

MLADÝ NOVINÁR

Vaším príspevkom
podporíte mladých novinárov
s telesným znevýhodnením

4./5. číslo • 1. ročník • 07/2010 • dvojmesačník • príspevok: 2€
<http://mokrohajska.sk/web/projekty/tpcasopis>

OSLOBOĎME ZVIERATÁ

*Aj zvieratá cítia bolesť,
smútok, lásku, priateľstvo*

HURÁ NA DOVOLENKU

Ako ju v zdraví prežiť

RECENZIA

Český film - Zoufalci

BÁSNE

Julka Pallerová, MUDr. Martin Bandžák

Úvodník	3
Oslobodíme zvieratá	4
Infošky	10
Nové hydrocentrum	12
Hurá na dovolenku!	14
Osobná asistencia	16
Čipka - moja radosť	18
Môj tanec v zahraničí	20
Julkine básne	22
In memoriam	23
Train	24
Zoufalci	26
Moja skúsenosť s handbikom	27
Ja a vrh guľou	28
Zmysel môjho života	31
Smrť	32
Tajná tajnička	33
Vtipy	34

Ahojte milí naši prázdninovači!

Hurá!!! Sú tu prázdniny a naša redakcia ich bude mať tiež. Ale až vo chvíli, keď bude hotové toto dvojčíslo. Dúfam však, že vy si už naplno užívate horúce letné dni a pritom čítate náš časopis.

Prinášame vám posledné dvojčíslo z 1. ročníka. Ale nebojte sa, nezabavíte sa nás. O dva mesiace sme tu opäť. Rozhodli sme sa to nevzdať ani po skončení projektu. Možno to bude pre nás o niečo ťažšie, keďže peniažkov nikdy nie je dosť. Ale kvôli vám stojí za to prekonať všetko, čo nám bude stáť v ceste.

Myslím si, že teraz je ten správny čas napísať **ďakujeme**.

Predovšetkým vám, milí naši čitatelia. Venovali ste nám váš čas a záujem. Motivovali ste nás k lepším výkonom. Bez vás by naša práca nemala zmysel. Sme radi, že ste pri čítaní nášho časopisu strávili príjemné chvíle. A sľubujeme vám, že sa pokúsime nesklamať vás.

Ďakujeme všetkým lektorom, ktorí nám venovali svoj čas a zasvätili nás do tajov ich profesie - žurnalistiky, fotografie, grafiky a marketingu. Ďakujeme Mgr. Zuzane Mezenecovej, krstnej mame nášho časopisu, Mgr. Márii Candrákovej, Mgr. art. Zuzane Líškovéj, Mgr. Eve Vicenovej, Mgr. Rolandovi Kyškovi a pánovi Jurajovi Mrocekovi.

Ďakujeme tiež ľuďom, ktorí nám verili a dali šancu začať. Ďakujeme Nadácii pre deti Slovenska, ktorá nás podporila z 10. ročníka grantového programu Hodina deťom. Ďakujeme tiež občianskemu združeniu Perspektíva, ktoré našej myšlienke založiť časopis dôverovalo.

V mene celej redakčnej rady vám prajem príjemné a ničím nerušené letné čítanie.

■ Autor: Denny Lentilka Okrutská

Zvieratá takisto ako ľudia cítia bolesť, smútok ale aj lásku a priateľstvo. Napriek tomu stále znova počúvame o týraní zvierat. Preto rozumní ľudia považujú za samozrejmé priznať im aj isté práva. Samotná myšlienka je veľmi stará. Pochádza od starogréckych a starorímskych filozofov.

Prvý filozof, ktorému ležalo na duši blaho zvierat, bol matematik Pytagoras. Veril v migráciu duše medzi človekom a zvieratom. Je považovaný tiež za prvého osloboditeľa zvierat. Kupoval na trhu zvieratá, ktoré potom púšťal na slobodu.

Pre Aristotela boli zvieratá jedným z hlavných záujmov. Spozoroval niektoré psychologické podobnosti medzi ľuďmi a ostatnými živočíšnymi druhmi.

Hlavný princíp

Hlavným princípom moderného hnutia na ochranu zvierat je, že zvieratá majú základné záujmy, ktoré si zaslúžia poznávanie, ohľaduplnosť a ochranu. Z pohľadu zástancov tieto základné záujmy dávajú zvieratám morálne a legislatívne práva.

Svetová organizácia na ochranu zvierat

Dnes sa touto problematikou vo svete zaoberá organizácia s názvom *World Society for the Protection of Animals* (WSPA). Organizácia funguje dvadsaťpäť rokov. Ich činnosť sa sústreďuje tam, kde je málo alebo žiadne opatrenia pre ochranu zvierat.

Zaoberajú sa štyrmi najviac problematickými okruhmi. Prvým je *prevencia proti krutosti na zvieratách*, druhým *problematika komerčného využitia voľne žijúcich zvierat*, tretím *ochrana zvierat, ktoré sú zabíjané kvôli mäsu* a štvrtým okruhom vyžadujúcim pomoc je *poskytovanie starostlivosti zvieratám, ktoré stratili domov*.

Ako je to na Slovensku

Orgánmi ochrany zvierat na Slovensku sú *Ministerstvo pôdohospodárstva Slovenskej republiky*, *Štátna veterinárna správa* a okresné veterinárne správy.

Na Slovensku práva zvierat legislatívne upravuje Zákon č. 115/1995 o ochrane zvierat. Vymedzuje zaobchádzanie so zvieratami, prepravu zvierat, usmrcovanie zvierat, chov a držanie zvierat.

Sloboda zvierat

Slovensko má aj dobrovoľnú, neziskovú, nenáboženskú a ekologickú organizáciu pre ochranu práv zvierat s názvom *Sloboda zvierat*.

Dvanásť rokov trvalo Slobode zvierat, kým našla dostatočne veľa ľudí, ktorí boli ochotní pomáhať deň čo deň opusteným, týraným zvieratám. Dnes sú najväčšou organizáciou na Slovensku. Hlavné centrum majú v Bratislave a menšie pobočky po celom Slovensku (Piešťany, Nitra, Skalica, Lučenec, Komárno, Nové Mesto nad Váhom). Spolupracujú aj s inými ochranárskymi organizáciami na Slovensku a v zahraničí.

Ich cieľom je zastaviť krutosti na zvieratách a presadiť normálne spolunažívanie ľudí a zvierat.

Zasadzujú sa o zmeny v legislatíve, organizujú výchovné a osvetové aktivity pre verejnosť. Prešetrujú prípady týrania zvierat a zapájajú sa do právnych sporov, ktoré sa týkajú ubližovania zvieratám.

Sú zapojení do viacerých kampaní. Bojujú proti testovaniu kozmetických výrobkov na zvieratách. Sú proti tomu, aby zvieratá boli nezmyselne transportované z ich rodných krajín a aby žili v zlých životných podmienkach.



Venčenie psíkov z útulku - v popredí Denisa Oslejová, Jana Oľsovská, Peter Vavrica (foto: album klubu Haf-haf)

Majú vlastné útulky. Jeden z nich sídlil v budove veterinárnej polikliniky na Poliankach v Bratislave. Nový útulok sa nachádza neďaleko pôvodného útulku na ulici Pod brehmi. Pracovníci útulku zachraňujú zvieratá z ulice, ktoré sa stratili alebo ich vyhodili či týrali nezodpovední majitelia. Poskytujú im dočasný domov, stravu a starostlivosť, hľadajú novú rodinu.

Útulky a zvieratá v nich žijúce potrebujú podporu. Útulky ponúkajú možnosť venčenia psíkov alebo adopcie zvieratka.

Keď chcete ísť venčiť psíka, musíte mať viac ako 18 rokov alebo písomný súhlas svojich rodičov. Na recepcii vám vystavia preukaz za 2,00 €, ktorý môžete využívať aj naďalej. Na venčenie ešte potrebujete vlastné vodítko. Potom vám pridelia psíka, ktorý úspešne prešiel povinnou karanténou. Venčiť ho môžete kedykoľvek medzi 12:00 a 17:00 hod. počas celého týždňa.

Adopcia zvieratka je vážna vec. Ak si chcete adoptovať nejaké zviera musíte byť stopercentne rozhodnutí starať sa o neho. Musíte tiež rátať s tým že zviera už zažilo zlú skúsenosť s ľuďmi. Preto treba byť trpezlivý. Pred samotnou adopciou musí budúci majiteľ prejsť osobným pohovorom s pracovníkom útulku. Pracovník vám môže poradiť, ktorý psík (alebo iné zvieratko) by bolo pre vás vhodné. Pred tým, ako si ho zoberiete domov, je lepšie vziať ho na prechádzku. Tak ľahšie zistíte, či si so psíkom sadnete. Prevziať zvieratko môže len



Venčenie psíkov z útulku – v popredí Dalibor Kimlička
(foto: album klubu Haf-haf)

dospelá osoba s platným občianskym preukazom. Adopcia nie je zadarmo. V cene je zahrnutá starostlivosť, ktorá bola zvieratku poskytnutá, napr. zaočkovanie, príp. začipovanie, sterilizácia. Adopčný poplatok za psíka činí 15,00 €, za mačku 10,00 €. K tomu sú prirátované poplatky za vyššie spomenuté úkony.

Sloboda zvierat tiež prijíma finančné alebo vecné dary. Finančný dar môžete zaslať na číslo účtu 19-2023636/6500. Ako uvádza organizácia na svojej webovej stránke, z vecných darov sa im najmä pomôže granulované krmivo a konzervy pre zvieratá, misky, obojky, vodítka, peliešky, staré uteráky, deky, posteľná bielizeň, zateplené budy, antibiotiká, zdravotný materiál a kancelárske potreby.

Ďalšie ochranárske združenia

Ochranou zvierat sa zaoberá aj *Združenie na ochranu zvierat (ZOZ)* sídliace v Trnave. Je to neziskové dobrovoľné zoskupenie ľudí, ktorí sympatizujú s názorom práva na život bez krutostí pre všetkých živých tvorov. V prevádzke majú aj útulok. Výstavba útulku nebola jednoduchá. Dlhو im trvalo, kým zohnali pozemok. Nakoniec im mesto Trnava pozemok darovalo. Okrem umiestňovania túlavých psov sa tu zaoberajú aj canisterapiou za podpory centra voľného času Kalogatia. Handicapované deti prídu pod kontrolou špecializovaného personálu do kontaktu s vybraným psíkom, čo môže podporiť ich emocionálny vývoj, rozvíjať motorické schopnosti a osobnosť dieťaťa.

Ďalšie občianske združenie sa volá *U psej matere*. Sídlí v Pezinku a vzniklo z podnetu občanov. Nepáčilo sa im, že po meste sa túlajú opustení psi. Spolupracujú s predškolskými a školskými zariadeniami v záujme učiť deti a mládež, ako sa majú starať o prírodu a zvieratá v nej žijúce.

Bohužiaľ sú medzi nami stále aj ľudia, ktorí nemajú k zvieratám správny prístup. Na Slovensku, ale aj vo svete sú prípady týrania, kedy je vinník potrestaný a zvieratá umiestnené do bezpečia. Ale stále sú aj také, ktoré sa dlho ťahajú po súdoch.

Našťastie sú aj ľudia, ktorým trápenie zvierat ľahostajné nie je. Jedným zo šťastných príbehov je aj príbeh Sandry a jej Megi. Príbeh začal pred desiatimi rokmi. Malá Sandra vtedy chodievala do útulku Slobody zvierat venčiť psov. Jeden sa jej zapáčil. Bol to pes, ktorého jeho minulí majitelia vyhodili z auta. Zobrala si ho domov. Hneď prvý deň ho okúpala a hladila, až zaspal v jej náručí. Od toho dňa sa Megi stala pre Sandru vernou spoločníčkou. Bola priateľskejšia ako jej pes, ktorého mala v tom čase doma. Dnes má Megi už krásnych štrnásť rokov. V papulke má už iba tri zuby a ani veľmi nevidí.

Rozhovor

Prinášame vám krátky rozhovor s **Romanou Březínovou**, inšpektorkou Slobody zvierat.

Aký máte stav v útulku?

V našom útulku v Bratislave zachránime v priemere za jeden kalendárny rok 2500 zvierat – psov a mačiek. Počet zvierat sa denne mení a je každý deň iný, no približne sa v našom útulku nachádza 150 až 180 zvierat denne.

Ako sa k Vám psi dostávajú?

Na základe zmluvy s mestom Bratislava, naša organizácia vykonáva odchyt voľne sa pohybujúcich psov a mačiek. Pomáhame aj zvieratám z iných útulkov a hlavne z karanténnych staníc, v ktorých by tieto zvieratá po určitej dobe boli eutanázované. U nás ich veterinárne ošetríme, zavakcínujeme, odblšíme, začipujeme, vykastrujeme a hľadáme im nový domov.



Venčenie psíkov z útulku – Denisa Oslejová, Peter Vavrica, Valika Hollá, Dalibor Kimlička, Jakub Nagy, pracovníci zariadenia Gaudeamus (foto: album klubu Haf-haf)

Aké rasy psov máte?

Pomáhame zvieratám ako takým, rasy psov sú pre nás nepodstatné. Pomáhame každému konkrétnemu zvieratku bez rozdielu a tak sú u nás psy „čistokrvné“ aj krížence.

Stáva sa, že niekto si zoberie psa z útulku a po nejakej dobe vám ho príde vrátiť?

Naša organizácia psov neutráca z dôvodu dĺžky pobytu v útulku. Dávame šancu každému, aj keď na nový domov si niekedy počká aj rok. Stáva sa, že nový majiteľ si úplne neuvedomí zodpovednosť, akou je adopcia psa a pes je nám po nejakej dobe vrátený. Vždy ho vezmeme späť.

Sú nejaké obdobia v roku, kedy máte v útulku viac nechcených zvierat?

Z našich skúseností obdobie väčšieho výskytu vyhodenených psov je obdobie po vianočných sviatkoch (darčeky pod stromček) a po letných prázdninách (štieňatá privezené od babičiek do miest).

■ Autor: Peter Novota

(Zdroje: <http://www.slobodazvierat.sk>; <http://www.wikipedia.org>; <http://www.trnava.utulok.sk>; <http://www.wspa-international.org>; <http://www.upsejmatere.sk>)



Bob Dylan na Slovensku

Dňa 09.06.2010 sa v priestoroch bratislavskej Incheby konalo to najlepšie z najlepšieho - aj tak sa dal nazvať príchod slávneho amerického speváka, textára a skladateľa Boba Dylana na Slovensko. Tento koncert priniesla usporiadateľská agentúra Vivien a bol označený ako za udalosť roka.

Naša Bratislava

Dňa 18.06.2010 sa naše zariadenie - zariadenie komunitnej rehabilitácie Gaudeamus zapojilo do každoročnej akcie „Naša Bratislava“, ktorú organizuje Nadácia Pontis. V rámci tohto dňa sme v priebehu doobedia venčili psov z útulku na Poliankach a popoludní sme s pomocou 10 dobrovoľníkov skrášlili našu záhradu a vyčistili priestor starého sklepníka.

Projekt Istropolitana

Projekt Istropolitana je divadelný festival, ktorý sa v 2-ročných intervaloch koná na pôde Vysokej školy múzických umení. Festival sa konal v čase 18. - 23.06.2010 a prezentoval to najlepšie zo študentskej tvorby.

Bluesový koncert Johna Mayalla

John Mayall, 77-ročný bluesman vystúpil v bratislavskom PKO 19.06.2010. Okrem spevu hral tento anglický spevák na klavír a fúkaciu harmoniku.

Hračky našej Katky

Slovenské národné múzeum v Bratislave v budove na Vajanského nábreží hostí českú výstavu Hračky našej Katky. Výstava bola otvorená 19.06.2010 a potrvá do 25.01.2011. Nájdete tam hračky detí žijúcich v medzivojnovom Československu. Výstava je rozdelená na dve časti svet chlapčenských a dievčenských hier.

Elton John v košickej Steel aréne

Ďalšia hudobná lahôdka tohto roka. Dňa 22.06.2010 sa v košickej Steel aréne uskutočnilo vystúpenie anglického speváka, skladateľa a klaviristu Sir Eltona Johna, ktorému sa v roku 1997 podarilo získať 1. miesto za najpredávanejší singel všetkých čias. Elton

John zavítal na Slovensko po piatich rokoch.

Spev pre život

Dňa 22.06.2010 sa konal koncert Spev pre život. Na koncerte vystúpil Veľký zbor donských kozákov s dirigentom Ivanom Šallijevom. Hostom kozákov bol nevidiaci tenorista Maroš Bango. Koncert bol pokračovaním humanitno-športového podujatia Tesco Beh pre život, ktorý sa konal 19.06.2010. Výťažok z akcie bol darovaný nadácii Výskum rakoviny na zakúpenie dôležitého diagnostického prístroja.

Derniéra divadelného predstavenia Hajku

Večer 23.06.2010 sa hralo divadelné predstavenie Hajku posledný krát. Ide o predstavenie, ktoré našťudovalo Divadlo bez domova, sídliace na Jakubovom námestí v Bratislave. Predstavenie Hajku, v preklade japonská báseň, rozpráva o japonských básniach a kultúre.

35. medzinárodný gitarový festival J. K. Mertza

V dňoch 25. - 30.06.2010 sa uskutočnil 35. medzinárodný gitarový festival J. K. Mertza. Festival sa konal v Zrkadlovej sieni Primaciálneho paláca v rámci Kultúrneho leta a Hradných slávností Bratislava 2010. Na festivale vystúpili slovenskí i zahraniční interpreti, napr. Jorge Cardoso z Argentíny, Fabio Zanon z Brazílie, Carlo Marchione z Talianska, Javier Conde zo Španielska, Zuzana Zamborská, Vladimír Ondřejčák, Bratislavské gitarové kvarteto, Duo LaBarre, Matúš Jakabčic a jeho hostia. Sprievodnými podujatiami boli majstrovské kurzy, predajná výstava kníh, notových materiálov, CD a DVD a 7. medzinárodná súťaž J. K. Mertza.

Letné shakespearovské slávnosti

V prvej polovici leta sa budú konať na nádvorí Bratislavského hradu Letné shakespearovské slávnosti, na ktorých vystúpia najvýznamnejšie slovenské a české divadelné súbory. Pre znalcov anglického jazyka sa bude hrať aj v origináli. Bratislavské shakespearovské dni sú súčasťou Hradných slávností Bratislava 2010 organizovaných v rámci bratislavského Kultúrneho leta.

■ *Autori: Denisa Oslejová, Peter Vavrica*

V septembri roku 2009 začala v zariadení komunitnej rehabilitácie Gaudeamus na Mokrohájskej ulici v Bratislave výstavba nového bazéna. Stavbu nového bazéna financuje Bratislavský samosprávny kraj spolu s grantom z Islandu, Lichtenštajnska, Nórskeho finančného mechanizmu a z rozpočtu Slovenskej republiky, ktorí na stavbu tohto bazéna tiež významne prispeli.

Nový bazén bude určený pre klientov s mentálnym alebo telesným znevýhodnením a bude sprístupnený aj verejnosti. Bazén bude mať k dispozícii 6 plaveckých dráh. Bude využívaný najmä na hydrokinezioterapiu, pod odborným vedením hlavného hydrokinezioterapeuta Mgr. Petra Chocholáčka.

Hydrokinezioterapia je liečba vodou, ktorá pomáha uvoľniť stuhnuté svalstvo a tiež pomáha ľuďom, ktorí trpia bolesťami chrbtice. Tento nový bazén bude otvorený v septembri 2010.

V súčasnosti sú v zariadení ešte dva bazény, jeden plavecký bazén a menší rehabilitačný bazén.

Rozhovor

Pri príležitosti výstavby nového hydrocentra vám prinášame rozhovor s riaditeľom zariadenia komunitnej rehabilitácie Gaudeamus **PhDr. Štefanom Tvarožkom**.

Prečo ste sa rozhodli realizovať projekt „Komplexné centrum hydroterapie“?

Sme komunitné centrum, preto bolo potrebné vytvoriť priestor aj pre skupiny ťažko mentálne znevýhodnených občanov. Dostanú sa k nám minimálne z troch zariadení – Si-bírska, Kampino a Integra. Títo klienti budú dopravovaní k nám do komunitného centra. Vidím obrovský prínos v tom, že aj ťažko mentálne znevýhodnení občania budú mať možnosť viac sa integrovať do spoločnosti. Oni boli takou poslednou skupinou, pre ktorú neexistoval priestor priamo v komunite. Veľmi dôležité je aj to, že sa ešte viac otvárame verejnosti.

Aký význam má tento bazén pre naše zariadenie a pre klientov?

Tento bazén je významný v tom, že sa zvýši príležitosť pre integráciu a zvýšia sa aj možnosti plávania. K dispozícii budú dva 25 metrové bazény, jeden s teplejšou, jeden s chladnejšou vodou. Pre tých, ktorým je chladný aj ten teplejší bazén, je k dispozícii podnetový bazén, ktorý má 3x4 metre. Aj ten najzimomravejší klient bude mať možnosť integrovanej aktivity vo vode. Integrácia je aj v tom, že sa vytvorí priestor na odbúravanie predsudkov voči telesne znevýhodneným a najmä voči mentálne znevýhodneným občanom.

Ako plánujete financovať náklady spojené s prevádzkou bazéna?

Na bazén dostaneme peniaze z Bratislavského samosprávneho kraja, ktorý samozrejme očakáva výsledky. Bazénov je v Bratislave akútny nedostatok. Tento projekt je ekonomicky sebestačný, čiže ani nezarába, ani neprerobí.

Budú si musieť zakúpiť aj klienti nášho komunitného centra peramentky na vstup?

Áno, aj všetci klienti budú platiť. Cena bude pre klientov v zriaďovateľskej pôsobnosti nižšia ako pre verejnosť a tieto prenájemky a individuálne vstupy by mali pokryť prevádzkové náklady.

Aká bude cena vstupného pre návštevníkov bazéna?

Na túto otázku ešte nie som kompetentný odpovedať. Je predčasné o tom hovoriť.

V akom časovom rozmedzí bude možné bazén navštevovať?

Hydrocentrum bude otvorené od 08:00 hod. do 20:00 hod.

Ďakujeme za rozhovor.

Po otvorení nového hydrocentra vám radi sprostredkujeme ďalšie informácie. Tešíme sa na vás a zároveň pevne veríme, že budete s novými službami spokojní.

■ *Autori: Henrietta Zsigmondová, Miroslav Slávik*

Hurá na dovolenku!

Je tu čas dovoleníek, voľného času, nič nerobenia a výletov. Pre mnohých z nás je leto najkrajším obdobím v roku. Už vopred sa na neho pripravujeme, plánujeme, vyberáme destináciu, kde budeme dovolenkovať. Napriek tomu, že cez toto obdobie vyzerá všetko bezstarostne, netreba zabúdať na riziká, ktoré vám môžu zážitok z dovolenky trochu pokaziť. Ponúkame vám dva rozhovory, ktoré môžu napomôcť k tomu, aby ste aj na tohto-ročné leto spomínali pozitívne.

Rozhovor s dermatologičkou

Prvým z nich je interview s **MUDr. Alexandrou Novotnou, PhD.**, dermatologičkou zo súkromnej kliniky korektívnej dermatológie, laserovej medicíny a plastickej chirurgie Esthetic, s.r.o.

V čase dovoleníek sa odhaľujeme častejšie ako inokedy. Vyskytujú sa u vás v tomto období niektoré zákroky častejšie ako ostatné?

Áno v lete ľudia viac dbajú na svoje „tvary“, venujú sa celulitíde a formovaniu postavy bez operácie. Tiež prichádzajú na diagnostiku a prípadné odstraňovanie znamienok.

Platí u vás v praxi názor, že skrášľovanie je skôr doménou žien než mužov?

Áno, ale napríklad transplantáciu vlasov vyhľadávajú skôr muži. Tiež 50:50 chodia na liečbu akné.

Stretli ste sa už niekedy s nejakou nezvyčajnou požiadavkou na skrášľenie?

Ani nie, moji klienti majú reálne predstavy, majú väčšinou veľa naštudované a presne vedia, čo chcú.

Prichádzajú k vám po lete často ľudia so spálenou pokožkou? Ako by tomu mali predchádzať?

Počas pobytu pri mori alebo na kúpalisku je potrebné používať krém s vysokou ochranou proti UV žiareniu a zdržiavať sa v tieni. To platí na 100% aj pre malé deti. Spálenie pokožky môže vyvolať rakovinu kože.

Ako si kúpim opaľovací krém „na mieru“? Čo ak neviem posúdiť môj typ pokožky?

Čím svetlejšia pokožka, tým má byť faktor vyšší. Krém s maximálnou ochranou 50 plus by mali používať svetlovlási, svetlookí ľudia so sklonom k spáleniu pokožky.

Rozhovor s meteorológom

Na otázky z iného súdka nám odpovedal **Pavol Bernáth**, pracovník Slovenského hydrometeorologického ústavu.

Je Slovensko, čo sa vody a záplav týka, „za vodou“ alebo nás podobný scenár čaká aj v júli a auguste?

Dažde a búrky budú určite aj v druhej polovici júna a cez zvyšok leta, ale nepredpokladáme, že by sa vyskytlo niečo také, ako bolo v máji a na začiatku júna.

Budú v nasledujúcich letných mesiacoch tropické horúčavy, alebo prídu teploty na ktoré sme boli zvyknutí pred pár rokmi?

Určite sa budú vyskytovať aj dni s teplotami nad 30°C, ale koľko ich celkovo bude a aké bude leto ako celok sa povedať nedá. Pomerne presná predpoveď sa dá spraviť maximálne na jeden týždeň vopred a odhad sa dá urobiť na dva týždne vopred. Seriózna predpoveď na 1-3 mesiace vopred sa spraviť nedá a kto tvrdí opak, tak buď nie je odborník, alebo vedome klame.

Donedávna pršalo, teraz je extrémne teplo. Môžeme sa podľa vášho osobného názoru „tešiť“ na úrodu komárov?

Toto nie je otázka na meteorológa.

V ktorých letoviskách nás čaká v najbližších mesiacoch najlepšie počasie (teplota vody, vzduchu za deň a noc)?

Na takéto dlhé obdobie sa nedá počasie predpovedať.

Napokon by ste mohli našim čitateľom povedať nejakú letnú pranostiku?

Medardova kvapka 40 dní kvapká, ale tohto roka sa táto pranostika asi nesplní, lebo počasie v máji a na začiatku júna je atypické.

Obom odborníkom ďakujeme za ich ochotu a pomoc pri vzniku článku.

■ Autor: Marianna Guzmanová

„Účelom **osobnej asistencie** je aktivizácia, podpora sociálneho začlenenia fyzickej osoby s ťažkým zdravotným postihnutím a podpora jej nezávislosti a možnosti rozhodovať sa a ovplyvňovať plnenie rodinných rolí, vykonávanie pracovných aktivít, vzdelávacích aktivít a voľnočasových aktivít“ (§ 20 Zákona č. 447/2008 o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov).

■ Žiadosť o peňažný príspevok na osobnú asistenciu občan s ťažkým zdravotným postihnutím obdrží na príslušnom Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, odbor sociálnych vecí, oddelenie peňažných príspevkov na kompenzáciu.

■ Rozsah osobnej asistencie sa určuje podľa činností uvedených v prílohe č. 4 Zákona č. 447/2008 a počtu hodín, ktoré občan s ťažkým zdravotným postihnutím potrebuje na vykonanie danej činnosti.

■ Počet hodín osobnej asistencie sa určuje na obdobie kalendárneho roka a je najviac 7 300 hodín ročne.

■ Do rozsahu hodín osobnej asistencie sa nerátajú hodiny osobnej asistencie, počas ktorých sa občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím poskytuje denná a týždenná pobytová sociálna služba.

■ Ak ide o poskytovanie celoročnej pobytovej sociálnej služby, osobná asistencia sa poskytuje iba na sprevádzanie do školského zariadenia, ak školské zariadenie je mimo priestorov zariadenia sociálnych služieb.

■ Občanovi, ktorému sa poskytuje opatrovanie podľa § 40 (peňažný príspevok za opatrovanie) alebo opatrovateľská služba nemožno poskytnúť peňažný príspevok na osobnú asistenciu.

■ Občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorému sa poskytuje sociálna služba v zariadení podporovaného bývania, možno poskytnúť osobnú asistenciu na jej prepravu alebo premiestňovanie pri pracovných aktivitách, vzdelávacích aktivitách, občianskych aktivitách, rodinných aktivitách a voľnočasových aktivitách.

■ Peňažný príspevok na osobnú asistenciu možno poskytovať najskôr od 6. roku veku do dovŕšenia 65. roku veku občana s ťažkým zdravotným postihnutím.

■ Zákon presne určuje, ktoré osoby nemôžu vykonávať osobnú asistenciu: manžel, manželka, rodičia, deti, starí rodičia, vnuk a vnučka, súrodenci, nevesta, zať, svokor, svokra. Tieto osoby môžu vykonávať osobnú asistenciu za podmienky, že tieto osoby poskytujú osobnú asistenciu občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorý má rozsah osobnej asistencie najmenej 3 650 hodín ročne, ale najviac štyri hodiny denne.

■ Výška peňažného príspevku na osobnú asistenciu je 1,39 % sumy životného minima pre jednu plnoletú fyzickú osobu ustanovenú osobitným predpisom.

■ Ak sa občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím poskytuje zdravotná starostlivosť v zdravotníckom zariadení dlhšie ako 30 dní, rozsah hodín osobnej asistencie na kalendárny rok sa zníži.

■ Nevyčerpaný počet hodín osobnej asistencie určený na obdobie kalendárneho roka nemožno uplatniť v nasledujúcom kalendárnom roku.

■ Osobnú asistenciu môže vykonávať len fyzická osoba, ktorá dovŕšila najmenej 18 rokov veku a má spôsobilosť na právne úkony.

■ Osobný asistent vykonáva osobnú asistenciu na základe zmluvy o výkone osobnej asistencie uzatvorenej medzi občanom s ťažkým zdravotným postihnutím a osobným asistentom podľa osobitného predpisu.

■ Osobný asistent môže vykonávať osobnú asistenciu najviac desať hodín denne. To neplatí, ak sa osobná asistencia vykonáva v čase, keď sa občan s ťažkým zdravotným postihnutím zdržiava mimo svojho trvalého pobytu alebo prechodného pobytu.

■ Občan s ťažkým zdravotným postihnutím je povinný predložiť výkaz o počte hodín vykonanej osobnej asistencie každý kalendárny mesiac na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, najneskôr do piateho dňa nasledujúceho kalendárneho mesiaca a rovnako je povinný predložiť aj potvrdenie o vyplatených odmenách osobnému asistentovi za každý kalendárny mesiac.

■ Autor: PhDr. Zuzana Ondriášová

Čipka - moja radost

Peter Szekely pochádza z Levíc. Do svojich osemnástich rokov chodil do školy na Mokrohájsku. Zo zdravotných dôvodov musel ukončiť štúdium a ostať doma. Je ďalším človekom, ktorý mal v Gaudemus – zariadení komunitnej rehabilitácie svoju vernisáž v rámci projektu „Ukáž svoj talent“ Vystavoval paličované a čipkované obrazy, pod názvom „Čipka - moja radost“.

Rozhovor

Prečítajte si rozhovor s autorom čipkovaných obrazov **Petrom Szekelym**.

Kedy ste začali paličkovať?

Paličkovať som sa naučil v roku 1986

Máte nejakú špeciálnu techniku?

Špeciálnu nie, najradšej robím plátenko, poldrievku a mriežku.

Koľko Vám trvá vyrobiť jeden paličkovaný obraz?

Jeden obraz mi trvá minimálne tri dni a najdlhšie dva týždne. Závisí to od veľkosti, čím väčší obraz, tým sa robí rýchlejšie. Čím je menší a detailnejší, tým sa robí dlhšie, lebo je to väčšia práca.

Aké máte úspechy s paličkovaním?

Odkedy sa zúčastňujem paličkovacích súťaží, tak ma najviac teší čestné uznanie za konkrétne dielo „krajinka“. Dostal som ho po 20-tich rokoch, takže pre mňa je to najväčší úspech. Medzi úspechy radím aj 1., 2., 3. miesto na abilympiáde. Mojm cieľom je dostať sa do zahraničia, lebo na Slovensku mám úspechy, ale chcel by som dosiahnuť aj niečo viac, ukázať to aj medzinárodne.

Od koho ste dostali čestné uznanie?

Bol som na celoslovenskej súťaži v textilnej tvorbe a bolo tam aj paličkovanie. Oceňenie som dostal za snahu, že som urobil vlastné dielo.

Čomu sa venujete okrem paličkovania?

Okrem paličkovania sa venujem športu – slalom, strelba zo vzduchovky, z pištole, behám polomaratón, potom sa venujem šoférovaniu auta a fotografovaniu. Teraz naj -

novšie asi rok mám výučný list na fotenie. Čudujem sa, že sa mi to podarilo vyštudovať. Precenil som sa, bola tam samá chémia. Oficiálne som fotograf, ale ak by sa mi ešte po darilo, chcel by som si urobiť certifikát na paličkovanie.

Ako sa Vám podarilo zorganizovať túto vernisáž?

Bol som na súťaži, spolu s pani Martou Švarcbacherovou a ona mi to navrhla. Robí projekt „Ukáž svoj talent“. Pani Marta povedala, že by som mohol prísť prezentovať túto paličkovaciu výstavu, aby som motivoval ľudí na Mokrohájskej. Povedal som, bez žiadnych problémov, ale za určitých podmienok. No a boli splnené, takže nebol problém. Je to reklama aj pre mňa, aj pre zariadenie. Pre mňa je to česť, že som sa po 20-tich rokoch vrátil zase na pôvodné miesto. Mal som z toho veľkú radosť Toto je moja prvá autorská výstava.

■ Autor: Peter Novota



Vernisáž výstavy: Peter Szekely, PhD. Marta Švarcbacherová, Mgr. Dagmar Votolík, PhD.
(foto: súkromný album Petra Szekelyho)

Môj tanec v zahraničí

Posledný aprílový víkend 2010 som sa zúčastnila mojej prvej medzinárodnej súťaže v tanci na vozíku so zdravým partnerom. Sprevádzali ma moji rodičia. Súťaž German open Classic sa konala v mestečku Rheinsberg v Nemecku. Zúčastnilo sa na nej veľa párov z rôznych krajín sveta.

Po celodennej ceste cez Čechy a Nemecko sme večer dorazili do krásneho hotela v malom mestečku Rheinsberg. Hotel bol celý vybudovaný a prispôsobený ľuďom s telesným znevýhodnením. Bolo to niečo úžasné. Počínajúc veľkými a priestrannými, úplne bezbariérovými izbami, cez prispôsobené spoločné priestory až po detaily vymyslené s cieľom, čo najviac zjednodušiť a spríjemniť pobyt ľuďom s akýmkoľvek hendikepom.

Druhý deň po príchode bol voľný deň. Dopoludnie sme strávili prechádzkou po brehu jazera s malým prístavom lodí a malou obhliadkou mestečka Rheinsberg. Popoludní nás čakalo prekvapenie - pozvanie od prezidenta klubu pána Mičunka na obed v krásnej záhradnej reštaurácii. Po výdatnom obede sme sa poprechádzali po okolí reštaurácie. Bolo krásne upravené. Nachádzalo sa tam aj mlynské koleso. Neskôr popoludní sme sa chceli previesť na lodi po jazere, na čo som sa veľmi tešila, ale bohužiaľ v ten deň loď nepremávala. A tak sme popoludnie a večer trávili v našom hoteli a využívali jeho služby.

Na tretí deň v sobotu už prebiehala súťaž. Konala sa priamo v hoteli vo veľkej sále. V našej malej výprave sme boli dva páry začiatovníci na tance latino - Erik Frey s Gabikou Šarmírovou a ja s Michalom Dvoržákom. Bol s nami aj jeden pár profesionálov naštandardné tance - Nagyová s Jurajom Šulháňom a dva páry profesionálov na tance



Rheinsberg: German Open Classic - Deni Oslejová, Erik Frey s tanečnými partnermi (foto: rodinný album Deni Oslejovej)



Rheinsberg: German Open Classic - Deni Oslejová, Erik Frey s tanečnými partnermi a rodičmi (foto: rodinný album Deni Oslejovej)

latino - Michal Dait s Dagmar Palovčíkovou a Vojtech Volf s Luciou Vestenickou. Zo Slovenska tam boli ďalšie páry z košického klubu a tanečníci z Nemecka, Rakúska, Poľska, Ukrajiny, Malty a z iných krajín.

Ja a môj tanečný partner sme mali súťažný čas určený až na popoludnie. Dopoludnia sme sledovali súťaže v ostatných tanečných kategóriách. Predstavili sa ľudia, na ktorých bolo vidieť, že tanec na vozíkoch je pre nich skutočne radosťou a potešením. Boli tam rôzne kategórie s rôznym stupňom znevýhodnenia. Bolo úžasné sa na nich pozerieť.

Popoludní prišiel aj môj čas. Tancovali sme štyri tance: samba, cha-cha, rumba, jive. Získali sme druhé miesto. Boli naozaj spokojní. Prvé miesto vyhral Erik Frey so svojou tanečnou partnerkou.

Večer sme uvoľnení vychutnávali výkony našich kolegov, ktorí tancujú na najvyššej profesionálnej úrovni. Spolu s ostatnými súťažiacimi pripravili skvelé dynamické tanečné divadlo. Dúfam, že aj ja raz budem tancovať tak dobre ako oni.

Celý pobyt v mestečku Rheinsberg vo mne zanechal veľmi dobrý dojem. Počnúc bezbariérovým a naozaj komfortným hotelom, aký na Slovensku nenájdete, cez výlety počas voľna, až po úžasnú súťaž. Nesiem si odtiaľto veľké množstvo dobrých spomienok. Pevne verím, že odtiaľto budem viac cestovať po svete. Každý výlet za hranice rozširuje naše obzory a ukazuje nám ako dobre a kvalitne môžu žiť hendikepovaní ľudia vo vyspelých krajinách.

■ Autor: Denisa Oslejová

Julka Pallerová je mladé dievča, ktoré veľmi rado sníva. Má chuť bojovať so svojim osudom a pri žiadnej prekážke sa nevzdáva. Svojim optimistickým pohľadom na život dokáže urobiť v srdciach iných veľmi veľa, aj keď si to sama častokrát neuvedomuje. Vďaka jej úsmevu som mala vždy krajší deň. Mnohým môže byť príkladom.

Odkaz pre Julku: „MTR, Juli.“

Tebe

Šťastie a čo to je?
Možno nič pre niekoho
a všetko pre iného,
celý svet, ba ešte viac.

Šťastie mať druhého rád,
a pritom cítiť sa ako kamarát.
Ba menej
a cítiť oveľa viac.

Byť s ním každý deň
a nebyť vôbec roveň.
Byť vzdialený na míle,
o pár krokov díle.

Pýtať sa, prečo ja,
prečo duša moja
k tebe mieri?
Veď sa nič nezmení.

Neodvážať sa dúfať,
túžiť, nieť snívať.
Že ty a ja,
sme v tom dvaja.

Kto vie ...

Kto vie v očiach čítať,
kto vie vo dne snívať,
kto vie v slzách pravdu hľadať,
kto vie úsmevom pohladkať,
kto vie slovom liečiť,
koho možno slnkom potešiť,
kto vie veľkú nehu dávať,
zo srdca lásku rozdávať,
kto vie malé siroty utešiť,
kto vie po citoch túžiť,
kto vie blízky milovať,
kto vie nepriateľom odpúšťať,
kto vie prírodu rád mať,
kto vie zvieratám pomáhať?

Vie to vôbec niekto?

Každý to vie, no nie každý ukázať to chce.

■ Autor básní: *Juliana Pallerová*
■ Autor úvodu: *Denny Okrutská*

MUDr. Martin Bandžák (1954 - 2010) bol s Mokrohájskou spojený už v minulosti ako lekár- ortopéd, ktorý operoval našich malých pacientov. Tí ho poznali ako „uja Maca“ alebo „srandovného uja“, ktorý nešetril úsmevom a vtipným slovom. V posledných rokoch sem chodieval ako klient, lebo sám potreboval pomoc po prekonaní závažného ochorenia. Pamätáme si ho, ako prichádzal s paličkou, v koženej veste s mnohými vreckami, ovešaný potrebným náčiním, ochotného kedykoľvek pomôcť odbornou radou pri bolesti kolena či chrčtice. S priateľmi si tu vymieňal skúsenosti i vtipy. Od mlada písal básne a krásne vyrezával z dreva drobné figúrky, ktorými obdarovával priateľov. Jeho ďalším plánom bolo viesť drevorezbársky krúžok a zasvätiť do krásy tohto remesla aj ďalších klientov. Tento sen nestihol zrealizovať. Nečakane a rýchlo podľahol akútnejmu ochoreniu 02.03.2010.

Žena

Ó žena, aká si krásna,
krásna stať sa ranné zore,
krásna jak slnce na západe,
krásna a zradná,
zradná ako jama senom prikrytá,
krásna a zradná poväčšine,
až na výnimku.

Si ako kvapka rosy za rána,
taká malá s tak veľkou úlohou,
udržať národ pri zániku.

Si zradná
ako voda kalná,
v ktorej pohľadom na človeka
utkvie sto očí aligátorých.

Tvoj pohľad
podobá sa slncu,
za ktorým sedí Moloch.
Tvoj pohľad
lejúci more
more horúce.

Kolobeh V.

Tak sa mi zdá, že
stopy človeka v snehu
ďalej zaviate sú,
no človek ide ďalej
v hlbokom snehu boriac sa,
no stopy za ním zakryté sú.

To asi preto,
že krv naša červená
teda ohňu rovná je.

Tak sa mi zdá, že
v hĺbke lesa
tresol výstrel
a srna pod ním padla.

To asi preto,
že človeku
v ceste stála.



MUDr. Martin Bandžák
(foto: rodinný album)

■ Autor básní: *MUDr. Martin Bandžák*.

■ Autor úvodu: *Mgr. Dagmar Vatoľíková, PhD.*

Train: Hey Soul Sister

Pre hudobných fanúšikov prinášame text a preklad známej piesne **Hey Soul Sister** od americkej rockovej skupiny Train. Táto hudobná formácia uzrela svetlo sveta v roku 1994.

Train: Hey, Soul Sister

Heeey, Heeeeeeey, Heeeeeeey.

Your lipstick stains
on the front lobe of my left side brains,
I knew I wouldn't forget you,
and so I went and let you blow my mind.

Your sweet moon-beam,
the smell of you in every single dream I dream.
I knew when we collided, you're the one I have decided,
who's one of my kind.

Hey, Soul Sister,
ain't that mister mister on the radio, stereo,
the way you move ain't fair you know.
Hey, Soul Sister,
I don't wanna miss a single thing you dooooo...
Tonight.

Heeey, Heeeeeeey, Heeeeeeey.
Just in time,
I'm so glad you have a one-track mind like me.
You gave my life direction,
a game show love connection, we can't deny...

I'm so obsessed,
my heart is bound to beat right out my untrimmed chest.
I believe in you, like a virgin you're Madonna,
and I'm always gonna wanna blow your mind...

Train: Hej, spriaznená duša

Heeej, Heeeeeeey, Heeeeeeey.

Stopy tvojho rúžu v popredí mojej mysle,
Vedel som, že nebudem môcť na teba zabudnúť,
tak som odišiel a nechám ťa pobláznit' mi myseľ.

Tvoj sladký mesačný paprsok,
tvoja vôňa, v každom mojom sne, ktorý snívam.
Vedel som, keď sme sa stretli,
si tá pre ktorú som sa rozhodol, si ako ja.

Hej, spriaznená duša,
ja nie som tamten pán, pán v rádiu, stereu,
cesta, ktorou ideš nie je fér a ty to vieš.
Hej spriaznená duša,
nechcem prísť o jedinu vec, ktorú urobíš...
Dnes večer.

Heeej, Heeeeeeey, Heeeeeeey.
Práve teraz,
som tak rád, že rozmýšľaš ako ja.
Dala si môjmu životu smer,
hra ukazuje spojenie lásky, to nemôžeme poprieť.

Som tak posadnutý,
moje srdce tlčie ? 😊 ?
Verím v teba, si čistá ako Madona,
a ja vždy budem chcieť, aby si ma pobláznila.

Hey, Soul Sister,
ain't that mister mister on the radio, stereo,
the way you move ain't fair you know.
Hey, Soul Sister,
I don't wanna miss a single thing you dooooo...
Tonight.

Way you can cut a rug,
watching you is the only drug I need.
So gangster, I'm so thug,
you're the only one I'm dreaming of you see.
I can be myself now finally,
in fact there's nothing I can't be,
I want the world to see you'll be, with me.

Hey, Soul Sister,
ain't that mister mister on the radio, stereo,
the way you move ain't fair you know.

Hey, Soul Sister,
I don't wanna miss a single thing you do...
Tonight...

Hey, Soul Sister,
I don't wanna miss a single thing you dooooo...
Tonight.

Heeeey, Heeeeeeey, Heeeeeeey, tonight.
Heeeey, Heeeeeeey, Heeeeeeey.
Tonight.

Hej spriaznená duša,
ja nie som tamten pán, pán v rádiu, stereu,
cesta, ktorou ideš nie je fér a ty to vieš.
Hej spriaznená duša,
nechcem prísť o jedinu vec, ktorú urobíš..
Dnes večer.

? 😊 ?
hladiť na teba je jediná droga, ktorú potrebujem
Som zloduch, som drsník,
si jediná, ktorú vidím vo svojich snoch, keď spím.
Konečne môžem byť sám sebou,
v skutočnosti nie je nič, čím by som nemôžem byť,
chcem svet, kde budeš so mnou.

Hej spriaznená duša,
ja nie som tamten pán, pán v rádiu, stereu,
cesta, ktorou ideš nie je fér a ty to vieš.

Hej sestrina duša,
nechcem prísť o jedinu vec, ktorú urobíš..
Dnes večer.

Hej sestrina duša,
nechcem prísť o jedinu vec, ktorú urobíš..
Dnes večer.

Heeej, Heeeeeeey, Heeeeeeey, dnes večer.
Heeej, Heeeeeeey, Heeeeeeey.
Dnes večer.

■ Autor prekladu: Heňa Zsigmondová



Zoufalci

Ako veľký fanúšik českého filmu som bol na film Zoufalci dosť zvedavý. Toto dielko bolo absolventským počinom režisérky Jitky Rudolfovej, ktorú mnohí považujú za nástupkyňu Věry Chytilovej, ktorá už pozbierala niekoľko ocenení na študentských festivaloch.

Môžem hneď zo začiatku povedať, že sklamaný som rozhodne nebol. Film je realistickou výpoveďou šiestice bilancujúcich tridsiatnikov, ktorí kedysi spolu študovali, a postupne sa všetci presťahovali z Jablonca do Prahy. Po spoločnom stretnutí v rodnom meste prichádzajú na jedno: že je im jasné, čo v živote nechcú, ale zároveň ešte nemajú jasno v tom, čo od života vlastne chcú. Ako býva u českých hercov dobrým zvykom, herecké výkony na čele so Simonou Babčákovou hodnotím veľmi pozitívne, autenticky a presvedčivo.

Zmienená šiestica hrdinov je zastúpená troma ženami a tromi mužmi, z ktorých dvaja sú homosexuálne orientovaní. Z nich jeden nevie ako svoju orientáciu oznámiť rodičom a zároveň sa trápi v preňho nenapĺňujúcom zamestnaní. Druhý sa márne snaží nadviazať zmysluplný vzťah s osobou rovnakého pohlavia. Tretia mužská postava prežíva hrôzu naháňajúci vzťah so svojou partnerkou, ktorá ho podvádza so svojim bývalým. Márne sa pritom snaží úspešne zavŕšiť svoje vysokoškolské štúdium.

Ženské postavy nie sú na tom o nič lepšie. Jedna z nich zisťuje, že žije s cholerickým tyranom, je sekretárkou, ktorá pije viac ako je „spoločensky prijateľné“. Má panický strach zo špiňy a bacilov. Druhá je sociologička túžiacia po dieťati so snahou udržať si tak svojho nevyspelelého partnera.

A tak po spoločnom stretnutí bilancujú svoje životné cesty a vracajú sa k dávne mu spoločnému snu: žiť spolu na starej usadlosti.

Film Zoufalci nekompromisne, výstižne a pritom s ľahkosťou ukazuje to, čo cíti mnoho dnešných tridsiatnikov. “Áno, vy ste tá slobodná generácia, môžete cestovať, hovoriť s kýmkoľvek po internete, a pritom si nedokážete udržať vzťahy. Jazdíte do Číny, Indie, kamkoľvek, hlavne byť čo najďalej od prázdneho bytu” hovorí vo filme matka jednej z hrdiniek.

Filmík sa snaží poukázať na prázdno v bytoch, aj v našich dušiach. A najmä netrhá oči a uši a nezaváňa americkou klišovitou napodobeninou.

■ Autor: Marián Galbička



Moja skúsenosť s handbikom

Dňa 22. mája 2010 som sa v Dudinciach zúčastnil tréningového kempu. Tréningový kemp sa konal od 21. mája do 26. mája 2010. Pretekári boli ubytovaní v penzióne U mlynárky.

Ja som mohol pricestovať do Dudiniec iba na jeden deň. Keď som s autom zaparkoval na parkovisku pred penziónom, hneď ma na pohľad upútal. Nemohol som mu odolať a išiel som sa pozrieť dnu. Vnútri to bolo naozaj nádherné, pri vchode bola malá fontánka. Postupoval som ďalej a prišiel som až do kaviarničky, kde na mňa čakal usporiadateľ Laco. Potriasol som mu rukou a on mi povedal, že jazdiť začínajú až od desiatej, pretože ešte musia pripraviť a povynášať von bicykle. Keď hodinky ukazovali desať hodín, išli sme všetci von, kde na nás už čakali pripravené bicykle.

Tak som sa teda posadil na jeden z nich a skúsil som sa na ňom pohnúť smerom dopredu. Bolo to nesmierne náročné, pretože bicykel mi dával odpor. Potom prišiel aj pán Peter Šeling a spoločne s pánom Lacom mi pretočil prevody na bicykli na najľahší stupeň. Vraj preto, aby mi bicykel nedával taký veľký odpor pri točení a išlo mi to ľahšie. Po odskúšaní som zistil, že aj napriek tomu mi to ide stále ťažko. Potom mi pán Laco povedal, že to preto, lebo nie som na takú záťaž zvyknutý. Tiež povedal, že tento bicykel nie je pre mňa vhodný a nevyhovuje mi. Potreboval by som bicykel robený presne na mňa. Opýtal som sa ho, koľko by taký bicykel stál. On mi povedal, že 70 000 slovenských korún.

Nakoľko som už potom ďalej nevládal bicyklovať, so všetkými som sa rozlúčil a poďakoval im. Unavený a plný krásnych zážitkov som sa pobral späť domov.

Aj napriek tomu, že mi to tak úplne nevyšlo, som veľmi rád, že som si jazdu na handbiku mohol aspoň vyskúšať.

■ Autor: Miroslav Slávik

Ja a vrh guľou

Vážení čitatelia, dovoľte mi touto cestou vyrozprávať vám môj príbeh. Som obyčajný mladý muž, ktorému v sekunde zmenila život ťažká nehoda.

Deň 09.09.2005 bol najstrašnejším dňom v mojom živote a v živote mojej rodiny, ktorá sa ničím nelíši od ostatných rodín. Je to neskutočné, priam brutálne, ako táto udalosť zasiahla do môjho života mladého nádejného muža, mojich najbližších a zmenila ho.

Na základe skutočnosti, že som bývalý športovec futbalista a futsalista, vsadil som na jednu kartu - fyzioterapiu v podobe denných návštev fyzioterapeuta, pedagóga a raz za týždeň maséra. To sú ľudia, ktorí mi zo všetkých síl pomáhali a pomáhajú zlepšiť môj zdravotný stav. Nesmiem sa ale spoľahnúť len na ľudí okolo mňa, ale z plných síl pracovať a pracovať.

Keď ste zdraví a plní elánu, môžete si vybrať šport, ktorý sa vám páči a ku ktorému inklinujete. Bohužiaľ situácia, v ktorej sa nachádzam ja, mi neposkytuje veľa možností. Pre mňa je výber z jednotlivých športov veľmi obmedzený. Vyskúšal som pingpong, streľbu, florbal, bocciu. Nakoniec mi sadla atletická disciplína vrh guľou.

Začal som sa tomuto športu intenzívne venovať. V roku 2007 som sa zapísal do klubu *Proficio Humenné*, aby som mohol súťažiť na pretekoch v rámci Slovenska. V marci 2009 som sa prvýkrát dostal na oficiálny tréning vo vrhu guľou. Hodil som len 3,5 metra, čo bolo veľmi málo. Musel som začať trénovať, aby som sa zlepšil. Mojim trénerom sa stal Mgr. Peter Chocholáček (Chochi).



Chorvátsko, Pula: Majstrovstvá Chorvátska v atletike s medzinárodnou účasťou
Pavol Máťuš získal bronzovú medailu (foto: Peter Chocholáček)



Chorvátsko, Pula: Majstrovstvá Chorvátska v atletike s medzinárodnou účasťou
Pavol Máťuš pri súťaži (foto: rodinný album Pavla Máťuša)

V máji som hodil už 5 metrov. Na základe môjho veľkého snaženia som sa dostal v júni 2009 na prvé sústredenie paralympikov atlétov. Na sústreďení sa rozhodlo, že potrebujem na mieru vyrobiť špeciálnu stoličku pre vrhačov so zdravotným postihnutím, ktorá je trojuholníkového tvaru a plne prispôbená na vrhanie.

Moja prvá súťaž sa odohrala Humennom v októbri 2009. Guľu som tam vrhol do vzdialenosti 5,6 metra. Naďalej som stále trénoval. V decembri 2009 som išiel na ďalšiu súťaž *Istropolitana 2009*, ktorá sa konala v Bratislave. Vrchol som už 6,05 metra. Ďalšia súťaž ma čakala opäť v Bratislave v marci 2010 *Most 2010*. Môj výsledok bol 6,6 metra. Keď trénujem, dokážem vrhnúť viac ako na súťaži, kde sa musím veľmi sústrediť. Mám asi trému.

V máji 2010 som dočkal svojej prvej súťaže v zahraničí. Spolu s mamou a mojim trénerom som sa vybral do Chorvátska do mesta PULA na polostrove s rovnomeným názvom, kde sa súťaž konala. Boli to medzinárodné atletické preteky, na ktorých sa zúčastnili športovci z viacerých štátov - Chorvátska, Maďarska, Ruska, Ukrajiny, Nemecka, Saudskej Arábie, Slovenska - atletický klub *Proficio Humenné*. Celá súťaž sa odohrávala na veľkom štadióne. Časť z neho bola vyhradená pre moju disciplínu. Počas súťaže mal každý športovec k dispozícii dva skúšobné hody a šesť hodov oficiálnych. Mne sa podarilo vrhnúť guľu do vzdialenosti 6,88 metra. Tento výsledok mi priniesol bronzovú medailu. Stačilo však hodiť o 5 centimetrov viac a mohol som získať striebornú medailu. Takže budem trénovať a trénovať, aby som zlepšil.

Ďalej som pokračoval do Holandska, kde ma vyslal *Slovenský zväz telesne postihnutých športovcov*. Bol som tu len s trénerom. Zaradili ma tu ale do zlej skupiny (podľa druhu a miery znevýhodnenia), kvôli čomu som nemohol dosiahnuť dobrý výsledok. Po dokončení súťaže sme podali protest proti zaradeniu. Protest bol prijatý.

V júni 2010 som sa zúčastnil na *Majstrovstvách Českej republiky* v Olomouci. Dosiahol som 3. miesto, ale bohužiaľ nie s výkonom, na ktorý by som bol hrdý.

V dňoch 23.-24.07.2010 som sa zúčastnil *Majstrovstiev Slovenska 2010* pre zdravotne ťažko postihnutých atlétov v Košiciach. Stal som sa Majstrom Slovenska v kategórii 32 vrh guľou.

*Ak dostanete v živote ďalšiu šancu,
treba sa jej chytiť a zo všetkých síl bojovať a nevzdávať sa.*



Chorvátsko, Pula: Majstrovstvá Chorvátska v atletike s medzinárodnou účasťou
Pavol Máťuš s mamou (foto: rodinný album Pavla Máťuša)

■ Autor: Pavol Máťuš

Pavol Máťuš, 31 rokov. Pred piatimi rokmi som mal ťažký úraz. Posledné tri roky som klientom zariadenia komunitnej rehabilitácie Gaudeamus, na Mokrohájskej 3 v Bratislave. Snažím sa intenzívne cvičiť a trénovať, aby som dokázal chodiť a bol samostatnejší. Snažím sa byť príkladom pre iných. Za môj posun vďačím predovšetkým mojej mame, pani Editke Benickej, mojej fyzioterapeutke a Chochimu – Mgr. Petrovi Chocholáčkovi, môjmu trénerovi, Mgr. Monike Longauerovej, psychologičke a pani Pažitnej, ktorá je mojou veľkou oporou pri cvičení na rehabilitačnom oddelení.

Zmysel môjho života, alebo života takého aký je, je otázka, na ktorú človek nenájde tak rýchlo a ľahko odpoveď pri prežití života bez medzníkov, bez emócií, bez prekážok, ktorý je pretkaný radosťami a starosťami.

Zmysel života je niečo, čo sa v nás formuje celé desaťročia, od kolísky, cez detstvo a niekedy tak ďaleko, že človek začne pochybovať a zamýšľa sa nad podstatou jeho úloh a ich plnení v stereotypnom plynutí času.

Zmysel života nachádzajú ľudia vo svojom podvedomí, ktoré je poznačené územím, kde vyrastajú, rodinou, do ktorej sa narodí, výchovou, ktorú dostanú do vienka, spoločnosťou, ktorou sa obklopa a je vyvolaný vždy na základe kladného alebo záporného impulzu vychádzajúceho z ich vnútra.

Zmyslom života môže byť pre niekoho rodina, práca, hudba, neustále vzdelávanie sa, pomoc ľuďom v núdzi a rôzne iné súčasti nášho života.

Zmyslom môjho života je pomôcť blížnemu svojmu poskytovaním duševných a fyzických hodnôt, potrebných pre prežitie nádherného detstva, hodnotného života a dôstojnej staroby.

Založila som si rodinu, kde si nevieme ani predstaviť, že jeden náš člen sa potkne, zapotáca sa a zaostane, nestojí v jednom šiku s ostatnými. V tom okamihu a momente sa zmobilizuje všetka naša sila a znovu a znovu sa všetci zoradíme do jednej roviny a potiahneme toho, kto nestíha alebo nie je schopný s nami držať krok a kráčať vedno po dlhej ceste života so svojimi milovanými.

Zmyslom môjho života je môj ťažko zranený syn.

Zmyslom môjho života je moja nádherná dcéra.

Zmyslom môjho života je môj partner.

Zmyslom môjho života je moja vnučka,

pokračovanie všetkých nádejí a túžob nás starých rodičov.

Všetci členovia mojej rodiny znamenajú pre mňa zmysel života.

Jednoducho na záver:

Zmysel môjho života je poctivá práca, láska a pomoc všetkým, ktorí to potrebujú.

Svoju výpoveď končím mottom:

Ži tak aby si nemusel prosieť o odpustenie.

■ Autor: Danica Máťušová

Smrť je len slovo na štyri písmená.
 Smrť, súčasť života, ktorej je predurčený každý živý organizmus, s ktorou sa rodí a žije až nastane posledný okamih, tá chvíľa rozhodujúca o nebytí.
 Každý z nás si smrť predstavuje ináč.
 Smrť ako taká má rôzne podoby.
 Smrť je pre niekoho vykúpenie.
 Okamih smrti sa javí ako prehratie najkrajších chvíľ v živote človeka, ako svetlo nádeje putujúce tunelom do neznáma, ako nádej na znovuzrodenie. Nakoniec, jedinec si to nemusí ani uvedomiť, je to zlomok sekundy medzi bytím a nebytím.
 Pojatie pojmu smrť závisí od mnohých aspektov. Je to náboženstvo, výchova, spôsob života a množstvo rôznych vplyvov, ktoré nás bez nášho vedomia a ovplyvnenia formujú nielen pre život ako taký ale aj pre moment zvaný alebo nazývaný smrť.
 Na našej planéte Zem je množstvo kultúr a náboženstiev, ktoré pojem smrť definujú. Napríklad ako „prach si a v prach sa obrátiš“. Ďalší veria v posledný súd, kde sa námatkovo otvorí kapitola z knihy života ich skutkov, v ktorej smrť hraje úlohu sudcu. Veriaci v reinkarnáciu, s čím súvisí aj morálna hodnota žitého života ako takého, veria, že dostanú ďalšiu šancu napraviť a odčiniť zlé skutky, či už vedome alebo nevedome napáchané.
 I napriek tomuto všetkému nikto nikdy nezmení skutočnosť, že v našom pozemskom svete je smrť pre toho, komu sa to stane, vykúpením a pre ostatných veľký pocit smútku, nešťastia a krivdy voči nim.
 Smrť nás zbavuje všetkého pozemského v hladine radosti alebo starosti.
 Uvedomujeme si, že smrť ako taká je pre nás veľmi traumatizujúca, ale kto žije v našich srdciach nikdy vlastne nezomrel.
 Na záver si dovoľím pripomenúť chápanie pojmu smrť z gréckej mitológie:

Najväčším darom bohov je zomrieť mladý.

Vysvetlenie spočíva v tom, že človek zostane v srdciach milovaných stále mladý, krásny, zdravý a plný optimizmu.

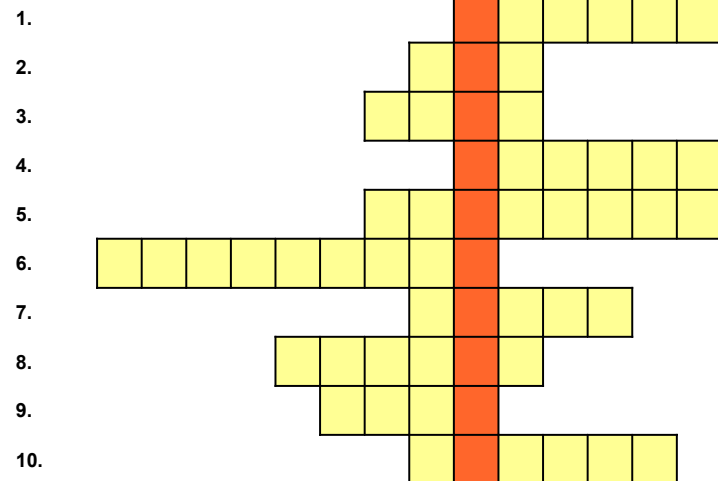
■ **Autor: Danica Máťušová**

Autorka úvahu napísala na základe prežitých skutočností a neustáleho boja o život po nehode, ktorá sa stala dňa 09.09.2005 jej synovi Paľkovi Máťušovi.

Milí naši odtajňovači tajničiek!

Prichádzame k vám s ďalšou tajničkou, aby vaše hlávky mali aj cez prázdniny nad čím premýšľať. Môžete lúštiť už tajničky dve (aj z č. 3). Nuž teda odtajňujte, nielen že sa niečo dozviете, ale so šťastím vás neminie odmena. Prajem pekné a úspešné odtajňovanie.

Tajnička obsahuje názov jednej **animovanej rozprávky**.



1. malé červené lesné ovocie, ktoré rastie na kríku; 2. hodiny vyjadrujú plynutie ...; 3. tekutina nevyhnutná pre život; 4. čierny svetadiel; 5. vec, ktorou možno prichytiť odkaz na kovovú plochu; 6. vetou „kde bolo, tam bolo“ sa začína každá ...; 7. štvornohé sivé zvieratko, ktoré robí „iááá“; 8. akým ovocím bola otrávená Snehulienka; 9. zväčšovacie sklo; 10. prístroj, ktorý pomáha prať oblečenie; Pomôcky: Afrika, magnetka, lupa

Podmienky hry: Stačí, ak si z vášho časopisu vezmete papier s kópiou tejto tajničky, aj tajničky z minulého čísla, vyplníte ju a uhádnete skryté slová. Potom papier prineste do tréningového pracoviska. Nezabudnite sa podpísať!!! Môžete tak urobiť do 30.09.2010. Potom budú odpovede prečítané a správne zaradené do zlosovania o odmenu. Mená výhercov, ako aj správne vylúštené tajničky nájdete v ďalšom čísle.

■ **Autor: Denny Lentilka Okrutská**



Príde žaba k doktorovi s ponožkou na hlave a doktor sa jej pýta: „Čo sa vám stalo?“ „Nežartuj, to je prepad!“

Dvaja chlapi píliu strom obojručnou pílou. Ťahajú, ťahajú a po chvíli je to taký veľký strom, že na seba ani nevidia a po chvíli jeden druhému hovorí: „Kokos, aj tebe to ide tak ťažko?“ „Neviem, ja fajčím.“

Rozhovor muža a ženy: „Nie, drahý, nepôjdem s tebou do postele. Až po svadbe.“ „Dobre, tak mi zavolaj, keď sa vydáš.“

V Tichom oceáne sa plaví loď. Jeden z pasažierov ukazuje na otrhaného muža, ktorý poskakuje na neďalekom ostrove a máva rukami. Pýta sa kapitána: „Kto to je? Netuším, ale kedykoľvek tadiaľto ideme má obrovskú radosť.“

Kvízová otázka: „Ako sa volá človek, ktorému chýba ľavé oko, ľavé ucho, ľavá ruka a ľavá noha?“ „OU RIGHT“.

Deti píšu v škole písomku a vravia: „Ten učiteľ je ale debil.“ Pán učiteľ na to: „Ticho, deti, každý na to musí prísť sám.“

Ide arab po púšti a pred ním 10 metrov ženská. Druhý arab mu hovorí: „Nevieš, že prorok Mohamed v Koráne napísal, že žena má chodiť až za mužom?“ „To je pravda, ale keď prorok Mohamed písal Korán, ešte neboli nášlapné míny.“

Po opici sa ráno zobudí chlap a je veľmi smädný. Podíde k nemu Ježiš Kristus: „Donesiem ti vodu?“ „Nie nie, ty už nie.“

Manželský pár je doma a očakáva návštevu. Muž ale stále behá v slipoch a manželka mu hovorí: „Prosím ťa, obleč sa, za chvíľku je tu návšteva.“ „Ja som schválne v slipoch, aby videli, aký som chudý, lebo mi nevaríš.“ „Tak si daj dole aj slipy, aby videli prečo!“

Na rusinskom moste stojí samovrah a na lane pripútaný sa k nemu blíži policajný psychológ vyjednávajúci. Ide k nemu a samovrah mu hovorí: „Nerobte si starosti, ja som tu len na skok.“

„Vonku je tak krásne,“ hovorí muž manželke, „a ty tu drhneš parkety. Mala by si ísť na vzduch umyť auto.“

Veverička sedí na strome a lúska oriešky. Rozlúskne prvý - strieborné šaty, rozlúskne druhý - zlaté šaty, rozlúskne tretí - svadobné šaty. Veverička sa rozplače a vzlyká: „Ja sa kvôli tej posranej rozprávke ani nenažeriem.“

Nová učiteľka zoológie sa na hodine pýta chlapca: „Chlapče od akého vtáka je toto vajce?“ „Neviem.“ „A toto?“ „Neviem.“ „A toto?“ „Tak isto neviem.“ „Zle, veľmi zle, ako sa voláš?“ Chlapec si stiahne trenírky a hovorí: „Skúste uhádnuť podľa vajec.“

Zazvoní pedofil v paneláku pri dverách. Otvorí pani a pedofil hovorí: „Prepáčte, môžem si len skočiť na malú?“

■ Zozbierala: Petra Macová



Projekt je realizovaný vďaka podpore z Fondu Hodina deťom,
ktorý zriadila a spravuje Nadácia pre deti Slovenska.

<http://www.hodinadetom.sk>

<http://www.nds.sk>

REDAKCIA: Denisa Okrútská (žurnalistika), Denisa Oslejová (žurnalistika, marketing), Henrietta Zsigmondová (žurnalistika), Marianna Guzmanová (žurnalistika), Dalibor Kimlička (grafický dizajn), Miroslav Slávik (žurnalistika, grafický dizajn, marketing), Peter Novota (žurnalistika, grafický dizajn), Peter Vavrica (žurnalistika, marketing) • ADRESA REDAKCIE: Gaudeamus – zariadenie komunitnej rehabilitácie, Tréningové pracovisko Časopis, Mokrohájska 3, 844 08 Bratislava • EXTERNÍ PRISPIEVATELIA: Juliana Pallerová, Petra Macová, PhDr. Zuzana Ondriášová, Mgr. Dagmar Vatočíková, PhD., Marián Galbička, Pavol Mátuš, Danica Mátušová • EXTERNÍ SPOLUPRACOVNÍCI: Jozef Mastalič • SPOLUPRACOVNÍCI: Mgr. Katarína Zatková, Mgr. Zuzana Marošová • ODBORNÍ KONZULTANTI: Mgr. Mária Candráková, Mgr. art. Zuzana Líšková, Mgr. Zuzana Mezencevová, Mgr. Eva Vicenová, Mgr. Roland Kýška, Juraj Mrocek • WEB: <http://mokrohajska.sk/web/projekty/tpcasopis>, casopis@mokrohajska.sk • SPRÁVCA WEBU: Ing. Róbert Mezik • FOTO: titulka, lišty: <http://www.sxc.hu> • DÁTUM VYDANIA: 30.07.2010, Ročník 1., Číslo 4./5. •