípade sme sa učili, ktorý pohár na čo slúži. V kaviarni Radnička napríklad máte hneď niekoľko druhov káv – a na každú sa hodí iná šálka či pohár. Máte šálku na cappuccino, na alžírsku kávu, na café latte... Rôzne poháre na koktaily, čaje, miešané drinky, niekoľko druhov alkoholu alebo obyčajnú vodu či sódu... To všetko sa treba naučiť. Aby sme vedeli servírovať nápoje do toho správneho pohára.

Ako servírovať

Čo všetko patrí na tácku, keď si host objedná kávu? Nemusí to byť len šálka s kávou. Môže tam ísť aj cukor, mliečko v miske, pohár so sódu... A vedeli ste, že keď si host objedná kolu, tak mu má fľašku otvoriť čašník a potom z nej naliať do pohára? Povieme vám, už to otvorenie fľašky nejde vždy najľahšie. Niektoré vrchnáčky sa nie a nie pustiť hrdla fľaše. :)

Obsluha spotrebičov a iných pomocníkov

Aj to sa musí čašník naučiť. Keď si host vypýta kávu, čaj, koláčik, minerálku, čašník už vie, čo robiť. V kaviarni máme



niekoľko spotrebičov, ako napríklad chladničku, mrazničku, umývačku riadu, vitrínu na chladenie zákuskov... Učili sme sa ich obsluhovať.

Upratovanie

Každý podnik má svoju záverečnú – tak je tomu aj v kaviarni Radnička. Keď skončíme, treba sa nielen prezliecť späť do svojho oblečenia, ale aj upratať, čo treba. Pozametať, poutierať stoly, odpratať riad, upraviť rozhádzané stoly a stoličky. Ponatriasať vankúšiky. :) A máme hotovo!

A ako vníma svoju skúsenosť v Radničke Majka, ktorá sa v nej momentálne trénuje?

„Raz sme došli do Radničky, oboznámili sme sa s reštauráciou a začali sme sa zaučať za čašníkov. Roznášali sme

kávu a zaučali sme sa na kávovare a so zákuskami sme robili. V poslednej dobe som sa naučila nové veci a mám super kolektív. V robote si pomáhame s druhými kolegami.

Chcela by som sa ešte viac naučiť, byť super čašníčkou.

Máme oblečenie – bielu blúzku a čierne nohavice a protišmykovú obuv. Páči sa mi tam robiť a chcela by som aj naďalej robiť čašníčku. Veľmi sa mi tam páči, obsluhujeme zákazníkov a na tácku si dáme malinovku alebo kávu, pridáme cukor, bonbón a podšálku. Dáme to na tácku a odnesieme zákazníkovi. Kolegovia nás naučili robiť nové veci. Chodíme aj pre zákusky a dokladáme malinovky.“ (Mária Kovarovičová)

Redakcia a klienti Centra BIVIO



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

NAŠE CESTY ZA KULTÚROU

Už niekoľko mesiacov chodíme do Bivia vzdelávať sa. Učíme sa tu veľa nových vecí. Jednou z nich je aj orientácia v priestore. Viete sa orientovať podľa mapy? Viete, ktorá strana je ľavá a ktorá pravá? Poznáte tie najdôležitejšie dopravné značky? A dokážete sami cestovať autobusom či električkou?

Aj tieto veci v Biviu trénujeme. Často chodievame von do terénu na rôzne exkurzie. Pretože raz zažiť je lepšie ako stokrát počuť!

Najradšej navštevujeme galérie a múzeá. Dozvieme sa tam veľa zaujímavých vecí. Práve o nich vám niečo napíšeme.

Exkurzia 1: Galéria Multium – priestor a zrkadlá

Toto bola veľmi zaujímavá galéria. Všade boli zrkadlá. Boli dané tak, aby vznikol optický klam. To znamená, že nám veci pripadajú inak, ako v skutočnosti sú. Najlepšia bola vesmírna miestnosť. Bola v nej tma



a len občas zasvietili svetielka všade okolo. Človek stál uprostred miestnosti a cítil sa ako vo vesmíre plnom hviezd.

Exkurzia 2: Múzeum dejín mesta a výstava Barbarstvo mučenia (Stará radnica)

Tu sme si pozreli, ako kedysi vyzerala Bratislava. Boli tam predmety až z obdobia praveku! Veľmi pekný bol výhľad z veže, odkiaľ sme videli na celé centrum mesta. Výstava mučiacich nástrojov sa nachádzala v podzemí. Bola naozaj strašidelná! Nič pre slabšie žalúdky.

Exkurzia 3: Výstava šperkov z prírodných materiálov (gUMELKA)

Na tejto výstave sme videli šperky zo sušených rastlín, kamienkov, kriedy, dreva, špagátov, kovu, hmyzu, ale aj z odpadkov a zvieracej krvi!

Exkurzia 4: Múzeum zbrani (Michalská veža)

Najskôr si vyšliapete pekných pár schodov. A potom už vás čaká množstvo nožov, mečov, šablí, pušiek, delá, brnenia, helmy... Ak sa nebojíte výšok, môžete si užiť aj krásny výhľad z vrcholu Michalskej veže.

Exkurzia 5: Múzeum vinohradníctva a Múzeum historických interiérov (Apponyiho palác)

V pivnici Múzea vinohradníctva nájdete obrovitánsku zbierku vín. Ak chcete, môžete nejaké aj ochutnať :) A v Múzeu historických interiérov si môžete

prezrieť zaujímavý historický nábytok a krásne šaty, ktoré sa kedysi nosievali.

Exkurzia 6: Múzeum hodín (Dom u Dobrého pastiera)

Cestou k bratislavskému hradu môžete prísť k Domu u Dobrého pastiera. Už ten je veľmi zaujímavý a útulný. V ňom nájdete Múzeum hodín. Tik tak, tik tak! Sú tu krásne hodiny už zo 17. storočia. Nástenné, vreckové, kukučkové aj slnečné. Niektoré z nich fungujú dodnes.

Veľmi sa tešíme, že na týchto našich cestách môžeme spojiť príjemné s užitočným. Spoznávame svoje mesto stále viac a viac. A aké zaujímavosti sa nachádzajú vo vašom meste? Napíšte nám o nich! Budeme sa tešiť.

Redakcia a klienti Centra BIVIO



JA, SEBAOBHAJCA

PREDSTAVUJEME SA VÁM

Adam Fabian je zaujímavý človek. Rozprávanie o jeho záľubách a skúsenostiach je naozaj pestré. Prečítajte si, s ktorou slovenskou herečkou sa stretol pri natáčaní filmu. Alebo aj to, čo sa mu najviac páčilo v Európskom parlamente v Štrasburgu.

Adam, ako vyzerá tvoj bežný deň?

Podľa toho, či som v práci (stacionári) alebo doma. Navštevujem denný stacionár v Trenčíne na Bezručovej ulici. Do stacionára chodím trikrát do týždňa, zvyšok času trávim doma s rodičmi a babkou. Väčšinou im pomáham na záhrade aj vo vnútri s upratovaním. Niekedy si robím svoje veci – čítam noviny a vystrihujem zaujímavé články. Rád pozerám slovenské seriály a romantické filmy. Keď je vonku pekne, hráme bedminton alebo iné športy. Keď je vonku škaredo, hrávame spoločenské hry, teraz najviac skočky, karty, človeko a Dixit.

Čomu sa venuješ v stacionári?

Robíme ručné práce. Asistentky majú dobré nápady – vyrábame vždy pekné ozdoby k Vianociam, k Veľkej noci či k Valentínovi. Potom ich predávame na trhoch a na výstavách. Minule sme napríklad vyrezávali z dreva anjelikov,



lepili srdiečka z kávových zŕn a vyšívali sme obrázky na tašky. Aj sa učíme po anglicky. Pravidelne cvičíme v telocvični a chodíme plávať na plaváreň so stálou zostavou deciek. Jedna vychovávateľka sa pri nás strieda na dozor a pomáha nám. V bazéne sa nám venuje trénerka. Mali sme aj preteky. Striedame si služby – kto má službu, chystá desiatu pre ostatných alebo upratuje. Každé ráno mávame diskusie. Spolu s DSS Adamovské Kochanovce sme založili divadelný klub Arco a pripravujeme divadelné hry na vystúpenia. Vždy mávame veľký potlesk.

Si rád v spoločnosti ľudí?

Kto sú tvoji priatelia?

Áno. Moji priatelia sú najviac rodina – sestra, mamina, tatino, aj babka, potom



sesternice a bratanci. V stacionári je nás dvadsať, sme všetci kamaráti, aj s vychovateľkami. Píšeme si vo voľnom čase na messengeri na tablete. Každý rok chodím do letného tábora. Stretnem veľa nových ľudí, aj tých, čo už poznám. Potom sme celý rok v kontakte. Píšem si s bývalými spolužiakmi z Bratislavy. Niekedy si zavoláme, aké máme novinky.

V akom meste bývaš?

Bývam na dedine v Trenčianskej Turnej s rodičmi a babkou. Je to blízko od Trenčína, kde som chodil na špeciálnu základnú školu. Potom som chodil na odborné učilište v Bratislave na Patrónke. Vtedy som býval s maminou v Dúbravke. Vyučil som sa záhradníctvo a ľudovo-umeleckú výrobu. Bývanie v hlavnom meste sa mi páčilo, lebo sa tam vždy niečo deje. Cez víkendy sme chodili domov potešiť našich. Mám aj staršiu sestru. Býva v Bruseli. Niekedy príde na prázdniny, niekedy ideme za ňou na návštevu my.

Čo máš vo svojom meste rád?

Najradšej mám zimný štadión. Trávim tam veľa času. Snažím sa nevynechať ani jeden zápas, keď hrá Dukla Trenčín. S tatinom sme verní fanúšikovia. Po Trenčíne sa veľmi rád prechádzam. Zo stacionára sa často vyberieme na hrádzu k Váhu, do lesa na Brezinu a na rôzne výstavy. Ďalej mám rád Laugaricio. Je to nákupné centrum, kde chodím na výbornú zmrzlinu, do kníhkupectva Panta Rhei a na kultúrne podujatia. Niekedy sa tam konajú koncerty, autogramiády hokejistov... A minulý rok sa tam konal Výtvarný salón ZPMP. Mal som tam vystavený obraz.

Čo by si ukázal ľuďom, ktorí by prišli tvoje mesto navštíviť?

Určite by som ich zobral na hrad. Vyšli by sme po schodoch na hradnú vežu, dali by sme si kávičku v Katovom dome, kde obsluhujú naši kamaráti z Arca. V Katovom dome sme nedávno začali

s kurzom sebaobhajovania. A potom by sme sa prešli po Mierovom námestí.

O čom by si nám ešte chcel porozprávať?

Pred niekoľkými rokmi som točil zaujímavý film – Čerešňový chlapec. Veľa sme toho natočili v Adamovských Kochanovciach a v lese pri Myjave. Stretol som tam veľa celebrit, napríklad pána Kňazka, herečku Zuzku Kanócz. Bol som rád, že som ich mohol stretnúť počas natáčania. Dokonca som točil ešte raz. Spolu s maminou sme točili reklamu na Bivio. To nás pozvala pani Mišová na jeden natáčací deň. Mal som odnieť kávičku kúsok od dverí na stôl a usmieval som sa na mamičku. Boli sme fešáci.

Minulý rok som bol na pozvanie europoslankyne Janky Žitňanskej v Európskom parlamente v Štrasburgu, kde nám rozprávali o fungovaní parlamentu, parlamentných výboroch,

európskej legislatíve. A tiež o tom, že tam je 24 úradných jazykov. Mohol som tam rozprávať na kameru a do mikrofónu, čo sa mi tam najviac páčilo.

Ešte počas školy som chodil aj na krúžok tanečnej. Učil som sa nové spoločenské tance s peknými partnerkami, Luckou a Mášou. Bavilo ma to. Chodil som aj na krúžok fotenia s babami v Rojku – Bol raz jeden človek. Robili sme aj iné ručné činnosti a stíhali nás učiť, ako sa má presne držať foťák a fotiť. Bola to super spolupráca. Všetkým ďakujem.

Za rozhovor ďakuje Mirka Ollé



TVORÍM, TVORIŠ, TVORÍME

NAŠA TVORBA

Michala Jariabková tvorí pod vlastnou značkou mi.ja. Maľuje na hodváb, ale aj na detské body. Vyšiva, no vyjadruje sa aj farbami a štetcom.

Svoju tvorbu Miška prezentovala už na troch výstavách. Tá posledná sa konala v marci 2018 a volala sa TEXTil. Mohli ste na nej vidieť všeličo – výšivky, maľovaný textil aj Miškine básne. Porozprávali sme sa s Miškou o tom, ako tvorí.

Miška, tvoríš pomocou rôznych techník. Ktorá je tvoja obľúbená?
Asi kreslenie. Ale mám rada všetky.

Kde si sa naučila vyšívať?
Ešte na základnej škole.

Čo ťa inšpiruje?
Prečo tvoríš?
Tvorím to, čo som zažila. Inšpiruje ma to, čo som zažila.

Ako to vyzerá, keď sa do niečoho pustiš?
Neskončím, kým to nedokončím. Ale niekedy som unavená, tak idem spať a potom to dokončím. Často tvorím poobede. Po obede si pospím a keď sa zobudím, tvorím.

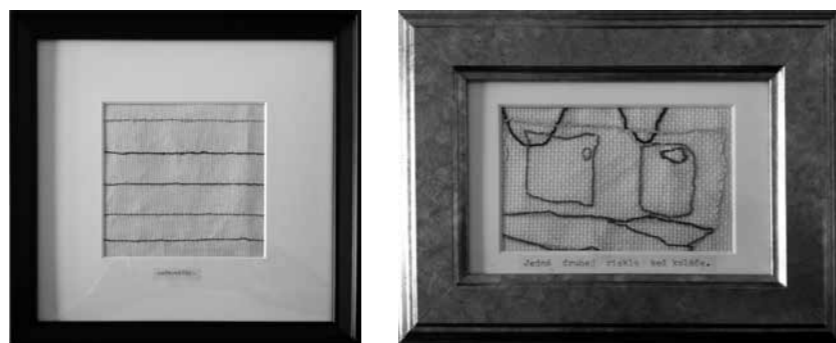


foto: Lucia Doubravová

Aký je to pocit, vidieť svoje diela na výstave?
Dobry, cítim sa dobre. Trému nemám.

Ako sa ti dari, čo máš okrem tvorby nové?
Mám novú prácu. Skartujem papiere. Musím ich skartovať po jednom, aby sa nezasekávali.

Pripravila Mirka Ollé



EKO-BIO-ZDRAVO

PRE LEPŠÍ ŽIVOT

LETO PLNÉ VITAMÍNOV

Čo sú to vitamíny?
Vitamíny sú látky, ktoré sa nachádzajú v zdravom jedle. Sú veľmi dôležité pre život. Veď aj slovo „vita“ znamená život.

Vitamínov poznáme niekoľko.
Každý je prospešný na niečo iné v našom tele. Nemôžeme vynechať žiadny, dôležité sú všetky! A preto je super, keď jeme rôzne druhy ovocia a zeleniny. Tak nám nebudú chýbať vitamíny pre zdravie a život.

Leto je sezóna čerstvého ovocia a zeleniny.
Nenechajte si ujsť príležitosť a pripravte si aj vy zdravý šalát Vitamínko. Tento recept sa nachádza v kuchárskej knihe Dobrá vareška.

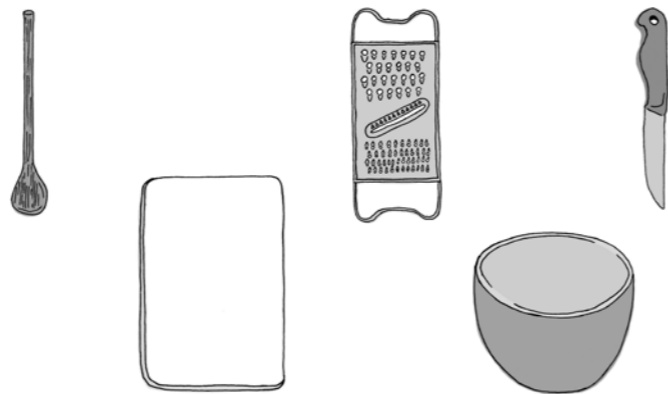
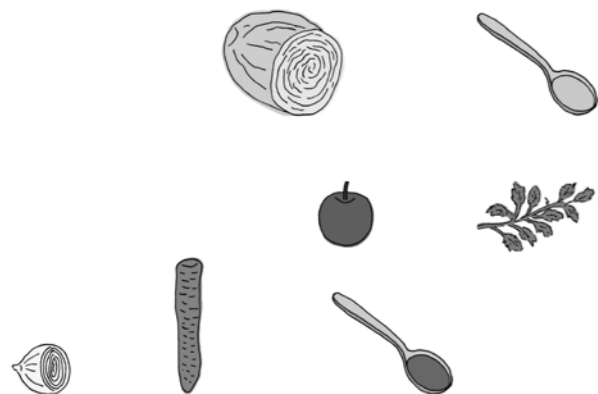
Viac o knihe nám prezradila Jana Mareková, riaditeľka PSC Impulz:
„Kuchárska kniha Dobrá vareška vznikla v centre Impulz v Bratislave. Klienti absolvovali kurz varenia pod vedením pani Gabiky Žlebekovej,

propagátorky makrobiotiky a harmonického stravovania. Naučili sa, že strava môže byť rozmanitá a je dobré pre naše zdravie, keď takou je. Výsledkom týchto stretnutí bola knižka receptov Dobrá vareška. Tvorí ju 18 jednoduchých receptov inšpirovaných makrobiotikou. Tieto recepty môže každý z nás ľahko zaradiť do svojho jedálneho lístka. Nemusíte byť pritom vegetariánom či makrobiotikom. Každý recept v Dobrej vareške je písaný ľahko čitateľným štýlom. Každý jeden krok receptu je aj ilustrovaný a tak je zrozumiteľný pre všetkých. Aj pre tých, ktorí variť vôbec nevedia.“

Na príprave knihy spolupracovali:
Gabriela Žlebková (autorka receptov), Adriana Pekárová (redakcia, koncepcia knihy), Bronislava Romanová, Eva Fiedlerová, Elena Bakošová, Jana Mareková, Lucia Blanáriková (koncepcia knihy, ilustrácie, grafický dizajn) Miroslava Ollé (pomoc s ľahko čitateľným štýlom)

Náš tip:
Nechaj pracovať svoju fantáziu! Do šalátu pridaj aj ďalšiu zeleninu a ovocie, ktoré máš rád.

Pripravili Martina Jarolinová a Mirka Ollé

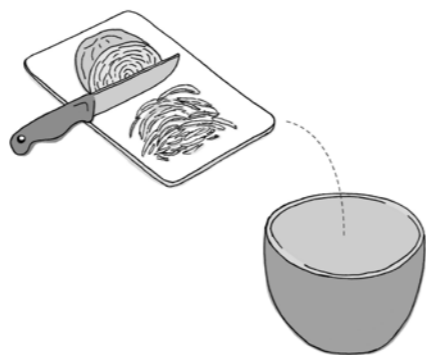


ŠALÁT VITAMÍNKO PRE 2 OSOBY

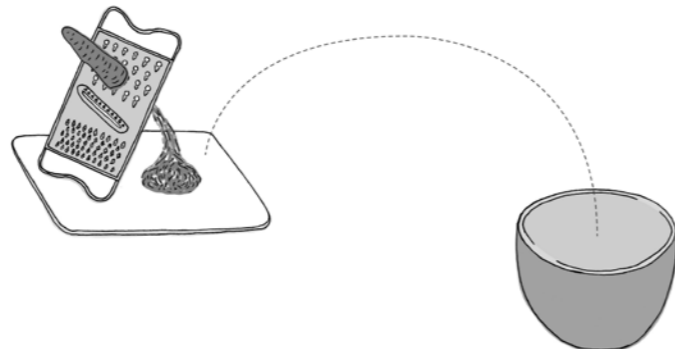
Čo potrebuješ:

- 1 polovica očistenej čínskej kapusty
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 polievková lyžica umeocta
- 1 polovica očistenej cibule
- 1 očistená mrkva
- 1 umyté jablko
- 1 petržlenová vňať
- 1 doska na krájanie
- 1 stredná misa
- 1 strúhadlo
- 1 vareška
- 1 nôž

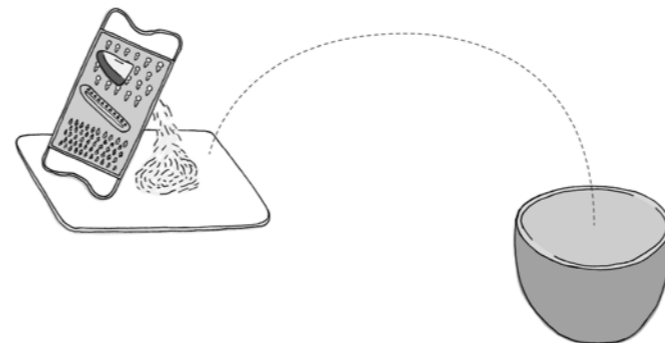
Postupuj takto:



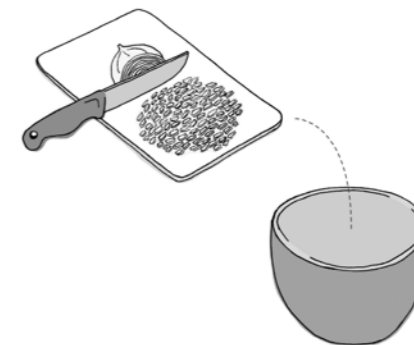
1. Čínsku kapustu pokrájaj na rezance a daj do misy.



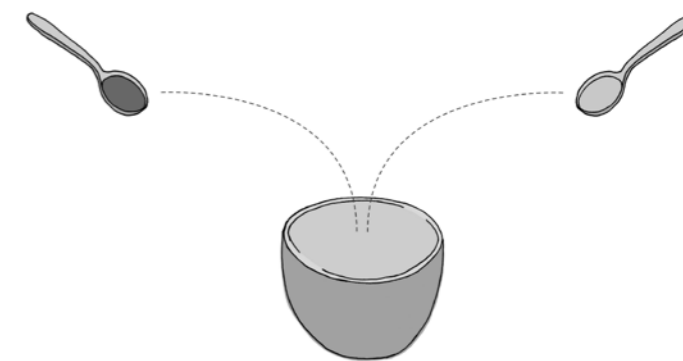
2. Mrkvu postrúhaj na hrubom strúhadle a daj do misy.



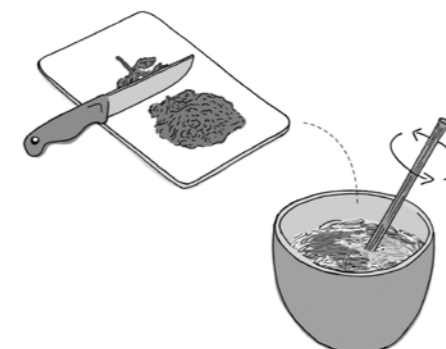
4. Jablko postrúhaj na hrubom strúhadle a daj ho do misy.



3. Cibuľu pokrájaj najemno a daj do misy.



5. Pridaj 1 polievkovú lyžicu umeocta a 1 polievkovú lyžicu olivového oleja.



6. Ozdob pokrájanou petržlenovou vňaťou a pomiešaj šalát.



7. Servíruj!

LETO A PRÁZDNINY

Už o dva mesiace sa začínajú prázdniny, dovolenky. Bude leto, ľudia si vyjdú k vode, do prírody. Alebo strávia čas s blízkymi niekde na ostrovoch pri mori.

Dúfam, drahí moji priatelia, že si leto poriadne užijete a načerpáte veľa síl a energie. Že sa budete tešiť z prítomnosti starých rodičov, bratrancov a sesterníc... A samozrejme vašich kamarátov, ktorí už na vás netrpezlivo čakajú a tešia sa na stretnutie.

Myšlienky na leto sú pre nás všetkých veľmi dôležité, pretože sa máme na čo tešiť. Dôležité je tiež, že týždne ubiehajú veľmi rýchlo. Čím rýchlejšie ubiehajú, tým bližšie sú naše prázdniny, naše dovolenky. Tak si ich užite v radosť, bez zranenia a chorôb. Prežite tie najkrajšie chvíle, veď vám patria!

Vaša Ivka Kernaševičová



HĽADÁME PRISPIEVATEĽOV

Radi píšete? Možno sú to články, možno básne, možno rozhovory...

Máte nápad na zaujímavý článok? Ak vás láka práca redaktora, napíšte nám.

Radi uverejníme vašu tvorbu v našom časopise.

Naša adresa je:
RC ZPMP v SR
Štúrova 6
811 02 Bratislava

Alebo nám napíšte e-mail na:
miroslava.olle@gmail.com

Tešíme sa! Vaša redakcia

