

MLADÝ NOVINÁR

Kúpou časopisu
podporíte mladých novinárov
s telesným znevýhodnením

1. číslo • 1. ročník • 12/2009 • dvojmesačník • cena: 1€
<http://mokrohajska.sk/web/projekty/tpcasopis>

DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ:

*Cítil som len neskutočnú
„falošnú slobodu“,
ktorá sa mi veľmi páčila*

MOJA OSOBNÁ SPOVEĎ:

*Hranice svojho sveta
si každý určuje sám*

MÔJ TANEC:

*Aj hendikepovaní ľudia
môžu tancovať*

BOCCIA A FLORBAL:

Predstavenie dvoch športov

Milí naši čitatelia	3
Drogová závislosť	4
Ako mi drogy zmenili život	5
Infošky	8
Stužková	10
Margarétkina vernisáž	11
Moja osobná sponď	12
Môj tanec	13
Niečo o Pussycat Dolls	14
Podivuhodný prípad Benjamina Buttona	16
Boccia na Slovensku	18
Florbal na Mokrohájskej	19
Ahojte	20
Moja druhá rodina	21
Vianočné recepty a nápady	22

Milí naši čitatelia,

dovoľte, aby sme Vám predstavili náš novopečený časopis a tím redakčnej rady, ktorá ho pripravila.

Časopis **MLADÝ NOVINÁR** je súčasťou a zároveň tak trochu výsledkom projektu Tréningové pracovisko Časopis. Projekt bol vytvorený s pomocou občianskeho združenia pre telesne postihnuté deti a mládež Perspektíva a podporila ho Nadácia pre deti Slovenska z aktuálneho 10. ročníka grantového programu Hodina deťom. Tréningové pracovisko Časopis funguje takmer ako skutočná redakcia. Podstatou je tréning pracovných návykov a zručností realizované prostredníctvom tvorby časopisu.

Redakčnú radu tvorí malý počet mladých ľudí, ale ako sa hovorí, nie je dôležitá kvantita, ale kvalita. Na začiatku sme museli napísať motivačný list, životopis, prísť na konkurz a podpísať dohodu, rovnako ako keby sme sa uchádzali o skutočné pracovné miesto. Každý z nás zastáva niektorú alebo niektoré z pracovných pozícií novinár, grafik, fotograf alebo marketingový pracovník.

Naše nápady sú veľmi kreatívne, nápadité a jedinečné. Otázkou je, do akej miery sa nám ich časom podarí zrealizovať. V časopise sa stretnete s veľkou rozmanitosťou, pretože každá téma je spracovaná inak. Jednotlivé témy v sebe ukrývajú individuálnu osobnosť a dušu tých, ktorí ich písali. Je to najmä tým, že každý jeden z nás má vážny záujem o svoju prácu.

Časopis **MLADÝ NOVINÁR** bude vychádzať ako dvojmesačník. Môžete si ho prečítať v tlačenej podobe alebo ho môžete nájsť na internete na stránke <http://mokrohajska.sk/web/projekty/tpcasopis> (zatiaľ vo formáte PDF).

Ak nám budete chcieť čokoľvek napísať, či už kritiku, nápady alebo poslať Váš príspevok, môžete tak urobiť prostredníctvom nášho e-mailu casopis@mokrohajska.sk.

■ *Autor: Denny Okrutská*



Drogovo závislí ľudia. Čo vo vás evokujú tieto tri slová? Mnohí z vás si istotne predstavia „pubertiakov“ z rozvrátených rodín. Nie ste ďaleko od pravdy. Kedysi to boli práve oni, ktorí patrili k najrizikovejšej skupine. V súčasnosti počet drogovu závislých prekvapivo stúpa v iných prípadoch. Patria sem hlavne alergici a vzdelaní ľudia. Alergici sa stanú závislými od drog hlavne z dôvodu užívania zmesi liekov proti rôznym druhom alergií. Vzdelaných ľudí stavia do nebezpečenstva paradoxne práve ich vzdelanie. Každý z nich sa spolieha na svoj rozum a schopnosť riešiť zložité životné situácie. Keď im problémy začnú prerastať cez hlavu, s nikým ich neriešia. Tiež sa spoliehajú na svoj rozum, ktorý však prestáva spolupracovať a nastupuje depresia. Izolácia od vonkajšieho sveta a vyskúšanie drogy je to najhoršie, čo môžu spraviť.

Primár sanatória s názvom Centrum pre liečbu látkových a nelátkových závislostí MUDr. Novotný vraví: „Prvú dávku väčšinou ľudia užijú zo zvedavosti, druhá dávka je už vedomá.“ Droga je preto taká „skvelá“ lebo vyvoláva pocit šťastia a zabúda sa pri nej na ťažkosti.

Čo zodpovedá za tento pocit? Je to jadierko, hypotalamus, ktoré reaguje pozitívne na vplyv drogy a navyše vytvára informáciu prirodzenú pre ľudské telo. Droga sa tak stáva potrebnou pre metabolizmus. Pritom je jedno, či ide o drogu s povzbudivými alebo tlmivými účinkami. Výsledok je vždy ten istý. Jadierko pozná dva mechanizmy – naučený a nutkavý. Naučený vieme ovládať vôľou a sme schopní sa ho hocikedy vzdať. V prípade nutkavého mechanizmu to také ľahké nie je. Avšak, pre povzbudenie, človek s pevnou vôľou s ním dokáže bojovať a s odhodlaním aj vyhrať. Musí len prekonať vnútorný konflikt so svojim jadierkom.

Abstinovanie od akejkoľvek drogy je prvým krokom k úspechu. Po asi piatich rokoch bez drogy môžeme predpokladať, že človek už nie je závislý. Akýkoľvek návrat k droge však môže mať fatálne následky.

Aké druhy liečby MUDr. Novotný využíva? Väčšinou je to metóda spomínania. S pacientom sa dostane na koreň jeho prvotného problému, pre ktorý s drogou začal a snažia sa nájsť iné lepšie riešenie. Veľký úspech majú skupinové sedenia. Pacient vidí v inom pacientovi seba samého a cíti hanbu. Nie fyzické tresty, ale pôsobenie na psychiku, má želaný účinok.

Nech si človek vyberie hociktorý spôsob liečby, najlepšie je s drogou nezačínať vôbec. Odvykanie je predať ťažšie ako rozumné riešenie problémov.

■ *Autor: Majka Guzmanová
Spracované podľa prednášky MUDr. Novotného*



Identita človeka, s ktorým bol vedený rozhovor, ostáva na základe jeho želania utajená. Volajme ho Mark Bonaparte.

Kedy a prečo si prišiel prvýkrát do kontaktu z drogami?

Asi v 13 rokoch, pretože som sa platonicky zaľúbil do môjho staršieho obchodného partnera, u ktorého som pracoval. Občas mi dohodil nejaký kšeft načierno. Ponúkol mi drogu a povedal, že to nie je nič nebezpečné. Veril som mu, nevedel som si, aké je to nebezpečné.

Čiže tvoj prvý kontakt s drogou bol vedomý?

Áno, bol.

Ako to vnímala tvoja rodina?

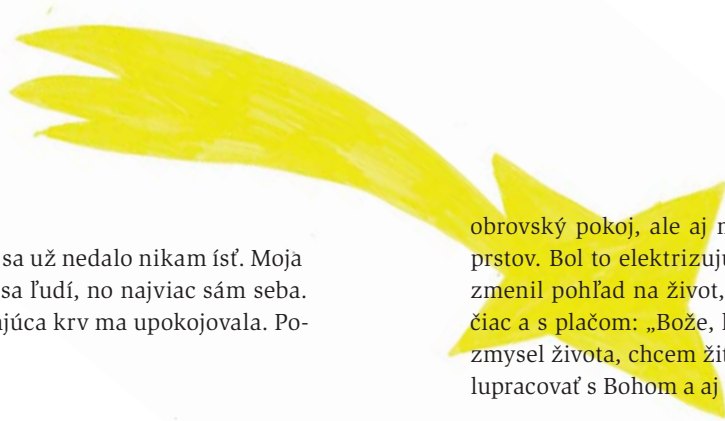
Neviem to posúdiť, ale určite u mňa nastali zmeny v správaní. Doma to nevedel nikto, s rodičmi som to neriešil. Nemal som s nimi dobrý vzťah a trávil som s nimi stále menej času.

Kedy si zmenu všimlo okolie?

Až po čase, keď som to začal kombinovať s liekmi. Drogy boli veľmi drahé, nedalo sa ich veľa brať. Navyše pocity eufórie boli čoraz menšie, preto som potreboval niečo viac. K drogám som mal stále ťažší prístup a môjho „partáka“ zavreli do väzenia. To bol prvotný dôvod, prečo prišli na rad lieky.

A kedy si sa dostal do kontaktu s alkoholom?

Po prechode na strednú školu som na jednej „párty“ zistil, aké pozitívne účinky môže mať na správanie človeka alkohol. Eufória, akoby iná realita, neskutočná neviazanosť a radosť. Všetky tie pocity úzkosti, strachu, depresie z pokazených vzťahov zmizli. Cítil som len neskutočnú „falošnú slobodu“, ktorá sa mi veľmi páčila. Alkohol a lieky boli cenovo dostupnejšie, podľa môjho názoru, aj tolerované spoločnosťou. Tieto pocity eufórie, zbavenia sa všetkých mojich problémov mi dodávali pocit istoty a sebavedomia a uvoľňovali napätie, ktoré som pociťoval. Začal som práve tieto nové skúsenosti využívať čoraz častejšie. Postupne sa zvyšovala konzumácia alkoholu s voľne predajnými liekmi od bolesti a sem-tam som zohnal peniaze na nejakú drogu. Odmietol som, že mi nič nie je, že som v poriadku a zvládnem to. Klamal som im a aj sám sebe. Vtedy ma nič nezaujímal. Svet sa točil len okolo alkoholu, liekov a drog.



Ako to ovplyvnilo tvoje výsledky v škole?

To ma nezaujímalo. Školu som navštevoval zriedka, keď sa už nedalo nikam ísť. Moja realita bola úplne iná. Mával som halucinácie. Báľ som sa ľuďí, no najviac sám seba. Nič ma nedokázalo uspokojiť. Rezal som si ruky. Vytekajúca krv ma upokojovala. Počúval som piesne o alkohole a drogách.

Čo si s týmto problémom začal robiť? A kedy to bolo?

Bolo to 18.5.2007, keď som dostal abstinenčný záchvat v noci. Nemal som peniaze na drogy, lieky či alkohol. Nikto ma nepozýval na pohárik, ani dať si drogu. Preto som zašiel do obchodu, kde som ukradol z regálu fľašky vodky, víno a pivo mojich obľúbených značiek a šialene som túžil ich vypiť pri regáli. To sa mi však nepodarilo. Oslovil ma strážca SBS a spisoval záznam o krádeži a ukradnuté veci vrátil do regálu. Keďže som na invalidnom vozíku, žiadal kontakt na zákonného zástupcu alebo pracovníkov, ktorým som bol zverený do starostlivosti, nakoľko som v tom čase nebol plnoletý.

Áké dozvuky to malo na internáte?

Po týchto udalostiach som mal zákaz vychádzok, kontaktovali rodičov a ja som bol odporučený do psychiatrickej starostlivosti a psychologička mi napísala odporúčanie na okamžité prerušenie štúdia zo zdravotných dôvodov. Tak som sa 20.5.2007 dostal prvýkrát do psychiatrickej ambulancie.

Skús opísať tvoje negatívne pocity.

Nechcel som spolupracovať ani s rodinou, ani s lekármi, ani sám so sebou a to aj napriek antidepressívam a sedatívam. Naďalej som pil alkohol a užíval som lieky podľa svojej ľubovôle. Prestal som komunikovať s okolím. Stav y eufórie, ktoré som očakával už neprichádzali, ale naopak stavy depresí a úzkosti sa prehlbovali. To čo som prežíval, sa nedá ani opísať. Intenzívne som uvažoval nad samovraždou.

Kedy nastal v tvojom živote pozitívny zlom?

3.10.2007. Raz ma otec zobral na katolícky pohreb jeho dobrého známeho a suseda. V dome smútku som prežil úžasný zážitok. Keď sa kňaz modlil, vyzval všetkých prítomných k živej a pevnej viere. Mne to nič nehovorilo, pretože pochádzam z ateistickej rodiny. Kňaz hovoril o smrti, o živote a mne to v tej chvíli prišlo veľmi smiešne. Nevieam, čo sa so mnou stalo, ale pocítil som niečo nevšedné. Cítil som po celom tele

obrovský pokoj, ale aj mrazivý chlad a horúčavu od korenkov vlasov po končeky prstov. Bol to elektrizujúci pocit radosti a bolesti zároveň. Tento pocit mi radikálne zmenil pohľad na život, okolie a seba samého. Večer po pohrebe som sa modlil kľáčiac a s plačom: „Bože, keby už nič na svete nebolo dôležité a nemal by som žiaden zmysel života, chcem žiť pre Teba a pre ľudí okolo seba.“ Od toho dňa som začal spolupracovať s Bohom a aj s ľuďmi. Mój život išiel k lepšiemu.

Popíš bližšie čo znamená, že tvoj život išiel k lepšiemu.

Začal som počúvať duchovné programy a gospelové piesne. Čítal som duchovnú literatúru, knihu: Život s jasným cieľom - prečo som na Zemi. Autor považuje Boha za zmysel života. Jednu kapitolu venuje závislostiam. Celá kniha ma veľmi oslovila. V každej kapitole už spomínanej publikácie sa nachádzajú otázky na zamyslenie pre čitateľa a tiež zhrnutie hlavných myšlienok v závere každej kapitoly. Písal som si hlavné myšlienky, ako aj odpovede na otázky v závere kapitoly. Otázky sú zamerané na prečítaný text a na názory čitateľa k nemu. Bol to môj 40-dňový denník. Celá táto premena trvala od 18.5.2007 do 4.2.2008. To bol deň môjho návratu na strednú školu.

K zmene postoju ťa motivoval iba Boh a autor knihy alebo aj niekto iný?

Mal som podporu v rodine, duchovné aj psychiatrické vedenie a predovšetkým pomoc od primára sanatória Centrum pre liečbu látkových a nelátkových závislostí MUDr. Novotného.

Aký pozitívny vplyv má jeho liečba na teba v súčasnosti?

Debatujeme o typických prejavoch závislostí a problémov vyplývajúcich z nej. Rozoberáme tam pojmy, ako napr.: právo na pravdu, právo na emóciu, rozdiel medzi radosťou a slasťou. Lekár často zdôrazňuje, že človek musí počúvať názory iných a predovšetkým sa naučiť kontrolovať svoje impulzívne prejavy. Taktiež sa musí na konkrétnu závislosť (káva, cigarety, alkohol, hracie automaty,...) nahnevať.

Tvoje poslanstvo pre čitateľov?

Lepšie je s akoukoľvek drogou ani nezačať, pretože skončíš s tým je nesmierne ťažké. Navyše akákoľvek závislosť sa nedá úplne vyliečiť, dá sa len abstinovať! Potešilo by ma, ak by táto téma mnohým ľuďom pomohla a prípadne by sa poučili z mojej osobnej skúsenosti.

■ Autor: Majka Guzmanová



VERNISÁŽ „HODVÁBNE TAJOMSTVÁ“

Dňa 1.12.2009 sa konala vernisáž výstavy Beátky Bergerovej s názvom „Hodvábne tajomstvá“. Ide o už o druhú výstavu realizovanú v rámci projektu „Ukáž svoj talent“ pod záštitou Marty Švarcbacherovej. Autorka vystavovala ručne maľované hodvábne šatky s rôznymi motívmi. Získali si obdiv mnohých. Výstava bude otvorená do 18.12.2009.

MIKULÁŠKU – DOBRÝ STRÝČKO

Bol nás pozrieť Mikuláš a všetky deti sa pýtali: „Čo pre nás máš?“ Rozdal im sladkosti a im zažiarili očka od radosti. A už teraz sa tešia na vianočné rozprávky.

FESTIVAL BEZDOMOVECKÝCH DIVADIEL

Konal sa 4. a 5.12.2009 na Jakubovom námestí v Bratislave. Z Mokrohájskej sa ho zúčastnili dve „herečky“. Bolo to zaujímavé podujatie, lebo sa vďaka nemu ukázalo, že veci nie sú také, ako sa na prvý pohľad zdajú. A že každý z nás má rovnakú šancu uplatniť sa v tomto svete.

VIANOČNÝ CHARITATÍVNY TRH V SLOVNAFTE

Konal sa 9. a 10.12.2009. Predávali sa tam hrnčeky, ktoré namaľovali klienti z Mokrohájskej. Žiarili rôznymi farbami a motívmi. Kupujúci z nich veľkú radosť mali, preto výťažok, čo z nich získali, nám ihneď darovali.

NÁŠ VIANOČNÝ BAZÁR

Konal sa 11.12.2009 v Tréningovom pracovisku. Predávali sa hrnčeky maľované klientmi z Mokrohájskej, medovníky, vianočné pozdravy, sviečky a iné vianočné veci. Výťažok z bazáru putoval do tréningového pracoviska na ďalšie aktivity.

VIANOČNÝ VEČIEROK DOSPELÝCH KLIENTOV

Večierok sa bude konať dňa 17.12.2009 v čase od 14:30 do 17:00 v tréningovom pracovisku. Na každom kroku stretnete vôňu dobručky kapustnice, koláčikov, milých ľudí a dobrú náladu. Čaká na Vás tanec, zábava a lúčenie so starým rokom, samozrejme, tak ako sa patrí.

PSÍČKARI Z KLUBU HAF – HAF

Naši kamoši z Mokrošky psíkov radi majú, preto im s radosťou pomáhajú. Útulok im umožňuje venčenie, je to pre nich krajšie ako učenie.

KURZ VARENIA

Koná sa každý piatok poobede pod palcom Kataríny Zaťkovej. Je určený všetkým, ktorí chcú zabiť nudu a naučiť sa niečo nové do života. Ak ste doteraz o tomto kurze varenia nevedeli, prídte a uvidíte, možno sa aj niečomu priučíte, možno do tajomstiev kuchyne preniknete.

ČASOPIS NA INTERNETE

Hurá – hurá! Rozbieha sa nám tu nová literatúra, časopis náš to istí, v tom sme si viac než istí. Keďže vieme, že je internetová doba, náš časopis chytila do parády internetová podoba. Nájdete nás na stránke : <http://mokrohajska.sk/web/projekty/tpcasopis> .

NA ZÁVER NIEČO NA POTEŠENIE

Jedným z mnohých tajomstiev šťastného života je stály prúd malých radostí. (Emily Vickinson)

■ Autor: Denny Okrutská



Štyri roky. Pre niektorých je to večnosť, ale pre nás to bol len okamih. Ani sme sa nenazdali a už sme začali pripravovať ten nami očakávaný večer.

Večer bol krásny, ale prípravy naň až také krásne neboli. Trhlinka sa objavila na mieste, kde by sme ju vôbec nečakali. Keďže naša trieda neoplýva schopnosťami z matematiky a nejdeme z nej ani maturovať, dovolili sme si ju odsunúť nabok. To bol však náš veľký omyl, pretože sme prekročili limit rozpočtu. Ešte šťastie, že stužkovú to nijako neohrozilo a večer sa mohol uskutočniť.

Bol by to iba obyčajný večer nebyť nášho programu. A program bol o to zaujímavejší, že sa na ňom podieľali dve triedy. Boli sme to my, gymnazisti a študenti z obchodnej akadémie. Spoločnými silami sa nám podarilo vyčariť úsmev na tvárach divákov.

Po výdatnej večeri nasledovalo niečo na urýchlenie trávenia divákov v podobe neopakovateľného scénického tanca a Edity Papeky, ktorá im dala užitočné rady o cvičení a chudnutí.

Užitočné rady sme v ten večer určite nemohli čakať od Kláriky a Boženky, ktoré nevedeli nič o Darwinovej evolučnej teórii, ale zato ohovárať vedeli dokonale.

Polievku, hlavný chod a zákusok ste už zjedli. Chýba vám ešte niečo? Lebo nám áno. Čo taká kávička? Odborníčkami v kávičkovaní boli ukecané primitívne kamošky Anka a Blanka, ktoré riešili „životne dôležité problémy“.

Keďže všetci sa razom ako šibnutím čarovného prútika zmenili na princezné a princov, nemohli sme vynechať rozprávku. Že rozprávky podľa vás už nie sú tým, čím bývali? Vraj ich nahradili samí Pokémoni a Spidermani? Tak to ste mali vidieť tú našu rozprávku. Hneď by ste zmenili názor. Jej netradičné, no precízne spracovanie, by vás určite rozosmialo.

Po úspešnom zvládnutí programu nasledovala diskotéka, na ktorej sa nám krivili kútičky do úsmevu. Sledovať niektoré tanečné kreácie skutočne stálo za to. Niektorí sa pridali, iní ich sledovali len s nemým úžasom.

Všetci zúčastnení si odniesli nezabudnuteľné zážitky. Nuž, darmo, čas nezastavíme, ale niečo nám ostane navždy a nikto nám to nevezme, úsmevné spomienky z tej našej stužkovej.

■ *Autori: Denny Okrutská, Majka Guzmanová*

Margarétka Miková sa narodila sa 8.3.1995 spolu s bratom. V dvoch rokoch zažila autonehodu a desať dní bola v kóme. Jej mama s ňou musela veľa cvičiť, aby ju dostala tam, kde je dnes. Keď mala päť rokov, začala chodiť na spoločenské tance. Baví ju aj paličkovanie.

Margarétka začala s abstraktnou maľbou, keď ju jej vychovávateľka videla kresliť na linajkový papier. Povedala jej, aby to skúsila na väčší výkres. Pri maľovaní používa gélové perá a potom maľbu dotvára čiernou perovou fixkou. Jeden väčší obraz kreslí tri až päť dní. Menší dva až tri dni. Margarétka rada kreslí najmä preto, lebo si pritom oddýchne a odreaguje sa.

Pani Marta Švarcbacherová, ktorá vedie paličkovanie, navrhla Margarétke zrealizovať svoju výstavu a vernisáž. Pani Marta si totižto vymyslela projekt s názvom „Ukáž svoj talent“. Jeho hlavnou myšlienkou je vyzdvihnúť osobitý talent našich umelcov.

Margarétke sa nápad zapáčil a dňa 4.11.2009 sa uskutočnila v Gaudeamus – zariadení komunitnej rehabilitácie vernisáž jej výstavy „Krása farieb“.

Vernisáž otvoril riaditeľ PhDr. Štefan Tvarožek, ktorý mal krátky príhovor. Slovo odovzdal pani Marte, ktorá predstavila Margarétku. Margarétka si pripravila krátky životopis zo svojho života. Nechýbali ani pesničky. Spievala a na gitare hrala Maťa Javorová. Všetkým sa vernisáž páčila. Margarétka sa zo začiatku trochu bála, ale nakoniec všetko dopadlo podľa jej predstáv.

Margarétkina výstava bola prvá v rámci uvedeného projektu a bola umiestnená v priestoroch tréningového pracoviska do 18.11.2009. Odtiaľ bola výstava prenesená do jedálne Zdravíčko v Bratislave – Petržalke, kde bude verejnosti prístupná do konca roka 2009.

■ *Autor: Peter Novota*

Moja osobná spoveď

Hranice svojho sveta si určuje každý sám. Aspoň by to tak malo byť. Žiaľ, často krát je to práve osud a spoločnosť, ktoré nám určujú hranice.

Moje detstvo bolo skvelé. Aspoň tak som to vnímala ja. Realita mojich rodičov však bola iná. Pred nimi stála otázka: „Čo ďalej?“ Odpoveď na túto otázku bola o to ťažšia, že sa ma nemienili vzdať a nemienili ma ani izolovať od spoločnosti. Ale postupom času som bola nútená čeliť zoči - voči tejto otázke aj ja. Ako som začala prichádzať do styku s inými deťmi, cítila som, že som iná. INÁ. Pre niekoho je to len slovo zložené z troch písmen. A pre mňa? Pre mňa je to nálepka na celý život, ktorá so mnou ide všade, kam sa pohnem.

Zaujíma vás, ako vnímam bariéry svojimi očami ja? Prvýkrát som sa stretla s väčšími bariérami pri cestovaní do školy. Cestovala som totiž autobusom, ktorý mal vysoké schody. A tu už nastal problém, pretože schody s nejakou dobrou vôľou prekonáte. Ale nechota ľudí sa prekonáva ťažko.

A nie sú to bariéry len v ľudských mysliach. Sú to hlavne fyzické bariéry, ktoré musím prekonávať každý deň. Bežný človek prejde cez obrubník často krát bez toho, aby si to stihol uvedomiť. Ale ja si to uvedomím takmer vždy, pretože pre mňa predstavuje nebezpečenstvo úrazu. V takomto prípade by mohli byť namiesto obrubníkov rampy, ktoré tiež na potrebných miestach v hlavnom meste veľmi chýbajú.

Čoraz častejšie si uvedomujem, že budem odkázaná na pomoc druhých po celý život. A to nielen v bežnom živote, ale aj pri začleňovaní sa do spoločnosti, ktorá ma pomaly, ale isto začína brať medzi seba.

Aj napriek tomu, že som človek na vozíku, môžem snívať a moja myseľ je slobodná. Pretože duša je tým, čím sa nechá osloviť ...

■ *Autor: Denny Okrutská*

Osloviť Svetlo alebo osloviť tmu ... ? Jak lesklá vie tma byť ...

Duša je taká, ako je to, čo oslovuje ... Duša je tým, čo oslovuje ...

Duša je tým, čím sa nechá osloviť ...

Anjel ciest sa pýta: „Povedz mi, čím si sa NENECHAL osloviť a ja ti poviem, kto si ...“

(Martin Petiška - Věty o svítání)

Môj tanec

Jedna z mojich najobľúbenejších aktivít, ktorú robím s veľkou radosťou, je tanec. Je to tanec na vozíku so zdravým partnerom. Tancujem v tanečnom klube TK Danube v Bratislave a začala som 10.2.2009. K tancu som sa dostala vďaka mojej záľube k hudbe. Vzhľadom k tomu, že ma vždy hudba bavila a podľa mojich rodičov som v sebe mala taký prirodzený cit pre tanec (v rámci mojich obmedzených možností), navrhli mi túto možnosť už v 14 alebo 15 rokoch. Ja som vtedy mala radšej basketbal a tak som sa venovala základom tohto športu.

Začiatkom tohto roku sme videli v relácii „Modré z neba“ prvý krát naživo tanec postihnutého dievčaťa na vozíku so zdravým partnerom. Veľmi sa mi to páčilo a tak sme spolu s rodičmi navštívili tanečný klub. Prezident klubu nás hneď prijal, na všetko sa ma povypytoval a potom povedal, aby som prišla na pár tréningov, že oni uvidia, aké mám predpoklady stať sa tanečnicou. Teraz už tancujem pol roka, ide mi to celkom dobre, v klube sú spokojní s mojim zlepšovaním sa. Ja usilovne trénujem na moju prvú medzinárodnú súťaž, ktorá bude začiatkom decembra 2009 priamo v Bratislave.

Mojimi trénerkami sú Maša Šerbenko, ktorá pochádza z Ukrajiny a vyštudovala choreografiu tanca na vysokej škole a Lucia Vestenická, ktorá je sama vynikajúca tanečnica. Môj tanečný partner je Michal Dvořák. Je študent a tento rok maturuje, je veľmi sympatický a milý a pomáha mi pri našich spoločných tréningoch. Aj ostatní tanečníci a tanečnice v tomto klube sú priateľskí a spoločenski. Pomáhajú mi, keď niečo potrebujem, a vždy ma povzbudia pri mojich tréningoch. Momentálne tancujem štyri latinskoamerické tance a to: samba, čača, rumba a jive. Tancujem na špeciálne vyrobených tanečných vozíkoch čiernej farby.

Do tohto klubu chodia tancovať aj moji kamaráti z Mokrohájskej – Erik Frey, Ivanka Pavlakovičová, Margarétka Miková, Michal Čurda. V klube tancujú aj profesionálni tanečníci, ktorí tancujú na tej najvyššej medzinárodnej úrovni. Spomeniem iba pár z nich: Juraj Šulhaň s partnerkou Andreou Kačerovou, Miroslav Gago s Luciou Vestenickou, Jozef Herák so Sandrou Agalareva a z párov na vozíku sú to: Dean s Alexandrou Bartekovou a Vojto Wolf s Luciou Vestenickou.

Na záver ešte pár užitočných informácií o samotnom tanečnom klube TK Danube. V tanečnom klube, okrem samotnej možnosti tancovať, je možné aj absolvovať masáže, vodoliečbu, arteterapiu, V klube sa nachádza veľká telocvičňa s vozíkmi, WC pre imobilných, oddychová miestnosť, malá internetová kaviarňička, kuchynka, sklady, kancelária prezidenta klubu.

■ *Autor: Denisa Oslejová*

Niečo o Pussycat Dolls

Ako všetci vieme, jednou z najznámejších dievčenských skupín je americká dievčenská skupina Pussycat Dolls. Kedysi ich zostava pozostávala zo šiestich členiek, dnes však už len z piatich. Ich mená sú: Nicole Scherzinger (jej pravé meno je Nicole Elikolani Valiente Scherzinger), Asley Roberts, Jessica Suta, Melody Thornton a Kimberly Wyatt.

Na svojom konte majú dva albumy a to Doll Domination (vyšiel v roku 2008) a PCD (ten vyšiel v roku 2005 a skratka PCD je vlastne skratka ich názvu Pussycat Dolls).

Počas svojej kariéry táto skupina spolupracovala so spevákmi Rihannou, Puffom Diddyom Busta Rhymesom a mnohými ďalšími. Istý čas sa šepkalo, že skupina sa rozpadne. Dôvodom vraj boli nezhody medzi dievčatami. Ostatným dievčatám sa nepáčilo, že sólovú speváčku robí iba Nicole, kým ony sú len vokalistky.

Vo februári tohto roku boli aj na Slovensku a predviedli hudbu, tanec a všetko to, čo k dobrému vystúpeniu patrí. Avšak neprajníci (nemenovaná agentúra) sa vyjadrili, že vokalistky tejto skupiny sú vraj len krovie a ich predstavenie bolo viac než úbohé. Podľa môjho názoru, na tejto skupine nie je nič zlé. Veď nie každý má talent ako Nicole, to však ešte neznamená, že sa v hudobnej brandži nemôže presadiť, treba len chcieť.

Spracované podľa <http://www.wikipedia.sk>

Teraz by som Vám chcela sprostredkovať preklad jednej pesničky z nového albumu Pussycat Dolls Hush, hush. Verím, že sa Vám bude páčiť tak, ako sa páči mne.

PUSSYCAT DOLLS – HUSH, HUSH

I never needed you to be strong
I never needed you for pointing out my wrongs
I never needed pain, I never needed strain
My love for you is strong enough you should have known
I never needed you for judgment
I never needed you to question what I spend
I never ask for help
I take care of myself
I don't why you think you got a hold on me

And it's a little late for conversations
There isn't anything for you to say
And my eyes hurt, hands shiver
So look at me and listen to me because...

I don't want to stay another minute
I don't want you to say a single word

Preklad piesne:

Nikdy som nepotrebovala, aby si bol silný
Nikdy som nepotrebovala, aby si ukazoval na moje krivdy
Nikdy som nepotrebovala bolesť, nikdy som nepotrebovala napätie
Moja láska k tebe bola dostatočne silná, to by si mal vedieť
Nikdy som od teba nepotrebovala posudok
Nikdy som nepotrebovala sa ňa opýtať, čo som utratila
Nikdy som ňa neprosila o pomoc, postarám sa o seba sama
Neviem, prečo si myslíš, že máš na mňa vplyv

A je trochu neskoro na konverzáciu
Nie je nič, čo ti povedať
Bolia ma oči, trasú sa mi ruky
Pozri sa na mňa a počúvaj pretože...

Tiež nechcem zostávať ďalšiu minútu
Nechcem ti povedať ani jedinú slovo

Hush hush
Hush hush
There is no other way, I get the final say
Because ...
I don't want to, do this any longer
I don't want you, theres nothing left to say
Hush hush
Hush hush
I've already spoken, our love is broken
Baby hush hush

I never needed your corrections
On everything from how I act to what I say
I never needed words
I never needed hurts
I never needed you to be there everyday

I'm sorry for the way I let go
From everything I wanted when you came along
But I am never beaten, broken not defeated
I know next to you is not where I belong

And it's a little late for explanations
There isn't anything that you can do
And my eyes hurt, hands shiver
So you will listen when I say baby ...

I don't want to stay another minute
I don't want you to say a single word
Hush hush
Hush hush
There is no other way, I get the final say
Because ...
I don't want to do this any longer
I don't want you there's nothing left to say
Hush hush
Hush hush
I've already spoken, our love is broken
Baby hush hush

No more words
No more lies
No more crying
No more pain
No more hurt
No more trying

I don't want to stay another minute
I don't want you to say a single word
Hush hush
Hush hush
There is no other way, I get the final say
Because ...
I don't want to, do this any longer
I don't want you, theres nothing left to say
Hush hush
Hush hush
I've already spoken, our love is broken
Baby hush hush

Ticho, ticho
Ticho, ticho
Nie je iná cesta, mám nakoniec povedať
Pretože...
Tiež nechcem, robíť toto ďalej
Nechcem ti zanechať žiadne slovo
Ticho, ticho
Ticho, ticho
Už som povedala, naša láska je zlomená
Baby ticho, ticho

Nikdy som nepotrebovala tvoje opravy
Na všetko z toho, ako som hrala, čo som povedala
Nikdy som nepotrebovala slová
Nikdy som nepotrebovala bolesť
Nikdy som ňa tu nepotrebovala každý deň

Ospravedlňujem sa, za spôsob prepustenia
Za všetko, čo som chcela, keď si išiel okolo
Ale nikdy nie som vyčerpaná, zlomená ani porazená
Viem, že vedľa teba nie je miesto, kam by som patrila

A je trochu neskoro na vyjadrovanie
Nie je tu nič, čo by si mohol robiť
Bolia ma oči, trasú sa mi ruky
Pozri sa na mňa a počúvaj...

Tiež nechcem, zostávať ďalšiu minútu
Nechcem ti povedať ani jedinú slovo
Ticho, ticho
Ticho, ticho
Nie je iná cesta, mám nakoniec povedať
Pretože...
Tiež nechcem, robíť toto ďalej
Nechcem ti zanechať žiadne slovo
Ticho, ticho
Ticho, ticho
Už som povedala, naša láska je zlomená
Baby ticho, ticho

Nikdy viac slov
Nikdy viac lží
Nikdy viac vzlykov
ikdy viac bolesti
Nikdy viac úrazov
Nikdy viac skúšania

Tiež nechcem, zostávať ďalšiu minútu
Nechcem ti povedať ani jedinú slovo
Ticho, ticho
Ticho, ticho
Nie je iná cesta, mám nakoniec povedať
Pretože
Tiež nechcem, robíť toto ďalej
Nechcem ti zanechať žiadne slovo
Ticho, ticho
Ticho, ticho
Už som povedala, naša láska je zlomená
Baby ticho, ticho

■ Autor prekladu: Heňa Zsigmondová

Podivuhodný prípad Benjamina Buttona



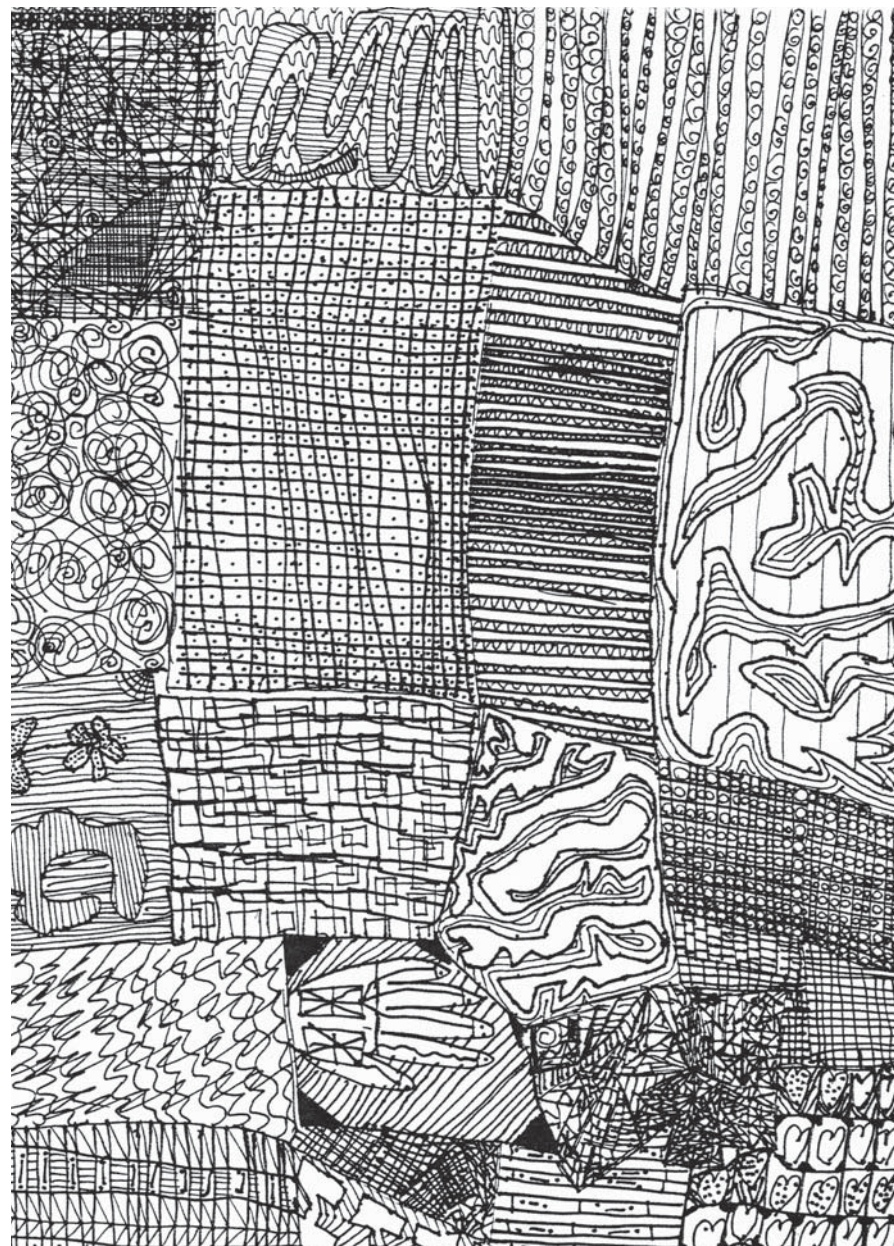
Film vychádzajúci z poviedky F. Scotta Fitzgeralda rozpráva o sympatickom Benjamine Buttonovi, ktorého život ide už od narodenia nejako naopak. Narodí sa ako malý starček a postupne začína mladnúť, čo síce na prvý pohľad možno nie je až také zlé, až do chvíle, kým sa nezamiluje do svojej kamarátky z detstva Daisy. Veď komu by sa už páčilo mladnúť vedľa svojej pozvoľna starnúcej lásky.

Toto dielko je veľkolepé predstavenie fantázie a obráteného plynutia času, obsahovo aj vizuálne veľmi pútavé. Režiroval ho David Fincher, ktorý tu opäť dokazuje svoju filmársku zručnosť a cit.

Benjaminova životná púť je zádumčivá, do nej vstupujú postavy opačnej časovej línie a to všetko sa reťazí okolo starých hodín, ktoré idú pospiatky. Zvlášť so smrťou sa Benjamin stretáva a je konfrontovaný dosť často, pretože svoje „detstvo“ trávi v domove dôchodcov. Žije tu so svojou adoptívnou matkou, ktorá mu často pripomína, aby bol vďačný za každý moment, ktorý má, lebo zrejme veľa času mu už neostáva. Pri dialógu na pieskovisku medzi Benjaminom a Daisy, keď sa Benjamin dozvie, že bude otcom, a oznámi Daisy, že odchádza, lebo ich dcéra potrebuje otca a Daisy partnera, a nie ďalšie dieťa, ktorým sa on postupne stáva, som si uvedomil, že musí byť hrozný pocit vedieť, že sa z vás stane nemluvička.

Herecké výkony dua Pitt - Blanchett sa mi páčili, dielko svojou pomerne dlhou stopážou – až 166 minút – neunaví, ale dokázalo po celý čas udržať moju pozornosť. Aj keď dej nie je rýchly, ak vám sadne, budete ho doslova hltat'. Myslím si, že dokáže zaujať každého, kto si chce pozrieť fantazijnú rozprávku o živote, čo všetko sa v ňom dá zažiť, a že krása aj život sú pominuteľné, nech už sa človek narodí ako ktokoľvek, a nech čas plynie ktorýmkoľvek smerom.

■ Autor: Marián Galbička



■ Autor: Adriana Mišovcová

Boccia na Slovensku

Boccia (boča) je hra ktorú môžu hrať dvaja alebo viacerí ľudia na vozíku. Pri hre dvoch hráčov hrá každý hráč za sám seba. Štyria hráči hrajú páry „dva a dva“. Maximálny počet hráčov je šesť, kedy hrajú „traja a traja“. Boccia sa hrá na kurte s rozmermi 6 x 12,5 metra. Podlaha je hladká drevená alebo s umelým povrchom.

Hráč, ktorý ma červené loptičky, hádže ako prvý. Hodí bielu loptu „Jack“. Potom ku nej čo najbližšie hodí svoju červenú. Ide súper. Súper má modré loptičky a snaží sa hodiť ešte bližšie ako červený. Hádže dovedy, pokiaľ nehodí bližšie. Hra je rozdelená na štyri sety. Set končí, keď všetci vyhádzajú svoje lopty. Rozhodca spočíta najbližšie lopty, ktoré sú pri bielej. Hra pokračuje. Pri hre šiestich hráčov má hra šesť setov.

Športovci, ktorí chcú hrať Boccia musia prejsť národnou klasifikáciou. Musia spĺňať kritéria postihnutia pre tento šport. Podľa diagnózy sú rozdelení do štyroch kategórií BC1, BC2, BC3 a BC4.

BC1 – športovec má detskú mozgovú obrnu (DMO) postihujúcu celé telo, zvyčajne nie je schopný pohybovať sa na manuálnom vozíku, pri hre potrebuje asistenta.

BC2 – športovec má detskú mozgovú obrnu (DMO) postihujúcu celé telo, je schopný pohybovať sa na manuálnom vozíku, nemá pri hre asistenta.

BC3 – športovec môže mať detskú mozgovú obrnu (DMO) alebo postihnutie nemozgového alebo degeneratívneho pôvodu, športovec má ťažké postihnutie štyroch končatín, pri hre potrebuje asistenta, nevie hodiť loptičkou, preto potrebuje špeciálnu rúru.

BC4 – športovec má ťažké postihnutie všetkých štyroch končatín nemozgového alebo degeneratívneho mozgového pôvodu, pri hre nepotrebuje asistenta.

Prvý krát sa Boccia hrala na letných paralympijských hrách v New Yorku roku 1984. Na Slovensko prišla táto hra po prvý raz po paralympijských hrách v Atlante roku 1996. Odtiaľ MUDr. Danica Studená a MUDr. František Písařík priniesli prvú sadu boccia lopt. V tom období oslovila Helena Hanková, t.č. predsedníčka Slovenského zväzu telesne postihnutých športovcov (SZTPŠ), študentku Fakulty telesnej výchovy a športu v Bratislave Zuzanu Gabkovú, či by nechcela trénovať Boccia na Slovensku. Zuzana Gabková študovala trénerstvo zdravotne oslabených. Pani Gabková to prijala a v Gaudeamus – zariadení komunitnej rehabilitácie sa začala trénovať Boccia. Po čase sa vytvoril športový klub ŠK Altius, ktorý funguje dodnes.

■ Autor: Peter Novota, Spracované podľa: <http://www.skaltius.sk>

Florbal na Mokrohájskej

Florbal je kolektívna hra veľmi podobná ľadovému hokeju. Vznikla v 60-tych rokoch 20. storočia v Škandinávii, najmä vo Švédsku a Fínsku. Do bývalého Československa sa dostal už v 80-tych rokoch, ale vzhľadom na obmedzený prístup k materiálom sa do stredobodu záujmu dostal až v 90-tych rokoch.

Základný rozdiel medzi florbalom a hokejom je, že kým hokej sa hrá na ľade a hráči majú obuté korčule, florbal sa hrá v halách na tvrdom povrchu s plastovými hokejkami a dierkovanou plastovou loptičkou prevažne bielej farby. Brankári majú na sebe oblečenú celú výstroj – prilbu, chrániče, široké nohavice, vystužený dres a rukavice. Na rozdiel od hokejových brankárov nepoužívajú hokejky. Platí ešte jedno pravidlo, týkajúce sa ligy – zdravotne postihnutí nemôžu hrať ligu so zdravými a tak ja s nimi iba trénujem.

Florbal v Gaudeamus – zariadení komunitnej rehabilitácie na Mokrohájskej vznikol v roku 2000/01 pod záštitou ŠK Altius Bratislava. Pri zrode tohto športu stali dvaja páni Andrej Lackovič a Matej Alex. Založili 2 tímy – prípravku a dospelých hráčov. V tom roku som začal hrať florbal aj ja a hrám ho doposiaľ.

ŠK Altius hráva tretiu najvyššiu slovenskú florbalovú ligu, v ktorej pôsobí už 3 roky. Zápasom, ktorý sa konal 22.11.2009 v Stupave proti družstvu FEI, sme zahájili novú sezónu.

Najväčší úspech nášho tímu sme zaznamenali pred dvomi rokmi, keď sme v našej lige skončili na 3. mieste zo siedmich tímov. V tejto sezóne by sme chceli vyhrať ligu. Máme na to skvelý tím plný kvalitných hráčov a snažíme sa všetci usilovne trénovať!

■ Autor: Peter Vavrica

Spracované podľa: <http://www.skaltius.sk>

Ako niektorí z vás iste vedia, som čerstvá absolventka nášho Gympla a pred pár dňami sa za mnou zatvorili aj dvere nášho intráku. Práve preto by som sa chcela s vami podeliť o svoje dojmy, myšlienky a pocity z môjho štvorročného pobytu na našej Mokroške.

Pamätám si to ako dnes, bol 5. september 2005 a malé dievčatko čakal prvý deň nielen na strednej škole, ale aj na intráku. Čakala ju prvá noc bez rodiny, nesmierne je chýbali mamine bozky na dobrú noc.

Trvalo to veľmi dlho, kým som dokázala prekonať svoju niekedy až prehnanú závislosť na milovanej rodine. Pomohli mi v tom moji kamoši a priatelia, ktorí mi v týchto dňoch strašne chýbajú a nikdy na nich nezabudnem, hoci budem ďaleko. Naučili ma, že priateľstvo nie je iba prázdny slovom do vetra, ale rovnako hlbokým a krásnym citom ako láska. Naučili ma, deliť srdce medzi svoju rodinu a priateľov. Vďaka nim vidím mnohé veci celkom inak, než som ich videla pred štyrmi rokmi.

Teraz, keď píšem tieto riadky a myslím na dni, týždne i mesiace strávené v našom domove, bolí ma srdce. Bolí ma srdce za ospalými ránami, nie vždy chutnými obedmi, krásnymi popoludniami, naplnenými nie vždy len učením a za večermi v znamení telky, ale hlavne pokecmi s úžasnými priateľkami. Všetko mi bude rovnako veľmi chýbať. Ale ešte oveľa viac ako všetky aktivity na Mokrej, mi budete chýbať vy, ktorí ste ešte palube a tí, ktorí z nej vystúpili spolu s mnou. No viem, že ma čaká celkom nový život, stretnem a spoznám iných ľudí, nadviažem nové vzťahy a budem sa môcť venovať tomu, čo ma baví.

Napriek zmenám v mojom živote, chcem byť aspoň prostredníctvom tohto nášho časopisu, súčasťou mojej strednej, ktorá navždy zostane v mojom srdci.

Vaša Julka P

■ *Autor: Juliana Pallerová*

V minulosti nás, ľudí s handicapom, najmä v menších mestách, vnímali ľudia bez telesného či mentálneho postihu ako menejcenných občanov. Väčšina kompetentných by bola najradšej, keby takýto členovia spoločnosti zostali bez základného vzdelania, zavretý medzi štyrmi stenami svojho bytu, poprípade domu, dvadsaťštyri hodín na krku svojich najbližších. Možno vo väčších mestách, ako Bratislava či Košice, bolo tomu inak, ale v našich mestách to bola realita všedného dňa.

To bol hlavný dôvod, prečo sa pár nikdy sa nevzdávajúcich rodičov postihnutých detičiek v Žiari Nad Hronom jedného dňa roku 2002 rozhodlo založiť nejaké združenie rodín s handicapovanými členmi. Tak vzniklo Občianske združenie MOSTY. Jeho cieľom je od samého začiatku zapájať mladých ľudí s telesným, ale hlavne s mentálnym postihnutím, do rôznych činností a akcií. Hoci sa všetko začalo májovou opekačkou, pre moju štvorčlennú rodinu až jedným daždivým, ale nádherným týždňom v prekrásnom prostredí Rematy, naplnenom zábavných aktivít.

Od tábora na Remate uplynulo už sedem šťastných rokov. Naše združenie sa rozrástlo, aktivity znásobili. Chodíme na koníky, máme benefičné koncerty, z ktorých výťažok využívame na naše ďalšie akcie. Dvakrát do roka chodíme na víkendové wellness pobyty, ale hlavne máme krúžok tanca pre vozíčkárov i chodiacich.

Pre koho to naše združenie vlastne je? Skrátka je pre všetkých. Pre deti, ako aj pre dospelých. Pre ľudí s mentálnym znevýhodnením, ktorí sú v prevahe, i pre ľudí telesne postihnutých. Ale hlavne je Občianske združenie MOSTY pre tých, ktorí už nechcú trčať doma, ale aspoň raz do mesiaca sa prísť zabaviť medzi skvelých a výnimočných ľudí.

A aké máme vlastne medzi sebou vzťahy? Jedným slovom perfektné. Na našich stretnutiach vždy panuje rodinná atmosféra. Veď my aj sme jedna veľká rodina. Pomáhame si, naši rodičia si vymieňa skúsenosti, a hlavne, čo je na tom najkrajšie, tešíme sa z každého, i toho najmenšieho, úspechu každého nášho člena. Toto je aj v niektorých bežných rodinách vzácnosť. Preto je táto naša „druhá rodina“ taká výnimočná.

Kto by sa chcel o OZ Mosty dozvedieť viac, môže si pozrieť ich internetovú stránku: <http://www.ozmosty.szm.sk>

■ *Autor: Juliana Pallerová*

TOFFIFE PO DOMÁCKY

Potrebujete:

1 konzerva sladeného kondenzovaného mlieka,
125g masla,
200g čokolády,
100gstuženého tuku (napr. Hera),
100g stuženého tuku bez vody (napr. Cera),
2 lyžice kakaa,
vrecúško mandlí alebo lieskových orieškov.



Postup: Zatvorenú konzervu dáme do hrnca s vodou, privedieme do varu a varíme 2 hodiny. Po vychladnutí konzervu otvoríme a skaramelizované mlieko vymiešame s maslom. Stuzený tuk, jeden i druhý, rozpustíme s čokoládou a primiešame kakao. Takto pripravenú čokoládu nalievame do mištičiek a keď je ešte čokoláda mäkká, dáme do stredu lyžičku plnky z kondenzovaného mlieka a masla. Do stredu vtlačíme mandľu alebo lieskový oriešok.

ČOKOLÁDOVÉ KOLIESKA

Potrebujete:

150g práškového cukru,
300g hrubej múky,
150g masla,
3 polievkové lyžice kakaa,
1 vajce,
1 balíček vanilkového cukru,
marhuľový džem,
polievkovej lyžice mlieka,
polievkovej lyžice koňaku,
soľ,
biela poleva: 100g práškového cukru, 1 bielko, 1 polievková lyžica vriacej vody,
lentilky.



Postup: Maslo vymiešame s vajcom a práškovým cukrom, tak aby bolo penisté. Prídáme vanilkový cukor, štipku soli, kakao, mlieko a koňak. Nakoniec pridáme múku v rúre pri 180°C. Vychladnuté kolieska spájame s marhuľovým džemom a polievame bielou polevou. Zdobíme lentilkami.

VENČEK Z ORECHOV, ŠIŠIEK A MAKOVÍC

Potrebujete:

venček z florexu (aranžovacia hmota),
ozdobný drôt na kytice,
malé kliešte,
ručná vŕtačka,
malé zelené vetvičky (napr. vavrín),
rôzne druhy orechov,
šišky a makovice.



Postup: Oriešky, makovice a šišky nechajte preschnúť najlepšie pri izbovej teplote, ale môžete ich položiť aj do rúry na pečenie a usušiť ich rýchlejšie pri nižšej teplote. Zo šišiek vytraste semienka, aby neskôr zbytočne neopadávali a omotajte alebo napichnete ich ozdobným drôtom. Drôt upevňujte v spodných častiach, aby bol nenápadný. Oriešky navŕtajte ručnou vŕtačkou, ale neporušujte pri tom ich povrch. Potom ich napichnete na drôt. Ak nemáte vŕtačku, urobte okolo orecha z drôtu slučku a tak ho upevnite cez stred. Aj zelené vetvičky pridrôťujte, budú sa vám ľahšie zapichovať do aranžovacej hmoty. Potom všetky pripravené súčasti pomaly vpichujte do aranžovacej hmoty. Najprv skúste umiestniť tie na drôtoch a končíte napríklad makovicami, pretože nimi dokážete dobre ukryť dekoratívne drôtičky. Ak je to potrebné, oriešky môžete na venček aj nalepiť. Keď je venček hotový, postriekajte ho sprayom na vlasy. Bude pekne lesklý a bude odpudzovať prach.

■ *Spracovala: Denisa Oslejová*



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, Marián Galbička • SPOLUPRACOVNÍCI: Mgr. Katarína Začková, Mgr. Zuzana Marošová, Mgr. Peter Machaj • ODBORNÍ KONZULTANTI: Mgr. Mária Candráková, Mgr. art. Zuzana Líšková, Mgr. Roland Kyška, Mgr. Peter Machaj • WEB: <http://mokrohajska.sk/web/projekty/tpcasopis>, casopis@mokrohajska.sk • SPRÁVCA WEBU: Ing. Róbert Mezik • DÁTUM VYDANIA: 18.12.2009, Ročník 1., Číslo 1