

amavet

asociácia  
pre mládež  
vedu  
a techniku

Máj 2013

# O cukrovke veselo i vážne



Mimoriadne číslo časopisu  
venované projektu Modrý kruh



## Milí žiaci, kolegovia, pracovníci školy, amavetáci!

S potešením sledujem nadšenie vás všetkých pri aktivitách v rámci projektu **MODRÝ KRUH**, ktorý už čoskoro budeme prezentovať v Bratislave. Je to projekt o vážnej civilizačnej chorobe – cukrovke (diabetes mellitus), ktorou v súčasnosti trpia mnohí ľudia. Som veľmi milo prekvapená, že vás projekt tak veľmi zaujal a po informačnom zhromaždení skoro prišli prvé nápady vašich aktivít, čo všetko by sme v tejto téme mohli urobiť.

Odborná prednáška pre 10-15 ročné deti na tému **Potraviny a zdravá výživa v súčasnosti** rozvinula fantáziu detí. Zápal pre dobrú vec a tvorivosť, začali pracovať a čoskoro boli aj prvé výsledky – návrhy na záložky do knihy, návrhy informačných letáčikov o cukrovke pre občanov z Cejkova, Brehova, Sirníka, Černochova – odkiaľ máme členov, postery s informáciami o príznakoch, príčinách vzniku, liečbe a hlavne o prevencii cukrovky, výtvarné a literárne práce aj zábavné úlohy – osemsmierky, hádanky, pexeso, omalovánky aj mimoriadne číslo časopisu – to sú výstupy nášho projektu.

Osvedčila sa aj spolupráca detí so školskou lekárkou, keď deti urobili monitoring výskytu choroby v našej lokalite. Vydaril sa aj Deň otvorených dverí. V tento deň sme rodičom aj verejnosti predstavili naše aktivity. Do behu zdravia sa zapojili členovia aj nečlenovia všetkých vekových kategórií. Po behu všetkým chutilo ovocné občerstvenie aj zdravé pomazánky, ktoré priťahovali ich pohľady. Aj tanec v našej škole liečil, tancovala celá škola a všetkých nás spojila hymna zložená pre účel projektu. Každý, kto sa zapojil do aktivít v rámci projektu Modrý kruh, urobil veľa pre svoje zdravie v prevencii pred civilizačnými chorobami, získal pekné zážitky i nové vedomosti.

Želám vám, nech nadšenie, tvorivosť, aktívny prístup k svojmu životnému štýlu, chuť a záujem udržať si dobré zdravie, pretrváva aj naďalej vo vašom každodennom živote.

Ing. Anna Gibová  
vedúca Amavet klubu v Cejkove

„Existuje tisíc chorôb, ale zdravie len jedno.“

(L. Borne)

„Jediný spôsob, ako si uchovať zdravie,  
je jesť, čo nechceš, piť, čo nemáš rád a robiť,  
čo sa ti nepáči.“

(Mark Twain)



„Aj železné zdravie  
nakoniec zhrdzavie.“

(Jacques Prévert)

Zdravý človek má 1000 prianí,  
chorý len jedno...

(Indické príslovie)

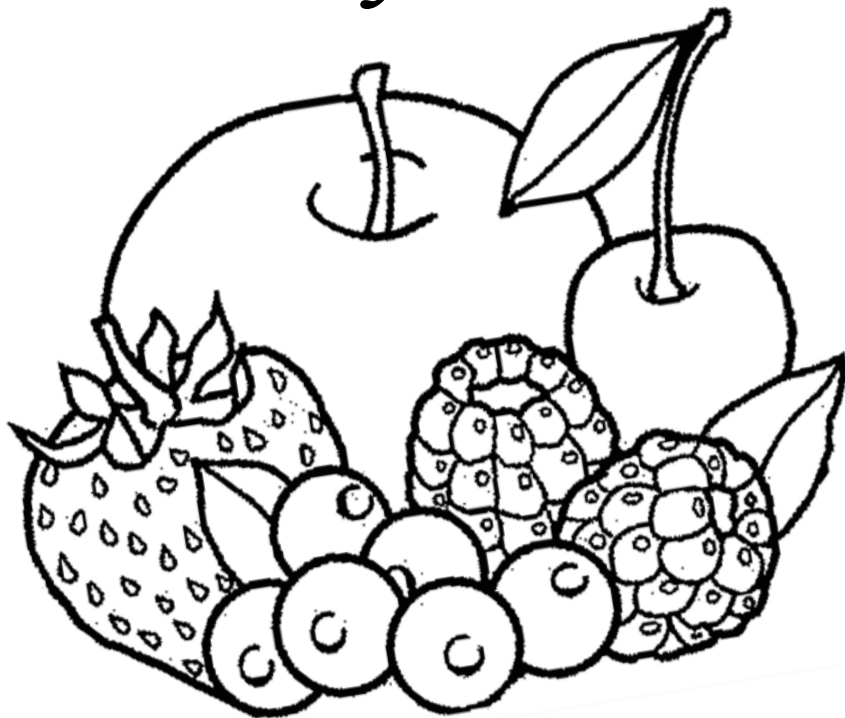
Povedz mi, čo ješ a ja ti poviem, kto si.

Ste to, čo jete...

You are what you eat...



# *Z tvorby našich detí*



Ovocie a zeleniny  
to sú naše vitamíny.  
Jogurty a syry  
dodajú nám sily.  
Mlieko, mäsko, to mám rád,  
silné kosti budem mať.

Pijem vodu, minerálku,  
dám si správnu dennú dávku.  
Pitný režim dodržiujem,  
zdravíčko si ochraňujem.  
K tomu trochu športu pridám,  
ochoreniu sa vyhýbam.

kolektív 5.roč., ZŠ Cejkov  
triedna učiteľka: Mgr. Mária Muchová

*Vyfarbi si obrázky plné vitamínov*



# Zábavné úlohy pre deti aj dospelých

## Strava diabetikov

*Potráp si svoje mozgové závity...*

1. Koľko kJ môžu skonzumovať diabetici denne?

- a) 6200/9200/10700
- b) 4500/6200/9200
- c) 9200/13000/15700

2. Aký chlieb môžu konzumovať diabetici?

- a) zemiakový
- b) svetlý
- c) tmavý
- d) celozrnný
- e) všetky
- f) žiaden



3. Vyber 2 správne možnosti

**Diabetici môžu konzumovať:**

- a) slanina, saláma, šunka, zelenina
- b) hovädzie mäso, ovocie, zelenina
- c) čokoláda, ovocie, zelenina
- d) hus, kačka, sirup, ovocie
- e) džem, hranolky, mlieko
- f) minerálne vody, nízkoúčné mliečne výrobky



4. Ktorá z možností zahŕňa správne raňajky diabetika?

- a) morčacia saláma, paprika, čierny chlieb, dia čaj
- b) volské oko, biely chlieb, káva
- c) krupica, kakao

5. Akú polievku môžu konzumovať diabetici?

- a) zeleninovú
- b) guľáš
- c) kačaciu



Správne odpovede - 1a;2d;3b;4c;4a;5a

## Zorad' písmená do správneho poradia a napíš pojmy súvisiace s cukrovkou

1. ADRAZÁARVTS

2. ÍUNZINL

3. RASENAKP

4. ZUÓLKAG

5. RUVCKOKA

6. KYÉAPLHGOMYI

7. SLBASETUDELIIETMI

8. ÓEDOGLTIAB

9. KATDIEIB

10. SOLCHRTOEEL

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Správne odpovede - 1 zdravá strava; 2 inzulín; 3 pankreas; 4 glukóza; 5 cukrovka; 6 hypoglykémia; 7 diabetes mellitus; 8 diabetológ; 9 diabetik; 10 cholesterol

# Osemsmerovky z našej tvorby

## Liečivé rastliny

N	E	Z	Á	B	U	D	K	A	I	V	L	A	Š	A	K
K	M	A	T	E	R	I	N	A	D	Ú	Š	K	A	O	S
P	H	M	Y	Š	Í	CH	V	O	S	T	CH	O	N	D	E
R	B	L	E	N	N	A	M	R	U	D	A	V	I	S	D
V	Y	Z	O	P	Ľ	A	Í	Ť	K	K	A	B	L	K	M
O	Š	D	M	H	DZ	L	S	E	N	L	I	N	A	O	O
S	O	P	Ř	Ä	O	R	Č	A	I	Š	E	A	P	R	K
I	N	P	V	B	T	N	K	N	K	Č	C	Ľ	V	O	R
E	R	E	E	Í	A	A	K	K	N	E	R	L	A	C	Á
N	N	L	Ž	M	Č	A	Í	I	L	L	Č	C	O	E	S
K	K	Ď	R	I	D	P	C	K	E	Í	I	N	K	L	K
A	Y	A	Ľ	A	E	A	I	Z	M	Č	O	Í	O	L	A
K	H	T	K	R	H	N	O	A	R	R	N	M	U	V	A
T	O	E	Í	Č	O	V	K	O	K	R	E	C	A	K	Z
É	R	L	T	P	I	C	H	A	E	J	E	P	A	N	A
R	E	I	CH	D	E	L	I	K	O	R	Ú	Ľ	K	O	B
A	C	N	E	S	U	L	S	H	N	P	S	Ú	N	A	A
G	I	A	N	CH	D	I	I	A	O	E	L	C	E	I	Z
R	CH	A	A	O	M	T	O	D	R	B	E	N	I	L	A
A	K	V	B	E	S	J	B	V	A	P	Z	I	S	A	L
M	K	V	L	O	M	E	D	O	V	K	A	K	E	Ľ	K
A	Í	O	K	Š	Ľ	U	B	O	V	N	Í	K	J	!	A

NEZÁBUDKA, SKOROCEL,  
PRVOSIENKA, KOSTIHOJ,  
SNEŽIENKA, BODLIAK,  
PONIKLEC, MÁTA,  
ZVONČEK, ČAKANKA,  
MYŠÍ CHVOST, REPKA,  
PODBEĽ, PÚPAVA,  
KONVALINKA, PALINA,  
NEVÁDZA, HORČICA,  
VLČÍ MAK, ŠALVIA,  
PRASLIČKA, HLOH,  
ĽUBOVNÍK, DIVOZEL,  
SEDMOKRÁSKA,  
HARMANČEK, NECHTÍK,  
MARGARÉTKA, REPÍK,  
HLUCHAVKA, CESNAK,  
MATERINA DÚŠKA,  
PŔHLÁVA, MEDOVKA,  
LUCERNA, JESIENKA,  
ĎATELINA, DURMAN,  
SLNEČNICA, BAZALKA  
ISKERNÍK, LOBELKA,  
BAZA, BLEN, VRES, SLEZ,

IMELO, HOREC, YZOP, PLÚCNIK, OMAN, IBIŠ, TRSŤ, ĽALIA, ĽAN

Po nájdení a vyškrtaní všetkých názvov liečivých rastlín,  
ti ostane tajnička, ktorá má 31 znakov:

Zostavila pani učiteľka Anna Gibová



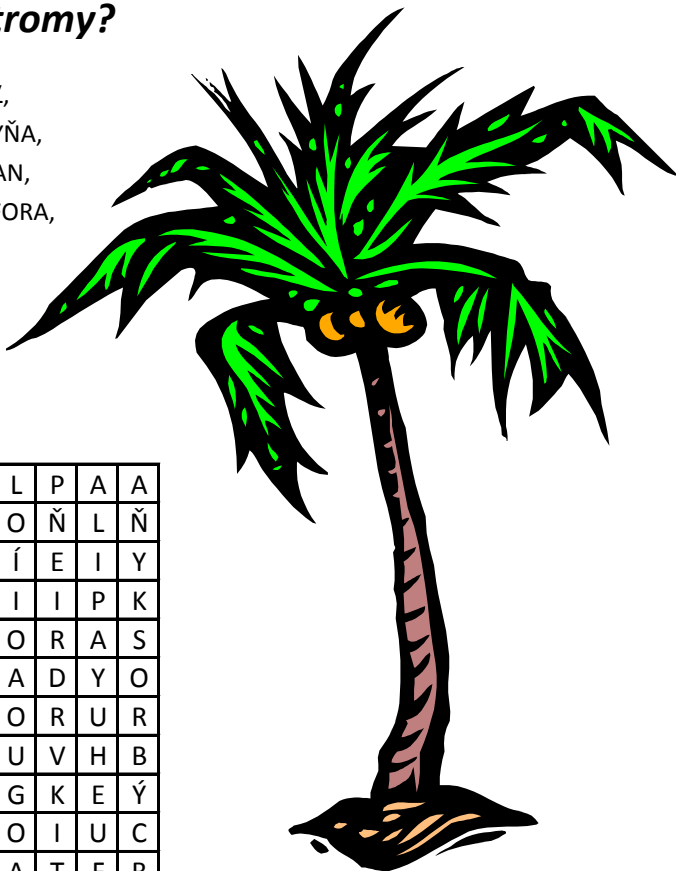


## Poznáš tieto stromy?

JEDĽA BIELA, HRAB, TOPOĽ,  
 PABUK, FIGOVNÍK, BROSKYŇA,  
 JAVOR, LIPA, BREZA, PLATAN,  
 AKACIA, AGAT, DRIEŇ, SOFORA,  
 SEKVOJEC, SMREK, JELŠA,  
 BUK, PALMA, DUB,

Zostavil Milan Hrabčák

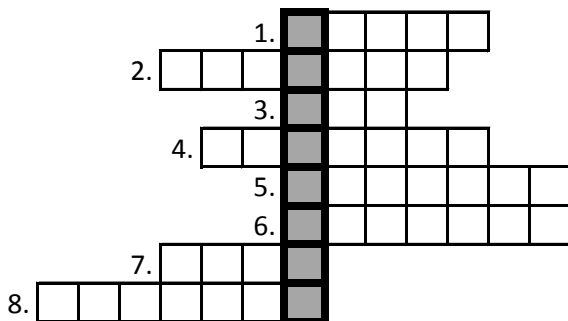
9.ročník



S	D	N	A	T	A	L	P	A	A
O	E	T	Ľ	K	Z	O	Ň	L	Ň
F	V	K	Á	N	E	Í	E	I	Y
O	K	C	V	K	R	I	I	P	K
R	I	Í	P	O	B	O	R	A	S
A	S	B	N	A	J	A	D	Y	O
Š	Č	M	Ľ	V	B	O	R	U	R
L	A	D	R	O	O	U	V	H	B
E	E	J	N	E	P	G	K	E	Ý
J	A	V	O	R	K	O	I	U	C
P	A	L	M	A	G	A	T	F	B

Tajnička má 17 písmen

## Z každého rožku trošku



1. Nachádza sa v ovocí
2. Hormón produkovaný v pankrease
3. Prúdi v žile
4. Opak choroby
5. Nadváha
6. Látka nevyhnutná pre život, telo si ho nedokáže vytvoriť
7. Užíva sa v chorobe
8. Hroznový cukor

Zostavila Klaudia Kačová, 9.ročník

## Vyhľadaj zvieratá

K	R	O	K	O	D	Í	L	Í	Š	K	A
O	P	I	C	A	K	Ý	B	S	T	T	N
R	A	K	A	Č	K	A	A	Š	R	V	T
Y	P	K	R	A	R	A	Ž	K	K	E	I
T	A	V	A	T	U	M	A	O	A	V	L
N	G	J	S	P	A	A	N	R	Č	E	O
A	Á	A	S	Ď	O	L	T	E	V	R	P
Č	J	A	Š	T	E	R	I	C	A	I	A
K	A	E	I	Z	O	V	U	R	D	C	V
A	O	G	L	B	R	H	D	M	O	A	I
A	E	Z	O	L	O	V	U	E	E	G	A
R	O	B	A	R	Ň	Ô	K	S	M	L	N

ANTILOPA, BAŽANT,  
BOBOR, BÝK, GORILA,  
HUS, JASTRAB,  
JAŠTERICA, JELEŇ,  
KAČKA, KAPOR,  
KOZA, KORYTNAČKA,  
KÔŇ, KROKODÍL, LAMA,  
LEMUR, LEV, LÍŠKA,  
MEDVEĎ, OPICA,  
PAPAGÁJ, PAVIÁN,  
ŠKOREC, ŠTRKÁČ,  
TIGER, UHOR,  
VEVERICA



TAJNIČKA MÁ 15 PÍSMEN: \_\_\_\_\_

Zostavili Simona Feteriková a Klaudia Kačová, 9. ročník

## Pochutnaj si na vitaminoch

BANÁN, BROSKYŇA,  
ČUČORIEDKA, FIGA,  
GOJI, GRAVE, HROZNO,  
HRUŠKA, JABLKO,  
JAHODA, KARAMBOLA,  
KIWI, LIČI, LIMETA,  
MALINA, MANDARÍNKA,  
MANGO, MARACUJA,  
MARHUĽA, MELÓN,  
MINEOLA, NEKTARÍNKA,  
NONI

M	A	N	D	A	R	Í	N	K	A	A	N
A	I	D	E	I	A	Á	B	K	Ľ	L	Ó
R	O	N	E	K	N	T	D	L	U	O	L
A	K	I	E	A	T	E	E	I	H	B	E
C	L	J	B	O	I	A	S	Č	R	M	M
U	B	O	M	R	L	F	R	I	A	A	A
J	A	G	O	I	O	A	I	Í	M	R	D
A	J	Č	M	N	K	S	N	G	N	A	O
E	U	E	Z	A	L	I	K	I	A	K	H
Č	T	O	L	I	N	T	W	Y	L	U	A
A	R	E	V	A	U	G	S	I	Ň	A	J
H	R	U	Š	K	A	N	O	N	I	A	M

TAJNIČKA MÁ 16 PÍSMEN: \_\_\_\_\_

Zostavila Klaudia Kačová, 9. ročník

# Cukrovka

C	CH	O	L	E	S	T	E	R	O	L	Y	G	D
I	U	A	S	A	CH	A	R	I	D	Y	N	Ó	Ú
G	D	K	K	B	Š	P	O	R	T	E	I	L	N
E	N	I	R	G	L	U	K	Ó	Z	A	V	O	A
N	U	T	V	O	B	E	Z	I	T	A	O	T	V
E	T	E	N	T	V	A	K	Ó	M	A	K	E	A
T	I	B	Ý	D	E	K	S	M	E	L	L	B	L
I	E	A	T	I	I	P	A	N	K	R	E	A	S
K	T	I	L	É	N	Í	L	U	Z	N	I	I	U
A	S	D	A	T	P	R	D	A	L	H	B	D	R
R	V	É	K	A	H	CH	O	B	L	I	Č	K	Y
Z	A	M	P	U	T	Á	C	I	A	O	T	Y	P
U	☺	A	I	C	K	E	J	N	I	D	Ä	M	S

AMPUTÁCIA, BIELKOVINY,  
CUKROVKA, DIÉTA, DIABETIK,  
DIABETOLÓG, GENETIKA,  
GLUKÓZA, HLAD, CHOLESTEROL,  
CHRÍPKA, CHUDNUTIE, INJEKCIA,  
INZULÍN, KÓMA, KRVNÝ TLAK,  
OBEZITA, OBLIČKY, PANKREAS,  
SACHARIDY, SMÄD, ŠPORT,  
ÚNAVA, ZRAK

TAJNIČKA MÁ 26 PÍSMEN:

Zostavila Ľudmila Macová, 9. ročník

## Ľudové rozprávanie

Autorka: riaditeľka ZŠ  
v Cejkove

Prednes: Adam Andráš



**Dobry dzeň dobre ľudze, i ja vás prišol pozdravic  
Z valala Cejkov, tam od juhovýchodnych hranic  
Bo my u tym kraju tiž vešelo žijeme**

**A na svojo zdrave vše dobru vodu pijeme**

Nežijeme preto, že by sme furt jedli

Ale jime za to, že by sme tu buli

Robotní, zdraví, mocní, že by sme še neschoreli

Bo budzeme bezmocní

**A kedz človek sce žic, muši vyharnuc rukavy**

**A to može ľem vtedy, kedz je calkom zdravý**

**Netreba jesc čipsy , netreba pic kolu**

**Ne bars často šidac k prestartomu stolu**

A to ľem v nedzeľu a na veľke šviatky

Tak, jak nas učili našo stare matky

Málo cukru, žadne éčka, nelapi nas cukrovečka

A tým co ju majú, v Modrym kruhu im radu dajú

**Jak proci nej bojovac, jak ju nikda nedostac**

**Zato sme še šicke zešli, žeby sme vam povedzeli**

**Jak my u nas robime, že še radzi vidzime**

**Často sebe radzime, šicke še bars ľubime**

Naj vas žehna pan Boh mily, žeby sce vy v zdraví žili

A cukrovky še nedožili

To vam zo šerca vinčuje Adam z Cejkova a žiaci ZŠ

# Z TVORBY NAŠICH PEDAGÓGOV

1. Naša zlata šefka sebe vydumala, že še zrobi projekt z caloho valala.  
U nim o cukrovkoj budze še hutoric, každy učiteľ, žiak muši še zapojic.
2. Kto še nezapoji, ta mu budze beda, neže jesc, pic, ale ani dychac še mu neda.  
A chto o cukrovkoj nezna recitovac, tot muši zašpivac abo zatancovac.
3. Dzeci už surfuju lem po internece, žeby še doznali co nove u švece.  
Postery kladzeme jeden ku druhomu, bo každy chce vidzec našu Bratislavu.
4. A tam pocestuju lem toti najlepši, a aj raditeľka už še na to ceši.  
Ta u škole každy cukrovku nahaňa, ne žeby ju dostal, lem co to znamena.
5. Jesc i pic še muši, ale radšej zdravo, ne falat slaniny, vepřo, knedlo, zelo.  
Ne enerđzi drinky, ale čistu vodu od našej kapličky abo z vodovodu.
6. Rodziny uč cale še nam zapojili, žeby dzeci znali životny štyl zdravy.  
Ne pri počítačoch dzeň pri dňu četovac, ale staršich ľudzi rady dotrimovac.
7. Dzede nam hutori, že von vera zdravy, bo na poľu paše sušedovo kravy.  
Keby sce chodzili vecej do prirody, nič by vam nebulo, buli by sce zdravi.
8. Netreba lem šedzec u karčme pri stole, ale radšej behac kola po valale.  
Nelem palenočku každy dzeň koštovac, ale pitny režim inšak dotrimovac.
9. Ocec kriči: „Dzede, co sce zošaleli už i šlivovičku sce mi vylučili?  
Šak už i u noci take še mi šnije, že som mala rybka, co lem vodu pije.“
10. Baba chrani dzeda, že vera pravdu ma, na synovym bruchu už sama slanina.  
A i plany prikľad jich vnučatom dava, kec každy dzeň s karčmy s opicu še vraca.
11. A maceri vecej nebulo už treba, takoj kilodžauly ocoj spočitala.  
Palenočka, pivo, vinečko i čipsy kilodžauly vecej, jak trojo banici.
12. Dostali i dzeci, svojo od maceri, radšej ucekali, žeby to nečuli.  
Enerđzi drink, kola, čipsy, hranolčeky a vec jim nakupic išče nove šmaty.

13. Nebula by na vas žadna obezita, keby sce nejedli, co vam oko pyta.  
Čokolady, sladke, radšej vychabovac, petrušočku, marchev i jablučka pridac.
14. Ku tomu šickomu poriadna robota, šicke ľudze zdrave, co v zahradze robia.  
Chribty nad motyku už su pochyľane, rady s cukrovočku už su okopane.
15. Radšej by vam bulo cukrovku okopac, jak civilizačne choroby dostavac.  
Radšej by sce mali zdravy režim trimac, jak sebe dzeň co dzeň inzulinčok pichac.

RNDr. Petronela Pačutová

## *Hymna školy - Modrý kruh*

**Modrý kruh je projekt dobrý,  
každý sa hned' zapojí,  
kto chce dobre a dlho žiť  
musí pre svoje zdravie veľa urobiť**

**Dokáž, že chceš !  
Dokáž, že vieš !  
Dokáž, že na to máš !**

Ref.: Heja, heja, heja, hej,  
dobre je v škole našej.  
Ešte lepšie môže byť,  
musíme sa viac učiť...  
My to však dokážeme,  
v učení sa zlepšíme ???

A zdravý životný štýl pestovať budeme!!!

Chceme sa aj zabávať,  
veľa cvičiť, športovať.  
V zdravom tele ,zdravý duch ,  
vedom si, zbystrí sluch !!!

/ Učiteľ sólo: Žiaden alkohol, žiadna cigareta,

Žiaden alkohol, kondičku nabrat' treba.

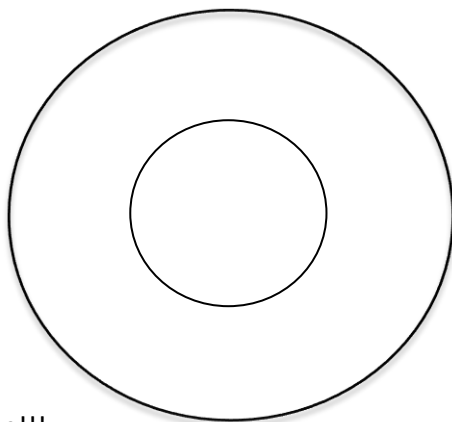
Zdravo žiť! Dobrým byť !

To je heslo našej školy, každý ho hned' podporí

To je heslo našej školy, každý sa hned' zapojí

**Zdravo žiť ! Dobrým byť!**

PaedDr. Božena Bojková  
riaditeľka ZŠ



# CUKROVKA - DIABETES MELLITUS



Diabetes mellitus, alebo po slovensky cukrovka, je chronické metabolické ochorenie, ktorého základnou črtou je zvýšená hladina cukru v krvi – hyperglykémia. Spôsobuje ju porucha tvorby a uvoľňovania hormónu podžalúdkovej žľazy – inzulínu. Ide o nevyliciteľnú chorobu, ktorá v prípade neskorého rozpoznania alebo nesprávnej liečby prináša svojmu nositeľovi mnohé komplikácie s následnou možnou invalidizáciou alebo dokonca môže viesť k predčasným úmrtiam. **Cukrovka skracuje život chorého až o 15 rokov. Za posledných 20 rokov stúpol počet diabetikov takmer trojnásobne. V súčasnosti je u nás evidovaných takmer 300 tisíc diabetikov.**

Našťastie mnohé **potraviny majú schopnosť znižovať zvýšenú hladinu cukru v krvi** a tým napomáhajú zdravšiemu životu ľudí s cukrovkou. A dokonca poznáme aj mnohé rastliny, ktoré majú túto schopnosť. Nuž nielen umelé dodávanie inzulínu, ale skúste aj:

**Z rastlín** napomáhajú ľubovník bodkovaný, baza čierna, plod jalovca, koreň púpavy, koreň nátržníka, listy čučoriedok či nálev z orechových listov. Ale najlepšie je použitie zmesi týchto bylíniek pripravené skúsenou bylinkárkou podľa typu a závažnosti vášho problému. Žerucha ako posýpka v polievke, či na nátierkách - odporúčaná 1 čajová lyžička denne - výborná vec!

**Ovocie** - ideálom je grapefruit či jahody. A taktiež melón, slivky, banány. Napríklad tiež sušené brusnice alebo čučoriedky sú plody, schopné znižovať cukor v krvi.

**Zelenina** - baklažán, uhorka, hlávkový šalát, tekvica, cukina a pravidelná konzumácia surovej či kyslej kapusty dokáže veľmi napomáhať. Cibuľa a cesnak ako tradičné liečebné prostriedky neskľamú ani pri cukrovke.

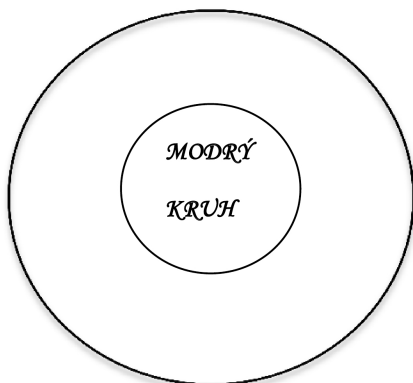
**Strukoviny**, ktoré majú schopnosť pomaly uvoľňovať živiny. Napríklad sója i sójové produkty ako tofu syry, nátierky, šošovica.

**Obilniny** taktiež pomaly uvoľňujú energiu, čiže sú vhodné. Napríklad ovos a ovsené vločky.

**Potraviny:** ryža natural, celozrnné potraviny - obsahujú veľa vlákniny, tá spomaľuje vstrebávanie cukrov, čiže potrebujete zvýšiť príjem vlákniny. Jablčná vláknina je tiež vhodná.

**Koreniny:** škorica, klinček, bobkový list. Používajte kari, indickú zmes korenia, je výborná pri cukrovke.

# O projekte MODRÝ KRUH



## MODRÝ KRUH

Projekt Modrý kruh je zameraný na prevenciu pred ochorením na cukrovku a ako sa chrániť pred inými civilizačnými chorobami. Cukrovka je choroba, za ktorú si vo veľkej miere môžeme sami. Cieľom projektu je znížiť výskyt tejto choroby, no predovšetkým podporiť zdravý životný štýl u dospelých a hlavne u detí.

### Prečo práve Modrý kruh?

Je symbolom boja proti cukrovke, znázorňuje farbu neba, je farbou Organizácie spojených národov, ktorá prijala rezolúciu o potrebe boja proti tomuto ochoreniu.

### Čo je cukrovka (diabetes mellitus)?

Je to ochorenie vyvolané nedostatkom inzulínu, ktorý je potrebný na spracovanie glukózy, ktorú máme v krvi. Keď telo nemá dostatok inzulínu, glukóza sa nemá ako dostať do buniek a nemôže im dodať energiu potrebnú na ich správne fungovanie.

Takmer 90% diabetikov trpí cukrovkou, ktorú si zapríčinili sami, nezdravým životným štýlom. Častou príčinou je obezita a moderný spôsob života.

### **Vyhýbajte sa nezdravému jedlu! Dodržujte pitný režim! Viac športujte!**

Vymaľuj si modrý kruh, podľa predlohy na titulnej strane.

**O cukrovke veselo i vážne** - časopis pre vnútornú potrebu Amavetu a školy

Vydal: Amavet klub Cejkov

Grafický návrh a úprava: Ľudmila Macová

Náklad: 100 ks, tlač: [www.finaltlac.sk](http://www.finaltlac.sk)

Rok vydania: 2013

Neprešlo jazykovou úpravou

# Modrý kruh

22. máj 2013 Deň otvorených dverí v Cejkove

