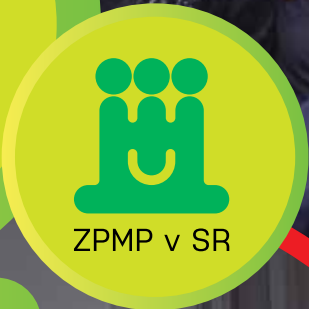




TO SME MY

časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
1/2015



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



To sme my 1/2015 • občasník • Vydalo: ZPMP v SR • Štúrova 6, 811 02 Bratislava
IČO 00683191 • tel: 02/63814968, e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk

Dátum vydania: 11. 6. 2015 • Ročník vydania: 16

Na redakčnej rade sa stretli: Jana Zámečníková, Adriena Pekárová, Iveta Mišová, Martina Jarolíňová,
Marián Horanič, Zuzana Kolláriková

Na príprave čísla sa spolupodieľali: Richard Drahovský, Tomáš Madeja, Katka Urbanová, Miloš Rusnáčko,
Martin Madeja, Ivanka Slavková, Katka Jurčová-Dunajová, Peter Zahradníček, Gabriela Golianová,
Michaela Petrincová, Martin Kvasnička, Ivana Uhrínová

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

Vydanie časopisu finančne podporilo: Ministerstvo kultúry SR, Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR
Registrované MK SR č. 2742/08. Podávanie novinových zásielok povolené RP Bratislava č. j. 1591/96 – P zo dňa 10. 4. 1996.
ISSN 1338-8193

Strana 1	•	Obsah a Editoriál
Strana 2	•	Polopate
Strana 4	•	Z každého rožka troška
Strana 7	•	Cestovanie
Strana 9	•	Tréning k zodpovednosti
Strana 15	•	Profil
Strana 16	•	Eko – bio – zdravo

OBSAH

Milí kamaráti a čitatelia časopisu TO SME MY!

EDITORIÁL

Aj tento rok nám prvé letné lúče prinášajú prvé číslo časopisu.

V našom obľúbenom časopise nebudú chýbať známe rubriky, ako

Z každého rožka troška, Eko – bio – zdravo, Polopate.

Pripravili sme si pre vás aj nové rubriky.

V tomto čísle sa prvýkrát zoznámime s rubrikou **Cestovanie**.

Dozviete sa v nej, čo je dôležité pri cestovaní, a na čo netreba zabudnúť.

Ďalšou novou rubrikou je **Tréning k zodpovednosti**.

Táto rubrika je venovaná vzdelávaniu.

Píšeme v nej o zaujímavom kurze, ktorý sa koná po celom Slovensku.

Ešte tu máme poslednú novú rubriku s názvom **Profil**.

O čom sa v nej píše sa dozviete na predposlednej strane. 😊

Celá redakcia TO SME MY vám praje krásne leto plné zážitkov, dobrej nálady a príjemné čítanie!

Tešíme sa na vaše zážitky z neho.

Redakcia To sme my



V tejto rubrike si zložité veci vysvetlíme jednoduchšie. Budeme sa venovať témam deliktuálna zodpovednosť, náležitý dohľad. Povieme si aj to, kto je zodpovedný za škodu.

ČO JE TO DELIKTUÁLNA ZODPOVEDNOSŤ?

- Znamená to, že musíme vedieť, čo robíme.
- Musíme vedieť, čo sa môže stať.
- Musíme sa vedieť ovládať.
- Majú ju až dospelí ľudia.
- Dospelý človek má 18 rokov a viac.
- Dospelý človek má viac skúseností a dosť rozumu.

Zvieratá nemajú zodpovednosť za žiadnu škodu. Pes nevie, že keď rozhryzie papuče, spôsobí škodu. Spôsobí škodu svojmu majiteľovi.

Sú aj ľudia, ktorí si nevedia uvedomiť, že svojím správaním môžu spôsobiť škodu. Alebo sa nevedia ovládnuť.

Ak niekto nevie svoje správanie kontrolovať a nerozumie, že ním môže aj ublížiť, potom nemôže byť zodpovedný za škodu.

Zodpovednosť za jeho škodu bude musieť prevziať niekto iný.

KTO JE ZODPOVEDNÝ ZA ŠKODU?

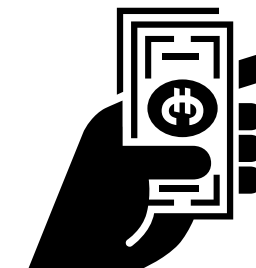
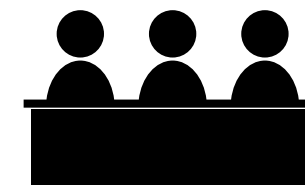
- Každý zodpovedá za škodu, ktorú spôsobil
- musí to byť človek,
- jednotliviec,



- skupina,
- organizácia,
- firma...

Môže sa stať, že za škodu zodpovedajú viacerí. Zodpovedajú za ňu spoločne a rovnako. Ako mušketieri „všetci za jedného a jeden za všetkých“.

Môžu sa dohodnúť, ako škodu nahradia. Napríklad, že každý zaplatí podľa toho, akú veľkú vinu na škode nesie. Pokiaľ sa nevedia dohodnúť, môže to rozhodnúť aj súd.



KTO MÔŽE BYŤ ZODPOVEDNÝ ZA ŠKODU?

1. Za škodu je zodpovedný len človek s mentálnym postihnutím

- je to vtedy, ak vedel, že môže spôsobiť škodu,
- vtedy, ak ten, kto mal na neho dohliadať, svoj dohľad zanedbal.

2. Za škodu je zodpovedný iba ten, kto mal na človeka dohliadať

- napríklad rodičia, asistent, opatrovník, škola,
- vtedy, ak človek, čo spôsobil škodu, nevedel, že sa to môže stať,
- ak nevedel, že koná zle a hrozí, že niečo poškodí.

3. Za škodu zodpovedajú spoločne

- ten, kto škodu spôsobil, aj ten, kto mal na neho dohliadať,
- každý nesie svoj podiel viny.

4. Zodpovedný nie je nikto.



DEŇ NARCISOV

Dňa 27. apríla si ľudia na uliciach ozdobili svoje kabáty malým žltým narcisom.

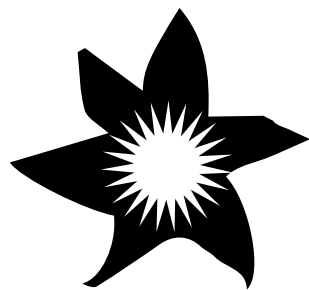
Vyjadрили tak svoju podporu ľuďom, ktorí majú rakovinu.

V uliciach bolo mnoho dobrovoľníkov, ktorí rozdávali narcisy a vyzývali ľudí, aby sa zapojili do verejnej zbierky.

Aj skupina 5 ľudí s mentálnym postihnutím z DSS Javorinská 7/a sa stali v tento deň dobrovoľníkmi a pomáhali Lige proti rakovine s rozdávaním narcisov.

Pripravili o tom aj 2 články.

Prijemné čítanie.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Napísala Iveta Kahúnová

ČO SME ROBILI NA DEŇ NARCISOV?

Chodili sme po skupinách.

Začali sme v A1, potom sme išli do skupiny A2.

Potom sme išli do skupiny A3.

Tam nás fotili terapeutky.

Potom sme išli do A4 a nakoniec do A5 a A6.

Tam nám v každej skupine prispievali a my sme rozdávali narcisy.

Rozdávali Duško Vrana, Peťko Horváth, Marian Smolík, Vilko Hoza, a Ivetka Kahúnová.

Vilko Hoza nosil pokladničku a my sme rozdávali narcisy.

Išli sme rozdávať na Palisády.

Rozdávali sme narcisy s Luckou Grossovou a Zuzkou Homolovou.

Článok napísala Ivetka Kahúnová.

Peniaze sa vyzbierali na dobročinnú akciu, na dobrú vec.

Peniaze potom išli ľuďom, ktorí potrebujú pomoc, chorým na rakovinu.

Z peňazí sa kúpia prístroje, lieky.

Do nemocnice chorým ľuďom sa urobí dobrá vec, dobrý skutok.

Na akcii sa mi tento rok páčilo.

Bolo dobre, videl som niečo nové, nové som zažil, urobila sa dobrá vec, dobrý skutok.

Keby sa dalo, tak by som išiel aj o rok.

Článok napísal Peter Horváth



MOJE PRVÉ SEBAOBHAJOVANIE – ČO SOM SA DOTERAZ NAUČIL

Na moje prvé stretnutie sebaobhajcov som šiel asi pred 10 rokmi.

O týchto stretnutiach som sa dozvedel na jednom spoločnom víkende v Tatrách.

Hovorili o nich naši vedúci, aj účastníci tohto víkendu.

Dost ma to zaujalo, tak sa to všetko začalo.

Spýtal som sa, či by som nemohol chodiť aj ja na sebaobhajovanie.

Povedali mi, že možno áno.

A mám počkať, kým sa mi ozve jedna z vedúcich skupiny a povie mi, či áno, alebo nie.

A tak som potom po prvýkrát prišiel na moje prvé sebaobhajovanie v sprievode môjho brata.



Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA

Potom neskôr ma doviedla aj švagriná.
No a postupne som začal pomaly chodiť sám.

Poviem vám, nebolo to ľahké.
Dochádzal som až z Vrbového,
kde som býval.

Teraz mi to už nerobí žiadny problém.
Možno aj preto, že som mal
a stále ešte aj mám podporu celej
mojej rodiny.
Keby nebolo tejto podpory a hlavne
dôvery, tak neviem, ako by to všetko
dopadlo.

Čo som sa na sebaobhajovaní naučil?

V prvom rade: komunikovať s ľuďmi.
Riešiť v skupine problémy,
ktoré ma trápia a nedusiť ich v sebe.
Vystupovať pred väčšou skupinou
ľudí, vyjadriť svoj názor k danej veci.
Naučil som sa veľa o ľudských
právach aj o Dohovore OSN
pre ľudí so zdravotným postihnutím.
Ale nielen niečo o právach, ale aj
o zodpovednosti a podobne.
Na túto tému by sa dalo písať
ešte veľa, ale časopis nie je
iba pre mňa.
Tak nechám niečo napísať aj
druhým, nie len mne. ☺

S pozdravom Richard Drahovský

Z KAŽDÉHO ROŽKA TROŠKA



CESTOVANIE



Ahoj!

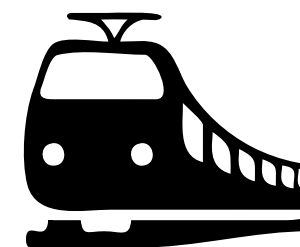
**Volám sa Zuzka Homolová.
Možno ma niektorí poznáte ako
asistentku na letnom pobyte,
alebo zo sebaobhajovania.
Teraz pracujem ako terapeutka
v DSS Javorinská 7/a.
Mám veľa záľub a jednou
z nich je aj cestovanie.
Budem pre vás pripravovať
novú rubriku s názvom
CESTOVANIE.
Podelím sa s vami o svoje zážitky
a možno sa aj niečo nové
naučíte.**

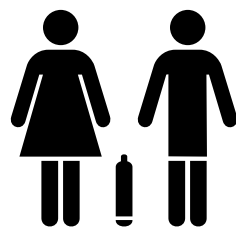
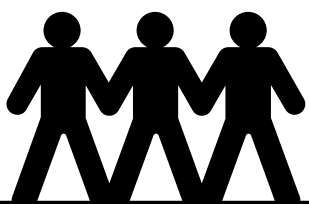
ČO JE TO VLASTNE CESTOVANIE?

Cestovať znamená ísť niekam preč
z domu na dlhší čas.

Cestovanie má rôzne dôvody:

- cestujeme, aby sme spoznali nové miesta, mestá a krajiny,
- cestujeme, aby sme navštívili našu rodinu a priateľov,
- cestujeme, keď ideme na dovolenku alebo rekreáciu,
- cestujeme, keď ideme na služobnú cestu.





CESTUJEŠ AJ TY? PREČO CESTUJEŠ?

Ja najradšej cestujem, aby som spoznala nové krajiny.
Je skvelé vidieť, ako žijú ľudia v iných krajinách.
Aké majú budovy, múzeá, galérie, námestia.
Akú majú prírodu, lesy, hory, parky.
Čo majú ľudia v iných krajinách podobné a čo rozdielne od nás.

CESTOVANIE

Toto je jeden krásny výrok o cestovaní.

Človek, ktorý cestuje s túžbou dozvedieť sa, smeruje cez všetky diaľky hlavne k sebe samému.

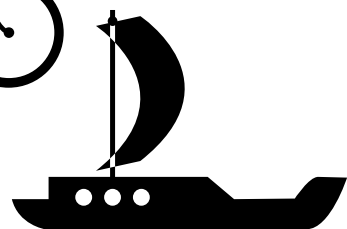
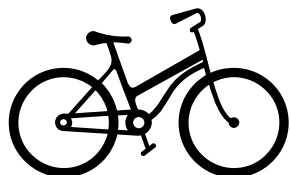
(Jan Werich)

Pri cestovaní spoznávaš aj samého seba.
Zistíš o sebe veľa nových vecí.
Spoznáš, ako sa správaš v rôznych situáciách.
Budeš samostatnejší.

Tak neváhaj a keď máš možnosť, cestuj.

Zažiješ veľa zábavy!

Zuzana Homolová



TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI V BRATISLAVE

V ZPMP v SR sa už dávnejšie začal nový vzdelávací kurz pod názvom **Tréning k zodpovednosti.**

Tento kurz je iný ako sebaobhajovanie, je náročnejší na premýšľanie. Je veľmi zaujímavý a poučný. Materiály sú písané v ľahko čitateľnom štýle. Tak, aby im porozumeli aj ľudia so špeciálnymi potrebami. A to sa mi páči na tomto kurze najviac. Debatuje, vysvetľuje sa tam formou diskusie v skupine. A to je super! Nie je to prednáškový spôsob, ako na bežných školeniach v hociktorej firme. Tu je to všetko vysvetlené, zrozumiteľné. Jasne a stručne. A tak by to malo byť vždy a všade.

TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI





TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI

TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI V POPRADE

ČO SME SA NAUČILI?

Naučili sme sa veľa vecí, ktoré sme ani ja a ani ostatní doteraz možno nevedeli.

Napríklad: čo je to deliktuálna zodpovednosť, čo je trestný čin a čo priestupok.

Ako sa od seba tieto činy líšia, kto má odkedy trestnú zodpovednosť. Kedy sa môžem dostať do väzenia a začo, a podobne.

A veľa veľa iného, čo mi teraz nenapadá.

S pozdravom Richard Drahovský

Tomáš

Mne sa páčilo.

Naučil som sa nové veci o krádeži, škode, zodpovednosti.

Páčilo sa mi, že sme rozmýšľali spolu s kamarátmi a riešili rôzne úlohy, ktoré nám dala pani riaditeľka.

Juditka

Mne sa páčilo chodiť na vzdelávanie, lebo sme sa všeličo možné učili.

O krádeži mobilu, právnom i protiprávnom úkone, čo je správne a čo je nesprávne.

Páčilo sa mi, že sme sedeli v kruhu a počúvali, pani riaditeľka nás učila. Chcela by som sa ďalej učiť o podobných veciach, rada chodím na vzdelávania.

Zaujal ma aj kurz o upratovaní.

Katka

Mne sa páčila hodina o protiprávnom úkone.

Vzdelávali sme sa.

Spolu sme sa rozprávali o tom, čo sa patrí.

Chodíme na takéto vzdelávania, aby sme vedeli.

Pani riaditeľka nám dobre všetko vysvetlila a všetkému som dobre porozumela.

Chcela by som sa ešte učiť o škode.

Páčila sa mi práca v skupinách.

Miloš

Páčilo sa mi na kurze.

Naučil som sa, že treba pomáhať v zariadení, aj doma.

Nedával som pozor, veľa si nepamätám.

Zapamätal som si ale, že rozbiť okno, dvere je zlé.

Kričať, nadávať sa nesmie.

Trošku ma to zaujímal, nerozumel som niektorých veciam, čo hovorila pani riaditeľka.

Dostal som knihu.

Prečítal som si trošku, páčili sa mi obrázky v nej.

Bolo tam niečo o krádeži koruniek, kľúčov od bytu.

Páčil sa mi obrázok človeka v knihe, čo tam kúril, a bol tam oheň.

Veľmi som tomu nerozumel, iba trošku.

Niečo so škodou to bolo.

TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI



Zaujalo ma, že keď je vonku zima
a ľad, môžeme si zlomiť ruku, nohu,
rozbiť hlavu.
A kto je zodpovedný vtedy za škodu
na zdraví.
Chcel by som ísť na kurz, kde
sa budeme rozprávať
o varení, pečení.

Maťo

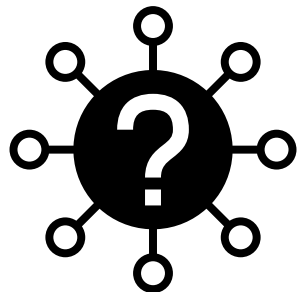
Mne sa páčilo, že som sa naučil o tom,
že je zlé rozbíjať okná, cudzie veci
ničiť.
Páči sa mi na takýchto kurzoch.
Je tam dobre, naučíme sa nové veci.
Zodpovednosť za škodu znamená,
že sa nesmú krahnúť peňaženky,
kopať do dverí.

Páči sa mi, ako nás pani riaditeľka učí.
Chcel by som chodiť na ďalšie kurzy.
Páčila sa mi i teta Lenka (asistentka
lektorky).
Chcel by som sa učiť iné veci,
napríklad viazať šnúrky, chodiť sám
do obchodu...

Ivanka

Naučila som sa, že nie je dobré
rozbíjať okná, dvere, čo je nesprávne.
Páčila sa mi miestnosť a učenie
s pani riaditeľkou i pomoc tety Lenky
(asistentka lektorky).
Páčilo sa mi, že sme sa učili s inými
kamarátmi spolu, zapájala som sa.
Nepáčila sa mi práca v skupinkách,
radšej by som pracovala nad úlohami
sama...

TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI



Katka

Na kurze sa mi najviac páčilo, že pani
riaditeľka zaujímavo rozprávala.
Aj sme sa smiali.
Rada chodím na také kurzy, mám
ale strach hovoriť pred ostatnými.
Naučila som sa nové veci
o zodpovednosti, ľudia by mali byť
dobrí.
Aby nekradli, a keď robíme niečo zlé,
sme za to zodpovední.
Páčila sa mi práca v skupine s inými
kamarátmi.
Chcela by som ešte chodiť na
také kurzy, chcela by som sa učiť
o pestovaní kvietkov.



TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI

TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI V DETVE

Peto

Je to pre mňa poučné, dozviem sa
tam veľa pozitívnych informácií.
Vždy dostaneme občerstvenie.
Podpíšeme prezenčku.
Dozviem sa niečo nové, čo sme ešte
nepočuli.
Najviac ma zaujal priamy a nepriamy
úmysel, keď niekto niečo urobí
naschvál, alebo nechtiac.
Keď sa niečo stane, ako škodu
nahradiť.
Na začiatku som hovoril,
čo rád robím.
Nakreslil som rádio a cédečka.
Absolvoval som tri kurzy.
Najviac sa mi páčil kurz
Chcem vyzeráť dobre.
O úprave, ako sa starať o seba.
A ešte máme každý menovku.
Je tam sranda.

Gabika

Trochu ma to unavuje, ale ináč dobre.
Rozprávame sa o kadečom.
O škode, aj o ľuďoch s mentálnym
postihnutím, aj o trestnom čine.
Mávame to dvakrát za mesiac.
Je toho veľa.
Je to zrozumiteľné.



Miška

Rada chodím na kurz.
Najviac sa mi páčil o pečeni.
Piekli sme medovníky.
Potom sme mali súťaž v palacinkách.
Chutí mi káva zo stroja, ktorú máme.
Teraz sa rozprávame o zodpovednosti,
o súdoch.
Chcela by som ešte niečo o jedle.
Nejaký kurz, kde budeme variť
halušky, špagety, harule.
Teta je vždy dobrá.

Maťo

Kurz je dobrý. Môže byť.
Hovoríme, kedy sa chodí do väzenia,
do basy.
Keď niečo urobíme, dačo ukradneme.
Nemôžeme piť, fajčiť.
Zabiť niekoho, lebo nám dajú putá
a hotovo.
Teta je milá.
Chcel by som kurz varenia.

Ivka

Kurz sa volá Tréning k zodpovednosti.
Mne sa tam páči, že si varíme kávu.
Mne sa páčila scénka, ako to tety hrali.
Že roztrhla kabát a nahradila to.
Hovoríme, čo je škoda.
Že keď niečo rozbijete, musíte
to nahradiť.
A máme tam keksy a čokoládu.
Máme plagát, ako sa správať.
Bola som na troch kurzoch.
Všetky sa mi páčili.
Neviem, ktorý najviac.
Asi to pečenie a aj Chcem vyzeráť
dobro.
Všetky sú najlepšie.

TRÉNING K ZODPOVEDNOSTI

PROFIL



**Táto zaujímavá mladá dáma
sa volá Jamie Brewer.
Narodila sa 5. februára 1985
v Kalifornii, nedávno teda
oslávila svoje 30. narodeniny.
Za tento čas toho Jamie stihla
celkom dosť.**

Už od malička sa zaujímala o umenie,
hlavne však o divadlo a filmy.
Navštevovala veľa umeleckých
krúžkov a aktivít.

Keď mala 14 rokov, začala chodiť
na hodiny divadelného herectva.
Hrala vo viacerých predstaveniach,
či už išlo o komédie alebo drámy.

Neskôr dokonca vystupovala
v skečových šou v divadle Dionysos.
*(Skečová šou je čosi ako Partička,
ktorú môžete poznať z našej
televíznej obrazovky.*

*Herci tu vystupujú bez nejakej
prípravy, rozprávajú a hrajú,
čo im napadne.*

Vznikajú tak rôzne vtipné situácie.)

Jamie sa stala slávnou najmä vďaka
seriálu American Horror Story.
V prvej sérii hrala dievča, ktoré
dokáže vidieť duchov.

V tretej sérii z nej bola čarodejnica.
Momentálne Jamie natáča film,
ktorý bude o jej živote
a o živote ďalších hercov
s postihnutím.

Nedávno sa o Jamie začalo hovoriť
aj ako o modelke.
Na módnjej prehliadke v New Yorku
predviedla krásne čierne šaty
a zožala najväčší potlesk zo všetkých.
Stala sa tak prvou modelkou
s Downovým syndrómom,
ktorá predvádza modely.

Ani to však nie je všetko.
Jamie pomáha mnohým
organizáciám, ktoré sa venujú ľuďom
s mentálnym postihnutím.
Snaží sa celému svetu ukázať, že aj
keď má človek postihnutie, môže
toho veľa dokázať.

V americkom štáte Texas sa jej
podarilo dohodnúť so zástupcami
štátu, že sa v zákonoch nebude
používať slovo „retardovaný“.
Jamie je teda aj úspešnou
bojovníčkou za práva ľudí
s mentálnym postihnutím.

Ak vás Jamie zaujala, viac sa o nej
môžete dozvedieť na jej facebookovej
stránke:

<https://www.facebook.com/MsJamieBrewer>

A nájdete ju aj na Twitter-i:
<https://twitter.com/MsJamieBrewer>

Zuzka Kolláriková

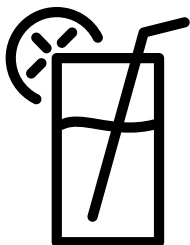
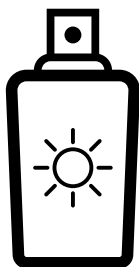
NÁSTRAHY LETA

**Čo to píšeme? Ved' leto je super!
Aké nástrahy?**

**Áno, aj v lete si musíte dávať pozor.
Aby sa vám nič neprihodilo,
sme tu pre vás s tipmi.**

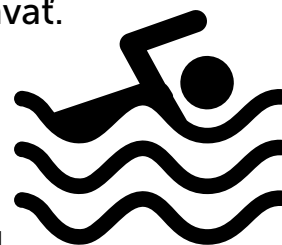
OPALOVANIE

Byť opálený je krásne. Aj zdravé.
Ale iba s mierou.
Nikdy sa nesmieš spáliť.
To je škodlivé.
Treba používať opaľovací
krém s faktorom.
Faktor je ochrana proti slnku.
Čím má krém vyššie číslo,
tým lepšie chráni.
Ak máš tmavú pleť, stačí aj faktor 15.
Ak máš svetlú pleť, potrebuješ aj 50.
Nezabudni si natrieť aj pery
tyčinkou s faktorom.
Natri si aj nos, uši a plecia.
Tam sa zvyknú ľudia spáliť najčastejšie.
Oči si chráň slnečnými okuliarmi.
Na hlavu patrí šiltovka alebo klobúčik.
Chráňa ťa pred úpalom.
A treba veľa piť, najlepšie čistú vodu
alebo minerálku.
Nemala by byť ľadová.
Aby telo nedostalo šok.
Alkohol na slnko nepatrí.
Môže ti prísť zle.
Zakrúti sa ti hlava.
Ak máš rád pivo, daj si radšej
nealkoholické.



KÚPANIE

Pri kúpaní sa môže stať úraz.
Napríklad, keď nevieš dobre plávať.
Vtedy buď vždy s niekým, a len
v plytkej vode.
Alebo keď skáčeš do vody.
Môžeš sa škaredo udrieť o dno.
Niekedy si môžeš porezať nohu
o ostrý kameň.
Chrániť sa vieš topánkami do vody.
Slaná morská voda štípe v očiach.
Daj pozor, aby ti tam neprskla.
Pri bazéne sa zase šmýka.
Neutekaj, ale kráčaj opatrne.
Niektorí ľudia ľahko prechladnú.
Vtedy treba nosiť na kúpalisko
dvoje plavky.
Z mokrých sa prezlečíš do suchých.



HORY A LES

Do hôr si obuj dobré turistické topánky.
Chráňa ťa pre úrazom členka.
Aj na hory patrí ochranný faktor.
Aj čiapka proti slnku.
Na horách je slnko ostrejšie.
Aj keď tam nie je tak teplo ako pri vode.
V lese bývajú kliešte.
Vždy sa nastriekaj repelentom.
Repelent je sprej na ochranu pred
hmyzom.
Aj kliešte sú hmyz.
Aj komáre.
Dobre ťa ochránia aj dlhé nohavice
a rukávy.
Najlepšie zo svetlej látky.
Ľahšie zbadáš kliešťa a nebude ti na
slnku tak teplo.