

Okružná cesta delegácie SR na Dolnej zemi

V období od 18. do 21.05. pán Veľvyslanec SR Rastislav Káčer a pán predseda ÚSZZ Igor Furdík v rámci okružnej cesty u Slovákov žijúcich v Maďarsku navštívil aj dolnozemske osady. Ich ústrednou témou bola: stav, perspektívy, problémy a východiská skvalitnenia výučby v slovenskom jazyku – obsah výučby, námety, podnety. Mobilizácia žiakov a pedagógov v ich za-

pájaní sa do rôznych súťaží žiakov na Slovensku – súťaže rozvíjajúce jazyk, reč, vzťah k Slovensku.

Na Čabe okružná cesta sa končila so stretnutím slovenských aktivistov čabianskeho regiónu, kde okrem výučby (kde sa prejavila aj Tünde Tusková – vedúca slovenskej katedry v Segedíne, ako aj zastupiteľka VÚSM) nadhodili sa témy aj možnosti cezhraničného obchodo-

vania (Michal Tóth, člen predsedníctva ČOS), preukazu zahraničného Slováka (Štefan Daňo, generálny konzul, Helena Somogyiová členka predsedníctva ČOS), ako aj skutočných potrebách spoločností a ich aktivity pre generácie po zakončení štúdií (Hajnalka Krajcsovicsová ČOS-DSK).

red



Na valnom zhromaždení detaily zo života čabianskych Slovákov

08. mája v Áchimovej sieni prebiehalo Valné zhromaždenie Čabianskej organizácie Slovákov. Okrem referovaní Michala Lásika, predsedu organizácie referoval aj Matej Králik predseda kontrolného výboru, ktorý vyzdvihol, že počas roka prevedenie kontroly našli všetko v poriadku vo vedení a zaobchádzaní finančnými prostriedkami – to potvrdí aj to, že ministeriálna kontrola ohľadom zaobchádzania konkurzných peňazí, tiež skončila s pozitívnym záverom. Michal Lásik svoj referát držal podľa tematických okruhov. v rámci tematiky právne a úradne zázemie vyzdvihol medzi inými, že valné zhromaždenie organizácie zasadalo dvakrát – z ktorej marcové bolo volebné, a od tých čias organizáciu vedie 8 členné predsedníctvo. Predsedníctvo zasadalo desaťkrát a finančný výbor dvakrát. Druhé valné zhromaždenie bolo v jeseni v spätosti s komunálnymi volba-

mi, k čomu pripojil aj informácie o registrácii a voľbách hovorcov zo začiatku roka. Nakoniec poukázal na to, že vlni sme modifikovali štatút k civilnému zákonu a teraz to máme spraviť a prispôsobiť novému Oz. Je to už vypracované, iba treba to prezrieť a schváliť (na ďalšom dennom poriadku sa aj schválilo). Ďalším tematickým okruhom svojho referátu bolo technické a humánne zázemie, v rámci ktorého hlavné črty poukázali na to, že organizácia zamestnávala 1 osobu, ktorá vykonala všestrannú činnosť s pomocou výpomocnej sily cez Ústav národnej osvety a behom roka podielaním sa so slovenským osvetovým centrom (SOC) zamestnal odborníkov pre tvorivé skupiny a tábor. Vo svojom vlastníctve fungujúce sídlo (Dom slovenskej kultúry) a - hoci zastaralé - technické kancelárske vybavenie otvorilo možnosť

pokračovanie na strane 2.

pokračovanie z 1. strany

pre splnenie štatútu skoncipovaným národnostným úlohám a cieľom (s pomocou s.r.o. Čabianski Slováci a SOC). Vo vykonaní svojej práce sa podieľali aj mnohí dobrovoľníci, ako aj študenti čabianskeho slovenského gymnázia v rámci verejnospospešnej práce. Posledným okruhom referátu boli konkurzy a celoročná činnosť. Zhrnul, že v r. 2014 sme podali 32 konkurzov a vyhrali sme vyše 7,5 milión Forintov na vydavateľskú činnosť (Čabän a Čabiansky kalendár), na rôzne tradičné akcie, ale žiaľ iba minimálna suma sa mohla použiť na fungovanie. Vyzdvihol dôležitosť v grantovom systéme na dolnozemsú spoluprácu s rumunskými a vojvodinskými Slovákami v realizovaní so zapojením čabianskej slovenskej školy (napr. putovná súťaž dolnozemských reálií). Potom nakrátko zhrnul, o čom na začiatku vedúci skupín referovali, poukázal na uznanie a ceny odborných skupín a členov organizácie: Čabianska ružička a na stretnutí spevokolov, spevokol Orgován zlatá medaila na Škovránku a odborného zväzu KÓTA, dosiahnutie finale v rámci Kto čo vie u dôchodcov, a mimoriadna cena na stertnutie spevokolov v Klube ozdbrojených síl. Výšivkársky krúžok Rozmarín na Celoštátnej textilnej konferencii I. miesto a na konkurze „Százrózsás” v Mezökövesdu II. miesto+dve osobité ceny. Ďalšie s organizáciou späť ceny: predseda Michal Lásik bol vyznamenaný „Za našu národnosť“, naša registrovaná členka vyznamenaná Libuše Pestiová Tešedíkovou cenou, naša registrovaná členka Dr Csicsely Ilona vyznamenaná cenou „Za békešských Slovákov“, naša členka Zuzana Benková si zaslúžila vyznamenanie „Za čabianskych Slovákov” a na náš návrh Štefan Daňo, generálny konzul SR bol ocenený tiež plakietou „Za čabianskych Slovákov”.

Pán predseda poukázal na veľmi aktívnu činnosť, ktorú možno sledovať v kronike Čabianskeho kalendára a na webovej stránke organizácie, z ktorých vyzdvihol iba tie najväčšie, ako napr. Stretnutie národnostných vedúcich (poďakoval Alžbete Ancsinovej za obetavú prácu), citarový tábor, Folklórne slávnosti pod Poľanou, Slovenský večierok Radničných večerov a Čabianskeho leta (poďakoval za prácu Ildiky Ocsovskej), Slávnosť remeselníkov na Budínskom hrade, 12 žiakov+1 učiteľka s našim sprostredkovaním v tábore v Báčskom Petrovci, zúčastnenie sa na divadelnom predstavení Brežňanov v Slovenkom Komlóši, Národnostný festival v Pokoji a mieri, Dolnozemský jarmok v Kovačici, Slovenská klobasiáda, prezentácia Slovákov v Ústave národnej osvety na odovzdaní vyznamenania Pro Culture Minoritatum Hungariae (poďakoval za prácu všetkým a vyzdvihol Jána Tušku a Hajnalku Süvegesovú), slávnosti Dedinského a Áchima s Ochránarmi mesta a napokon poukázal na dôležitú a osožnú informáciu – na to, že STV 4x2min vysielal o Čabe. Poukázal na to, že dôsledkom stratenia riaditeľky Anny Istvánovej, úlohy sa rozdelili, hostinec a služby ako konateľ vedie Martin Vozár, a kultúrno-osvetovú činnosť Hajnalka Krajcsovicsová. Martin Vozár nakrátko zhrnul, že s.r.o. rok 2014 končil úspešnou uzávierkou a zamestnal 5 osôb. Napokon vyjadril svoj názor, aby prevádzkovanie reštaurácie by sme naspäť zobrali, ale kvôli amortizácie celej budovy a zariadenia je to ťažká vec, hoci by to vylepšilo aj národnostný charakter pohostinstva.

Po referovaní valné zhromaždenie schválilo ročné hlásenie s verejnoprospešnou prílohou, ročný finančný a ročný akčný plán Čabianskej organizácie Slovákov.

red

Beseda s pedagógmi v Segedíne

Ján Šutinsky a Michal Lásik sú významné osoby slovenského vzdelávania v Békešskej Čabe. Vedľa toho, že vychovali mnoho študentov na zachovanie slovenských zvykov a na slovenskú kultúru, boli - ale aj sú - aktívny aj v slovenskom kultúrnom živote Slovákov. Založením speváckych zborov a skladaním hudby, atď. Svoje myšlienky podelili s obecnstvom v Segedíne.

O tom som sa pýtala Michala Lásika. Odpovedal mi slovami:

„V Segedíne sme boli s Jánom Šutinským pozvaní z príležitosti Medzinárodného dňa učiteľov (23.marca), pretože vlni sme dostali ako

učitelia vyznamenanie. Ja som dostal ocenenie „Za našu národnosť“, ktoré bolo odovzdané v Kestúci na Dni Slovákov v Maďarsku. Ján Šutinsky dostal z príležitosti Dňa menšín v decembri najvyššie národnostné vyznamenanie „Za národnosti” (Kisebbségi díj). Spolok segedínskych Slovákov nás pozval za hosťa na rozhovor fóra. Veľmi milé prekvapenie bolo, že Jána Šutinského v sále privítal spevom budapeštiánsky spevácky zbor Ozvena. Bolo to skutočné prekvapenie, lebo o tom nevedel, že budú. Ján Šutinsky bol dlhé roky dirigentom Ozveny a teraz predniesli jej skladby. Predovšetkým upravené

pitvarošské ľudové piesne. Niektoré mali teraz prvú premiéru. Tolko o Jankovi.

Mňa privítali CD-nahrávkou Juraja Dolnozemskeho. Odznela báseň Moja dedina. Potom sa začal rozhovor, pod moderovaním Ivety Hruboňovej. Veľmi šikovne mala už dopredu preštudované naše životopisy. Takže sa pýtala na telo. Vyspovedala nás o našom detstve, počasí v detsve, našich školských rokoch, o rodine, o našom povolání a o tom, čo bolo v našom živote slovenské, čo pre nás znamená slovenská materinská reč. Prežili sme veľmi dojímavé, ale aj zábavné chvíle. Ani som



netušil, že rozprávať o mojom živote budem schopný tak, že pri tom sa aj zabavíme. Rozhovor pokračoval aj na tému, ako by bolo možné, alebo nemožné, v dnešnom globálnom svete pri panovačnosti veľkých kultúr zachrániť zrnká našej budúcnosti.

Koncom vyše dvojhodinového rozhovoru nás poctili krásnymi kyticami a darčekom a vyspovedala nás aj Domovina a slovenské vysielanie Segedínskeho rozhlasu.”

Bukran Miriam

Otvorene k hodnotám

25. apríla 2015 medzi 10.00-18.00 hod. v Békešskej Čabe pod titulom „Otvorene k hodnotám” s otvorenými bránami sme čakali záujemcov o dedičstvo mesto znovuosídľujúcich Slovákov - do slovenského oblastného domu na ulici Garai č. 21. Slovenský oblastný dom nosí v sebe hodnotu aj na úrovni mesta. Po predbežných dvojjazyčných výzvach, rozposlané médiám, miestnym školám a samozrejme cez internet a vyložené na info tabuľky sme sa chystali na privítanie záujemcov. I keď v ten deň návštevnosť neprestúpil obvyklý priemerný počet, ale nás potešila napríklad aj 10 členná skupina z Ostrihomu.

Okrem odborného výkladu v oblastnom dome zariadené na základe životných okolností zámožných slovenských gazdov 19. storočia, záujemcovia sa mohli zoznámiť a pokladali za neobvyklý a zaujímavý tmavý čabiansky ženský kroj, pri čom záujmom počúvali anekdoty spojené s vystavenými úžitkovými predmetmi, alebo stavebnou technikou, ako na-

príklad podstena, otvorený komín.

Ovplyvnilo návštevníkov, a pokladali za hodnotnú na konci dvora fungujúcu Áchimovú sieň (odovzdaná v roku 2006), slúžiacu spoločenským akciám. Brali to za spojenie minulosti a súčasnosti. Ich pozornosť ani tu nepreskočil tiež z mestskej významnosti dôležitú takzvanú „Áchimovú bránu” (stará mestská brána), na čom tiež zbadali zaujímavosť – dieru, dejiny ktorej sa dozvedeli tiež.

Koniec koncom si myslíme, že takéto otvorené dni – v rámci ktorých naša komunita sa zúčastnila po prvýkrát -, ponúkajú dobrú príležitosť každému, aby sa zoznámil s čriepkom svojej minulosti a jej hodnotami. Podľa našej nádeje sa zapojíme do tohto programu aj pridruženým, doplnkovým programom.

Slovenská samospráva župného mesta Békešskej Čaby



„Nad hodnotou sa nemôžeme prešmyknúť, treba ho zachovať“

Nad hodnotou sa nemôžeme prešmyknúť, treba ho zachovať – povedal Juraj Ando vo svojej prednáške 29. apríla na rokovaní okrúhleho stolu „Gastronómia vo Viharsarku“ v organizovaní Turistického spolku Békešskej Čaby, na čom sme sa dvaja Hajnalka Krajcovicsová a Ján Tuška (člen organizačného výboru) zúčastnili v zastúpení Čabianskej organizácie Slovákov. Teraz sa rokovalo o čiastke inventáru kultúrneho dedičstva – menovite, o gastronomickej zložke. Juraj Ando vo svojom prejave poukázal na hlavné črty, ktoré viedli k tomu, že župu Békeš nazývali ako „komorou Uhorska“, veď po odvodnení močaristých území (územie bolo močaristým do 1877), bola úrodná čierna pôda, začalo pasenie a chov dobytka s pestovaním rastlín, napokon vybudovali železničnú sieť (zaujímavosť: po r. 1945 aj Orient express prešiel cez Čabu). Paralelne s dejinami odznelo aj to, že v súčasnosti v župe Békeš organizujú vyše 10 gastronomických festivalov napr. Čaba Festival čabianskej klobásy (zaujímavosť: červenú papriku začali používať následkom napóleonských vojen, keď nebolo čierneho korenia) a kolienkový s pivovým festivalom, Sarvaš slivkový, Békeš festival pálenky (zaujímavosť: najprv sa objavilo na našom území v 13. str. z Talianska priniesli ho

ako liek a bola „vinovica“), Gyoma tvarohový a syrový, Kondoroš haluškový, Orosháza festival chleba, atď.

Ďalšie odznelé zaujímavosti z Čaby:

- klobása a halušky boli stravou sedliakov
- pondelok: kruple, utorok a štvrtok: čas prania - preto jedli jedlá zo strukovín, streda (tzv. „malá sobota“) a sobota: deň halušiek a košíkový sviatok, piatok: deň kapusty, nedeľa: pečenie chleba
- ženy a muži sedeli pri osobitných stoloch a pri stole sediaci jedli z jednej mise
- na Kračún čabianski Slováci jedli kapustovú polievku s klobásou, z čoho sa potom vytvorila sárma
- na svadbe ponúkali polievku s gágorčekmi a upečené mäsové gombóce s paradajkovou omáčkou
- príznačnou zaváraninou tejto oblasti sú kyslo zavárané melóny
- do mlieka nesiahame v nijakom prípade, lebo v tom prípade mlieko kravy bude krvavé
- chlieb s pokrúpanou stranou nemôže stáť smerom na dvere.

red

Deň Slovákov v Maďarsku v Telekgerendáši



Štvrtého mája stretli sa zástupcovia Slovákov z celej krajiny v Telekgerendáši, aby sa poinformovali o podmienkach a zosúladiť námety a úlohy týkajúce sa najväčšieho ústredného podujatia Slovákov v Maďarsku – Dňa Slovákov v Maďarsku. Podujatie sa organizuje v rotačnom systéme medzi osadami

obývané Slovákami od Zadunajska cez severné Maďarsko až po Dolnú zem v najbližšiu sobotu ku dňu osláv príchodu Svätého Cyrila a Metóda. v tomto roku túto rolu si zobrala malá, mladá osada neďaleko od Békešskej Čaby obývaná aktívnymi príslušníkmi slovenskej národnosti

Slováci v Telekgerendáši

Telekgerendáš sa založil v roku 1952, dedina je od Békešskej Čaby vzdialená 11 km, leží medzi Köröšom a Marošou.

Praobyvatelia boli slovenskí evanjelickí roľníci, ktorí hospodárili na sálašoch a usadili sa v druhej polovici XVIII. storočia v čabianskom chotári.

S cieľom zachovania, pestovania a rozšírenia slovenských tradícií Národnostná samospráva telekgerendášskych Slovákov a Pávi krúžok Borouka v Telekgerendáši úzko spolupracuje.

Národnostná samospráva telekgerendášskych Slovákov.

V Telekgerendáši národnostná samospráva sa založila v roku 1994.

Samospráva vytýčila za cieľ zachovávanie a rozširovanie slovenských tradícií a slovenského jazyka.





Melinda Mesniková Csapová
a Juraj Oryščák

Predsedom slovenskej samosprávy je Juraj Oryščák.

Samospráva rok čo rok spolupracuje s lokálnymi civilnými organizáciami, s materskou škôlkou, základnou školou, s cirkvou, s národnostnými samosprávami z okolia atď. v záujme efektívnejšieho posilnenia národnostného života a podporovania zachovávanía slovenskej kultúrnej činnosti.

Pávi krúžok Boroukav Telekgerendáši:

V Telekgerendáši Slovenský Klub (pávi krúžok) sa založil v roku 1975. Zaregistrovali ho v roku 2009 ako Pávi krúžok Borouka v Telekgerendáši.

Spolok pokladá za svoju úlohu pestovať lokálnu a slovenskú menšinovú kultúru - najmä hudobné poklady - , zachovať a rozširovať ľudové piesne a posilniť lokálny menšinový spoločenský život. Organizuje podujatia a predstaví sa na kultúrnych podujatiach, kde prednesie ľudové piesne, charakteristické na okolie a usiluje sa rozširovať a spoznávať hodnoty národnostnej kultúry (napr.: gastronómiu, zvyky...). Predsedníčkou pávieho krúžku je - pritom aj poslankyňa miestnej samosprávy – Melinda Mesniková Csapová

red

V ortodoxnom kostole

V Békešskej Čabe na ceste Bartóka stojí malý kostol, pri ktorom deň čo deň prejdeme, ale jeho maličkosť a troška zanedbaný výzor, nikdy nám nepadol do očí a neupútal našu pozornosť. 01. apríla Klub slovenských seniorov sa rozhodol, že je zaujímavý aj z vnútra. Navštevujú ho? A kto ho navštevuje?

Mali sme šťastie. Srdečne nás vítali, László Orosz kostolník nás bohato informoval o fungovaní kostola. Vtúpiac do kostola očarene nás ovplyvnila jej vnútorná krása. Krása aj nedokonale obnovené vyžiaruje priateľské ovzdušie. Po uvedomení zážitkov, obohatene sme konštatovali, že sme videli významnú budovu z cudzineckého ruchu mesta Békešská Čaba.

Tőkés Gyula

27. mája členovia Klubu slovenských seniorov v čabianskom oblastnom dome usporiadali pre prvákov slovenskej školy Deň detí. Oduševnene sa chystali dôchodcovia na akciu, piekli palacinky, prichystali lekvár, nutelu a kakao, aby čím chutnejšie zákusky sa ponúkali. Pečenie vyskúšali aj prváčky, oduševnil ich výsledok, pričom sa zoznámili aj s oblastným domom. Ako prekvapenie na konci akcii každý dostal banán a tvarohový zákusok „túró rudi“. Žiaci zavďačili za pohostenie 20 minútovým programom.

Tőkés Gyula



Uznania za pestovanie dedičstva

1. V apríli sa na Čabe prebiehalo viac súťaží študentov.

- Na mestskej súťaži detských kresieb malí členovia skupiny Trpaslíkov-maliarov, ktorých vedie maliar-umelec Miklós Zoltán Baji (BMZ) v čabianskej slovenskej škole zožal úspech. Ale nech o tom hovoria slová vedúceho krúžku:

Hlásí Miki báči: Veľký deň bol v Múzeu Mihálya Munkácsyho! 18. apríla 2015 sa slávnostne otvorila XXXVII. Výstava detských kresieb mesta pod titulom „Tajný život divadla a bábkového divadla“ spojená s odovzdaním cien. Ako som to už predošle písal, obidve moje krúžky fungujúce v Pamätnom dome Munkácsyho „Malí maliari“ („Kis- festők“) a Trpaslíci- maliari“ („Törp-pingálók“) fungujúce v Slovenskom gymnáziu, základnej škole, škôlke a kolégiu v početnej miere sa zúčastnili. Navyše zo „Trpaslíkov“ dvoch mojich žiakov Hajnal Napsugár (5 ročná) a Baranyai Bence (5 ročný) a zo skupiny „Malí Maliari“ Baji Timkó Gergely János (6 ročný), Baji Timkó Botond Sámuel (8 ročný), Szpisják Regina (8 ročná), Marik Zsombor Ákos (12 ročný), Frankó Tibor (10 ročný), Horváth Édua Szabina (4,5 ročná), Horváth Regő (7 ročný), Berta Panna (4 ročná), Berta Áron (6 ročný) uznali cenou, ktorú osobne odovzdal deťom pán primátor mesta Péter Szarvas. Gratulujem každému účastníkovi, ktorý so svojou kresbou sa zúčastní na mestskej výstave detských kresieb v Múzeu Mihálya Munkácsyho, otvorenej do 31. mája”.

2. V apríli na Čabe prebiehala aj súťaž ľudového spevu, v rámci ktorej sa tiež zúčastnili žiaci čabianskej slovenskej školy pod vedením Ildiky Očovskej. Ich výsledky hovoria za seba:

3-4. trieda – kategória skupín ZLATÁ medaila - Koly-sza Hanna, Kovács Eszter, Kokavec Laura

7-8. trieda – solo ŠPIČKOVÁ ZLATÁ medaila - Kes-jár Daniella

BRONZOVÁ medaila- Gábor Mercedesz a Koós Ni-koletta

3. 04. apríla Na Szentesi vyhlásili výsledky XVIII. Regionálnej prehliadky tvorivých pedagógov, v rámci ktorej bývalí pedagógovia, členovia nášho výšivkárskeho krúžku Rozmarín v početnej miere sa zúčastnili: Dr Illés Károlyné (Ani), Györfi Károlyné (Eva), Huszár Györgyné (Betka), Korcsokné Varga Anna, Milyó Jánosné (Marika), Széplaky Endréné (Marika), Varga Judit. Z nich Evu Györfiovú osobne uznali. So svojimi prácami šírili dolnozemske motívy a motívy Detvy a Trenčína.



Ďalšie podujatia v apríli a máji

- 01.04. Zasadnutie predsedníctva Čabianskej organizácie Slovákov
- 04.04.-02.05. Pedagógovia a práce členov výšivkárskeho krúžku Rozmarín sa zúčastnili na XVIII. Expozícii výtvarného umenia tvorivých pedagógov v Szentesi
- 06.04. Veľkonočná akcia slovenských tradícií v Spoločenskom dome v Medeši
Výstava cirkevných a rodinných rarít v organizovaní čabianskeho slovenského klubu v národnostných domoch na ulici Békéši
- 14.04. Vyrobenie čabianskych slovenských rezancov v organizovaní čabianskeho slovenského klubu v národnostných domoch na ulici Békéši
- 15.04. IV. Národnostná konferencia v Sarvaši na vysokej škole Ferenca Gál



Naša ocenená: Eva Györfiová
(ďalšie naše šikovné ženy na konkurze: Széplaki Endréné, Milyó Jánosné, Korcsokné Varga Anna, Varga Judit, Huszár Györgyné, Dr Illés Károlyné)

- 17.04. Prezentácia knihy „Živé korene“ Juraja Dolnozemskeho v župnej knižnici
- 18.04. Zúčastnenie sa Dolnozemsčanov na Konferencii oblastných domov Legata v Baňačke
Čajové popoludnie v Telekgerendáši
- 25.04. Valné zhromaždenie Únie Slovákov v Slovenskom Komlôši
Slovenský deň v Irminčoku
Kultúrne stretnutie dolnozemských Slovákov a súťaž suchej klobásy v Slovenskom Komlôši
- 27.04. Oživenie dávných majálesov Slovenským klubom v národnostných domoch na ulici Békéši
- 29.04. Odborné stretnutie Priemyselnej komory župy Békés s Priemyselnou komorou Žilinského samosprávneho kraja na Čabe
- 30.04. Rozlúčková slávnosť maturantov v čabianskom slovenskom gymnáziu
- 08.05. Valné zhromaždenie Čabianskej organizácie Slovákov
- 09.05. III. Stretnutie národností župy Békés v Poľnom Berinčoku pod organizovaním Inštitútu národnej osvety
Benefičný bál sarvašskej slovenskej školy
- 12.05. Regionálne kolo súťaže „Spievanky a veršovačky“ v Slovenskom Komlôši
- 14.05. Návšteva programového riaditeľa Slovenského rádia v Segedíne, na Čabe v Dome slovenskej kultúry a v Slovenskom Komlôši
- 15.05. Výstava Slovenskej samosprávy župného mesta Békešská Čaba „Naše korene“ v Dome slovenskej kultúry
- 16.05. Slovenský deň v Čabačúde
- 16-17.05. Partnerské stretnutie a podpísanie dohody o spolupráci medzi Čorvášom a Sládkovičovom
- 17.05. Spevokol Orgován sa zúčastnil na stretnutí spevokolov na počesť bývalých vedúcich spevokolu v Poľnom Berinčoku
- 18.05. Zasadnutie Slovenskej samosprávy župného mesta Békešská Čaba



22. 05. „Kitezzük a szűrét...” vyhlásenie výsledkov VI. Celoštátneho konkurzu širice, výšiviek širíc a plsti s konferenciou so súťažnými prácami Výšivkárskeho krúžku Rozmarín v Berettyóújfalu



- 22.05. Odovzdanie slovenského oblastného domu v Gerendáši
- 23.05. Slovenská klobasiáda v Gerendáši
- 25.05. Slávnostná bohoslužba v Sarvaši s odbornými prednáškami
- 29.05. Odovzdanie zlatých a diamantového diplomu bývalým pedagógom čabianskej slovenskej školy



Letecký deň na Čabe s hosťami z Trenčína
Zasadnutie predsedníctva Čabianskej organizácie Slovákov

- 30.05. XXXI. Stretnutie národnostných klubov v Eleku – z Čaby sa zúčastnil spevokol Orgován
- 30-31.05. Cesta Slovákov z Poľného Berinčoku do slovenskej družobnej osady (Kolárovo)

S príchodom dobrého počasia a blížiacich sa dovoleníek, mnohí stupňované energie kladú na zhdnutie. Odporúčame Vám dobré rady zo slovenskej internetovej stránky podobným názvom

SEDEM MÝTOV O CHUDNUTÍ



1. Športovanie, fitnes či beh nás rýchlo zbaví zbytočných kilogramov. Nie je pravda.

Samotný pohyb prispieva k redukcii tuku a hmotnosti najmenej. Množstvo vynaloženej energie pri hodinovom behu postačí len na zlikvidovanie jednej tabuľky čokolády. Na správne nastartovanie metabolizmu je ideálna chôdza. Postačí 30 minútová chôdza, vôbec sa nemusíme mučiť vo fitnesscentrách.

2 Vypustiť zo stravy uhľohydráty, hlavne chlieb. Omyl.

Uhľohydráty udržiavajú stabilnú hladinu cukru v tele. Je síce pravdou, že ak napríklad na mesiac vylúčíte zo svojej stravy chlieb, tak schudnete. No vaše telo si prestane vyrábať enzýmy na jeho spracovanie. Ak ho potom opäť začnete konzumovať, dostaví sa jo-jo efekt, nakoľko obnovenie vylučovania enzýmov trvá aj pol roka a chlieb zostáva v tele nespracovaný.

3. Hladovka.

Je jasné, že po pár dňoch hladovania schudnete. No je to hlavne preto, že vaše telo vylučuje viac vody. Organizmus je však prešíkanejší, ako my. Pri nedostatku potravy si začne vyrábať zásoby. Znamená to, že po ukončení hladovky nastaví trávenie organizmu

tak, aby tuky ostali uložené v tele. Preventívne. Veď čo ak by vás napadlo hladovať znovu. Kilogramy zhodené hladovaním tak rýchlo priberieme naspäť aj s „bonusom“.

4. Nejedzte po 18. hodine. Je síce pravda, že trávenie večer býva spomalené, no neznamená to, aby ste nejedli vôbec.

Treba si uvedomiť, že počet kalórií, ktoré by sme mali skonzumovať môžeme prekročiť aj cez deň, nielen večer. Preto je najpodstatnejšie neprejsť sa počas celého dňa a nejесť tri hodiny pred spaním.

5. Vylúčte tuky. Kdeže.

Naše telo tuky potrebuje na ochranu orgánov, tvorbu energie a na fungovanie organizmu. Organizmus pri chudnutí potrebuje nenasýtené tuky, obsiahnuté napríklad v rastlinnom oleji a rybách a nasýtené tuky (mäso, syry, maslo). Nevyklúčujme ich z jedálnečky.

6. Jedzte nízkotučné jedlá.

Problém je však v tom, že aj nízkotučné jedlá obsahujú tuky, aj keď ich chuť je upravená napríklad tým, že cukor v nich je nahradený umelým sladidlom. Nízkotučné jedlo neznamená automaticky, že je nízkokalorické.

7. Obezita je dedičná. Len v málo prípadoch.

Skôr sú dedičné zlé stravovacie návyky.

AK POTREBUJETE CHUDNÚŤ

Ak ste sa rozhodli schudnúť, mali by ste sa nielen pravidelne pohybovať, chodiť na čerstvý vzduch, ale aj pozmeniť vaše stravovanie návyky. Vaša strava by mala byť bohatšia na bielkoviny a zeleninu.

Predstavíme vám niekoľko veľmi potrebných potravín, ktoré svojim zložením podporujú spaľovanie tuku.

Rybí, olivový, slnečnicový a tekvicový olej lisovaný za studena. Každý z týchto olejov, ale najmä olej tekvicový, dokáže pri pravidelnej dlhodobejšej konzumácii upraviť hodnoty a pomer nenasýtených mastných kyselín a odstraňuje z tela zlý cholesterol.



Červená repa obsahuje mangán, ktorý pomáha vylučovať tuky a jedy z organizmu.

Avokádo je exotické ovocie s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín a antioxidantov, ktoré blahodárne pôsobia na cholesterol a podľa niektorých odborných zdrojov ho vŕaj dokáže aj znižovať.

Čierny čaj Pu-erh pôsobí na nezdravé tuky v organizme a jeho pravidelné pitie pôsobí na úpravu hmotnosti.

Kúra z horskej soli dokáže prečistiť črevný trakt. Je veľmi jednoduchá. Hneď ako vstanete, napustite si do pohára vlažnú vodu, nasypete do nej 1 PL horskej soli a vypite.

Čabän
Mesačník Slovákov Békésskej Čaby a okolia

Vydavateľ: Čabianska organizácia Slovákov
Za vydávanie zodpovedajú
predseda ČOS Michal Lásik
a konateľka Hajnalka Krajcovicsová
(redaktorka Čabäna)
Adresa redakcie:
Dom slovenskej kultúry
5600 BékésskáČaba, Námestie Kossutha 10
Tel., fax: (66) 321-771, (66) 441-750
www.slovak.hu
E-mail: szlovakhaz@gmail.com
Fotografie: Redakcia
Sadzba, grafická úprava, tlačiareň:
Progresszív Nyomda Kft.,
Békéscsaba, Erkel u. 2.
Náš mesačník vychádza bezplatne,
v náklade 500 výtlačkov, s finančnou podporou
Úradu Slovákov žijúcich v zahraničí
ISSN 1588-3256