



časopis mladých ľudí
zo ZPMP v SR
a ich priateľov
3-4/2021

**TO SME
MY**

Téma: Očkovanie



Tomáš Kubička, Spojená škola Piešťany – Praktická škola



Krajšia záhrada v BIVIO

Vďaka podpore z Mestskej časti Bratislava-Rača sa nám podarilo vysadiť nové kvety v našej záhrade. Teraz je záhrada Bivio ešte krajšia ako predtým! :) V záhrade pravidelne organizujeme rôzne podujatia – napríklad workshopy pre sebaobhajcov. Keď je pekné, neraz sa tu stretne aj bratislavská skupina sebaobhajcov. Tento rok sme v záhrade centra Bivio organizovali dokonca Deň krivých zrkadiel. Bolo nám tam spolu super! Budeme veľmi radi, ak niekedy prídete našu záhradu navštíviť aj vy. Veríme, že vám tam bude naozaj príjemne.

Tešíme sa na vás!
Kolektív BIVIO



To sme my 3 – 4/2021 Ročník vydania: 22 • občasník
Ročník vydania: 2021 • Vydalo: ZPMP v SR, Alstrova 153,
831 06 Bratislava • IČO: 00683191, tel.: 02/63814968,
e-mail: zpmpvsr@zpmpvsr.sk • Dátum vydania: 22. 12. 2021
• Redakčná rada: Martina Jarolínová, Marián Horanič,
Zuzana Kolláriková, Elena Kopalová, Iveta Mišová
• Na príprave čísla spolupracovali: Martina Bittnerová,
Michal Blaho, Miroslava Budajová, Lucia Cangárová,
Matúš Damaškovič, Adam Fabian, Eva Fibichová, Ingrid Galková,
Slávka Gonová, Kristína Hattalová, Daniel Haviernik,
Richard Jankovič, Tomáš Kamenický, Kristína Karová,
Michaela Kinclová, Daniel Kocev, Henrieta Matulová,
Vanda Miháliková, Vanesa Mišinová, Martin Mišo,
Tereza Petrgalovičová, Simona Rusnáková, Dušan Šintal,
Matúš Šintal, Barbora Tomanová, Alžbeta Triznová,
Petra Vršanská, Linda Zahurančíková
• Grafický dizajn: Zuzana Chmelová • Tlač: POLYGRAFICKÉ
CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk • Adresa redakcie:
ZPMP v SR, Alstrova 153, 831 06 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 1338-819



OBSAH

Strana 1	Editoriál
Strana 2 – 7	Téma: • Očkovanie
Strana 8 – 9	Reportáž: • Novinky z Aliis a Aliis PU
Strana 10 – 12	• Halloweensky týždeň v Praktickej škole
Strana 13 – 14	• Majstrovstvá sveta v integrovanom tanci
Strana 15 – 22	Zimný špeciál: • Ako prežívam Vianoce, Vianočná anketa
Strana 23 – 25	Predstavujeme sa vám: • Michal, Mirka, Miška – zamestnanci BIVIO
Strana 26 – 27	Tvorím, tvoříš, tvoríme: • Vianočné potpourri
Strana 28 – 29	• O chlapcovi Adriánovi
Strana 30 – 31	Eko-bio-zdravo: • Eko Vianoce, Vianočný punč
Strana 32 – 34	Zaujímavosti: • Povedz mi, čo čítaš
Strana 35	• Meganin príbeh
Strana 36	• Smutná správa

EDITORIÁL

POZDRAV Z REDAKCIE

Milí čitatelia,

aj vám sa zdá, že ten rok akosi rýchlo ubehol? Že ste len nedávno odložili plavky, opaľovací krém, sandále...

A už si ráno obúvate zimné čižmy, uši zakrývate teplou čiapkou a popíjate horúci čaj na zahriatie?

Rok sa chýli ku koncu a my zvedavo čakáme, čo prinesie ten ďalší.

Podarí sa nám konečne poraziť koronavírus? To veľmi záleží aj od nás. Každý z nás môže priložiť ruku k dielu a pomôcť zabojovať proti pandémie, ktorá nás trápi už druhý rok.

Práve preto sa v tomto čísle venujeme aj téme očkovania. Nájdete tu užitočné informácie o tom, ako vlastne vakcína funguje. Ale čakajú vás aj iné články.

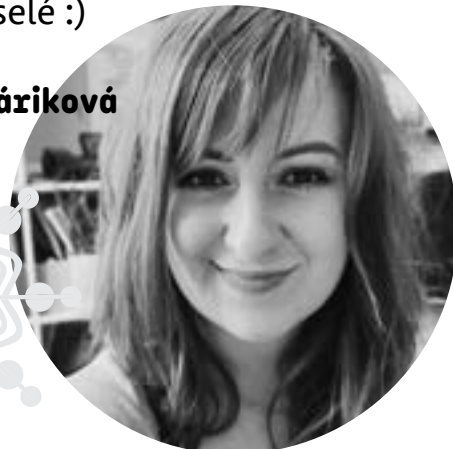
O majstrovstvách sveta v integrovanom tanci, Halloweenskom týždni v Praktickej škole, či novinkách z Aliis.

Nechýba tradičná vianočná anketa, eko-bio-zdravé vianočné tipy či zaujímavá vlastná tvorba v podobe príbehu chlapca Adriána. Hor sa do čítania!

Na záver mi dovoľte popriať vám krásne sviatky v kruhu svojich najbližších. Veľa lásky, pohody, ale najmä toho zdravia. Je nenahraditeľné.

Užite si čarovnú atmosféru Vianoc, zabudnite na starosti všedných dní a nový rok prežite čo najlepšie! Šťastné a veselé :)

Zuzana Kolláriková



Očkovanie proti COVID-19. Čo o ňom potrebujete vedieť?

Čo je choroba Covid-19?

Covid-19 je nebezpečná choroba. Spôsobuje ju koronavírus. Veľmi ľahko sa ním môžete nakaziť. Koronavírus sa prenáša z jedného človeka na iného vzduchom alebo dotykom. Kvôli koronavírusu môžete vážne ochorieť. Toto ochorenie sa volá Covid-19. Veľa chorých nevládze dýchať. Dusia sa. Musia ísť do nemocnice. Niektorí dokonca zomrú.

Je Covid-19 nebezpečný?

Je bezpečnejšie zostať doma. Von by ste mali ísť, len keď je to naozaj nevyhnutné. Veľa miest je zatvorených. Preto môžete byť z toho smutní a cítiť sa osamelo. Kvôli ochoreniu Covid-19 zomrelo na svete už viac ako 5 miliónov ľudí. Vírus je okom neviditeľný. Preto si musíte dávať naozaj veľký pozor. Môže byť kdekoľvek. Aj keď sa z neho vyliečite, môžete mať naďalej vážne zdravotné problémy.



Prečo je očkovanie proti Covid-19 dobré?

Očkovanie vás chráni. Je ako ochranný štít. Máte malú šancu nakaziť sa. Ak by ste sa predsa len nakazili, oveľa ľahšie potom vyzdraviete. Keď sa zaočkujete, chránite aj druhých ľudí. Je menšia šanca, že ich nakazíte. Ak sa zaočkujú veľa ľudí, vírus sa prestane tak rýchlo šíriť. Budete sa môcť stretávať s ľuďmi. Budete môcť chodiť do reštaurácií, kina a divadla.

Očkovanie vzniklo pred viac ako 200 rokmi. Vymysleli ho vedci. Chráni vás pred mnohými chorobami. Očkovanie proti ochoreniu Covid-19 prešlo veľa testami. Schválili ho liekové agentúry. V liekových agentúrach pracujú múdri a vzdelaní ľudia. Rozhodujú o tom, či sú lieky pre nás bezpečné. V Európskej únii to je Európska lieková agentúra.

Všetky informácie o očkovaní sa zbierajú a prísne sledujú aj ďalej. Vo svete už bolo podaných takmer 8 miliárd dávok vakcíny proti Covid-19. Viac ako polovica všetkých ľudí na svete už sa očkovala aspoň 1 raz. Každý deň sa podá asi 30 miliónov vakcín.



TÉMA

OČKOVANIE

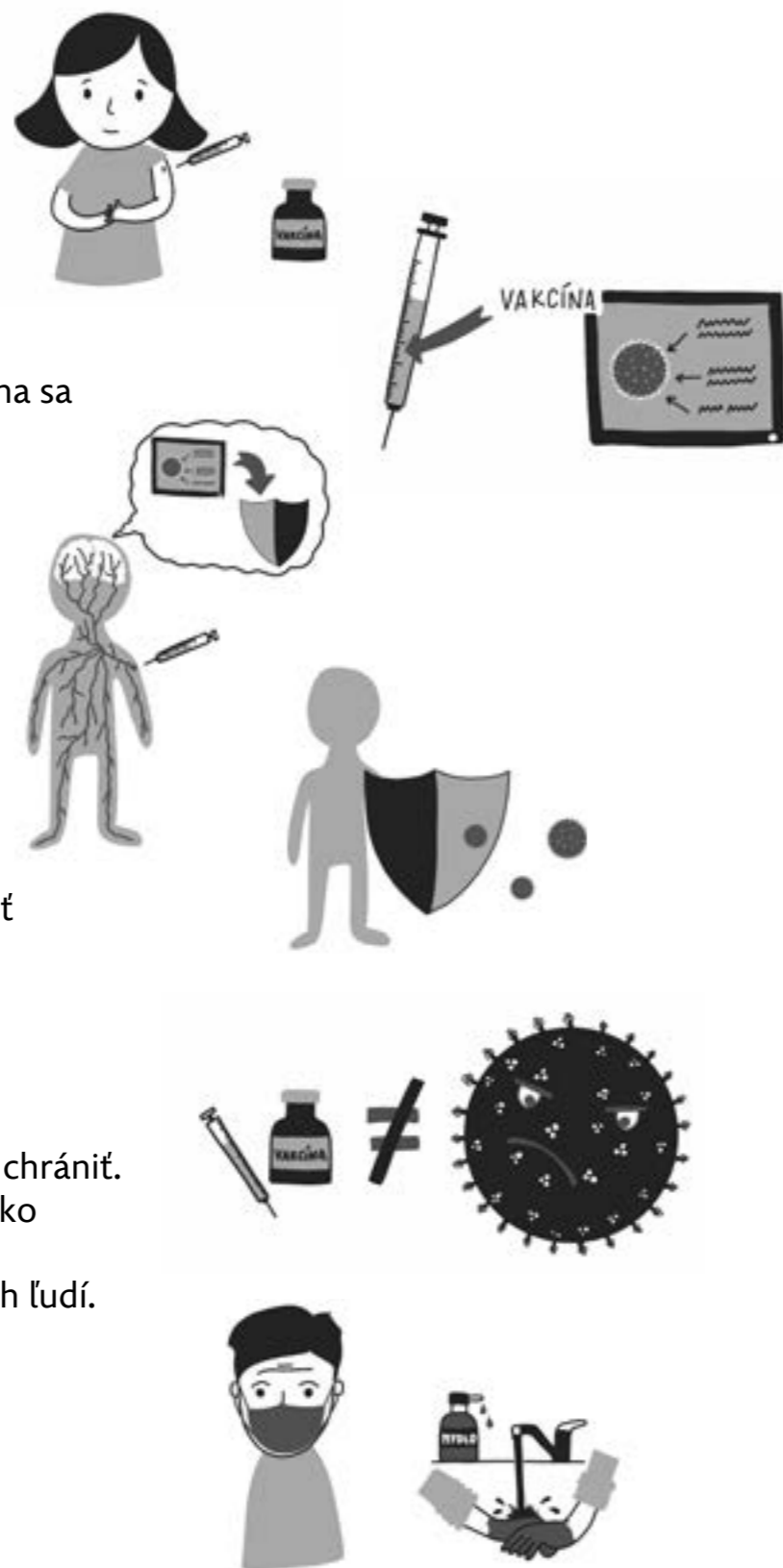
Ako to funguje?

Dostanete injekciu do ramena.
V injekcii je tekutina. Táto tekutina sa volá vakcína.
Vakcína dá telu informácie o koronavírusu.
Telo tak zistí, ako vírus vyzerá.
A ako sa správa.

Zistí, čo na neho zaberá a ako s ním bojovať.
Keď telo stretne vírus znovu, už ho bude poznať.
Bude pripravené bojovať s ním.
Telo sa vďaka vakcíne bude vedieť pred vírusom brániť.

Z vakcíny nemôžete ochoriť na Covid-19.

Aj po očkovaní sa musíte naďalej chrániť.
Musíte si umývať ruky a nosiť rúško alebo respirátor.
Musíte si držať odstup od druhých ľudí.
Buďte zodpovední a chráňte sa.



Môžete sa po zaočkovaní cítiť zle?

Môžete sa cítiť trochu zle.
Je to normálne.
Bude to trvať krátko. Tieto prejavy sú po očkovaní bežné:

- Môže vás bolieť rameno po injekcii
- Môžete byť unavení
- Môžete mať teplotu
- Môžete byť slabí

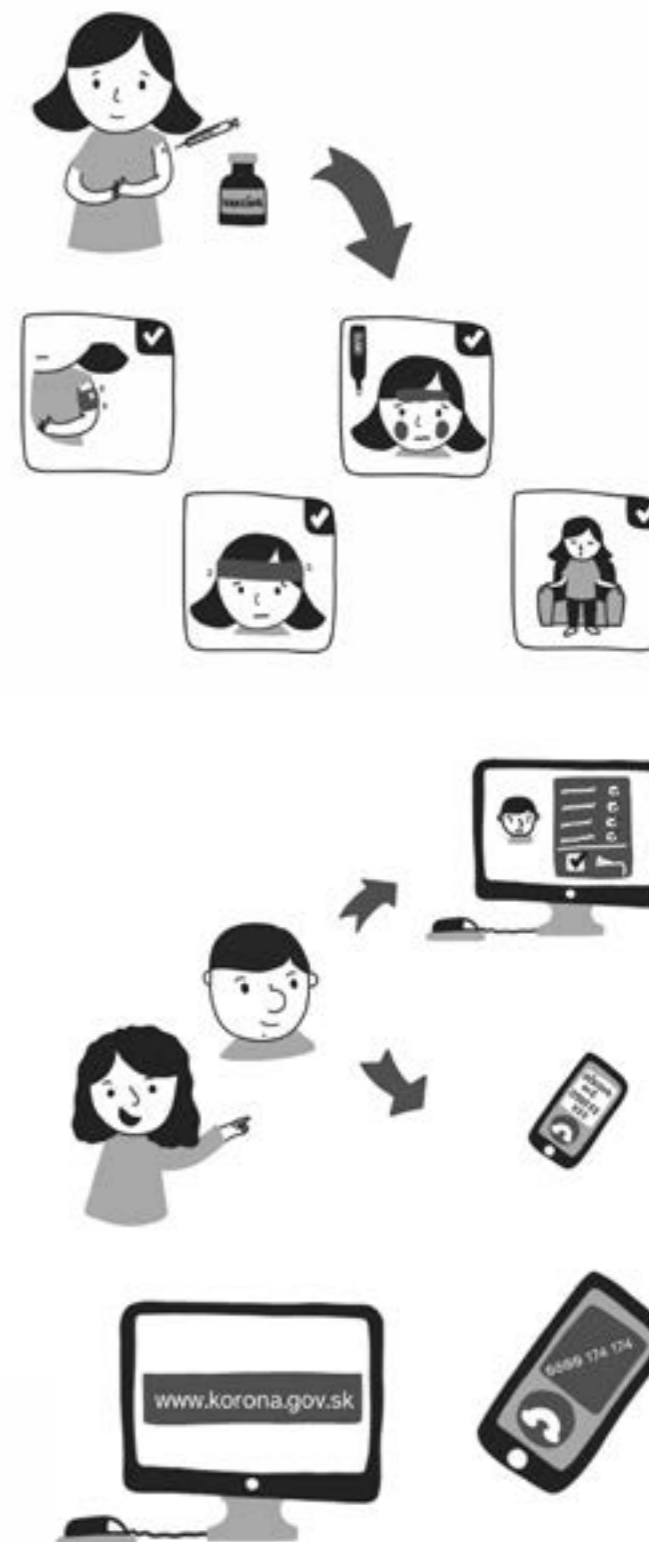
Ak by ste po očkovaní cítili iné ťažkosti, ihneď sa poraďte so svojím lekárom.

Ako sa dostať na očkovanie?

Na očkovanie sa musíte objednať.
Pomôžu vám s tým vaši blízki.
Napríklad rodina, blízka osoba, asistent.
Objednať sa môžete na internetovej stránke www.korona.gov.sk
Alebo telefonicky cez infolinku na čísle 0800 174 174
(zo zahraničia +421 222 200 910).
Infolinka je k dispozícii denne od 8:00 do 20:00 hod.

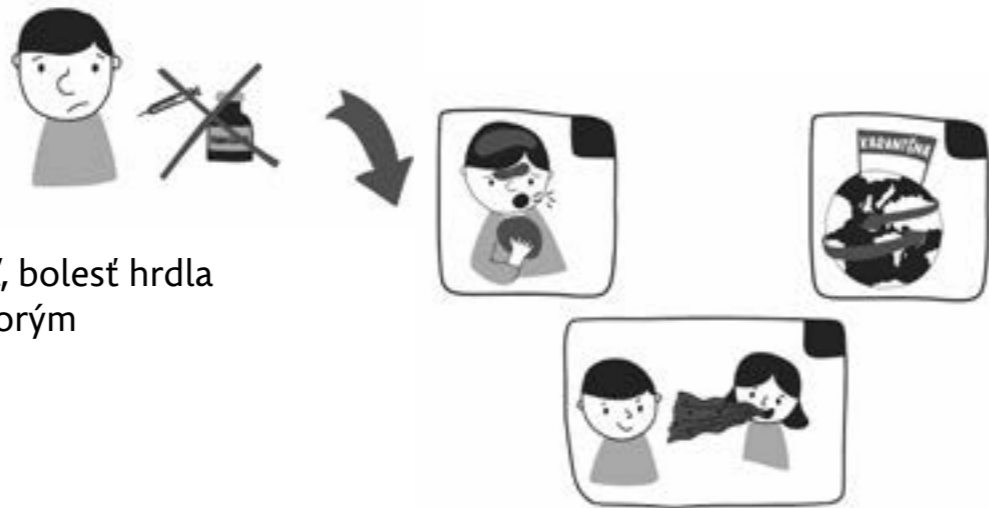
Čo ak sa cítite pred očkovaním zle?

Ak sa necítite dobre, s očkovaním počkajte.



TÉMA

OČKOVANIE



Očkovať sa nesmiete:

- ak máte horúčku, kašeľ, bolesť hrdla
- ak ste boli s niekým chorým
- ak ste v karanténe

Karanténa znamená, že musíte zostať doma. Napríklad ste boli v zahraničí, kde je veľa chorých ľudí.

Alebo ste sa stretli s niekým, kto má Covid-19.

Vtedy musíte počkať pár dní. Aj keď sa cítite zdravo, môžete byť nakazení.

Po pár dňoch môžete ísť na test. Test zistí, či ste zdraví.

O očkovaní hovorte s lekárom. Povie vám, kedy bude očkovanie pre vás bezpečné. Potom sa objednáte na termín.

Je dobré sa očkovať. Spravte to. Chránite tak samých seba. Chránite aj vašich blízkych a ľudí okolo vás.

Dokument v ľahko čitateľnom formáte podľa metodiky Easy to read pripravilo Ministerstvo zdravotníctva SR v spolupráci s o. z. Združenie na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v SR.

Obsahová konzultácia a revízia textu: Mgr. Zuzana Kolláriková, Mgr. Marián Horanič a Mgr. Lucia Cangárová. Ilustrácie: Mgr. Lucia Cangárová



TÉMA

OČKOVANIE NAŠE SKÚSENOSTI

SPÝTALI SME SA...

Na očkovanie sme sa opýtali aj dvoch sebaobhajcov, **Heni a Maťa**. Tu sú ich odpovede:



1. Si zaočkovaná proti Covid-19?

Som. Očkovanie som dostala dvakrát v zariadení. Na rad prišli aj ostatní. Všetko nám vysvetlili o očkovaní.

2. Ako prebiehalo tvoje očkovanie? Ako si sa cítila?

Očkovanie prebehlo bez bolesti. Očkovali nás zdravotníci. Pripravili sme sa na to všetci. Pred očkovaním sme sa o tom rozprávali, tak sme šli veselo. Cítila som sa s ostatnými dobre. Chvíľu sme potom sedeli, aby sa nám nezatočila hlava a pili vodu.

3. Je podľa teba dôležité očkovanie? Prečo?

Áno, určite je dôležité očkovanie. Chráni nás pred baktériami a škodlivcami. Hlavne ľudí so slabou imunitou, tí to najviac potrebujú, chrániť sa. Očkovacia látka je vakcína a tá nás chráni. Je to dobrá vec.

Henrieta Matulová

1. Si zaočkovaný proti Covid-19?

Áno, kvôli vírusu, aby som neochorel.

2. Ako prebiehalo tvoje očkovanie? Ako si sa cítil?

Po očkovaní ma trochu bolela ruka a mal som zvýšenú teplotu 37 stupňov. Jeden deň.

3. Je podľa teba dôležité očkovanie? Prečo?

Aby som sa ochránil.

Martin Mišo



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

NOVINKY Z ALIIS A ALIIS PU

Kamaráti, dlho sme sa neozvali, naša riaditeľka sa stále vyhovára, že nestíha :-). Každopádne, máme novinky. Vďaka nadácii EPH sa nám podarilo rozšíriť našu manufaktúru o nové parádne stroje. A tak už vieme dať fotku nášho Robka na tašku a rovno s ňou môže ísť na rožky. Deniska si zas vytlačí fotku frajera (každý týždeň iného :-)) a nosí ho na tričku.

Ale vieme a chceme vyrábať na zákazky. Momentálne sa učíme, a tak sme využili diela z našich workshopov, ktoré sme preniesli do grafickej podoby. Do série k nim vyrábame aj magnetky a odznaky. A fakt sa nám to podarilo. Je to naša módna kolekcia na jar, leto, jeseň, zimu.

Nevedeli sme sa rozhodnúť, ktoré výtvarné skvosty vyberieme, tak sme sa radili 7 dní a 7 nocí a vybrali 3 kľúčové trendy našej tvorby. A to – Zuzu s opuchnutými nohami, Dámu s hranostajom a Miško Art. Ak dovoľíte, predstavíme vám ich:

Zuza, alias Modrá pani, je hrdinka nášho prozaického majstra Jožka. Hlavným povoláním je teda meteorológ, má prehľad o tlakovej níži aj výši. Ale tie krásne príbehy a rozprávky nemajú konkurenciu. Tentokrát ide o nerozvážnu dámu, ktorú strhne čivava, padne, opuchnú jej nohy a musí nosiť papuče.

Dáma s hranostajom vznikla... a pozor, máme 2 verzie. Ktorú chcete počuť? Tak tá prvá, pravdepodobnejšia, je táto: Naša Katka, renesančná to bytosť, na poslednom výtvarnom Sympóziu s názvom „*Da Vinci e pipistrelli*“ (Da Vinci a netopiere) v toskánskom meste Grosseto stvorila tento inšpirujúci skvost. Dáma s hranostajom už nie je tým, čím bývala. Ale máme aj druhú verziu, ak by nám niekto neveril.



Minulý rok sme mali tú česť spolupracovať denne so skutočnou výtvarníčkou. Jedným z projektov bolo stvárnenie najznámejších diel svetových maliarov. Da Vinciho *Dáma s hranostajom* sa podarila tak, že sme sa smiali aj plakali. A aj sa nám o niektorých verziách sníva dodnes.

Miško art

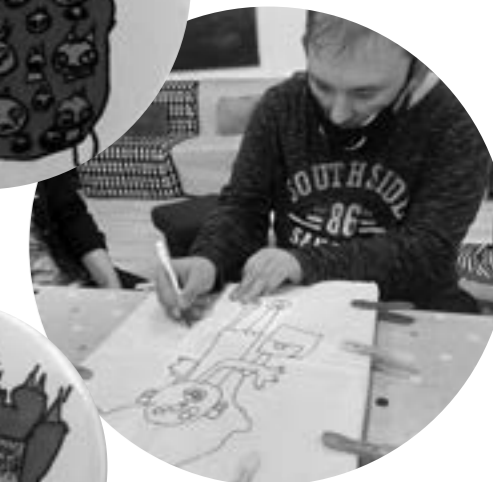
Najnovšia vlna strednej generácie ilustrátorov tašiek má nového autora, Miška. Miško je náš klient už 10 rokov. Okrem toho, že vyrába ciferníky na hodiny, má ojedinelý rukopis v kresbe. V tejto kolekcii sú dve diela. *Aj tvár je iba ruka* (to tu nebudeme radšej rozvádzať) a *Keby niet mňa, idem domov sám* (toto je zase slávny citát nášho poeta Andreja).

Naše výrobky sme stihli otestovať na jarmoku v Púchove. Predala sa mikina, taška, tričká a mnoho odznakov. Keďže sme veľmi zdĺhavo vysvetľovali príbehy každej tašky, rozhodli sme sa vyrobiť ku každej letáčik aj s podrobnou históriou.

...a viete, čo je najdôležitejšie? Že nás to všetkých strašne baví, že práca je plná nekonečného smiechu, radosti a zážitkov. Že príbeh každej našej vyrobenej veci je taký vzrušujúci, že musí očariť každého.

A my sa tešíme na nové projekty. Majte sa krásne

Aliis a Aliis PU



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

HALLOWEENSKÝ TÝŽDEŇ V PRAKTICKEJ ŠKOLE

To sme my, Lucka, Jakub, Natálka, Martin, Peťo, Tomáško, Vanesska, Filipko, Matúško a Klaudia, a sme žiaci Praktickej školy na Švabinského ulici v Bratislave – Petržalke. Koncom októbra sme zažili super Halloweenský týždeň.

Pondelok:

Pani učiteľka nám rozdala kartičky s obrázkami. Tie sme využili pri aktivitách na rozvoj komunikačnej schopnosti. Hrali sme hry na pamäť a pozornosť – Kimove hry, Telefón, Háďaj, na čo myslím. Vymýšľali sme vety a z nich príbeh. Z medovníkového cesta sme vykrajovali medovníky v jesenných a halloweenových tvaroch: tekvice, ježkov, hríbiky, klobúky, duchov, netopierov. Medovníky sme opatrne kládli na plech a doružova upiekli v rúre. Aby boli lesklé, natreli sme ich rozšľahaným vajíčkom.



Utorok:

V utorok sme vyrábali rôzne halloweenové výtvy, ktorými sme ozdobili priestory našej školy. Kreslili sme, strihali, lepili a šili. Výsledkom boli šité tekvice, netopiere zo šišiek, duchovia zo servítkov a loptičiek a jeden veľký duch z fitness lopty a bielej plachty.

Streda:

Kolko strašidiel prišlo na Halloween? Kolko minút letela čarodejnica z Devína do Petržalky? Takéto úlohy sme riešili na matematike. Okrem toho tekvicové počítanie, maľovanie podľa čísel a dokresľovačky. Násobilku sme si precvičili počítaním pavúkov a ich nôh. Po matematike sme zdobili bielkovou polevou upečené medovníky. Preosiali sme práškový cukor, poriadne vymiešali s bielkom a pridali červenú, oranžovú a čiernu farbu. Polevou v kornútku sme medovníky dotvárali.



Štvrtok:

Na pomocných záhradníckych prácach sme vytvorili spoločný jesenný aranžmán z prírodnín. Do starej panvice sme vložili florex – hmotu na suché aranžovanie. Panvicu sme vystlali farebným kokosovým vláknom. Na šišky a dubové listy sme naviazali drôt a tak sme ich zapichovali do florexu. Natálka vyrobila srdiečko zo šípok, ktoré navliekala na drôt. Jakubko ušil textilnú tekvicu. Martinko vyrobil gaštanové srdce. Tavnou pištoľou sme prilepili gaštany, žalude a šípky.

Piatok:

Ráno sme pripravili priestor na zábavu, dokončili výzdobu a naaranžovali halloweenový stôl s občerstvením. Na stole boli tekvice, sviečky, pavúky, medovníky, halloweenové čipsy a čarovný nápoj v halloweenových pohároch.

Konečne prišiel čas našej Halloweenovej párty.

Začali sme tanečne na motívy strašidelnej halloweenovej hudby: Addams Family, Ghostbusters, Thriller, This is Halloween, Saxana, Vampire Waltz...

Pripomenuli sme si sviatky, ktoré máme v tomto čase na Slovensku: *Sviatok všetkých svätých – 1. november* a *Pamiatka zosnulých – 2. november*. Porozprávali sme sa o zvykoch a tradíciách v našich rodinách.

REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

Dozvedeli sme sa informácie o pôvode sviatku Halloween: Je to noc z 31. októbra na 1. novembra a znamená „predvečer všetkých svätých“. V dávnych časoch sa Kelti lúčili s letom, ktoré bolo obdobím života a vítali zimu – obdobie smrti. Verili, že v túto magickú noc sa vracajú na zem duše mŕtvych. Preto si obliekali strašidelné masky a maľovali sa, aby sa zapáčili zlým duchom.

Diskotéku sme striedali so súťažami: metlový tanec, prenášanie gaštanov na lyžičke, stoličkový tanec, prenášanie papierových tekvičiek a pavučín pomocou slamky, tanec s pierkom. Potom sme sa s chuťou pustili do občerstvenia, ktoré sme si sami pripravili.

Veľmi sa nám páčilo a tešíme sa na ďalšiu akciu.

Mgr. Alžbeta Triznová



REPORTÁŽ

O TOM, ČO SME ZAŽILI

MAJSTROVSTVÁ SVETA V INTEGROVANOM TANCI

V Bratislave sa konali v dňoch 1. - 15. 11. 2021 1. Majstrovstvá sveta v integrovanom tanci. Organizátorom bol Tanečný klub Danube, ktorý vedie prezident Andrej Mičunek.

Andrej je aj prezident WIDA (Svetová asociácia integrovaného tanca). Záštitu nad akciou prevzal primátor mesta Bratislavy Matúš Vallo. Primátor mesta poďakoval organizátorom za to, že do Bratislavy priniesli tento šport. Je rád, že ho udržiavajú na vysokej úrovni. Vyjadril obdiv a uznanie všetkým súťažiacim. Viceprimátorka Zdenka Zaťovičová so svojím manželom Martinom Zaťovičom, starostom Mestskej časti Dúbravka patria k dlhoročným podporovateľom Tanečného klubu Danube. Prihovorili sa všetkým a vyzdvihli výnimočnosť Tanečného klubu Danube. Klub prináša do života mnohých ľudí nielen radosť, ale i novú nádej do života.

Je dôkazom toho, že ak človek chce, urobí aj nemožné.

Majstrovstvá sa konali v reprezentatívnych priestoroch Moyzesovej siene. Bola tam vznešená a krásna atmosféra. Súťažili tanečné páry s rôznym druhom zdravotného postihnutia. Tancovali osoby so zrakovým, mentálnym či telesným postihnutím (tance na vozíku) spolu s tanečníkmi bez postihnutia.



REPORTÁŽ

OTOM, ČO SME
ZAŽILI



Svetovej súťaže sa zúčastnili súťažiaci z 10 krajín. Bol to čarovný, krásny večer plný pozitívnej energie a prekvapení. Pán Mičunek povedal: „Slovensko je malá krajina, ale vďaka podpore občanov Slovenska, štátu a samosprávy sa stala gigantom v integrovanom tanci a tanečnom športe.“

Veľmi sa tešíme, že do finále Majstrovstiev sveta sa prebojovali tanečníčky a tanečníci zo Slovenska. Sú medzi nimi kamaráti, ktorých možno poznáte: Zuzka Csontosová, Veronika Jarotová, Lucka Ťažárová, Marek Bednár, Ivan Klen, Martin Mišo, Martin Popelka. Súťažili v štandardných tancoch a aj latinskoamerických. Získali strieborné aj bronzové medaily. Gratulujeme im!

Fotky z tohto krásneho večera si môžete pozrieť v časopise Informácie ZPMP v SR 5-6/2021.

Iveta Mišová

ZIMNÝ ŠPECIÁL

NAŠE ZVYKY

AKO PREŽÍVAM VIANOCE

Na Vianoce sa vždy teším. Asi najviac na to, že vždy príde domov aj moja sestra, ktorá pracuje v zahraničí. Je nás plný dom – mama, tatino, sestra, babik a ja.

Vždy pred Vianocami máme doma veľa práce. Upratovanie, pečenie, vianočná výzdoba a tak. Ja so sestrou máme na starosti hlavne ozdobovanie medovníčkov. Mama ich upeče a my na ne kreslíme cukrovou polevou všelijaké vianočné motívy. Uhádnete, ktoré som robil ja?

Deň pred Vianocami máme s tatinom dôležitú úlohu – chodíme na jednu rybiu farmu neďaleko Trenčína kupovať kapra. Tam nám ho tak pripravujú, že mama ho už len upeče. S babiným zemiakovým šalátom chutí večer výborne.

Vianočný stromček nepripravujem. Vždy keď na Vianoce ráno vstanem, som prekvapený, že už je vyzdobený. Teda nie jeden, ale rovno dva, pretože jeden máme v obývačke a druhý má babik v hale.



Cez deň žienky pripravujú štedrovečerné dobroty a ja posielam známym a rodine vianočné vinše. Navečer ideme zapáliť dedemu na cintorín sviečku a potom už je večera. Tá začína tak, že sa pomodlíme, dáme si oblátku s medom, potom nasleduje hrachová polievka, hríbová omáčka a nakoniec ten kapor so šalátom. Naši vždy dávajú pod obrus peniaze a šupinu z kapra. Na stole celý čas horí sviečka a hrajú vianočné pesničky z cédečka.

Po večeri pomáham s umývaním riadu. A potom to príde – všetci mi gratulujú, lebo presne na Vianoce mám aj meniny. Dostanem prvý darček a potom mám za úlohu rozdávať darčeky spod stromčeka podľa menoviek. Rozbaľujeme, skúšame si nové veci a hráme novú spoločenskú hru. Taká pohoda. Keď nie je veľká zima, chodíme s babik aj do kostola na polnočnú.

ZIMNÝ ŠPECIÁL

NAŠE ZVYKY



Na druhý deň po Vianociach chodíme navštíviť aj druhú babku. Niekedy cez sviatky sa chodievame pozrieť na vianočné trhy. Nielen u nás v Trenčíne a v Bratislave, ale boli sme už aj v Prahe a Budapešti. Minulý rok to však bolo komplikované. Aj tento rok pôjdeme asi len niekam do prírody. Hlavne, že budeme všetci spolu. Veselé Vianoce aj Vám!

Adam Fabian s rodinou

VIANOCE PODĽA EVIČKY

U nás začína príprava na Vianoce v nákupných centrách. Každý rok kúpime rybu, vianočné darčeky a živý stromček. Stromček musí spĺňať naše požiadavky, ktoré sú nasledovné: hustý a bohatý, chudý a vysoký, aby sme mohli okolo neho chodiť a nepadol na mňa. Každý mesiac pred Vianocami píšem list Ježiškovi, lebo mám vysoké nároky a moji rodičia potrebujú dostatok času, aby zabezpečili všetko, po čom moje srdce túži.

Niekoľko dní pečiem s maminou vianočné pečivo a koláče. Našou tradíciou je príprava medovníkov, vanilkových rožkov, lineckých koliesok a jedného takého s plnkou – krémového koláča. Dva dni pred Vianocami zdobíme

stromčeky. U nás doma máme vždy dva vianočné stromčeky. Jeden živý a jeden umelý, ktorý mám ja v izbe. Stromček v obývačke mávame v bielo-striebornej farbe a u mňa v izbe je taký staroružový.

Voľakedy sme zasadli k štedrovečernému stolu ako celá veľká rodina. Prišiel k nám brat s manželkou a deťmi a sestra s manželom. Žiaľ momentálna situácia nám to nedovoľuje, preto tohtoročné Vianoce zasadneme k štedrovečernému stolu iba ja a moji rodičia. Napriek tomu všetkému, čo sa momentálne okolo nás deje, si nenecháme pokaziť tieto krásne sviatky a teším sa už na darčeky.

Eva Fibichová
Klientka ZPMP,
PPT Nové Zámky



ZIMNÝ ŠPECIÁL

NAŠE ZVYKY



AKO TRÁVIM VIANOCE

Pár dní pred Vianocami máme veľké upratovanie. Robí sa tiež veľký nákup. Nakupuje sa jedlo a pitie. Tiež máme tradičné spoločné pečenie, vianočné cukrovinky, upratovanie, staviame stromček. Otec nachystá hriatô. Hriatô je biely alkohol s maslom. Ďalej robíme zemiakový majonézový šalát. Ten robí mama. Na večeru máme lososa, záhorácky šalát a filé. Na Štedrý deň držíme pôst. Popoludní začíname variť. Ja rada pozerám vianočné rozprávky. Moje obľúbené sú Perinbaba, Tri oriešky pre Popolušku a Pyšná princezná. Mám rada aj rozprávku Z pekla šťastie.

Pred večerou sa slávnostne nachystáme a potom sa nachystajú poháre a tanier, oblátky, med, cesnak a jablko. Večeru

začíname prípitkom. Máme aj prázdne prestreté miesto pre blízkych, ktorí už odišli. Pri večeri najskôr jeme a potom sa spolu rozprávame. Potom si dáme darčeky, ja ich zvyknem podávať rodičom a potom si pozriem svoj darček.

Neskôr spolu pozeráme Tri oriešky pre Popolušku a mama nám nachystá sladké napečené koláče. Pri telke sa spolu rozprávame a pijeme Vineu a víno.

Na druhý deň máme tradičnú pyžamovú párty. Takže pyžamo je náš spoločný darček. Kupuje ho mama. Sme teda celý deň do večera v pyžame. Keď napadá sneh, tak sa rada dívam aj na sneh a pijeme kávu.

Kristína Karová

VIANOČNÁ ANKETA

A už nám opäť klopú na dvere! Naše obľúbené vianočné sviatky. Tiež máte ten pocit, že tento rok ubehol ako voda? Skončí leto, človek párkrát žmurkne – a zrazu všade blikajú vianočné svetielka a vyhrávajú koledy. Aké by to bolo vianočné číslo časopisu TO SME MY bez vianočnej ankety? No veruže by to nebolo ono! Tak sme neváhali a aj tento rok sme sa niektorých z vás spýtali, ako sa chystáte stráviť vianočné sviatky.

Takto odpovedali klienti Centra voľného času, ktoré funguje popri Spojenej škole v Piešťanoch.

- **Kde strávite tohtoročné Vianoce? Aké tradície dodržiavate?**

VANDA

Tohtoročné Vianoce budeme u môjho brata. Postavil si veľký dom, a tak sa tam vojde aj veľa ľudí. Pred dvomi mesiacmi sa stal po tretíkrát otcom. Po dvoch dcérach sa mu konečne narodil krásny zdravý syn. Pri toľkých deťoch to budú ozaj veselé Vianoce. Príde aj dedko z Čadce.

**SIMONKA**

Každé Vianoce prežívam doma s mojimi rodičmi, mojou sestrou, jej manželom a deťmi Samkom a Šarlotkou. Celý deň sa tešíme na štedrú večeru a darčeky. Pred večerou sa pomodlíme, zjeme oblátku s medom. Namiesto kapustnice u nás varíme hríbovú polievku. Potom nasleduje ryba so zemiakovým šalátom a majonézou. Po večeri si každý rozkrojí jablčko, aby sme zistili, či budeme na budúci rok zdraví. Do kútov hádzeme orechy. Do kostola chodíme až na druhý deň.

TOMÁŠ

Ja prežívam Vianoce s mojimi rodičmi. Vždy k nám príde moja sestra Martinka s manželom a malým Dominikom. Večeriame kapustnicu, rybu so zemiakovým šalátom. Najviac sa tešíme na to, ako sa malý Dominik teší z darčiekov.

SLÁVKA

Štedrý večer prežívam so svojimi rodičmi. Večeriame klasicky kapustnicu, rybu a zemiakový šalát. O polnoci ideme na polnočnú omšu. Túto atmosféru mám veľmi rada. Na Štefana k nám



prichádzajú brat a sestra s rodinami. Prinesú koláčiky a veľa jedla. Vtedy je u nás veľmi veselo.

KRISTÍNKA S MAMOU

(Kika nerozpráva. Preto nám priblíži Kristínkine prežívanie vianočných sviatkov jej mama)

Každoročne prežívame Vianoce doma s Kikou a manželom. Pred večerou zjeme vianočnú oblátku s medom a potom nasleduje kapustnica, ryba a zemiakový šalát. Na štedrovečerný stôl položíme o tanier a príbor navyiac. Je určený pre tých, ktorí už medzi nami nie sú.

- **Podielate sa nejako na vianočnom pečení, výzdobe, upratovaní – príprave na Vianoce?**

VANDA

Vianoce, to nie je len štedrá večera. Prípravy na ne začínajú oveľa skôr. S mamou chodíme po obchodoch. Nakupujeme darčeky pre našu mnohopočetnú rodinu. Moja mama veľmi dobre varí a pečie vynikajúce koláče. Pomáham jej aspoň mojou prítomnosťou v kuchyni.

**SIMONKA**

Pomáham mame miešať cesto alebo krémy do zákuskov. Túto atmosféru mám veľmi rada. Vtedy býva u nás veselo. Prichádzajú k nám aj susedia a pečieme všetci spolu.

TOMÁŠ

Ja pomáham mamine v kuchyni. Pomáham pri výzdobe štedrovečerného stola, prinášam taniere, príbory.

SLÁVKA

Pomáham rodičom pri výbere darčiekov. Mame pomáham pri pečení, vykrajovaní a zdobení medovníkov.

RICHARD

Ja pomáham mame pri miešaní cesta. Povysávam alebo vynesiem smeti.

KRISTÍNKA S MAMOU

Ja veľmi rada pečiem. Kika mi pomáha miešať krémy. Riadi výzdobu štedrovečerného stola a celého bytu.

ZIMNÝ Špeciál

NAŠE Zvyky

- **Bez akej dobroty si neviete predstaviť Vianoce?**

VANDA

Medovníky, pečené oriešky plnené vanilkovým krémom, slané oblátky.

SIMONKA

Zemiakový šalát s majonézou, perníky.

TOMÁŠ

Oblátky s medom.

SLÁVKA

Medvedie labky.

RICHARD

Najradšej mám vianočné čokoládové bonbóniky zo stromčeka.

KRISTÍNKA S MAMOU

Kika má rada krémové zákusky.

- **Z akých vianočných darčiekov ste mali doteraz najväčšiu radosť?**

VANDA

Veľmi som sa potešila, keď som si minulé Vianoce našla pod stromčekom nový mobilný telefón a tablet.

SIMONKA

Minulý rok som dostala polohovací vak. Veľmi mi pomáha pri uvoľňovaní

stuhnutého svalstva. To bol naozaj veľmi dobrý darček.

TOMÁŠ

Ja mám radosť z každého darčeka.

SLÁVKA

Ja mám tiež radosť z každého darčeka. Poteší ma aj kniha, CD alebo pekný kúsok oblečenia.

RICHARD

Potešilo ma lego.

KRISTÍNKA S MAMOU

Kika sa rada parádi. Poteší sa peknému oblečeniu.

- **Koho by ste pričarovali k štedrovečernému stolu?**

VANDA

Tento rok nás opustila babička Olinka z Čadce. Keby to bolo možné, tak našu babi Olinku.

SIMONKA

Babičku Antóniu. Všetkým nám veľmi chýba.

TOMÁŠ

Keby to bolo možné, tak by som si pričaroval z nebička moju Ajku. Bol to prekrásny a múdry vlčiak. Je mi za ním veľmi smutno.

SLÁVKA

Na Štedrý večer vždy spomíname na všetkých, ktorí už medzi nami nie sú.

A vždy im venujeme tichú spomienku. Na štedrovečerný stôl dávame o tanier navyše. To je tanier pre tých, ktorí už medzi nami nie sú.

KRISTÍNKA S MAMOU

Keby to bolo možné, aspoň na chvíľu by sme pričarovali nášho deduška Petra.

Vanda Miháliková, Slávka Gonová, Simona Rusnáková, Tomáš Kamenický, Kristínka Hattalová, Richard Jankovič

...

A takto trávajú Vianoce žiaci Práctickej školy vo Vrbovom:

MATÚŠ DAMAŠKOVIČ

• **Ako zvykneš tráviť Štedrý deň?**
Normálne vstanem, naraňajkujem sa, mama začne variť kapustnicu... Ešte predtým, ako sa začnú Vianoce, začneme ozdobovať strom, všelijaké ozdoby tam podávame. Všelijako si ozdobíme dom, napečieme kopu medovníkov, kopu vianočných koláčov... Proste tak oslavujeme Vianoce. Potom si pustíme večer prskavku, ideme za dvere, mama párkrát zazvoní. My potom prídeme s jej priateľom, ideme popriať šťastné a veselé. Sadneme si k stolu, dáme si oblátku, mne tam hrá „reprák“ s vianočnými pesničkami. No a tak. Sú tam oblátky, kapustnica. No a po tomto všetkom jedle, čo sa dobre najeme, sa ideme tešiť z darčiekov, ktoré sme si nakúpili na Vianoce.

- **Aký vianočný darček ťa v minulosti najviac potešil?**

Minulý rok som dostal plátkovú pílu Parkside, tento rok možno mi dôjde ten hudobný nástroj, ktorý sme s mamou objednávali cez internet. Harmonika dychová.

- **Koho by si si pričaroval k štedrovečernému stolu?**

Svoju mamu, jej priateľa, mňa, nikoho ďalšieho. Proste my sami radi oslavujeme Vianoce.

DANIEL HAVIERNIK

- **Aké dobroty mávate na Vianoce?**
Pečieme medovníky.
- **Aj ich pomáhaš ozdobovať?**
Iba sa pozerám.
- **Čo máš najradšej na Vianociach?**
Najradšej mám darčeka a keď svieti stromček.
- **Kto u vás ozdobuje stromček?**
Mamina ozdobuje stromček.



- **Čo jedávate ešte okrem medovníkov na Vianoce? Aké máte menu?**
Rybu, šalát a nemáme kapustnicu, ale máme kyslú hríbovú polievku.

TEREZA PETRGALOVIČOVÁ

- **Terezka, aký darček, ktorý si na Vianoce dostala, ťa najviac potešil?**

Dostala som hodinky a ešte prsteň.

- **Ako sa pripravujete na Vianoce? S čím doma pomáhaš?**

Ozdobujem medovníky a namáčam banány v čokoláde.

- **Aké dobroty mávate na štedrovečernom stole? Čo jedávate na Vianoce?**

Máme medovníky, banány v čokoláde, gaštanové pyrú, guličky, rybu, šalát a ryžu.

- **A akú mávate polievku?**

Kapustnicu.

- **S kým stráviš tohtoročné Vianoce? Kto bude s tebou pri stole?**

Mama, dedko a krstná.

MATÚŠ ŠINTAL

- **Aké tradície na Vianoce dodržiavate?**

Cez víkend som vyrobil betlehem. Máme ho postavený na záhrade pri dome. Je vyrobený z drevených paliet. Sú na ňom svetielka a je tam Ježiško. Mám tam „repráky“ a púšťam vianočné pesničky.

DUŠAN ŠINTAL

- **Aký vianočný darček ťa v minulosti potešil?**

Vláčik. Ešte všelijaké farbičky a fixky.

- **Čo jedávate na Štedrý večer?**

Rybie prsty, zemiakový šalát, kapustnicu.

- **S čím doma na Vianoce pomáhaš?**

So zemiakovým šalátom.

- **Koho by si si pričaroval k štedrovečernému stolu?**

Pani učiteľku Katku Gajdošovou.

DANIEL KOCEV

- **Čo robievate cez Vianoce, aké máte zvyky?**

Vešíame na dvere takú ihličnatú ozdobu, do ktorej sa dávajú baterky. Tá ozdoba svieti.

Ešte máme zvyk, že ozdobujeme stromček. Hlavne mamina.

Ja pomáham, dávam také guličky. Mamina a ocino upratujú. Mamina varí kapustnicovú polievku a rybu a zemiaky.

Pečieme medovníky a vanilkové rožky. Trubičky si robíme.

- **Aký vianočný darček ťa potešil?**

Dostal som lego. Rád skladám z lega.

- **Koho by si si pričaroval k vianočnému stolu?**

Z rodiny by som si pričaroval babičku a deduška. Oni sú z Macedónska.



Práce žiakov Spojenej školy Piešťany a Spojenej školy Vrbové.

PREDSTAVUJEME SA VÁM

SPOZNAJME SA

MICHAL, MIRKA, MIŠKA - ZAMESTNANCI BIVIO

Dnes vám predstavíme zamestnancov sociálneho integračného podniku BIVIO. BIVIO tvorí reštaurácia, hotel a pracovňa. Patrí Združeniu na pomoc ľuďom s mentálnym postihnutím v Slovenskej republike. Je v Bratislave Rači na Alstrovej ulici 153.

Pracujú v ňom zamestnanci s mentálnym postihnutím. Okrem nich sa tu zaučávajú na prácu klienti v Rehabilitačnom stredisku.

Položili sme otázky zamestnancom Michalovi Blahovi, Mirke Budajovej a Miške Kinclovej.



- **Aká je tvoja pracovná pozícia v BIVIU?**

Michal: Moja pozícia v BIVIU je pomocná sila v kuchyni.

Mirka: Ja som v pracovni od začiatku ako pomocná pracovníčka.

Miška: Ja som bola pomocná čašníčka a teraz pracujem v kuchyni.

- **Akú máš náplň práce a čo ťa najviac baví?**

Michal: Umývam riad, čistím zeleninu, pomáham kuchárom pri práci.

Mirka: Najviac ma baví mangľovať.

Miška: Podobne ako Miško, čistím zeleninu, zemiaky a robím všetko, čo mi šéf prikáže.

- **Ako dlho už v BIVIU pracuješ a ako si si zvykal/a?**

Michal: Pracujem tu vyše dvoch rokov. Zvykal som si pomaly, ale už je to OK.



PREDSTAVUJEME SA VÁM

SPOZNAJME SA

Mirka: Prakticky som sem nastúpila hneď po otvorení v októbri 2018. Zo začiatku som sa bála a odkukala som aj od bývalých kolegýň.

Miška: Teraz je to už tretí rok. Zvykla som si postupne na nové veci.

- **Absolvoval/a si v rámci práce aj nejaké školenia?**

Michal: Pred nástupom som sa školil v bývalej robote, v Inklúzii v Dúbravke u pani Záhorcovej.

Mirka: Najprv sme mali školenia o bezpečnosti, o zákonoch a legislatíve.



Miška: Najprv som sa zaúčala v Radničke a potom som nastúpila do BIVIA.

- **Ako si sa o BIVIU dozvedel/a?**

Michal: O BIVIU som sa dozvedel, keď som ešte pracoval u pani Záhorcovej. Do centrály združenia som niesol kameru a tam som sa spoznal s pani Mišovou. A keď som sem nastúpil, hneď som jej bol povedomý.

Mirka: Dozvedela som sa o BIVIU tak, že keď som bola nezamestnaná, bola som u pani Viery Záhorcovej a ona mi povedala, že otvárajú.

Miška: Vďaka mojej mame. Bol tu deň otvorených dverí a mamina naň išla. A dozvedela sa, že existuje možnosť, že by som sa tu mohla zaúčať. Povedala som si, že to nejak zvládnem. Mám to blízko domov, a to je dobre.

PREDSTAVUJEME SA VÁM

SPOZNAJME SA

- **Je BIVIO tvoja prvá práca? Aké boli tvoje predchádzajúce pracovné skúsenosti?**

Michal: BIVIO nie je moja prvá práca. Pred niekoľkými rokmi som mal brigádu. Roznášal som noviny s inzerátmi. Potom som pracoval v Inklúzii od r. 2016 do 2018 cez agentúru a v decembri 2018 mi zavolať pán Horanič, či by som neprišiel sem. S rodičmi som sa dohodol, išli sa pozrieť, vybavili sme papiere a nastúpil som 7. januára 2019.

Mirka: Predtým som robila 18,5 roka v dome seniorov. A toto je moja druhá práca.

Miška: Áno, prvýkrát pracujem tu, v BIVIU.

- **Akí sú kolegovia?**

Michal: Kolegovia sú v pohode. S otázkami sa obraciam na Matúša – šéfkuchára.

Mirka: Mala som kolegyňu perfekcionistku, naučila ma so zariadením pracovať. Pomáha mi Katka a keď potrebujem poradiť, aj Andrejka.

Miška: Moji kolegovia sú super. Rada

sa s nimi aj rozprávam, keď máme čas a občas aj žartujeme. Keď niečo neviem, vždy mi poradia.

- **Aké sú tvoje plány do budúcnosti?**

Michal: Do budúcnosti zatiaľ nič neplánujem, len robiť v BIVIU.

Mirka: Teraz je taká doba, že nevieme, čo bude, uvidíme, čo prinesie, človek nevie. Neplánujem. Páči sa mi tu a zvykla som si. A keď mám veľa roboty, tak si to podelíme. Je tu dobre.

Miška: Chcela by som aj naďalej pracovať v kuchyni, lebo ma to viac baví ako práca čašničky. Začalo ma baviť aj pečenie. Tiež by som sa chcela pozrieť do Londýna.



VIANOČNÉ POTPOURRI

Dnešné tvorenie bude vyzeráť tak trochu ako recept.

Ale náš výtvar nie je na jedenie.

Čo to je vlastne potpourri?

Slovo pochádza z francúzštiny

a číta sa potpuri.

Označujeme tak vonnú zmes sušených rastlín, dreva, ovocia, korenia uloženú v nádobe.

Môže to byť pohár, miska, prútený košík alebo dokonca plátenné vrecúško.

Za úlohu má najmä prevoňať našu izbu.

Vianoce majú typickú vôňu, však?

Nesmie tam chýbať škoricica, jabĺčko, mandarínka, klinčeky, ihličie...

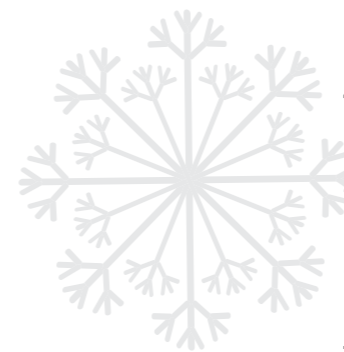
Podme si prichystať potrebné veci:

- nádoba – zaváraninový pohár, stará šálka alebo plechový hrnček, keramická či drevená miska, košík
- jablko
- mandarínka
- pomaranč
- korenie – škoricica celá, klinčeky, badián, aníz...
- borovicové alebo iné ihličie, vetvičky alebo samostatné ihličky
- šiška
- (ak máte doma) obľúbený esenciálny olej



Postup:

1. Najskôr si nakrájame natenko jabĺčko na kolieska.
2. Neošúpaný pomaranč nakrájame tiež natenko na kolieska. Položíme na servítku a dáme na tácku uschnúť.
3. Z mandarínky a pomaranča ošúpeme kôru. Kúsky kôry necháme usušiť tiež. To bude trvať niekoľko dní. Ak chceme čakanie urýchliť, na plech dáme papier na pečenie.



4. Ovocie a kôru vložíme do rúry a pečieme na nízkej teplote 90 °C.

5. Pomaly pečieme, až kým nebude všetko suché.

6. Stále rúru kontrolujeme, nech sa nám ovocie nepripáli.

7. Keď máme všetko pripravené, jednoducho to vložíme do nádoby.

8. Ak máme doma aj nejaký obľúbený esenciálny vonný olejček, môžeme vôňu zvýrazniť.

Najlepšie použiť vianočnú vôňu – citrusovú, škoricovú alebo borovicovú.

9. Na pripravenú sušenú zmes nakvapkáme 5 kvapiek olejčka. O pár dní môžeme nakvapkať olej znova a vôňu opäť zvýrazniť.

Potpourri si môžeme vyrobiť aj v iné ročné obdobie.

Na jeseň použijeme vetvičky, gaštany, šípky, v lete napríklad sušené kvety ako ruža či levanduľa.

Čokoľvek, čo nám vonia.

Prajeme vám šťastné a voňavé!

Martina Jarolínová



O CHLAPCOVI ADRIÁNOVI



Petra Vršanská si už dávno zapisuje, čo zažila, s kým sa zoznámila, akých psíkov stretla na cvičisku a podobne. Tieto zápisky, ktoré vyzerajú ako denník, nazvala Moja kniha.

Príbeh o Adriánovi je z novej knihy, ktorá sa volá Moja vymyslená kniha. Adrián skutočne existuje, ale jeho príbeh je vymyslený.

Adriánovi rodičia sa poznali v škole, kde Biba robila riaditeľku a Ambróz tam bol psychológ. Mal dve zamestnania, aby vyžil a aby nedlžil nikomu a aby si mohol kúpiť dom, kde by sa nastahoval v budúcnosti so svojou ženou a so svojím synom alebo s dcérou a možno s nejakým psom alebo iným zvieratkom.

V neskoršom čase, asi o také dva alebo tri roky, začali byť Biba s Ambrózom už aj priatelia, nielen kolegovia. Kúpili si malé šteniatko retrívera miešaného s dogou alebo snád s gordon setrom. Biba dúfala, že niekedy v budúcnosti budú mať aj dieťa, ktoré sa bude volať Adrián, možno ho aj pokrstia. Dúfala, že dom bude aj so záhradou a k tomu aj bazén a jazierko a možno nejaké

stromčeky a kvetiny. Tiež by chcela mať v dome maliarsky ateliér a ktovie, čo ju ešte čaká, pokým sa im narodí dieťa. Chcú s Ambrózom ešte veľmi veľa dôležitých vecí urobiť pred tým, ako sa im narodí Adriánko. Musia mu pripraviť izbičku aj hračky a ešte postieľku a všetko aj vymaľovať. Keďže to bude chlapčenská izba, budú v nej na stenách namaľované nejaké mráčiky a autíčka a plafón bude inej farby ako steny, aby to bola taká veselá izbička. Musia vyhútať ešte aj ďalšie záležitosti. Už teraz sa tešia, že to bude hotové a bude sa im určite všetkým páčiť, keď už tam budú spolu a aj všetky veci pre malé dieťaťko.

A tak spolu žili a pripravovali sa na príchod dieťaťka. Po dlhých mesiacoch očakávania prišlo Bibe zle tak, že museli zavolať záchranku, aby ju odviezla do najbližšej nemocnice. Po hodinách strachu, ako to dopadne, sa narodil vytúžený chlapček. Všetci mali veľkú radosť, doma bolo všetko prichystané a po pár dňoch Biba prišla aj so synčekom domov. Dni ubiehali v radošti, ubiehali týždne a mesiace a Adrián rástol. Mamina ho brávala

na prechádzky a do parku medzi deti, ale veľmi veľa kamarátov nemal. Adrián mal totiž veľmi divnú diagnózu. Deti ho nechápali, nevedeli, prečo hovorí, ako keby bol postihnutý, a všetci ho mali na posmech a on sa trápil. Trápil sa, pretože je postihnutý a nikto si ho neváži ako seberovného normálneho chlapca, bez nejakých problémov. K tomu všetkému začala mať jeho maminka zdravotné ťažkosti. Bolo ju treba operovať – mala srdcové problémy. Srdiečko veľmi pomaly tlklo a v črevách bola krv, ktorá sa nahromadila v cievkach, pretože niečo sa zanedbalo. Po trampotách nakoniec mama Biba umrela. Otec Ambróz bol veľmi smutný. Ocinko s babičkou sa o Adriánku starali, ale babičku skoro ani nepoznal, lebo predtým k nim často nechodila. Je to babička z maminkinej strany a bývala na druhom konci republiky. Ocinko babičku videl naposledy na pohrebe maminky, ktorá, kým žila, tak sa starala o ocina a domácnosť, o svojho synčeka, o všetko. Aj keď bola chorá, tak sa občas trochu usmiala a bola rada, že sa vie o Adriánku postarať.

V minulosti, keď bola Biba ešte malá, babičkin muž bol veľmi starostlivý otec a keď sa im narodila Bibka, bol rád, že má nejakého potomka a ani mu nevadilo, že to nie je chalan – on mal radšej ženské ako chlapov. Pretože chalani sa chodia opíjať do krčmy, chodia veľmi neskoro domov a keď chcú nejakú babu, tak sa musia najprv opiť, aby sa s ňou mohli aj vyspať. Chalani sú

divní, keď takto myslia, lebo to všetko, čo bude ďalej, to je na nich oboch, pretože možno sa budú mať radi aj bez toho, aby sa musel chalan opiť. Adrián narástol a chodí do školy s babičkou, pretože jeho ocino zarába, aby mali niečo na jedenie na raňajky a ďalšie dni. Najprv chodil do školy do prípravného ročníka, kde sa naučil čítať a písať a počítať, aby mohol ísť do ďalších ročníkov, kde sa naučí niečo nové zo zemepisu, dejepisu, matematiky a ďalšieho učiva. To mu pomôže k tomu, aby sa mohol dostať aj do práce alebo aby si mohol nájsť manželku a k nej aj vilu. Tú asi najskôr, asi ju najprv postaví, pretože musí aj niekde bývať. Keď bude mať prácu, nemôže stále bývať s otcom, pretože už bude veľký chlap, ktorý bude mať 39 rokov, a to už je rok odchodu z rodinného hniezda.

Pracovať bude v otcových stopách. Má ho veľmi rád, aj babičku má veľmi rád, pretože sa o neho starala a bol rád, že ju poznal, aj keď to bolo vo veľmi smutných záležitostiach – keď jeho maminka zomrela a on mal len jeden rok. Bolo to veľmi smutné, pretože Adrián bol naozaj ešte malé dieťaťko. Život ale býva taký. Niekedy krutý a nevieš, čo ti prinesie. Uvidíme, ako sa bude Adriánovi ďalej dariť. Možno bude šťastný a možno si bude spomínať, čo ho učil ocino a mamina a babička.

Petra Vršanská

EKO VIANOCE

Aj na Vianoce by sme mali myslieť na našu prírodu a planétu.

Niektoré veci ju totiž zatažujú.

- Na balenie darčiek využite aj darčkové obaly z predošlých rokov alebo materiály, ktoré máte poruke.
- Darček sa dá zabaliť aj do prázdneho obalu od čipsov – obráťte ho na opačnú stranu, očistite a máte pred sebou strieborný obal na darček.
- Namiesto kúpy stromčeka si môžete naaranžovať čečinu, prípadne si ozdobiť stromček zasadený v kvetináči.
- Stromček ozdobte šiškami, sušeným ovocím, kvetmi, škoricou, slamou či šípkami.
- Do ovládačov a detských hračiek kupujte dobíjateľné batérie.
- Kupujte ekologické darčeky, akými sú napríklad výrobky vyrobené z dreva alebo bavlny.
- Zaobstarajte pre svojich blízkych nemateriálne darčeky – zážitky, lístky do kina či divadla, výlety, let balónom alebo rôzne kurzy.
- Vianočný veniec nemusí byť iba kruh z umelého ihličia, ovešaný trblietavými ozdobami. Použite



napríklad staré látky, korkové uzávery či drevo.

- Ak dostanete novú elektroniku – mobil, počítač či tablet – nehádzte tú starú do komunálneho odpadu, ale odneste ju do elektropredajne či na zberný dvor.
- Nevypekajte mnoho koláčov. Ušetríte energiu aj nabraté kilá.
- Znížte kúrenie a oblečte si teplé oblečenie.
- A nezabúdajme, že triediť odpady netreba len na Vianoce.

Prípravila Martina Jarolínová

**VIANOČNÝ PUNČ**

Vianočný punč ako sviatočný nápoj patrí k Vianociam.

Dnes si pripravíme jeho alkoholickú verziu.

Deťom alebo dospelým, ktorí nepijú alkohol, podávame nealko verziu punču.

Potrebuje:

- 500 ml červeného vína
- 300 ml vody
- 1 čierny čaj (vrecúško)
- šťavu z polovice pomaranča
- šťavu z polovice citróna
- 200 ml rumu
- 100 g trstinového cukru
- 4 celé škorice
- 8 klinčekov
- 2 pomaranče
- 2 jablká
- 1 hrst malín



Postup:

1. Dáme zovrieť vodu.
2. Pridáme čierny čaj a cukor.
3. Necháme chvíľku vylúhovať.
4. Vrecúško čaju vyberieme.
5. Pridáme šťavu z pomaranča a citróna, klinčeky a škoricu.
6. Prilejeme červené víno a rum. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili.
7. Medzitým si do pohárov nakrájame ovocie – jablká, pomaranč a maliny.
8. Pred podávaním punč zohrejeme a nalejeme do pohárov s ovocím.
9. Do nealko verzie dáme ovocný čaj a pomarančový, brusnicový alebo jablkový džús. Vynecháme víno a rum.

Nazdravie!

Prípravila Martina Jarolínová

ZAÚJÍMAVOSTI

INŠPIRATÍVNE VŠELIČO

POVEDZ MI, ČO ČITAŠ

Niektorú múdrou raz povedal: Povedz mi, čo čítaš, a ja ti poviem, kto si. To, aké knihy čítame, ale hlavne to, aké knihy nás bavia, o nás veľa prezradí. Napríklad, čo nás zaujíma a baví. Neodolali sme a na knihy sme sa opýtali niektorých žiakov zo Spojenej školy vo Vrbovom.

Otázka: Čítaš knihy?

Ak áno, aké knihy ťa zaujali?

VANESA MIŠINOVÁ

Občas si doma čítam, väčšinou sama a niekedy s mamou. Knihy si najčastejšie vyberám podľa toho, čo poradia iní kamaráti. Naposledy som čítala knihu o Julke zverolekárke.



Rebecca Johnson: **Julinka, malá zverolekárka**

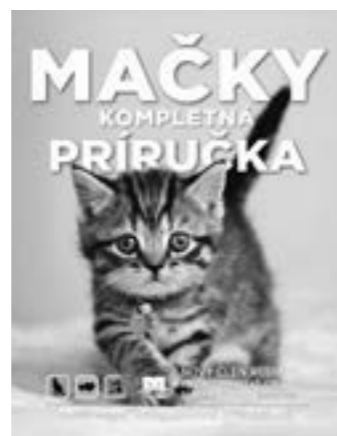
Bolo to o tom, že mama Julky je zverolekárka a ošetruje zvieratká. Jej dcéra Julka raz prišla za ňou do práce a mama si odskočila a ona sa zatiaľ starala o to zvieratko, čo bolo v ambulancii.

Mám aj knihu o tom, ako sa cvičia zvieratká. Je to návod, ako cvičiť a starať sa o psíkov a mačky. Ja mám doma päť zvierat: dvoch veľkých psov, dvoch kocúrov a jednu ryбку – bojovnicu.

Toto sú tie knihy, ako sa starať o zvieratká:

Kyra Sundance: **101 krokov, ako vychovať poslušného a spokojného psa**

Kolektív autorov: **Mačky – kompletná príručka**



ZAÚJÍMAVOSTI

INŠPIRATÍVNE VŠELIČO

Veľmi sa mi páčili aj knižky, ktoré sme čítali spolu v škole. Hlavne táto: Arnold Lobel: **Pán Sova**



Knižka má päť príbehov, kde hlavnú rolu zohráva pán Sova. Sú to príbehy:

Host
Čudné kopčeky
Slzavý čaj
Hore a dole
Pán Sova a Mesiac

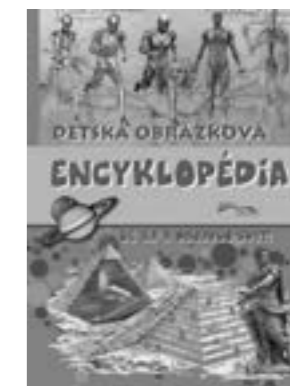
Najviac sa mi páčil príbeh Čudné kopčeky. V tom príbehu sa pán Sova bojí svojich vlastných nôh pod perinou. Nevie, že sú to jeho nohy, čo tak trčia ako kopčeky. Srandovný je aj príbeh Hore a dole. Tam pán Sova lieta po schodoch hore a dole a chce byť naraz aj tam, aj tam, tak stále zrýchľuje a nedarí sa mu byť aj hore aj dole, až si unavený sadne uprostred schodov. A vtedy je vlastne ako keby aj hore aj dole.

LINDA ZAHURANČIKOVÁ

Ja mám doma veľmi veľa kníh. Knihy ale nečítam veľmi často. Skôr články na internete. Zaujímam sa o šport a novinky zo Slovenska a zo sveta.

Mám rada encyklopédie. Napríklad túto: **Detská obrázková encyklopédia - Uč sa a objavuj svet**

Zaujali ma tam veci o ľudskom tele, o zvieratkách, vesmíre. Je to taká všehochuť.



Ďalšia zaujímavá knižka je táto: Monika Srnková: **Slovenské hrady, zámky a kaštiele**



ZAÚJĪMAVOSTI

INŠPIRATĪVNE VŠELIČO

Je to sestrina kniha, občas si ju požičiam. Páči sa mi, že keď ma napríklad zaujme nejaký hrad v okolí, môžem si o ňom niečo prečítať.

No a ešte jednu známu knižku odporučím, asi ju všetci budú poznať: Pavol Dobšinský: **Slovenské rozprávky**



Musím ale čitateľov varovať, jeho rozprávky sú niekedy dosť drsné.

MARTINA BITTNEROVÁ

Prečítala som knižku od Thomasa Brezina – **Tigrí tím: Poklad na Bobrej rieke.**



Požičala som si ju z knižnice.

Je to o tomto:

Kamaráti – Tigrí tím – išli spolu k rieke. Tam sa z vysielačky ozvalo volanie o pomoc. Bol to ich kamarát Kevin. Išiel hľadať poklad, ale zmizol. Tigrí tím ho išiel hľadať. Našli mapu k pokladu, ktorú mal aj Kevin. Lenže ten poklad išli hľadať aj zlí nebezpeční zločinci.

Tá knižka bola dosť napínavá. Nakoniec všetko dobre dopadlo. Ale ako, to nepoviem. Aby si tú knižku požičali z knižnice aj ostatní.

A čo ty? Čítaš rád? Napiš nám a podel' sa i ty o svoje knižné tipy! Budeme sa tešiť.

ZAÚJĪMAVOSTI

INŠPIRATĪVNE VŠELIČO

MEGANIN PRĪBEH

Megan je Američanka s Downovým syndrómom. Prečítajte si jej inšpiratívny príbeh o absolvovaní vysokej školy a plnení svojich snov.

Volám sa Megan McCormick. Mám 32 rokov a som najmladšia zo šiestich súrodencov.

Moji rodičia a súrodenci sa ku mne nikdy nesprávali ako k hendikepovanej. Nastavili mi vysokú latku očakávaní. Pomohli mi splniť moje sny.

Základnú školu som vychodila spolu s rovesníkmi v bežnej triede. S pomocou asistentov, učiteľov a rodiny som vyštudovala strednú školu. Dostala som štipendium na vysokú školu. Vybrala som si odbor vzdelávanie detí na základnej škole.

Na praxi ma veľmi bavila práca s deťmi. V štúdiu mi pomáhali tréneri. Univerzitu som skončila s červeným diplomom, teda na samé jednotky. Som na to veľmi hrdá. Zamestnala som sa ako pomocná učiteľka v tej istej škole, kam som chodila aj ja.

Je dôležité, že riaditeľ školy podporuje inklúziu. Deti, ktoré potrebujú pri učení pomoc, sa tu učia spolu s rovesníkmi. Mojou prácou vraciam deťom to, čo som dostala v škole ja.

Ale mám aj iné sny. Chcem si spraviť vodičský preukaz, aby som mohla šoférovať do práce. Som zapojená do špeciálnych olympiád, súťažne plávam a slúžim ako obhajca programov zdravia, wellness a inklúzie pre ľudí s mentálnym postihnutím.

Rovnako ako všetci, aj ja chcem byť aktívnym členom svojej komunity a mať možnosť prispievať a vracat' naspäť, čo som dostala.

Ďakujem za možnosť podeliť sa o môj príbeh.
– Megan

Martina Jarolínová



Smutná správa

Opustil nás Vilko Horváth.

Mnohí si ho pamätáte ako usmiateho mladého muža s veľkým tanečným talentom.

Roky tancoval ľudové tance v Javorčeku. Bol tam veľmi šťastný.

My si ho pamätáme aj ako aktívneho sebaobhajcu.

O svojich právach sa učil v skupine sebaobhajcov v Bratislave.

Vilko s nami chodieval aj na rekondično-integračné pobyty.

Nechýbal na žiadnej parádnej diskotéke, speváckej súťaži, ale bol aj zdatný výletník a výborný športovec.

Posledné roky bol veľkou oporou svojej maminke, ktorá už veľmi nevládala s nohami.

Je nám nesmierne ľúto, že Vilko v posledný novembrový deň, 30. 11. 2021 ráno, vydýchol naposledy. Zomrel po 4 dňoch v nemocnici na zápal pľúc.

Bude nám veľmi chýbať.

Vilko, odpočívaj v pokoji.

