

MLADÝ NOVINÁR

Vaším príspevkom
podporíte mladých novinárov
s telesným znevýhodnením

2. číslo • 2. ročník • 06/2011 • príspevok: 1 €
<http://mokrohajska.sk/web/projekty/tpcasopis>

ZNEČIŠŤOVANIE ZEME

Robíme dosť?!

DIVADLO BEZ DOMOVA

Fantázii sa medze nekladú

VÝLET DO NEZNÁMA

Rumunsko a Štúdio zážitku

HOKEJ - BEZ BARIÉR?

Zimné štadióny v Bratislave



Obsah

Úvodník	3
Znečisťovanie zeme	4
Infošky	8
Divadlo bez domova	10
Tréningové pracovisko	13
Giger	15
Výlet do neznáma	17
Kto chytá v žite	19
Vo štvorici po opici 2	20
Hokej - bez bariér?	21
Tajná tajnička	22
Interview s Kristínou	23



Úvodník

Čaute, čaute,

po dlhšej odmlke sme tu opäť. Náš časopis si prešiel zmenami, prežil vzlety aj pády. Ako čas plynul, pochopili sme, že na to, aby bola naša práca efektívnejšia, potrebujeme urobiť v časopise pár zmien.

Zmena prvá: časopis tento rok nevychádzal ako dvojmesačník. V tomto školskom roku vyšiel len dvakrát. Dôvod je jednoduchý. Akosi z nás ubudlo a času nie je veľa (popri písaní sa tak trochu snažíme aj študovať). Ako sa hovorí, kvalita je viac ako kvantita. Preto sme sa rozhodli, že radšej vydáme menej čísel, ale budeme sa ich snažiť naplniť hodnotnými článkami.

Zmena druhá: prvý časopis, ktorý sme tento rok vydali, nevyšiel v tlačenej podobe. Teraz opäť obnovujeme jeho tlačенú verziu. Aj na naše prekvapenie sa nám podarilo získať toner vďaka podpore z verejnej finančnej zbierky, ktorú organizovalo občianske združenie Perspektíva. Časopis na webe a Facebooku – novinky čakajte od septembra.

Zmena tretia: hľadáme novú posilu do časopisu. Boli by sme radi, keby k nám od nového školského roka pribudli noví redaktori a priniesli nám nové nápady a energiu. Nuž, neváhajte a začnite nad tým premýšľať už teraz.

Uvítali by sme, keby ste nám občas napísali svoj názor. Vedeli by sme, ktorým smerom sa uberať a ľahšie by sa nám púšťalo do nových vecí.

Prajeme vám leto plné úsmevných zážitkov.

vaša redakčná rada

■ autor: Denny Okrutská, šéfredaktor

Príroda je naša matka. Je krásna, nádherná a veľmi dôležitá. No človek ju aj tak bezohľadne ničí.

Znečisťovanie životného prostredia je najväčší problém s ktorým sa stretávame posledných pár rokov. Je až životne dôležité znižovať znečistenie, pokiaľ má náš život na Zemi pokračovať. No mnohí ľudia si tento fakt neuvedomujú.

Keďže priemysel, poľnohospodárstvo a technológie sa stále rozvíjajú, vytvárajú sa neustále nové typy odpadu. Plyny, kvapaliny, pevný odpad, odpadky z domácností a kanalizačný odpad, to všetko naďalej prispieva k znečisťovaniu životného prostredia. V rovnovážnom ekologickom životnom prostredí odpady zhnijú a pri tom vznikajú užitočné materiály. Napríklad zo spadnutého listu vzniká prírodný kompost, ktorý obohacuje zem v miestach, kde rastliny odčerpali živiny. Hmyz a menšie organizmy rozkladajú zvierací trus, pričom sa uvoľňujú dôležité zložky späť do vzduchu i do zeme.

Znečisťovanie vody

Najväčším používateľom vody a zároveň aj najväčším jej znečisťovateľom je človek. Voda je nenahraditeľná zložka životného prostredia. Najviac sa znečisťuje využívaním v priemysle a poľnohospodárstve. Najväčšou hrozbou pre vodu je priemyselná výroba (ropa, ropné produkty, látky ako olovo, ortuť, arzén, rádioaktívne látky), poľnohospodárstvo (umelé hnojivá, pesticídy, odpadové vody) a doprava (exhaláty, ropné produkty).

Z histórie

V marci 1989 sa snažil naftový tanker Exxon Valdez vyhnúť ľadovcu na Aljaške a stroskotal na skalnatom útese. Bol práve naložený ropou a 40 miliónov ton tejto ropy uniklo do mora a spôsobilo najrozsiahljšiu ropnú škvrnu na svete. ŠkvRNA sa rozšírila pozdĺž 100 km pobrežia a v inak čistom prostredí spôsobila katastrofu. V ďalších týždňoch bolo zaznamenaných 36 000 mŕtvych vtákov a asi 400 000 ich pravdepodobne nikdy nebolo nájdených. Za obeť tiež padlo 5000 morských vydier a nezistené množstvo kosatiek. Spoločnosť Exxon vynaložila 1 300 miliónov dolárov v snahe ropu odstrániť, ale podarilo sa im obnoviť len osminu pobrežia tak, aby tu zase mohli žiť živočíchy. Ropná spoločnosť dostala pokutu 100 miliónov dolárov a musela zaplatiť 900 miliónov dolárov vynaložených na čistiace práce. Avšak aj o 4 roky neskôr stále hynuli vydry v dôsledku dlhodobého účinku ropného znečistenia. Napriek veľkej snahe vyčistiť ropnú škvrnu z lode Exxon Valdez zahynulo množstvo živočíchov vrátane morských vydier, orlov a kormoránov.

Znečisťovanie dopravou

Len málo vynálezov malo taký obrovský vplyv na náš život ako motorové vozidlo. Kým na jednej strane nám auto poskytlo možnosť cestovať kamkoľvek, na druhej strane spôsobuje znečisťovanie ovzdušia výfukovými plynmi, ktoré čiastočne zapríčiňujú problémy životného prostredia, ako sú kyslé dážď a skleníkový efekt, tým pádom otepľovanie zemskej atmosféry.

Aby sme ochránili životné prostredie, treba vyrábať autá z recyklovaných materiálov, ktoré majú nižšiu spotrebu benzínu alebo používajú alternatívne zdroje energie, ako je elektrická a solárna energia. Čoraz viac počujeme o škodlivých vplyvoch výfukových plynov na naše prostredie. Výfuky sú škodlivé ako na životné prostredie, tak aj na človeka. Dnes už každý desiaty človek na svete trpí astmou. Čo v značnej miere zapríčiňuje znečistené prostredie, v ktorom žije.

Vo veľkých mestách sveta je dobre rozvinutá hromadná doprava, aby si ľudia čo najmenej museli sadnúť za volant a tým ďalej znečisťovať. Hromadná doprava má viaceré podoby, môže to byť obyčajný autobus, električka, vlak alebo metro. Tento spôsob dopravy najviac chráni naše prostredie. Električka, metro a moderné vlaky sú už poháňané elektrickou energiou.

Globálne otepľovanie

Globálnym otepľovaním nazývame proces všeobecného otepľovania zemskej atmosféry. Je jednoducho faktom že priemerné teploty sa už od doby ľadovej zvyšujú, problémom však je, že práve ono otepľovanie je zapríčinené človekom.



(foto: <http://www.sxc.hu>)

Experti predpokladajú, že ak za nasledujúcich 100 rokov bude globálne otepľovanie pokračovať tak môže dôjsť k takým skutočnostiam ako zvýšenie morí a oceánov o 9 až 88 cm, čo bude viesť k nárastu pobrežnej erózie, záplavám počas silných búrok a dokonca k permanentnému zaplavovaniu. Zvýši sa tiež pravdepodobnosť ohrozenia zdravia ľudskej populácie rozšírením moskytov, ďalších druhov hmyzu prenášajúcich choroby a hlodavcov na veľké geografické celky.

Plastová pohroma – balené vody

Životné prostredie je nakazené produkciou, prepravou, balením a likvidáciou plastových balených vôd. Naše zdravie môže byť poškodené toxickými chemikáliami ako Bisphenol-A vylúčený z plastových fľašiek.

1 500 plastových fľašiek končí ako odpad každú sekundu. Neuveriteľných 26 000 000 000 litrov znamená 17 000 000 sudov nafty, ktorá bola použitá na výrobu týchto fľašiek. Táto nafta by mohla stačiť ako palivo pre 100 000 áut na jeden rok. Práve tých mnoho litrov prispieva na prírastku 2 500 000 ton oxidu uhličitého, ktorý bol vyprodukovaný vyrábaním plastových fľašiek. Každý rok spotrebiteľia balených vôd utratia sto miliónov dolárov. Výskumy ukazujú, že za zlomok tejto čiastky by mohol každý na tejto planéte mať zabezpečenú pitnú vodu a poriadnu hygienu.

Nechávate balené vody vo vašom aute? Teplo v aute a plast vo fľaške môže vylučovať chemikálie, ktoré môže viesť k rakovine. Takisto ešte aj pred vašou kúpou prejdú extrémnymi teplotami.



(foto: <http://www.sxc.hu>)

Pokiaľ chceme žiť v zdravom svete, musíme minimalizovať účinky odpadu, ktoré naša spoločnosť produkuje. Keď dovolíme, aby odpad v našom životnom prostredí dominoval, je prírodná rovnováha stratená a vzniká nerovnováha, ktorá môže mať katastrofické účinky na život zvierat, na vegetáciu a dokonca i na poveternostný systém. Znečisťovanie životného prostredia má rôzne príčiny a dôsledky na zemi, v riekach, v moriach a v atmosfére. Dokonca i hluk je typom znečisťovania, ktorý by sme sa mali snažiť obmedziť.

Aby sme nemali celé naše prostredie znečistené musíme proti tomu bojovať. Netreba vyhadzovať odpadky do prírody, ale zbierať ich. Ochrana životného prostredia by nemala nechať ľahostajným nikoho z nás, nakoľko sme s ním spojení každý deň nášho života. A len na nás záleží, v akom prostredí budeme niekoľko rokov my a naše deti žiť.

■ zdroj:

<http://referaty.atlas.sk/prirodne-vedy/ekologia/21292/znečisťovanie-vody>

<http://referaty-seminarky.sk/globalne-otepzovanie-1/>

<http://referaty.atlas.sk/prirodne-vedy/ekologia/46751/znečisťovanie-prirodneho-prostredia-automobilmi>

■ autor: Kristína Požgayová

Nový školský autobus

Od začiatku februára 2011 slúži klientom zariadenia komunitnej rehabilitácie Gaudeamus ďalší nízkopodlažný školský autobus, ktorý zakúpil a prevádzkuje Dopravný podnik Bratislava, a.s. Autobus vozí deti a klientov z mestských častí Trnávka, Dolné Hony, Vrakuňa, Podunajské Biskupice a Ružinov. Bližšie informácie o linke a zastávkach nájdete v priestoroch zariadenia na nástenke pri šatniach a na webovej stránke <http://www.mokrohajska.sk>.

Dvojitá ponuka jedál

Začiatkom marca 2011 sa v našej jedálni objavila novinka, ktorá potešila väčšinu stravníkov Ide o možnosť vybrať si obed z dvoch druhov jedál. Väčšinou sú obedy prispôbené tak, aby jedno jedlo bolo mäsité a druhé bezmäsité. Viac na stránke <http://www.mokrohajska.sk>.

Cestovateľské letné kino

Pre cestovateľov a dobrodružné povahy by sme chceli dať do pozornosti *Cestovateľské kino*, ktoré každú nedeľu v budove Lesnej školy v Horskom parku v Bratislave premieta zaujímavé cestopisy z celého sveta. Filmy sú doprevádzané výkladom autora a diskusiou. Keďže sa blíži leto, dávame do pozornosti, že v letných mesiacoch sa premieta v prípade dobrého počasia pod holým nebom na námestíčku pri kaviarni. Kino začína vždy až po zotmení. Bližšie informácie a program nájdete na internetových stránkach <http://www.cestoklub.sk>.

■ zdroj: <http://www.cestoklub.sk>

Majstri ducha

Výstavný projekt *Majstri ducha – osobnosti vedy a techniky na Slovensku* sa konala v Slovenskom národnom múzeu a trvala do 22. mája 2011. Výstava priblížila príbehy z dejín prírodných, technických a lekárskych vied na našom území. Autori výstavy pripravili množstvo jedinečných zbierkových predmetov, napríklad prvú televíznu kameru, televízny prijímač na Slovensku či počítača vážiaci takmer 500 kg.

■ zdroj: <http://www.snm.sk>

Cirkul´art – festival nového cirkusu

V máji 2011 sa konala v Bratislave medzinárodná prehliadka súčasného cirkusu s názvom *Cirkul´art*. Tento žáner vznikol vo Francúzsku. Nový cirkus vyniká rozprávaním príbehov cez tradičné cirkusantské zručnosti. Neobíde sa bez emocií, humoru, provokácie, a absurdnosti. Na podujatí sa zúčastnili umelci s 15 krajín sveta.

■ zdroj: <http://www.cirkulart.sk>

Najväčší vinársky festival

Vinársky festival *WineFest* sa konal 27. do 29. mája 2011 v Bratislave. Degustovalo sa štyristo druhov vín. Pre účastníkov bol pripravený pestrý program. Okrem degustácie si účastníci mohli vyskúšať súťaž a vypočuť živú hudbu. Na záver sa uskutočnila módna prehliadka.

■ zdroj: <http://www.wineplanet.sk>

Cyklojazda Critical Mass

Critical Mass (Kritická masa) je názov bratislavskej mestskej cyklojazdy, ktorá je organizovaná pravidelne vždy v posledný piatok v mesiaci. Jazdí sa pomaly cez mesto. Cieľom projektu je poukázať na fakt, že cyklisti tiež patria do mesta, upozorniť na podmienky pre cyklistov a podporiť ich zlepšovanie, predovšetkým budovanie nových mestských cyklotrás. *Critical Mass* sa koná vo viacerých slovenských mestách. Okrem Bratislavy sa dosiaľ zapojili mestá Žilina, Martin a Nitra. Najbližšia bratislavská cyklojazda sa bude konať 01. júla 2011. Vyráža sa z Námestia A. Hlinku v Rači o 18:00 hod.

■ zdroj: <http://www.criticalmass.sk>

Tančiareň

Dňa 16. júna 2011 sa konala v Kultúrnom centre Dunaj v Bratislave diskotéka s názvom *Hawai*. Usporiadateľom bola mimovládna organizácia Plusko. Mohol prísť ktokoľvek - zdraví i ľudia s hendikepom. Vstupné bolo dobrovoľné 1 €. Dobrú náladu rozprúdila známa hudba i živé spevácke a tanečné vystúpenia. Tancovalo sa do neskorých nočných hodín.

■ zdroj: <http://www.plusko.net>

■ autor: Deni Oslejová

Všetko sa to začalo pred štyrmi rokmi. Prišiel Patrik a oslovil ma, či by som s ním nechcela spolupracovať. Nevedela som o čo ide, až do chvíle, kým mi nezačal rozprávať o *Divadle bez domova*. Najprv mi bolo zvláštne, prečo bez domova? Ale keď mi povedal, že účinkujúci sú ľudia ktorí nemajú domov, všetko mi bolo jasnejšie.

Mala som predsudky, že čo ja tam medzi nimi budem, veď bezdomovci. Ľudia na okraji spoločnosti, väčšinou odsudzovaní druhými. Ale keďže som umelecká duša a divadlo ma vždy lákalo, povedala som si, že novou skúsenosťou nič nestratím. Moja intuícia bola správna. Nič som nestratila, naopak získala.



Predstavenie *Kuca paca* (foto: archív divadla)

Mám za sebou už dve hry. Tá prvá *Deň mŕtvych* bola z mexického prostredia. V nej som hrala smrť. No nestotožňovala som sa veľmi s tou rolou, keďže väčšinou mám úsmev na tvári. Časom som si však na tú rolu zvykla a začala som ju mať rada. Pomohla mi odosobniť sa od mojich každonenných starostí. Pre Mexičanov znamená smrť niečo iné ako pre nás. Vnímajú ju ako niečo krásne, neberú ju až tak tragicky.

Druhá hra bola z japonského prostredia. Volala sa *Haiku*. Haiku je špecifická básnická forma, ktorá sa stala podkladom pre túto hru. Keďže je mi Japonsko veľmi vzdialené, nevedela som si seba predstaviť v žiadnej roli. Nakoniec som dostala rolu gejšy. Zistila som veľa nových vecí. Napríklad, že gejšou by som nikdy nechcela byť, pretože majú veľmi náročné oblekание (kimono). Kým by som sa obliekla trvalo by mi to asi päť hodín. Tiež majú ťažké líčenie. Kým sa namalujú, nanesú na seba aj päť vrstiev make-upu. Jedla som aj sushi, čo mi vobec nechutilo. Ja by som v Japonsku neprežila ani jeden deň. Ale u nás v Divadle bez domova bolo fajn stotožniť sa s gejšou aspoň na chvíľku. Vďaka tejto hre som sa naučila o Japonsku mnoho zaujímavostí, aj keď som ho nenavštívila.

Tretia hra sa volá *Kuca Paca*. Tá mi je najbližšia. Text tejto hry si každý herec písal sám. Rovnako oblečené máme to, v čom sa cítime najlepšie. Hráme s tým, s kým chceme. Túto hru sa oplatí vidieť, pretože hovorí príbehy o našich životoch. Hoci len útržky, ale kto chce

ten pochopí.

Divadlo ma naučilo mnohým veciam a pomáha mi lepšie vysporiadať sa s realitou. Vďaka nemu môžem byť nezávislá, pretože za každé odohraté predstavenie dostanem 10 €. Môžem si splniť sny, hoci len na okamihoch. Som rada, že som vo svojom živote našla niečo, čo ma skutočne baví a čo má v mojom živote zmysel.

Jedným z dôležitých ľudí v divadle je aj režisér **Patrik Krebs**, ktorému som položila zopár otázok.

Ako si sa dostal k divadlu?

Dostal som sa k divadlu, ako slepé kura k zrnú. Oslovila ma moja bývalá profesorka z vysokej školy a navrhla mi, či by som nechcel skúsiť pripraviť predstavenie s bezdomovcami. Keďže sa mi to hneď zapáčilo, neváhal som a jej ponuku som prijal.

Prečo si sa rozhodol spolupracovať práve s ľuďmi so znevýhodnením a s ľuďmi bez domova?

Ja som sa tak nerozhodol. Prišlo to samé. A som rád, že je to tak. Na vlastnej koži vidím, že sme v podstate všetci rovnakí a potrebujeme sa navzájom.

Čo ti divadlo dáva alebo berie?

Dáva mi veľa: zaujímavé stretnutia, cesty, priateľstvá, otvára nové obzory... Berie mi nedelné poobedia, ale ja mu ich rád dávam.

Ktorá hra z tých, ktoré si s nami doteraz naskúšal, bola pre teba najzábavnejšia, najťažšia a zároveň najkrajšia?

To je ťažké porovnávať. Každá hra bola úplne iná, v každej sme si vyskúšali nové postupy a pripravovali sa inak... Najradšej mám vždy hru, ktorú práve skúšame, teda momentálne *Zázračné dieťa*.



Patrik, keby si sa mohol s nami vymeniť a zahrať si nejakú rolu, ktorá by to bola?

Nechcel by som si nič vymeniť. Nepríťahuje ma herectvo...rád veci pripravujem a pozerám sa na hercov a herečky, ako im to ide.

Ako vnímaš ohlasy ľudí či už pozitívne alebo negatívne?

Väčšina ľudí reaguje pozitívne, vlastne som sa s výrazne negatívnymi reakciami ani nestretol. Aj iní bezdomovci alebo ľudia s postihnutím, ktorí bývajú veľmi úprimní, sa vyjadrovali v tom zmysle, že fajn...

Bola v tvojom živote chvíľa, kedy si ľutoval, že si sa na divadlo s nami vôbec dal?

Nie.



Predstavenie *Haiku* (foto: archív divadla)

Informácie o divadle

Divadlo bez domova vzniklo 26. 5. 2006. Venuje sa práci s marginalizovanými skupinami obyvateľstva netradičnou umeleckou formou. Divadlo vedie Patrik Krebs a Uršula Kovalyk. Viac o divadle a aktuálnych predstaveniach nájdete na <http://www.divadlobezdomova.sk>.

■ autor: Denny Okrutská

Dovoľte mi v krátkosti predstaviť miesto, ktoré je našim hlavným stanom v zariadení komunitnej rehabilitácie Gaudeamus – naše *tréningové pracovisko*. V týchto priestoroch trávim veľa času a robíme tam rôzne aktivity, spomeniem aspoň niektoré.

Tréningové pracovisko v sebe aktuálne zahŕňa štyri rôzne druhy tréningových pracovísk: *remeselnú dielničku, kaviarničku, časopis a záhradkára*.

Remeselná dielnička

Robíme tu rôzne ručné práce, ako maľovanie a vypalovanie keramických hrnčiekov a misiek, servítkovou technikou robíme podložky pod poháre a iné krásne veci. Ďalej tu máme miesto a podmienky na drôtovanie, plstenie a ďalšie kreatívne činnosti podľa ročného obdobia.

Kaviarnička

Dôležitou časťou nášho tréningového pracoviska je samozrejme naša kaviarnička, kde pripravujeme a návštevníkom podávame rôzne druhy kávy, čaju, čokoládu so šľahačkou a taktiež aj niečo malé pod zub – cukrovinky a slané pochutinky. Srdečne pozývame každého na ochutnanie našej kávy.

Časopis

Každú stredu popoludní sa naše tréningové pracovisko zmení na „redakciu“, kde sa za okrúhlym stolom stretáva redakčná rada časopisu „Mladý novinár“. Časopis vznikol vďaka projektu, ktorý podporila Nadácia pre deti Slovenska prostredníctvom grantového programu Hodina deťom. Časopis Mladý novinár vychádza už druhý rok.

Záhradkár

Pre milovníkov záhradiek je v ponuke tréningové pracovisko záhradkár. V priestoroch vonkajšieho areálu vznikla malá záhradka, kde sa aktuálne pestujú kvety, zelenina, bylinky.

Okrem práce v jednotlivých tréningových pracoviskách a robenia užitočných vecí trávim tu čas aj oddychom, čítame knihy a časopisy, pozeráme televíziu, hráme sa rôzne spoločenské a kreatívne hry a veľa sa rozprávame o nás, o iných, o svete.

Prinášame vám rozhovor s **PhDr. Zuzanou Ondriášovou**, vedúcou sociálneho oddelenia, ktorá vám priblíži význam a zákulisie tréningového pracoviska.

Ako a prečo vzniklo tréningové pracovisko?

Tréningové pracovisko vzniklo pre potreby našich klientov, aby sa mali kde stretávať, cítiť sa napr. ako v kaviarni, kde sa stretáva veľa ľudí nielen zo zariadenia, a aby boli trochu bližšie ku komunite. Aby si mohli u nás posediť všetci, čo nás navštvia.

Kto prišiel s týmto nápadom?

S nápadom prišiel riaditeľ zariadenia PhDr. Štefan Tvarožek, ktorý chránenú dielňu „Kaviarnička“ videl v Jedličkovom ústave v Prahe.

Čo ponúka tréningové pracovisko svojim klientom?

Nadobúdanie a tréning sociálnych zručností, komunikácie, pracovných zručností a návykov, voľnočasové aktivity v remeselnej dielničke, v kaviarničke, v časopise Mladý novinár a záhradka.

Pripravujete nejaké novinky prípadne nové aktivity pre klientov?

Od jari sme rozbiehli opäť našu záhradku. Nové aktivity pripravujeme aj v remeselnej dielničke, ale aké zatiaľ neprezradíme. Opäť začneme chodiť večniť psíkov a otvoríme znovu kurz varenia.

Ako hodnotia klienti tréningové pracovisko a čo si myslíte, že by v ňom chceli vylepšiť?

Vylepšovať je vždy čo, len treba mať dostatok finančných prostriedkov. A čo by skutočne klienti chceli zlepšiť to sa musíme spýtať ich samotných.

■ *autor: Deni Oslejová*

Na rehabilitačnom oddelení v zariadení komunitnej rehabilitácie Gaudeamus pribudol v septembri 2010 nový švajčiarsky rehabilitačný prístroj *Giger MD Therapy*. Tento prístroj dostalo zariadenie ako dar. Klienti zariadenia ho môžu používať za poplatok. Za pol hodinu cvičenia na tomto prístroji zaplatíte 3 eurá. Termín je potrebné vopred dohodnúť na rehabilitácii. Je možné si zakúpiť permanentku.

Pri cvičení tomto prístroji ležíte na lehátku a nohami a rukami bicyklujete. Pri cvičení zapájate všetky svaly v tele. Giger je pripojený na počítač, ktorý vám počíta pravidelnosť točenia, počet otáčok, rýchlosť točenia.

Ponúkame vám rozhovor s **Mgr. Dagmar Vatolíkovou, PhD.**, zástupkyňou riaditeľa a manažérkou zdravotnícko-výchovných služieb v zariadení Gaudeamus, a **Petrom Pavlačičom**, klientom tohto zariadenia.

Rozhovor s Mgr. Dagmar Vatolíkovou, PhD.

Čo je to prístroj Giger a na čo slúži?

Bezbolestná procedúra, ktorá je úspešná pri mnohých diagnózach, medzi ktoré patria napríklad artróza, porucha centrálného nervového systému a ďalšie. Uvoľňuje napätie a mobilizuje, podporuje koordináciu pohybu.

Ako často sa procedúra môže využívať?

Procedúra môže byť úspešne uskutočňovaná aj denne. Klient si môže bezplatne vyskúšať procedúru na základe objednania sa a dohodnutia u fyzioterapeuta, ku ktorému chodí cvičiť. Všetky cvičenia sa môžu prevádzať iba v nebolestivej polohe.

Čo by sa malo pri cvičení dodržiavať, aby malo efekt?

Dôležité je správne nastavenie polohy klienta a prispôsobenie pedálov a úchyto, ktoré sú elektronicky výškovo nastaviteľné. Prístroj, ktorý máme u nás k dispozícii je veľkosťou určený pre dospelých, existujú však aj menšie pre deti.



Výlet do neznáma

Aká je vybavenosť prístroja Giger na rehabilitácii?

Prístroj Giger, ktorý máme k dispozícii, je vybavený základnými prvkami. Ďalej je možné dokúpiť monitor a software, na ktorom je možné sledovať priebeh a úspešnosť terapie. Na toto dovybavenie sa usilujeme získať finančné prostriedky.

Rozhovor s Petrom Pavlačičom

Vieme, že vašou zásluhou zariadenie Gaudeamus dostalo prístroj Giger – akú úlohu ste v tom zohrali vy?

Tento prístroj kúpila moja známa, aby som na ňom rehabilitoval. No a keď je voľný, je k dispozícii aj ostatným klientom, ktorí majú záujem a veria, že im to niečo pozitívne prinesie.

Stretli ste sa už s nejakými reakciami na tento prístroj?

Reakcie už samozrejme nejaké boli a môžem povedať, že iba pozitívne. Vzhľadom na krátky čas, čo tu giger je, nedá sa nejakým objektívne hodnotiť účinok cvičenia. Treba na to viac času. Nemôže nik čakať, že odcvičí 10krát na prístroji a vyrieši svoje problémy. Je to na dlhý čas a človek by mal byť trpezlivý.

Je veľký záujem o cvičenie na tomto prístroji?

Myslím, že by sa Giger mohol využiť aj viac. Skoro nik nevie, že tu Giger je. Chcelo by to väčšiu reklamu smerom von zo zariadenia, určite by sa našli ďalší klienti, ktorí by mali záujem na takomto prístroji rehabilitovať. Pokiaľ nebol tento prístroj v zariadení Gaudeamus, tak na Slovensku bol iba jeden v Nových Zámkoch. Nemali ho ani v Národnom rehabilitačnom centre v Kováčovej.

■ autor: Peter Novota, Miroslav Slávik

Outward Bound Slovensko je medzinárodná vzdelávacia organizácia. Pracuje v kombinácii indoor – outdoor s metódou zážitkovej pedagogiky. Organizuje rôzne kurzy, teambuildin-gové aktivity, zážitkové výlety pre viaceré cieľové skupiny: firmy, tretí sektor, verejný sektor školy. Medzi inými pracuje s mladými ľuďmi so zdravotným znevýhodnením, najmä s tými, ktorí žijú v zariadeniach sociálnych služieb. Cieľom týchto aktivít je osobnostný rozvoj mladých a dospelých ľudí. Spolupracujú s medzinárodnou organizáciou *Outward Bound*.

Tento rok v apríli som sa zúčastnil výmenného pobytu v rumunskom meste Sovata. Stretli sa na ňom ľudia z troch krajín a to Slovenska, Maďarska a Rumunska. Z každej krajiny prišli v rovnakom počte ľudia s hendikepom a aj bez neho. Účelom tohoto pobytu bolo zoznámiť sa s novými ľuďmi a nadviazať nové kontakty.

Vedúci projektu zo slovenskej strany bol *Gergely Lovász* a z Rumunska *Vajda Kinga*. Celú dobu boli hlavnými vedúcimi, ktorí vymýšľali program a upravovali ho podľa potreby členov skupiny.

Pre nás účastníkov sa to začalo na Mokrohájskej, kam prišiel vo februári Gery a ponúkol nám možnosť ísť v apríli na výmenný pobyt do Rumunska. Najskôr sme váhali, ale potom sme sa rozhodli, že do toho pôjdeme.

A tak sme 09. apríla 2011 vyrazili na cestu. Cestovali sme lietadlom z Budapešti. Leteli sme necelú hodinku do rumunského mestečka Targu Mures. Odtiaľ sme ešte išli autom do Sovaty, ktorá je vzdialená asi 60 km.

Príchod do strediska *Outward Bound* bol zvláštny, lebo prístupová cesta viedla cez osadu a pílu. Všade bolo bahno. Ale keď sme sa už dostali k miestu, kde sme mali byť ubytovaní, naskytl sa nám pohľad na veľký pozemok a krásny výhľad na kopce a prírodu.

Potom, čo sa všetci ubytovali, začala veľká zoznamovacia akcia. Keďže Gery vedel po slovensky aj



(foto: Andrej Minárik)

po maďarsky, všetko prekladal. Časom sme si našli spôsob komunikácie, pri ktorom sme už preklad nepotrebovali. Dorozumievali sme sa nemecky, anglicky, prípadne rukami - nohami.

V programe boli aktivity, ktoré nás nútili učiť sa spolupracovať a komunikovať v jednotlivých skupinách. Skupiny boli často pomiešané, tak aby sme boli z každej krajiny dvaja - traja. V týchto skupinách sme museli plniť všelijaké úlohy. Museli sme vymyslieť, ako jednotlivú úlohu splniť a ako to potom vysvetliť ostatným v skupine. Po každej úlohe sme si všetci sadli do kruhu a hodnotili sme, čo sme sa naučili a čo nám nešlo.

Zažili sme veľa zážitkov. Pri niektorých sme mali hladinu adrenalínu na maxime. Napríklad keď sme zľanovali. Pre mne bol už adrenalin len vidieť niektorých ako lezú na lezeckú stenu. A zasa pri osem kilometrovej túre sam okúsili kde je naša fyzická hranica. Skúsili sme si aj aké to je pohybovať sa v meste ktoré nepoznáme a plniť v nom ulohy. Pri týchto úlohach sme museli aj komunikovať s miestnymi obyvateľmi.

Cez to všetko neľutujem že som išiel. Stretli sme sa dobrá skupina mladých ľudí. Všetkým nám to niečo prinieslo. Niekomu nové skúsenosti, niekto zistil čo všetko dokáže a mnohý dokonca posunuli svoje hranice.



(foto: Andrej Minárik)

■ autor: Peter Novota

The Catcher in Rye (USA, 1951)

autor: Jerome David Salinger

Kto chytá v žite je úspešný román od spisovateľa Jeroma Davida Salingera, ktorý zaujal širokú verejnosť ľudí. Kniha hneď po vydaní vzbudila kontroverznosť. Autor v nej používal často vulgarizmy, opisoval sexualitu mladých ľudí, ich vzdorovité správanie a hnev. Zaujať vás môže nie len pútavým a realistickým príbehom, ale aj tým, že autor v nej nepoužíva zbytočné opisy, je priamy a jednoznačný.

V knihe sa stretávame so 16-ročným Holdenom, ktorý vo svojom živote prežíva neľahké obdobie. Holden je na svoj vek veľmi zrelý a detstvo neprežíva ako jeho rovesníci. Má svoj svet a žije si podľa vlastných pravidiel. Je veľmi vzdorovitý, nebojí sa povedať svoj názor. Kvôli svojej flegmatickej povahe a nezájmu je vyhodенý zo školy. Holden si však z toho ťažkú hlavu nerobí a riadi sa heslom „nejako bolo, nejako bude“.

Po prečítaní knihy budete možno prekvapení nie veľmi šťastným koncom príbehu. No v zapätí pochopíte, prečo autor vybral práve takýto záver. V každom prípade Salingerova kniha vás určite nesklame.

■ autor: Kika Požgayová

Vo štvorici po opici 2

The Hangover Part 2 (USA, 2011, 100 min)

réžia: Todd Phillips

scenár: Craig Mazin

kamera: Lawrence Sher

strih: Debra Neil-Fisher, Mike Sale

hudba: Christophe Beck

hrajú: Bradley Cooper, Zach Galifianakis, Ed Helms, Justin Bartha, Jamie Chung

Po úspešnej jednotke tu máme ďalšiu časť tejto nezabudnuteľnej komédie. Opäť sa tu stretávame so štyrmi kamarátmi, ktorí sa tak ako v prvej časti, ocitnú po rozlúčke so slobodou na neznámom mieste. Tento krát to bude v odľahlej štvrti Bangkoku. Keďže svadba je už o pár hodín, musí sa tam Stu a jeho kamaráti dostať včas, čo bude pre nich veľký problém. Nevedia, kde sú, ako sa tam dostali, čo sa v tú noc odohralo a aby toho nebolo málo, stratil sa im aj jeden člen z partie, ktorého musia nájsť.

Vo filme si určite nájdete svojho obľúbenca, keďže každý z hlavných predstaviteľov je výnimočný niečím iným. Stu, zubný lekár, ktorého práca nie je nikdy ocenená, a práve preto sa stáva terčom posmechu. Phil, ktorý sa snaží aj v najhorších situáciách vždy zachovať chladnú hlavu. Alan, ktorý pripomína blázna, chvíľu možno aj zapochybuje o jeho inteligenciu, no pobaví vás najviac. A nakoniec Doug, síce sa neobjavuje vo filme často, ale je tiež dôležitou súčasťou partie kamarátov.

Títo štyria dobrodruhovia zažijú mnoho nečakaných zvrátov a vtipných momentov preto sa tento film určite oplatí pozrieť.

■ *autor: Kika Požgajová*



Hokej - bez bariér?

Zimný štadión Ondreja Nepelu

V Bratislave sa nachádzajú dva zimné štadióny. Väčší z nich bol pomenovaný podľa najznámejšieho krasokorčuliara *Ondreja Nepelu*. Bol to olympijsky víťaz z roku 1972 v Sapore, jeho trénerkou bola pani Hilda Múdra.

Keď som začal chodiť na hokej, tento zimný štadión vôbec nebol prispôsobený telesne znevýhodnenému človeku. Spolu s otcom sme museli zdolávať schody, aby sme sa dostali hore. Bolo to veľmi náročné a tak sa často krát stalo, že som nestihol začiatok zápasu môjho najobľúbenejšieho klubu HC Slovan Bratislava, ktorý tu hrával. Postupom času schody nahradila vysokozdvížná plošina, ale aj tak tu stále neboli určené miesta pre vozičkárov a ich asistentov. Čo sa týkalo výhľadu, ten bol obmedzený – za bránou. Jeho rekonštrukcia sa začala pred dvoma rokmi na prelome novembra a decembra.

Zimný štadión Vladimíra Dzurilu

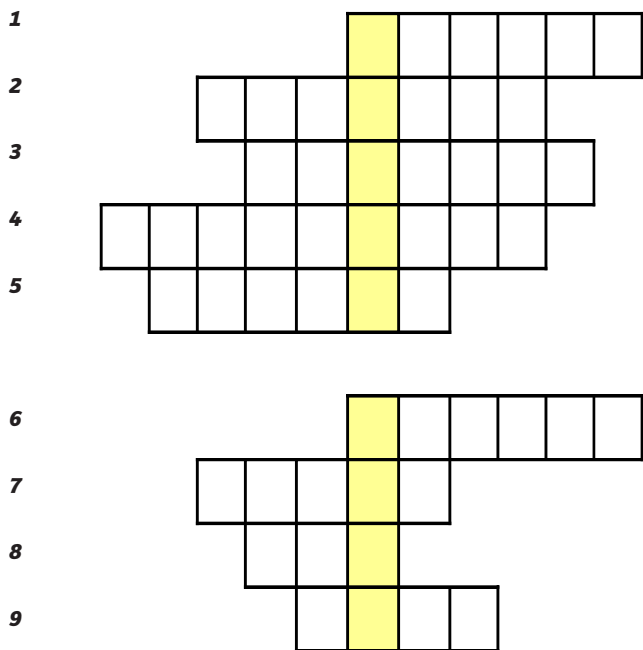
Práve preto sme sa presunuli na *zimný štadión Vladimíra Dzurilu* /Samsung aréna/ do Ružinova. Je síce rozlohou menší, ale vstup z vonku do vnútra je riešený bezbariérovou a aj miesta pre vozičkárov sú lepšie. Bufet a sociálne zariadenie sú však dole schodmi, čím sú pre nás nepoužiteľné. Zaujímavosťou je, že sedadlá sú z dreva, jeho kapacita je okolo 3300 divákov.

Zrekonštruovaný štadión Ondreja Nepelu

V súčasnosti je *zimný štadión Ondreja Nepelu* /Orange aréna/ už zrekonštruovaný, obnovený. Je samozrejme prispôsobený pre vozičkárov. Nachádza sa tam rampa, ktorou sa môžu dostať až k ľadovej ploche, kde sú pre nich určené miesta. Veľmi dobrý je aj výhľad na ľadovú plochu. Taktiež super sú toalety. Sú na prízemí – dostupné pre telesne znevýhodnených návštevníkov, dostatočne svojou veľkosťou. Zaujímavosťou je, že do vnútra na štadión nikoho nepúšťali s nepovolenými predmetmi a dokonca ani s vlastným jedlom. Dúfam, že to tak aj zostane. Keď si chce niekto kúpiť jedlo, na štadióne nájde aj bufety a obchody zo suveníromi.

Na základe vlastných skúseností počas Majstrovstiev sveta 2011 môžem potvrdiť, že tento štadión priniesol väčšie pohodlie pre všetkých fanúšikov hokeja. Je teraz veľmi pekný, čistý, ale hlavne prispôsobený telesne znevýhodneným ľuďom. No a ja som sa tam cítil veľmi príjemne. Odporúčam ho navštíviť všetkým!

■ *autor: Peter Vavrica*



- 1 chrobáčik s bodkami
- 2 okuliare, ktoré nám v lete chránia oči
- 3 rozprávková postavička
- 4 tešia sa na ne všetky deti
- 5 prvý mesiac v roku
- 6 chodí na bielom koni (meniny 11. novembra)
- 7 súčasť vlaku
- 8 včely produkujú...
- 9 jeden z rodičov

■ autor: Denny Okrutská

Niekým to muselo začať. Dnes si môžete prečítať prvý rozhovor s jedným z nás – človečkom z redakčnej rady - s **Kristínou Požgayovou**. Je veľmi talentovaná a sme radi, že ju tu máme. Je jedinečná ako každý z nás a svojím štýlom písania obzvlášťňuje časopis.

Aké sú tvoje záujmy?

Medzi moje záujmy patrí predovšetkým čítanie, plávanie, zábava s priateľmi, nakupovanie, filmy, jedlo, spanie, môj pes.

Čo ťa priviedlo k písaniu?

Prišlo to úplne spontánne. Proste som raz mala potrebu sa rozpísať a tak to začalo. Samozrejme ovplyvnili ma aj mnohí autori a ich knihy.

Čo sa ti na tvojej práci novinára najviac páči?

Páči sa mi, že prostredníctvom písania môžem vyjadriť svoj názor, postreh, dať ľuďom radu alebo ich len jednoducho pobaviť.

Aký žáner ti najviac vyhovuje?

Nemám nijaký konkrétny. Záleží od nálady. V podstate sa ešte stále hľadám. No dúfam, že časom zistím, v ktorom žánri som doma.

Chcela by si sa písaniu venovať aj v budúcnosti?

Určite áno. Rada by som pracovala v nejakom časopise alebo napísala knihu. Nápadov je veľa, no zatiaľ žiadne skúsenosti.

Si spokojná s tým, ako to v časopise funguje, alebo by si niečo zmenila?

V časopise som spokojná, sú tu šikovní a milí ľudia. No potešilo by ma, keby nás bolo viac. Tiež by som bola rada, keby časopis vychádzal častejšie.

■ autor: Denny Okrutská, Peter Novota



Časopis Mladý novinár tvoria klienti Gaudeamus - zariadenia komunitnej rehabilitácie vďaka podpore občianskeho združenia Perspektíva.
<http://www.mokrohajska.sk>



Časopis Mladý novinár vznikol vďaka podpore z fondu Hodina deťom, ktorý zriadila a spravuje Nadácia pre deti Slovenska.
<http://www.hodinadetom.sk>
<http://www.nds.sk>

REDAKČIA: Denisa Okrútská (šéfredaktorka, žurnalistika), Denisa Oslejová (žurnalistika, marketing), Kristína Požgayová (žurnalistika), Peter Novota (žurnalistika, grafický dizajn), Peter Vavrica (žurnalistika, marketing), Miroslav Slávik (žurnalistika) • ADRESA REDAKČIE: Gaudeamus – zariadenie komunitnej rehabilitácie, Tréningové pracovisko Časopis, Mokrohajska 3, 845 12 Bratislava • SPOLUPRACOVNÍCI: Mgr. Zuzana Marošová • ODBORNÍ KONZULTANTI: Mgr. Mária Candráková, Mgr. art. Zuzana Lišková, Mgr. Zuzana Mezenčevová, 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: 30.06.2011, Ročník 2., Číslo 2. •