

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTABENE

2,80 €

Polovica
pre predajcu

Nadivoko

Lazy vás naučia, čo naozaj potrebujete (4) ● Nudisti v ohrození (8) ● Sprievodkyňa pralesom (10) ● Nádej pre kráľu (15) ● Deti nadivoko (16) ● Krutý romantik Uhlár (20) ● Divočina v meste (23) ● Ja som rieka (28) ● Studničky a ľudia (30) ● Keď vyhrala príroda (32) ● Slobodne v tanci (35) ● Kam kráčaš, Nusantara? (36) ● Užívať, nie prežívať (38) ● Nie je punk ako punk (41)

OKTÓBER 2024 Č. 279





Dinosaurus Ivána Argoteho

Obrovská socha holuba sa zjavila nad High Line v New Yorku v USA ako umelecká inštalácia, ktorá vzdáva poctu – na rozdiel od dôležitých historických dejateľov – holubovi. Tvorovi, ktorého v mestách prezývajú škodnou a lietajúcim potkanom, a nevidia na ňom nič dobré ani užitočné. Iván Argote pripomína, že holuby sú v podstate imigranti, že v svetových vojnách sa osvedčili vo vojenskej komunikácii, a aj preto si zaslúžia úctu, nie pohrdanie.



Spolužitie s divočinou

Nie sme tu sami. O životný priestor sa delíme s ďalšími živými tvormi. Keď ich oberáme o ich slobodný priestor, logicky prichádzajú do toho nášho. Pri písaní editoriálu nám pod oknami šuchocú malé holuby, s ktorými sme sa dočasne podelili o balkón.

Petržalské holuby sa o náš balkón živo zaujímali už nejaký ten čas. Najskôr sme ich odháňali, ale keď sme videli zúfalstvo holubice, ktorá sa zvonku dobýjala na náš zatiahnutý balkón, došlo nám, že asi zahniezdila. Tak sme jej ho dočasne prenechali. Počas horúčav sme jej dávali vodu. Boli práve povodne a teploty klesli na 8 stupňov, keď sme objavili čerstvo vyliahnuté holuby na studenej dlážke. Podivne sipeli a kŕčovito sa triasli. Oplakala som, že im nebudem vedieť zabezpečiť ošetrovanie, keďže holub ako jediný vták nie je zákonom chránený ani len počas hniezdovania. Keď som sa vzchopila, napísala som správu na facebook SOS BirdLife a Rosie a poslala som im video holubov. Ukludnili ma, že práve naopak, ide o prejav životaschopnosti – holub sa bráni a zastrašuje ma. Dali mi inštrukcie, čo robiť. Keby bolo zle, mám volať na záchrannú stanicu. Aké jednoduché. A keď si predstavím, že som to skoro vzdala...

Nevravím, že máme všetci zakladať balkónové chovy, ale že v spolužití s divočinou máme obrovské resty a môžeme urobiť viac. Trápi ma ľahostajnosť, s akou míňame zrazené zvieratá pri ceste, ktoré tam umierajú bez pomoci. Napriek tomu, že väčšinu zranení divokých zvierat dokázateľne spôsobuje ľudská činnosť, záchranné stanice sú na Slovensku stále na okraji záujmu a fungujú najmä vďaka práci dobrovoľníkov. Najväčšia záchranná stanica v Záhrivej tento rok od štátu nedostala ani euro. To je nielen hanba, ale aj kopa zmarených životov!

Toto vydanie časopisu je o dôležitosti divočiny – vo voľnej prírode, v našich mestách a na poliach, ale aj o dôležitosti divočiny ako slobodného priestoru – v našich životoch, v umení či vo výchove. Veď niekedy tie najlepšie veci vznikajú, keď ideme tak trochu „na punk“.

Nápad na tému divočiny vznikol ešte v lete na redakčnej porade v kaviarni, kam sme sa museli uchýliť z neznesiteľne prehriatej kancelárie. Ako sa blížila uzávierka, horúčavy vystriedali povodne. Medzitým u nás na Slovensku preventívne zastrelili niekoľko medvedov vrátane samíc a mláďat (bez plašenia a iných opatrení) a medvede sa stali novou kontroverznou témou, z ktorej sú už „všetci unavení“. Nová legislatíva umožní bezbrehé pílenné stromov v časoch, kedy by sme mali zabojovať o každý strom. Trhá mi to srdce.

Na divokú, voľnú prírodu útočia dnes na Slovensku na viacerých frontoch. Podpisujeme hromadné pripomienky a podporujeme organizácie, ktoré bojujú za prírodu. Slovenská divočina nás potrebuje. Nenechajme ju v tom.



Sandra Pazman Tordová, šéfredaktorka



Lazy vás naučia, čo naozaj potrebujete → 4

Čo liečivejšie ako pokoj, ticho, harmónia a príroda môže byť? A keď máte harmóniu a lásku v sebe, môžete ju aj rozdávať. Dôležité je oslobodiť sa od predstavy, že váš život závisí od iných.



Sprievodkyňa pralesom → 10

Zuzana Burdová vedie ľudí do nedotknutých lesov v Poloninách. Spia pod holým nebom, zuby si umývajú v potoku a stopujú medvede, vlky a rysy.



Deti nadivoko → 16

Deti potrebujú správnu kombináciu slobody a pevného vedenia. Ten ideálny mix hľadáme s rakúskym ergoterapeutom a supervízorom metódy Marte Meo Valentinom Ritschlom.

Lazy vás naučia, čo naozaj potrebujete

Text Karol Sudor

Foto Tomáš Hrivňák



Daniela Fišerová odišla pred osemnástimi rokmi na lazy, kde v tom čase nebola elektrina, pitná voda ani internet. Kde bolo treba zútlučiť starý dom, v kuchyni ktorého už stihla vyrásť veľká čerešňa, vyčistiť starú studňu, starať sa o zvieratá a hektáre pozemku a vychovávať tam deti.

Bolo to vedomé rozhodnutie o náročnejšej ceste. Čo vás tam ťahalo?

Niektorí si možno myslia, že sme chceli odísť od ľudí a civilizácie. Nie je to tak. S manželom nás lákala väčšia voľnosť, potreba žiť v prírode. Keď sa ráno zobudím, nemusím nikam chodiť, jednoducho som v nej. Za osemnásť rokov som to ani raz neoľutovala. Prežili sme aj náročné chvíle, ale dodnes si to rozhodnutie užívam. Žijeme v krásnom prostredí. Keď sa dnes ráno ochladilo, zafúkal vietor a ja som šla do záhrady pozbierať kaleráby, aby po prípadnom daždi nepopraskali, mala som pocit, že krajšie mi už ani nemôže byť. Maličkosti, ale dôležité.

Nezačnú po čase ticho a samota bolieť? Najbližší susedia sú od vás kilometre. Nemá to vplyv aj na rodinné vzťahy?

Život na lazoch si vyžaduje veľkú schopnosť budovania vzťahov. Je to výborný test odolnosti rodiny. Dnes vidím, že mojimi veľkými učiteľmi sú naše dve deti. Áno, v mnohom som musela zapracovať na svojom emocionálnom svete, bola to výzva, ale s manželom a deťmi, ktoré majú osemnásť a trinásť rokov, sme naozaj výbornými partákmi. A samota? Pravdou je, že mnohí nedokážu vydržať sami so

Čo liečivejšie ako pokoj, ticho, harmónia a príroda môže byť? A keď máte harmóniu a lásku v sebe, môžete ju aj rozdávať. Dôležité je oslobodiť sa od predstavy, že váš život závisí od iných.

sebou, bez silných vonkajších vplyvov, ale ja to považujem za dôležité. Predstavte si, že pozorujete skutočnú prírodu. Isteže, nie sú to rýchlo plynúce obrázky, videá na Facebooku, je to skutočný svet. Čo liečivejšie ako pokoj, ticho, harmónia a príroda môže byť? A keď máte harmóniu a lásku v sebe, môžete ju aj rozdávať. Dôležité je oslobodiť sa od predstavy, že váš život závisí od iných. Jediné, čo môžete ovplyvniť, je váš prístup k sebe a iným.

Lenže keď zídete dole kopcom, stretnete sa so svetom, ktorý pozná väčšina. Je hektický, divoký, rýchlo plynúci. Aj vy občas potrebujete ísť do obchodu, lekárne, na úrad...

Ale veď my nie sme odtrhnutí od reálneho sveta, bežne doň vstupujeme. Nemáme s tým problém, neodsudzujeme to, ako žijú iní ľudia. Držíme krok so svetom, nevyhýbame sa moderným technológiám, kde je všetko na dosah na dva kliky, len sa tým nechceme nechať pohltiť. Nemyslím si, že sa oba svety nemôžu prelínať. Navyše, moderné technológie nám dokážu dať skvelú spätnú väzbu. Keď neboli mobily a nik sa vám neozval, mohli ste si myslieť, že to tak je, lebo sa vám nemá ako ozvať. Dnes je to možné 24 hodín denne, nech ste kdekoľvek. A zrazu mnohí zistili, že napriek tomu im nik aj rok či dlhšie nezavola, že sa o nich nezaujíma. Mobily nám tak krásne nastavili zrkadlo. Že naše pošramotené vzťahy nevyplývajú z toho, že sa jeden druhému nemôžeme ozvať, ale z toho, že sa nechceme ozvať.



„To nie my na lazoch žijeme nadivoko, divočina je skôr na sociálnych sieťach, tam, kde sa šíri zloba, kde sa prezentujú egá, kde sa vytratili základné hodnoty.“

Dnes hospodárite na dvadsiatich hektároch pozemkov. Keď ste sem prišli, síce ich bolo menej, ale mali ste veľa zvierat. Do toho malá dcéra, čoskoro sa mal narodiť syn. Keby bola potrebná sanitka, načakali by ste sa. A napriek tomu ste tie časy pri sviečkach a neskôr solárnej elektrine označili za najkrajšie chvíle.

Mnohí majú o lazoch romantické predstavy. Strávajú tam pár dní dovolenky, ale keďže tam nemusia pracovať od rána do večera, neprecítia, o čom to je. Keď s nimi hovorím, vnímam, že by sa im tam páčilo, ale očakávajú aj celý servis mestského sveta. Lenže ten tam nehrozí. Hore nepríde kuriér s tovarom z e-shopu, donáška jedla ani poštárka. Treba sa tiež poctivo pripraviť na zimu. A my sme naozaj začínali bez vody, elektriny či internetu. Keďže sme mali veľa zvierat a bolo treba dojiť a spracúvať výrobky, nemohli sme mať ani deň voľna. Racionálne sme potom chov zúžili. Ukázalo sa, že toho až tak veľa nepotrebujeme. Navyše sme nechceli zaťažovať deti nad únosnú mieru. Aj ony majú právo na svoj svet a záujmy. Kedysi sme mali kozy, potom ovce, ošípané, kravu, teľa, dnes nám stačia zajace, včely, hydina a dva kone. Podstatné je naučiť sa prehodnocovať, čo a kedy človek naozaj potrebuje. Som vďačná za všetky skúsenosti, aj tie ťažké, ale isté kapitoly treba vedieť uzavrieť a ísť ďalej. Aj tak, aby mal človek čas sám na seba, partnera, deti a výlety.





Dá sa povedať, čo bolo najťažšie?

Poviem, čo bolo v mojom živote zlomové – syn ako trojročný dostal astmu. Riešili sme to s lekármi, bol to vážny stav, prestal jesť a piť, blížili sa Vianoce. Zrazu sme sa na desať dní ocitli vo zvolenskej nemocnici, kde lekári zápasili o synov život. Mal nízku saturáciu, bol napojený na prístroje. Pár dní pred Vianocami sme prišli domov, kde čakal manžel s našou vtedy sedemročnou dcérou. Uvedomila som si, že za celý ten čas nám nik nepomohol. Nemala som nič pripravené na Vianoce, narýchlo som upiekla koláč, do toho sme riešili synových lekárov a lieky, v noci som ho nosila na rukách, aby mohol normálne dýchať. Prišiel Štedrý večer, sadli sme si k stolu, nad ktorým sme mali zavesený stromček, a vtedy prišiel obrovský moment uvedomenia si, aká som vlastne bohatá. Že to sú najkrajšie Vianoce v mojom živote. Lebo sme pri stole mohli sedieť všetci spolu. Málo chýbalo a sedeli by sme tam len traja, nie štyria. Aj preto nerozumiem tomu, prečo dnes mnohí rodičia nútia deti, aby vyštudovali neviem aké školy, aby dosahovali

neviem aké výsledky a plnili ich sny. Prečo? Aby pre rodičov boli dosť dobré? Nestačí, že sú zdravé? Nie je lepšie nechať na nich, aby si vybrali, čo ich urobí šťastnými? Našou úlohou je pri nich len stáť a podporovať ich tak, aby mohli žiť dobrý život, ktorý si samy vyvolia.

Keď mal váš syn osem rokov, strážnik vlastné píšťalky, postavil si kamennú pec, neskôr začal vyrábať drevené uhlie. To všetko sú zručnosti, ktoré malé deti nemávajú. Na druhej strane nechodí do školy, lebo ho učíte doma. Nebáli ste sa, či nebude mať hendikep v iných veciach?

Nie, lebo vidím, že nezaostáva v žiadnych zručnostiach. Ak by sa to aj stalo, dá sa to praxou dohnať. Naopak, nabral rôzne iné zručnosti, ktoré by mimo lazov nepoznal. Základnú školu absolvovala doma aj dcéra. Dnes je na internáte na strednej škole a určite nezaostáva za ostatnými. Obe deti sú veľmi komunikatívne, navyše nevyrastali bez kamarátov. Jednak mnohí z nich

chodili k nám, jednak sme deti brávali na výlety, aby poznali aj iný svet.

Veľký pozor som si dávala na to, aby sa obe deti naučili čítať s porozumením. Veľa sme sa aj rozprávali, rozoberali veci, nechcela som len povrchné prebrať to, čo vyžadovali v škole. Každý deň, najmä v zime, sme si spolu veľa a nahlas čítali, bola to pravidelná večerná aktivita. Žiadny televízor, ale knihy boli podstatné. Dávali sme si na ne aj spätnú väzbu, preberali ich obsah, to, kto čomu ako porozumel. Chcela som, aby sa naučili hovoriť k veci a vtedy, keď treba, lebo mnohí síce hovoria veľa, ale nepovedia nič.

Keď dcéra po tom, čo sa celú základnú školu učila s vami, odišla na strednú školu, neprišiel žiadny stret s realitou?

Prišiel v tom, že zistila, akí ľudia vedia byť. Spomínala mi, že až tam si všimla, že niektorí dospelí sa správajú ako deti, že neplatí téza, čím starší, tým zrelší a múdrejší. Pochopila, že ľudia vedia byť aj vzťahovační, urážliví, malicherní... Krásne je, že stále sa teší domov. Páči sa jej tam, kde je, ale láka

ju aj pokoj a harmónia na lazoch, kde má svoje zázemie.

Čo vlastne rozhodlo, že obe vaše deti budete učiť doma? Opäť to bolo vedomé rozhodnutie pre náročnejšiu cestu.

Malo to viac dôvodov. Jednak dcéra v prvom ročníku základnej školy narazila na nie veľmi dobrú učiteľku, jednak voziť deti do školy z lazov do mesta bolo technicky aj časovo náročné, navyše obe deti boli chorľavé. Museli sme to riešiť inak. Domáce vzdelávanie svojich detí som však nikdy neľutovala.

Ako ste ho poňali?

Rodič by mal poznať svoje deti, čiže ich silné stránky aj limity. A kým učiteľ má v triede veľa detí, rodič sa tým svojim môže venovať individuálne. Niektoré predmety sme zvládali bez problémov, napríklad prírodopis, lebo jeho látku mali dcéra so synom zvládnutú nadštandardne už len vďaka tomu, kde a ako žili. Na ostatné predmety bola potrebná trpezlivosť, ale išlo to v pohode. Podstatné bolo nevzdávať sa. Napríklad syn mal rečovú vadu, dlho nevedel vysloviť sykavky ani písmeno R. Naučil sa ho až v deviatich rokoch. Skúšali sme aj logopedickú, ale nenapredovali sme podľa jej predstáv, psychicky na nás tlačila, vraj sa tomu dostatočne nevenujeme, syn preto plakal... Nemala pravdu, venovali sme sa tomu veľmi poctivo. Každý deň, ale bez nátlaku. A syn dnes hovorí veľmi

„Nerozumím, prečo mnohí rodičia nútia deti, aby vyštudovali neviem aké školy, dosahovali neviem aké výsledky a plnili ich sny. Prečo? Aby pre rodičov boli dosť dobré? Nestačí, že sú zdravé? Našou úlohou je pri nich len stáť a podporovať ich tak, aby mohli žiť dobrý život, ktorý si sami vyvolia.“

čisto. Pridám ešte jednu dôležitú veci, ktorá obvykle nezaznieva – rodičom v domácom vzdelávaní detí veľmi pomohla pandémia covidu. Zrazu sa naštartovalo a rozbehlo mnoho výborných vecí. Najmä tých, ktoré dovtedy priam spali.

Konkrétne?

Zrazu mali rodičia prístup k obrovskému množstvu vzdelávacích materiálov. Dovtedy bolo všetko len v podobe učebníc a kníh, zrazu boli online k dispozícii aj testy, učebné látky, neraz spracované naozaj kreatívne. Keď sa dnes pozriete na náučné videá na youtube, zistíte, že sú tam skvele vysvetlené učivá od matematiky až po filozofiu. Ak vám jedno vysvetlenie učiva nesedí, prejdete na iné. Pandémia totiž učiteľov donútila fungovať aj v online svete a je to obrovský prínos. Trúfam si povedať, že kvalita domáceho vzdelávania išla vďaka tomu neskutočne hore. Vôbec tým však nechcem kritizovať tých, čo deti dávajú do školy. Je to v poriadku.

Čo je vašim najväčším bohatstvom?

U každého človeka je to zdravie – telesné aj duševné. Mojim najväčším darom sú deti. A to najkrajšie, čo sme mohli vypestovať, sú naše vzťahy. náš život stojí na týchto troch pozíciách. Mnohí vkladajú nádej do vecí, ktoré im nedokážu poskytnúť radosť, emocionálnu spätnú väzbu. Dovolenka v exotike, drahé auto ani veľký dom nikoho nepotešia, ak to doma nemá upratané vo vzťahoch, ak nerobí to, čo ho baví, ak neustále premieľa situácie, ktoré nedokáže zmeniť. Ak je náš vnútorný svet smutný, stresujúci, všade si ho berieme so sebou. Pred sebou však

neutečieme. Zážitky za veľké peniaze môžu tie stavy na chvíľu zastaviť, ale s o to väčšou silou sa potom vrátia. A mnohí stále hľadajú niečo vonku, namiesto toho, aby sa pozreli sami do seba. Prečo niekto ponizuje a znevažuje iných na sociálnych sieťach? Lebo potrebuje prekryť bolesť sám v sebe. Lenže za problémy v živote človeka nemôžu iní, vyriešiť ich dokáže len on sám. Ľudia často nadávajú na politikov. Ale keď ráno vstanem, vedľa mňa neľeží nik z nich. Nik z nich so mnou neraňajkuje, nedáva si kávu, nerobí moju prácu. Tvorcom svojho života som ja, nie politici. Samozrejme, nechcem ich zlé správanie ospravedlňovať, ale prečo by som mala naskočiť na ich vlnu? Napríklad zdieľaním ich agresívnych videí, nadávaním ľuďom s iným názorom? Pozrite sa, ako dnes vládni politici znevažujú ženy. Ako chcú deťom zakazovať niektoré témy. Nedochádza im, že tým, ako to neustále omieľajú, to tým deťom predostierajú každý deň ako na tanieri. To nie my na lazoch žijeme nadivoko, divočina je skôr na sociálnych sieťach, tam, kde sa šíri zloba, kde sa prezentujú egá, kde sa vytratil základné hodnoty. Preto šírim iba veci, s ktorými súhlasíme, pomáhame tam, kde treba, a načúvame, ak nás niekto potrebuje. Nedehtonostujeme iných, hľadáme, čo nás spája. Tešíme sa z toho, čo máme, lebo mnohé z toho nie je samozrejmosť. ●

DANIELA FIŠEROVÁ (1980)

Narodila vo Zvolene. Je diplomovanou pôrodnou asistentkou. Pracovala v očnej ambulancii a ako terénna zdravotná sestra, živí sa ako samostatne hospodáriaca roľníčka. S manželom Jozefom majú dcéru Barboru a syna Radovana. Už osemnásť rokov žijú na lazoch Skala nad obcou Čelovce pri Veľkom Krtíši.





Nudisti v ohrození

Chcú len cítiť vodu, slnko a vzduch, plávať bez plaviek, ležať na slnku nahý. Nudisti a naturisti však často bojujú s nepochopením verejnosti a úradov aj s neželaným špehovaním.

Jedna z najznámejších, takzvaných netextilných, pláží – tá pri Rusovskom jazere neďaleko obce Rusovce – toto leto skončila. Nudapláže sú u nás v podstate len neoficiálnymi miestami, na ktorých spoločnosť nahotu toleruje. Poslanci mestskej časti Bratislava-Rusovce schválili v júni všeobecne záväzné nariadenie. Volá sa O ochrane verejného poriadku na verejných priestranstvách pred nudizmom. Starosta mestskej časti Radovan Jenčík povedal, že zlých skúseností za posledné roky na jazere pribúda a oni takto musia chrániť deti a občanov. Nudzismus podľa neho do Rusoviec lákal sexuálnych delikventov.

Nudisti a naturisti však hovoria, že v ich komunite je slušnosť a zákaz akéhokoľvek erotického správania hlavnou zásadou. Oni sami často čelia neželanému špehovaniu a tajnému fotografovaniu – mnohí majú obavy odložiť plavky, lebo sa boja, že ich niekto potajomky nafotí a fotky potom niekde zverejní. V posledných rokoch ubúda nudapláží,

ale aj žien na nudaplážach. Jednoducho sú príliš citlivé na takéto neželané správanie. Podľa nudistov a naturistov netreba ostatných chrániť pred nimi – sú to oni, ktorí by občas potrebovali ochranu.

TECHNOLÓGIE PRINIESLI HROZBY

„Nudista je človek, ktorý chce vodu, slnko a vzduch. Plávať bez plaviek, ležať na slnku nahý. To je diametrálny rozdiel oproti tomu, keď ste natesno vo vlhkých, pomaly plesnivých plavkách,“ hovorí jedna z naturistiek o tom, prečo plavky v prírode odkladá. Na Slovensku aj celkovo v strednej Európe má na to čoraz menej príležitostí. No nie všade sú takí prudérni. Napríklad Múzeum európskych a stredomorských civilizácií MACEM vo francúzskom Marseille práve vystavuje pod názvom Raj naturizmu 600 fotografií, malieb, sôch, plagátov a filmov s témou naturizmu a jeden večer v mesiaci je prístupné výlučne nahým návštevníkom.

Text Jana Čavojská
Foto REUTERS/Mark Blinch

Novodobá história nudizmu má svoj pôvod v Nemecku v posledných dekádach 19. storočia. V roku 1903 otvorili pri Hamburgu prvý známy nudistický klub Freilichtpark. V nemecky hovoriacich krajinách je nudizmus a naturizmus označovaný aj výrazom Freikörperkultur (doslova: kultúra slobodného tela) alebo skratkou FKK.

V susednom Česku a Maďarsku funguje niekoľko nudistických kempov, v Česku je cestovná kancelária, ktorá sa špecializuje na predaj „nahých“ zájazdov a plavieb. Nemecko, kolíska slobodnej kultúry tela, bojuje s úpadkom záujmu o nudizmus – hoci na kúpaliskách spravovaných mestom Berlín si vlni ženy vymohli povolenie vstupu bez vrchného dielu plaviek; argumentom bola rovnosť pohlaví: keďže muži sa kúpu len v spodnom diele plaviek, majú mať túto možnosť aj ženy. Nemecká asociácia pre slobodnú telesnú kultúru oznámila, že pred 25 rokmi mala 65 000 členov a dnes je to len 34 000. Predseda nemeckých naturistov Alfred Sigloch vidí príčinu úbytku členov aj v hrozbách, ktorú priniesli technológie. „Ľudia sa boja, že ich niekto nafotí alebo natočí mobilom či dronom a fotografie potom použije na sociálnych sieťach.“

TEXTILNÁ INVÁZIA

Španielski nudisti na Costa Brava otvorene hovoria o diskriminácii: ich pláže totiž obsadzuje čoraz viac ľudí v plavkách. Nazývajú to „textilná invázia“. Katalánska vláda dokonca vlni diskutovala o takejto „diskriminácii nudistov“, ktorí sa potom na vlastných plážach cítia nekomfortne. V regióne je okolo päťdesiat nudistických pláží. Priaznivci kúpania bez plaviek si zaumienili, že si ich nenechajú vziať. „Prísť na nudapláž a nevyzliecť sa je prejavom nedostatku rešpektu“, sú presvedčení. Textilní návštevníci ich pláží sú často blogeri, ktorí hľadajú nové miesta a chcú ich zdieľať

so svojím publikom na sociálnych sieťach. Takže porušujú jedno z najzákladnejších pravidiel nudapláží. Nakrúcajú tam a fotia. Nahí, hlavne ženy, sa potom cítia ešte nekomfortnejšie. Lebo sú to hlavne ony, koho pozorujú aj celkom otvorene obťažujú.

Zato v Spojenom kráľovstve nudizmus len tak kvitne. Za posledných dvadsať rokov narástol počet priaznivcov nahoty trojnásobne, z dvoch na šesť percent obyvateľov. Prezident spolku britských naturistov Mark Bass je presvedčený, že britská spoločnosť sa postupne zbavuje stigiem a tabu spojených s nahotou. „Stále viac ľudí objavuje výhody, ktoré nahota prináša pre duševné, emocionálne a fyzické zdravie,“ myslí si.

V Taliansku schválili v roku 2017 zákon umožňujúci legálne vyhradiť časti pobrežia nudistom. Sardínia odvtedy cielene buduje pláže a zariadenia pre turistov, ktorí uprednostňujú nahotu a prirodzenosť a otvorene hovoria, že sa chce stať lídrom v takto zameranom cestovnom ruchu. Odhady hovoria, že v Taliansku je okolo 50 000 naturistov a nudistov a v celej Európe ich je 20 miliónov.

NAHÝ SA CÍTIM PRIRODZENE

„Ja to robím hlavne kvôli svojmu osobnému pocitu. Keď som nahý a nie v plavkách či inom oblečení, keďže som aj nudista, tak sa cítim lepšie tým spôsobom, že sa cítim prirodzene, nič ma netlačí. Hlavne ak mi je teplo, príde mi úplne zbytočné byť oblečený. Prepotené oblečenie treba prať, čo zaťažuje rozpočet aj životné prostredie,“ hovorí Luky Mišencík. Podľa jeho názoru má význam zahaľovať sa iba vtedy, keď je, to naozaj potrebné, a nie iba preto, lebo ľudia nevedia rozlišovať medzi erotickou a nudistickou nahotou.

Čo sa týka naturizmu a nudizmu na Slovensku, je to podľa neho veľmi biedne. „Naturisti majú síce v lete na nudaplážach dosť miest na praktizovanie naturizmu, no v zime je to skoro nulové, ak nepočítam otužilcov. Problém s našimi nudaplážami je, že sú divoké. Nie je tam skoro nič. Ak človek chce aspoň trochu pohodlia, tak si ho musí urobiť sám. Naše nudapláže sú len miesta pri vode.“●

PRIRODZENÁ NAHOTA

Nudzizmus a naturizmus je o slobode tela a mysle. Nahota nemá pri nich nič spoločné s erotikou alebo sexualitou. Kým nudisti sa cítia dobre bez oblečenia a sú radi nahí na rôznych miestach, kde je to možné, pre naturistov je nahota spojená s pobytom v prírode a návratom k prirodzenosti.



Text Zuzana Gogová
Rámček Jana Čavojská
Foto archív Aevis

Zuzana Burdová vodí ľudí do nedotknutých lesov v Poloninách. Spia pod holým nebom, zuby si umývajú v potoku a sto-pujú medvede, vlky a rysy.

„Najmenšie zvieratá robia v noci najväčší hluk. Myšky, chrobáky alebo bystruška, ktorá večer prechádza lístím. Potom pracuje fantázia na plné obrátky,“ hovorí Zuzana Burdová, sprievodkyňa zážitkových exkurzií v našom najvýchodnejšom národnom parku, v Poloninách. V neziskovej organizácii Aevis si dali za cieľ popularizovať vzdelávanie o divokej prírode.

TURIZMUS PRE FAJNŠMEKROV
Slovo Aevis pochádza z latinčiny a vyjadruje niečo veľmi staré, čo trvá od počiatku vekov. Prastarý príbeh, súčasťou ktorého je živá a nespútaná príroda, vysvetľuje Zuzana Burdová. Divočinu Polonín pozná veľmi dobre. V regióne vyrástla. Výnimočnosťou Polonín je okrem iného aj to, že susedí s Bieščadským národným parkom

v Poľsku a Užanským národným parkom na Ukrajine. Trilaterálne územie je predelené hranicami, ale zvieratá ich, samozrejme, nepoznajú.

„Veľké šelmy migrujú. O vlkoch vieme, že svorky majú svoje teritórium, ale súčasne migrujú na trojhra-ničí. Rovnako aj niektoré medvede prechádzajú cez hranice. Niekedy máme medveďa na fotopasci na Slovensku

Sprievodkyňa pralesom



a o pár týždňov niekde v doline v Poľsku. Alebo sa sem z Bieščad prichádzajú páriť samce zubrov s našimi zubricami. Pre prírodu a ekosystém je kompaktnosť územia dôležitá. Z hľadiska divočiny Polonín je významné, že tu máme susedské národné parky a zvieratá môžu slobodne migrovať.“ vraví Zuzana Burdová. S kolegami z organizácie Aevis približuje divočinu



„Naším cieľom nie je mať každú sobotu v pralese plný autobus, ale radšej menej ľudí, fajnsmekrov, nadšencov divokej prírody alebo ľudí, ktorých zaujíma, ako to v lese funguje.“



Polonín návštevníkom formou prírodného turizmu.

Ten má atribúty ako zážitkovosť, sprevádzanie či kvalitné služby v regióne. Prírodný turizmus je opakom toho, čo sa spája s masovým turizmom. „Naším cieľom nie je mať každú sobotu v pralese plný autobus, ale radšej menej ľudí, fajnsmekrov, nadšencov divokej prírody alebo ľudí, ktorých zaujíma, ako to v lese funguje,“ vysvetľuje Zuzana Burdová. Sprievodca ako odborník detailne približuje dianie v lese a pomáha návštevníkovi pochopiť prírodu lepšie než by jej porozumel sám na túre. V Aevis sú presvedčení, že človek, ktorý rozumie procesom a environmentálnym vzťahom divočiny je najlepší ochranca prírody. „Keď niečomu rozumie, môže to mať aj rád a viac chrániť,“ hovorí Zuzana Burdová. Napokon, poznanie vie ľudí angažovať aj v občianskom aktivizme a zúčastní sa o veci verejné.

UNIKÁTNE BUKY

Lesmi Východných Karpát sprevádzajú od jari do jesene lektori z Aevis skupinky maximálne ôsmich ľudí počas jednodňových, dvojdňových alebo štvordňových výletov. Vodia ich napríklad Karpatskými bukovými pralesmi, ktoré sú najhodnotnejšími územiami Polonín a zaradili ich na zoznam svetového prírodného dedičstva UNESCO. „Pralesy sú lokality, do ktorých sa hospodárením nezasahovalo vôbec alebo sa tam zásahy človeka nedejú aspoň

niekoľko desaťročí. Z ekologického hľadiska sú špongiou. Zadržiavajú vodu v krajine. Presne ako pralesy v Amazónii produkujú kyslík a zvieratá sa v nich môžu slobodne pohybovať.“ Pralesy sa nachádzajú v najprísnejšom, piatom stupni ochrany.

Buk lesný rastie iba na európskom kontinente. V Poloninách ležia tri pralesné lokality so starými bukmi, a to Stuzica, Havešová a Rožok. V Havešovej rastú najvyššie buky sveta, ale táto lokalita nie je prístupná verejnosti.

Nad obcou známou z dokumentárneho filmu Marka Škopa Osadné

sa v piatom stupni ochrany nachádza jedľovo-buková prírodná rezervácia Udava. Hlavní protagonisti miestami zábavného, ale v konečnom dôsledku realistického filmového dokumentu, miestny kňaz a starosta, vedeli už

v roku 2009, že budúcnosť zachovania obce spočíva v cestovnom ruchu. To isté možno povedať pre celý región. Udava je ďalšou z lokalít, kde sprievodcovia z Aevis sprevádzajú turistov.

„Stalo sa nám, že sme išli na bivak a nevideli sme žiadne stopy. Na druhý deň ráno sme sa z bivaku vracali po tej istej trase a už tam boli stopy vlka. Prebehol nejakých dvesto metrov od nás a my sme o ňom nevedeli.“



ZRUŠILI OCHRANU PRÍRODY

Známy ochranár, filmár divočiny a skúsený znalec prírody Erik Baláž hovorí, že kroky súčasnej vlády likvidujú naše národné parky aj Štátnu ochranu prírody. „Tá prakticky prestala existovať, pretože to, čo robia, je proti ochrane prírody.“ Začalo sa to čistkami skoro všetkých riaditeľov národných parkov a chránených krajinných oblastí. „Zdá sa, že nové vedenie Muránskej planiny chystá masívnu ťažbu v blízkosti Čierneho Balogu, kde je lykožrúťová kalamita. TANAP-u zas šéfuje pytlák Olexa. Hneď začala ťažba na Podspádoch. Národný park mal tú lokalitu navrhnutú do jadrovej zóny, neťažilo sa tam roky, žili tam chránené hlucháne. Nové vedenie však povolilo vyťažiť tisíce kubíkov dreva,“ tvrdí Erik Baláž. Vo Vysokých Tatrách pripravujú zonáciu. „Pri rokovaniach s vlastníckmi lesov sa im snažia hovoriť, aby nesúhlasili so zaradením svojich pozemkov do jadrovej zóny. Z území, ktoré by mali byť zaradené v piatom stupni ochrany vyrábajú doslova lesné závody.“

●
Ďalšou veľkou témou je odstrel medveďov. Bývalý šéf Zásahového tímu pre medveďa hnedého Marián Hletko od svojho odvolania pozorne sleduje konanie svojich bývalých kolegov. Na základe žiadosti o informácie podľa zákona o slobodnom prístupe k informáciám vypátral už množstvo sporných prípadov, v ktorých správanie zastrelených medveďov nepredstavovalo žiadny problém. Hletko tvrdí, že medzi januárom a septembrom 2024 odstrelili najmenej 46 medveďov. Pred týmto drastickým riešením sa už ani nesnažia zvieratá plašiť či odchytávať a vypúšťať na inom mieste. Zabitých bolo minimálne deväť mláďat.

●
Napríklad 15. mája poľovníci so súhlasom Štátnej ochrany prírody usmrtili pri obci Žiar nad Hronom v okrese Banská Bystrica 83-kilogramového samca. Oficiálne bolo usmrtenie zdôvodnené poškodením včelstiev. Ale okresný úrad za celý rok nezaznamenal žiadny prípad poškodených včelstiev. Ba čo viac, všetky zaznamenané hlásenia o medveďovi ho lokalizovali do lesa, a nie do obce. Len v okolí Očovej zastrelili od začiatku tohto roka najmenej päť medveďov.



PRALES V NOCI NESPÍ

Okrem starých nedotknutých pralesov vyhľadávajú turisti Poloniny aj kvôli populácii asi šesťdesiatich zubrov. Tie u nás žijú iba na tomto mieste. Pre ekosystém parku predstavujú dôležitú súčasť tým, že každý z nich zožerie aj štyridsať kilogramov zelených porastov denne. Svojím spôsobom prispievajú k udržiavaniu prírodnej krajiny, ktorú by inak pohltili náletové dreviny a zmizla by aj vzácna flóra.

Sprievodcovia z Aevis nikdy dopredu nesľubujú, že turisti zvieratá v divočine uvidia. Vlky, medvede či rysy sú plaché a skupinu, ktorá prechádza lesom alebo sa v ňom na noc utáborí, radšej obídu. V teréne ale nachádzajú stopy zvierat a ich trus. „Mnohým ľuďom stačí aj to, že uvidia tieto pobytové znaky v prírode,“ vraví Zuzana Burdová. „Stalo sa nám, že sme išli na bivač a nevideli sme žiadne stopy. Na druhý deň ráno sme sa

z bivačtu vracali po tej istej trase a už tam boli stopy vlka. Prebehol nejakých dvesto metrov od nás a my sme o ňom nevedeli. On nás určite zacítil. Nadránom je milé, keď príde zabrechať srnec alebo líška. Ale len z diaľky. Neprídu k nám. Náš ľudský pach zvieratá odrádza. Ony sa tiež boja.“

Príroda je divoká a riadi sa vlastnými pravidlami, takže návštevníci raz môžu poznávať zaujímavé huby a o týždeň neskôr im cestu križujú salamandre. Debata sprievodcu s účastníkmi v teréne sa odvíja od toho, ktoré zvieratá sú v danom období aktívne a čo v prírode rastie. Jeden z výletov, pri ktorom strávia turisti noc vonku, sa volá príznačne Prales v noci nespí. „Ste vonku v spacáku a počúvate zvuky prírody. Je tam lektor a vie vám povedať, čo sú tie zvuky, aké sú tie sovy, ktoré počujete ráno, a podobne,“ opisuje Zuzana Burdová. Zážitkom je už samotné prespávanie v divočine. Prírodný rytmus prírody navracia aspoň na moment človeka k biorytmu,





akým sa riadili ľudia niekoľko generácií naspäť. Jednoducho sa ide spať v momente, keď nastane tma.

MOŽNO ZMOKNETE

Niekomu by sa mohlo zdať, že túlať sa pralesom a zaspávať v divočine so západom slnka je skôr pre dobrodruhov. Život v prírode a s prírodou je však silno zapísaný v DNA každého z nás. Desiatitisíce rokov dozadu sa život našich predkov odohrával

v prírode. Jej poznanie bolo nevyhnutnosťou prežitia.

Pobyt v divočine je vykročením z rutiny a pohodlia. „Vytrhne človeka z komfortnej zóny. Spíš v spacáku na zemi alebo v hamaku a umývaš si zuby ekopastou v potoku. Keď je sucho a potok je prázdny, musíš šetriť vodou. Vonku je tma, pričom ľudia bežne zaspávajú pri svetlách a tmu už ani nevnímajú,“ približuje Zuzana Burdová. Jej skupina turistov spala

tesne za hranicou Polonín na poľskej strane, keďže na Slovensku je dovolené spať v národných parkoch len na vyhradených miestach, napríklad v útulniach. „Keď viete, že tam behajú medvede, vlky a rysy a vy len tak ležíte na zemi, to je aj adrenalín, ale aj vďačnosť, že práve ja to môžem zažiť, byť v súlade s prírodou.“ Zuzka nás upokojovala slovami, že ak sa chceme v lese niekoho báť, tak diviaka a kliešťa. Pred ostatnými zvieratami treba mať pokoru.

Aevis spolupracuje s miestnymi. Z pralesa berú lektori turistov ochutnať tradičné rusínske jedlo – tatarčané pirohy, zavedú ich do Parku tmavej oblohy v Kolonickom sedle alebo do niektorého z drevených chrámov. Zatiaľ čo turistom znie v ušiach rusínčina, ktorou tu hovorí veľa ľudí, podporujú lokálnym turizmom región a tých, ktorí tam žijú a pracujú. Zážitky predstavujú pod destinačnou značkou „Poloniny – neskutočne skutočné“. Podstatou je, aby služby poskytovali miestni ľudia. To je forma prírodného turizmu a podpora lokálnej ekonomiky.●



Naše polia boli donedávna najrozsiahlejšími monokultúrami v Európskej únii. Ich rozdelenie biopásmi okamžite prilákalo život. Útočisko a potravu tam našlo také množstvo vtákov, že to prekvapilo aj ochranárov.

Nádej pre krakľu

Text Dagmar Gurová

Foto SOS Birdlife



Po celom Slovensku sa v úzkych pruhoch, ktoré oddeľujú polia, osiatych pestrými bylinami, ďatelinou a trávou alebo čiastočne ponechaných úhorom, už druhý rok nepoužívajú pesticídy. „Čakali sme postupnejší nábeh,“ hovorí Jozef Ridzoň z SOS/BirdLife Slovensko, ktorý zastupoval ochranárov pri nastavovaní ekoschém – systému podpory pre udržateľnejšie hospodáriacich poľnohospodárov. Biopásky sú jedným z opatrení na pomoc životnému prostrediu a klíme. Vlni v nich zaznamenali dvakrát viac bežných druhov vtáctva, približne štvornásobne viac poľných druhov vtákov a vyše sedemkrát viac ohrozených druhov ako na bežných poliach. Tento rok v okolí biopásov a úhorov na západnom Slovensku spozorovali krakľu, čo dáva nádej, že sa vráti na miesta, kde predtým vyhynula. Darilo sa tam aj jarabiciam a dropom.

Minulý rok sa do ekoschém zapojila viac než polovica poľnohospodárskych podnikov, čo pokrylo vyše 85 percent obhospodarovanej plochy. Väčšinu z nich k šetrnejšiemu hospodáreniu motivovali peniaze. Túto sezónu to bolo podobné, hoci ekoschémy sprevádzajú aj problémy, ako invázne rastliny a hraboše.

Vlni mohla časť biopásov ostať neosiata, aby poľnohospodári ušetrili na osive. Vlhká jar však povzbudila rast burín, ktoré sa dostávali na polia. Túto sezónu zjednodušili poľnohospodárom kosenie invázných druhov, ešte ľahšie by to malo byť o rok. Zasiahnuť budú môcť aj proti premnoženým hrabošom.

„Hľadal sa balans medzi tým, ako ochrániť prírodu a ako zjednodušiť prácu poľnohospodárom. Opatrenia musia byť také, aby sa zapojilo čo najviac podnikov. Inak by to nemalo zmysel,“ objasňuje Jozef Ridzoň.

Problémom podľa neho ostáva náročná byrokracia a boli ním aj mešajúce platby.

Mnohé z doteraz nerozčlenených polí sa nachádzajú v nížinách, práve v chránených územiach, kde je zásah v prospech vtáctva najpotrebnejší. Niektoré druhy tam výrazne ubudli. Iné, ako strakoše červenohlavé, ležiaky úhorové či breháre čiernochvosté úplne vyhynuli.

„Hľadali sme spôsob, ako zapojenie zjednodušiť aj pre poľnohospodárov v týchto oblastiach. Ak to prejde cez Európsku komisiu, v budúcom roku by sme mali mať riešenie dobré pre prírodu v chránených územiach a snáď už aj pre podniky, ktoré doteraz váhali,“ hovorí Jozef Ridzoň.

„Biopásky pomohli
jarabiciam, ktoré už
boli na vyhynutie.“

Donedávna sme mali najväčšiu priemernú rozlohu lánov v EÚ. Na začiatku zlých rozhodnutí bolo sceľovanie pôdy za socializmu. Po roku 2004 tento spôsob hospodárenia zabetónovali a niekedy ešte posilnili dotácie za každý obrobený hektár. Poľnohospodári mali v tom čase slabú podporu. Nemohli si dovoliť prísť o platby, tak využili každý hektár.

Teraz by sa to mohlo otočiť pre nich aj pre prírodu. Mnohé druhy vtákov monitoring nezachytil na poliach, iba na biopásoch. Viditeľne pomohli napríklad jarabiciam, ktoré už boli na vyhynutie. Hoci sa živia hlavne semenami, v čase vyvážania kuriatok potrebujú veľa hmyzu, ktorý v striekanych monokultúrach chýba. Aj keď tam jarabice zahniezdili, nedokázali vyviesť mladé. V biopásoch s dostatkom hmyzu je to inak. „Často sme tam pozorovali veľké rodinky s mláďatkami,“ hovorí Jozef Ridzoň. „Vyšší počet opelovačov pomáha zvyšovať aj úrodu plodín, ktoré sú od nich závislé.“●



Text Tamara Lištiaková
Foto Tomáš Hrivňák

Deti potrebujú správnu kombináciu slobody a pevného vedenia. Ten ideálny mix hľadáme s rakúskym ergoterapeutom a supervízorom metódy Marte Meo Valentinom Ritschlom.

DETI NADIVOKO

Metódu Marte Meo vyvinula Holanďanka Maria Aarts pri práci s autistickými deťmi. Všimla si, že ak jasne formulujeme naše pokyny a očakávania, je pre deti jednoduchšie počúvať nás. Častou chybou je, že veľa-krát používame negatívne formulácie. To znamená, že dieťaťu povieme, aby nedávalo pohár na kraj stola. No ono nevie, kam ho má položiť. Namiesto

zákazov musím dieťaťu jasne vysvetliť, čo má robiť a aké sú moje očakávania.

Detské emócie sú často poriadnou „divočinou“. Prečo je dôležité, aby sme deti prijímali za každých okolností, aj keď kričia a sú svojimi pocitmi úplne prevalcované?

Každá emócia je dobrá a každé dieťa má právo na emócie, no musí sa ich naučiť ovládať. Na to potrebuje rodičov. Ak ma dieťa udrie a ja mu poviem, aby to nerobilo, lebo ma to





„Namiesto zákazov hovorme deťom jasne, čo chceme, aby urobili.“

bolí, je to zrozumiteľné, ale to je moja emócia, nič to nehovorí o prežívaní dieťaťa. To sa ale hnevá a potrebuje sa naučiť, že ide o hnev. Preto ako rodič mu to musím pomenovať: „Vidím, že sa hneváš, lebo som ti nedal zmrzlinu.“ Keď to však počuje viackrát, naučí sa, že tento pocit sa volá hnev a keď sa opäť nahnevá, lebo som mu nedal zmrzlinu, dokáže povedať, že sa hnevá a nemusí nás už udrieť. Platí, že ak dieťa nevie pomenovať emóciu, nevie ju ani ovládať. Deti, ktoré sa veľa hádajú a kričia, potrebujú pomoc pri definovaní toho, čo cítia. Ak im povieme, že rozumieme, že sa hnevajú, majú pocit, že sme na ich strane a môžeme spoločne hľadať riešenie. Alebo slová vidím, že sa bojíš, znamenajú pre

dieťa to, že je tu niekto, kto ho ochráni. Cíti, že mu niekto rozumie a pomôže mu naložiť s týmito emóciami alebo pri riešení situácie.

Čo ak my ako rodičia vybuchneme a nezvládneme pred deťmi situáciu? Ako to môžeme napraviť?

Dôležité je povedať, že nás to mrzí a popísať, čo sa stalo, že nás dieťa nahnevalo, potom sme kričali a ono tiež kričalo. Priznať, že robíme chyby. Následne si môžeme skúsiť pomenovať, ako by sme to mohli v budúcnosti zvládnuť lepšie. Takto sa dieťa učí, že nikto nie je dokonalý, a vieme ho k tomu, že je normálne ospravedlniť sa. Učíme ho empatii. Čím lepšie rozumieme svojim pocitom, tým väčšiu šancu máme rozumieť iným a byť empatickí.

Vo svojej ergoterapeutickej praxi používate aj metódu Marte Meo. Ako vznikla a čo to vlastne je?

Slovné spojenie Marte Meo je latinského pôvodu a znamená „vlastnou silou“. Vyvinula ju Holanďanka Maria Aarts. Pôsobila ako pedagogička v zariadení pre autistické deti. Dokázala s nimi komunikovať lepšie ako ich vlastní rodičia. Zisťovala, prečo je to tak. Vypozorovala, že v medziľudskej komunikácii dochádza k istým obmedzeniam či chybám a postrehla, čo ju môže zlepšiť – napríklad jasné inštrukcie. Všimla si, že ak jasne formulujeme naše pokyny a očakávania, je pre deti jednoduchšie počúvať nás.

Pri tejto metóde sa používajú videozáznamy. Prečo?

Pretože často si neuvedomujeme, ako komunikujeme. Keď si pozrieme video, ľahšie zistíme, prečo dieťa neposlúchlo. Pre rodičov je spočiatku ťažké zvyknúť si na natáčanie. Necítia sa komfortne. No keď si potom spolu záznam zanalyzujeme a zistíme, čo na dieťa zaberá a čo sa dá robiť inak, veľmi to ocenia. Ak nemáme video, ja ako odborník hovorím iba z teoretickej roviny. Takto je to o praxi.

Ste aj ergoterapeut, čo je vlastne ergoterapia?

Ergoterapia pochádza z gréckeho slova ergon a znamená aktivita, práca. U detí pomáha pri vývoji, ak v niečom zaostávajú. Napríklad, ak sa nedokážu samé obliecť, lebo majú oslabenú jednu ruku. Alebo sa nevedia koncentrovať, nevedia sa naučiť matematiku alebo vychádzať s inými deťmi. Ergoterapia im pomáha v tom, aby mohli samé fungovať, aby napríklad posilnili a vytrénovali zdravú ruku tak, že budú môcť vykonávať bežné aktivity len s jednou. V minulosti bola ergoterapia pracovnou terapiou pre ľudí, ktorí mali fyzický alebo psychický hendikep. Pomáhala im, aby mohli samostatne pracovať. V súčasnosti sa využíva aj v iných oblastiach, napríklad pri starších ľuďoch, aby sa sami dokázali obliecť, ísť na toaletu a podobne.

V ergoterapeutickej miestnosti pre deti, ktorú som navštívila, bola hojdačka, šmyklávka, rebriny a množstvo hier. Vyzerala ako telocvičňa. Prečo využívate tieto pomôcky?

Pomáhajú pri senzo-motorickom vývoji. Napríklad pri deťoch, ktoré majú problémy s jazdou na bicykli, písaním. Na týchto pomôckach trénujú tieto aktivity. Napríklad lezenie alebo držanie ceruzky a kreslenie – niektoré deti to nedokážu, no majú ísť do školy, tak sa to musia naučiť.



„Zasahovať do voľnej hry, v ktorej nejde o dodržiavanie pravidiel, je vhodné iba vtedy, ak o to dieťa požiada.“

Okrem toho sa v tejto miestnosti učíme vyrovnávať sa s frustráciou – napríklad, ak dieťa nevie prehrávať.

Keď už hovoríme o hre, aká dôležitá je pre deti voľná hra v prírode, v lese, na ihrisku, aktivity ako lezenie, skákanie a podobne?

Deti majú rôzne potreby v závislosti od veku. Pre tie mladšie je mimoriadne dôležité, aby sa veľa hrali vonku, v prírode. Na rozvoj motoriky je hra nevyhnutná. Nemusí to byť v lese, stačí ihrisko alebo záhrada. Skvelé „ihrisko“ si môžeme vytvoriť aj v byte. Tam sú však aj nástrahy ako mobil, tablet, či počítač. To, že pri monitoroch trávia deti veľa času, sa automaticky odráža v ich motorickom vývoji. Dieťa, ktoré má byť zdatné, sa musí veľa šplhať,

hojdať, liezť, skákať, šmykať na šmykľavke. V živote sú totiž dve oblasti. Sloboda a voľnosť, kde sa učíme kreativite, a veci, ktoré musíme – škola, učenie sa, upratovanie a podobne. Tam priestor na kreativitu nie je. Teď sa učíme počas hry. Ak mama alebo otec prinášajú do hry svoje vlastné nápady, myšlienky, inštrukcie, napríklad pri stavaní lega majú jasnú predstavu, ako má vyzeráť dom, oberajú dieťa o možnosť byť kreatívne. Zasahovať do voľnej hry, v ktorej nejde o dodržiavanie pravidiel, je vhodné iba vtedy, ak o to dieťa požiada.

Koľko minút denne by sme mali venovať hre s deťmi?

To je ťažká otázka, ale platí, čím viac, tým lepšie. Stretávam sa s mnohými rodičmi, ktorí sa hrajú so svojimi deťmi veľmi málo. Ak zvládnete 15, 20 alebo 30 minút plne sústredenej hry bez mobilov, počítačov a televízie a venujete sa iba dieťaťu, je to úžasné.

Sloboda je pre deti dôležitá. Ako je to s vedením?

Správne vedenie je rovnako dôležité ako sloboda, pri ktorej sa dieťa učí presadzovať svoje nápady a kreativitu. V našom svete postavenom na sociálnych vzťahoch platí, že nemôžeme robiť len to, čo chceme. Od rodičov sa deti musia naučiť, že aj keď niečo musíme, dá sa to zvládnuť. Na dobré vedenie je nevyhnutné dávať jasné inštrukcie.

Ako teda hovoriť, aby nás deti nielen počuli, ale aj počúvali?

Pri komunikácii robíme chyby. Napríklad položíme otázku, ktorá v skutočnosti otázkou nie je. Napríklad moja manželka sa opýta, či by som nechcel vyčistiť záchod. V skutočnosti ale hovorí: prosím, vyčisti ten záchod. Kým dospelí rozumejú, že otázka je v skutočnosti prosbou alebo rozkazom, u detí to tak nefunguje. Keď poviem synovi, či si chce urobiť domácu úlohu, odpovie, že nie. Je to maličkosť, ale dôležitá. Ak chcem dať dieťaťu pokyn, musím mu jasne vysvetliť, čo má robiť a aké sú moje očakávania. Ďalšou chybou je, že používame negatívne formulácie. To znamená, že nepoviem, ako by som to chcel mať, ale ako to mať nechcem.



Dieťaťu poviem, aby nedávalo pohár na kraj stola. No ono nevie, kam ho má položiť. Do mojej ordinácie raz prišla žena, ktorá mala tri deti. Jej dvojročný syn stále bil najmladšie dieťa. Povedal som jej, aby tú situáciu natočila na video. Pozoroval som, akým spôsobom sa ten chlapec hrá so starším bratom. To isté robil potom tomu malému. Mama si myslela, že ho chce biť, no on len kopíroval hru, na ktorú bol zvyknutý so svojím bratom. Mama mu hovorila – nebi ho. Ale dvojročný netušil, čo iné by mal robiť. Odporučil som jej, aby mu povedala, že má báťko jemne pohladkať. A problém bol vyriešený. Namiesto zákazov musíme deťom jasne hovoriť, čo majú robiť.

„Ak zvládnete 15 – 20 minút plne sústredenej hry bez mobilov, počítačov a televízie a venujete sa iba dieťaťu, je to úžasné.“



Ako dať deťom pocit, že sú prijímané?

Stačí odložiť mobil, noviny a vnímať, čo nám chce povedať. Jedným zo znakov aktívneho počúvania je, že zopakujeme posledné dve-tri slová. Vyjadrujeme tak záujem a porozumenie. Zopakovať posledné dve-tri slová je dobré pri malých deťoch, ktoré sa učia rozprávať, ale aj pri tých starších, aby sa cítili dôležité a hodné našej pozornosti.

Ako podávať spätnú väzbu alebo kritiku spôsobom, ktorý buduje dobré vzťahy?

Podobne ako pri dospelých platí, že musíme byť konkrétni. Môžeme povedať: dnes si sa nahneval a potom si udel brata, nesmieš ho biť, radšej povedz, že sa hneváš. Ak povieme: si zlý, toto robiť nemôžeš, dieťa netuší, čo urobilo nesprávne a nezmení svoje správanie. Ak nám šéf povie, že nie sme dobrí zamestnanci, je to niečo iné než keď povie, že často meškáme do práce a želá si, aby sme chodili načas. Táto informácia nám dáva šancu zmeniť sa. Pri deťoch je to rovnaké.

Rána bývajú často stresujúce. Povieme dieťaťu, aby sa obulo, no ono to neurobí, my ale musíme stihnúť prísť do práce načas. Ako môžeme minimalizovať stres?

Tak ako my, aj deti potrebujú čas. Ak mi manželka povie, že ideme na výlet, nemôžem sa hneď postaviť a odísť, potrebujem si dokončiť svoje veci. Dieťaťu môžem povedať, že má päť minút na to, aby sa dohralo s legom, a potom musíme ísť. Tak má čas pripraviť sa a odchod je jednoduchší. Ak mu ale poviem, že teraz hneď sa musí obuť a odchádzame, má pravdepodobne hlavu niekde inde a nepočúvne nás. Môžeme si teda päť minút pred odchodom nastaviť budík a vysvetliť, že keď zazvoní, je čas ísť. Minimalizujeme tak stres. Čím menšie dieťa je, tým ťažšie si vie predstaviť niečo také abstraktné, ako je čas. Potrebujeme byť konkrétni. Povedať napríklad, že si ešte môže dostávať dom alebo sa ešte trikrát šmyknúť na šmykľavke. Alebo použiť presýpacie hodiny, kde presne vidí, ako plynie čas.

Máte štyri deti. Akú najcennejšiu radu by ste nám dali na základe vašich rodičovských a terapeutických skúseností?

Často počúvam od rodičov, že deti robia naschvál niečo zlé alebo niekoho naschvál zbijú. Hlboko v srdci verím, že žiadne dieťa nie je zlé. Ak bije iné dieťa, nerobí to preto, že chce ublížiť. Môže sa hnevať, lebo sa s ním ten druhý nechce hrať, alebo mu nerozumie. Nevhodným správaním vyjadruje, že potrebuje pomoc. Ak si môže vybrať, či urobí niečo, za čo ho mama vyhreší, alebo niečo, za čo ho pochváli, rozhodne sa pre to druhé. Zakladateľka metódy Marte Meo Maria Aarts hovorí, že za každým správaním sa skrýva nejaký odkaz. Pri nevhodnom správaní vysiela dieťa signál, že sa ešte niečo potrebuje naučiť. Ak sa takto nastavíme a neberieme to osobne, život je jednoduchší.●

VALENTIN RITSCHL, PHD MSC MSC

Vyštudoval ergoterapiu a verejné zdravotníctvo vo Viedni. Pôsobí v Inštitúte pre výskum medicínskych dát na Lekárskej univerzite vo Viedni. Zaoberá sa vedeckou činnosťou a výskumom nástrojov používaných na liečbu úzkosti. Pôsobí ako ergoterapeut, je supervízorom pre metódu Marte Meo. Je ženatý a má štyri deti.

Krutý romantik Uhlár

Text Zuzana Uličianska

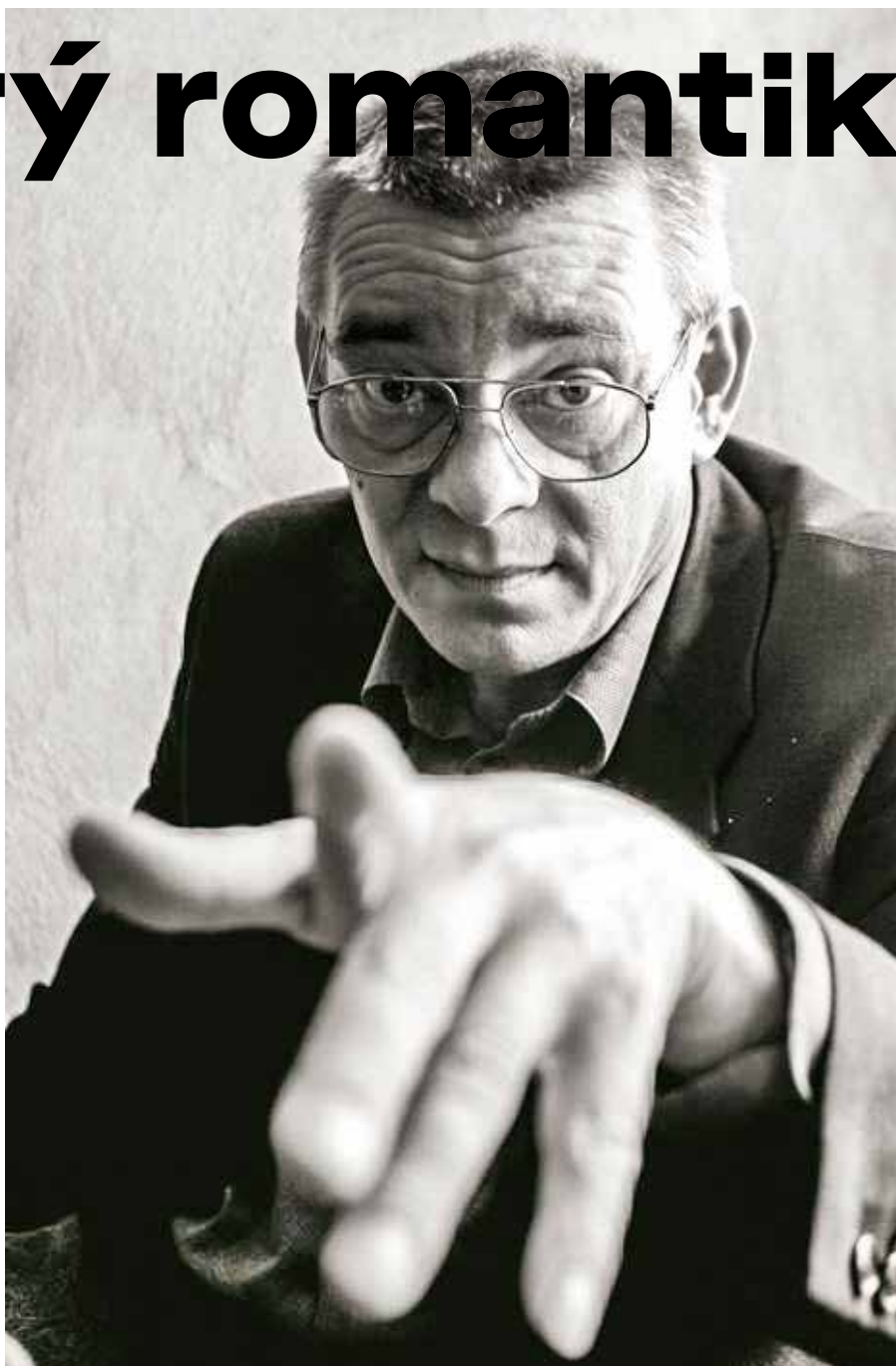
Foto Ctibor Bachratý, archív Stoka

Inscenácie Blaha Uhlára sa nepremávali po Slovensku v rámci komerčných zájazdov. Dialógy z nich si pamätajú len zasvätení, záznamy z predstavení nedokážu ďalším generáciám ani zďaleka reprodukovat' ich pôvodnú atmosféru. Prínos Blaha Uhlára nespočíva v jeho masovej popularnosti, ale vo vnútornej pravdivosti, ktorá bude ešte dlho inšpirovať divadelníkov nielen na Slovensku. „Jeho pohľad na umenie je nenahraditeľný“, pripomína jeden z tých, ktorí spoluprácu s ním priamo zažili, člen divadla Stoka Martin Kollár.

Blaho Uhlár mal niekoľko osobných špecifik, ktoré by mohol povrchný pozorovateľ označiť za „bohémске“. Jedna jeho črta však vynikala nadovšetko – neznášal akúkoľvek pretváрку a dokázal to dať bez akýchkoľvek spoločenských zábran najavo. Súčasťou jeho imidžu bolo vyťahané sako, džínsy, športová košeľa či povestná čelovka. Do umelca sa nepotreboval štylizovať. Bol ním, bytostne a bolestivo. „Sloboda je asi všetko“, vyjadril sa pre časopis Gaudeo.

Celý život bojoval za to, že štát nemá robiť umenie, len vytvárať podhubie, aby mohla kultúra sama nezávisle žiť. Tvorivosti ľudí okolo seba dôveroval absolútne, bál sa ju limitovať čo i len zafinovaním témy pripravovanej inscenácie. Pripúšťal, samozrejme, že sa dá divadlo robiť aj inak, on ho však robil takto. Tvrdohlavo, radikálne, do svojich posledných dní.

„Blaho Uhlár bol a ostáva neúnavným romantikom slovenského divadla, staviteľom divadiel, kritikom



Neúnavný romantik, experimentátor, enfant terrible, mentor, večný divadelný nomád, emblémový či problémový umelec. Ako charakterizovať Blaha Uhlára, ktorý bol svojou nekompromisnou úprimnosťou nepohodlný azda všetkým byrokratom a politikom na svete?

feudálnych pomerov, emblémovým avantgardistom i enfant terrible slovenského divadla,“ hodnotí Diana Laciaková, šéfredaktorka časopisu Javisko.

COPYRIGHT NA PRAVDU

Hoci mal priam copyright na kruté pravdy o spoločnosti, takmer nikdy nebol vo svojich narázkach konkrétny či investigatívny. Spoločenskú situáciu, v ktorej jednotlivé inscenácie vznikali, si musíme len domýšľať. Na začiatku marca 1994 mala napríklad premiéru kultová inscenácia *Eo ipso*. V jednej zo scénok sa Peter Batthyányi, sediac poloopitý na posteli v akýchsi vyťahovaných teplákoch, doťahoval s Ingrid Hrubaničovou, ktorá „veľa číta“ a ktorej snaha o zmenu k lepšiemu pôsobila v danom kontexte komicky.

Situácia dokonale symbolizovala rozdelenú spoločnosť, ktorá bolestivo nenachádzala spoločný jazyk. O päť dní nato zaznel v Národnej rade SR

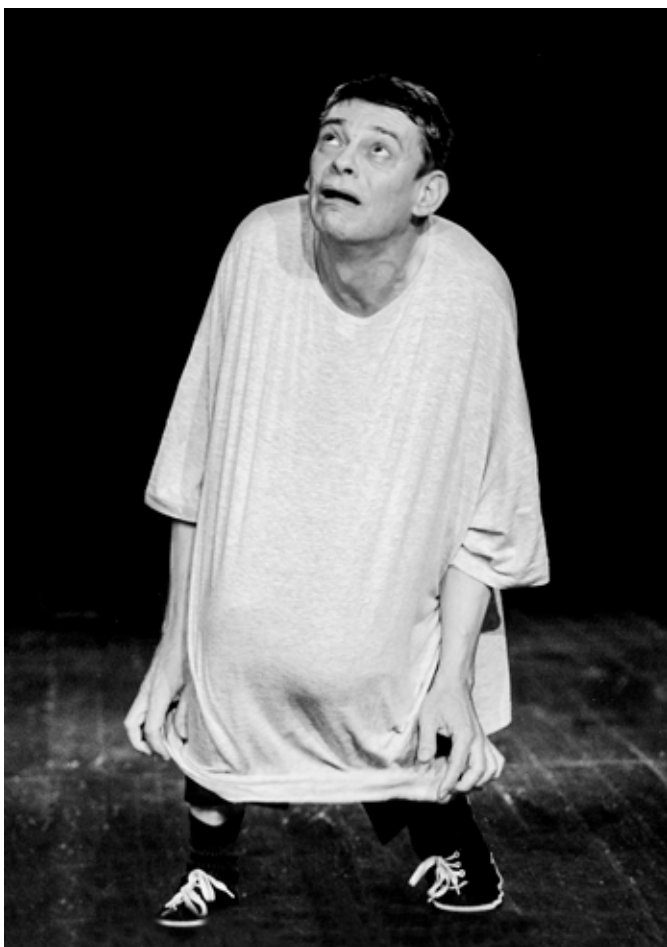
pamätný prejav vtedajšieho prezidenta Michala Kováča: „Naša vnútropolitická scéna prestáva byť miestom konštruktívnej výmeny názorov...“, po ktorom nasledovalo vyslovenie nedôvery premiérovi Vladimírovi Mečiarovi. Hoci zlatá éra Stoky prebiehala paralelne s mečiarizmom, viac ako konkrétne kauzy politikov zaujímalo Uhlára prežívanie človeka, jeho zúfalstvo, jeho radosť. „Niekedy nám počas tvorby len povedal, čo mu to pripomína z aktuálnej politiky, ale nedalo sa to do textu inscenácie,“ spomína herečka Erika Lásková, ktorá s Blahom spolupracovala na „starej“ Stoke.

Jednou z konkrétnych výnimiek bola autobiografická inscenácia *Pokus* z roku 2011. Uhlár v nej spracoval bolestivú tému sympatií, ktoré jeho otec, zanietený učiteľ slovenčiny, prechovával voči vojnovému Slovenskému štátu. Až na dreň pritom obnažil aj vlastný osud nechceného umelca. Inscenácia získala Grand Prix na festivale Nová dráma a reprezentovala počiatok novej éry divadla STOKA, na ktorej začal Uhlár spolupracovať s vtedajšími študentmi bábkoherectva na VŠMU.

AKO ZÁZRAK

Do dejín slovenského divadla sa Uhlár zapísal predovšetkým formou fixovanej improvizácie, na ktorej participujú všetci účinkujúci a ktorej sa vo svete hovorí „devised theatre“. Martin Kollár uznáva, že takýto spôsob tvorby by asi každému nevoňal, pre ich skupinu však bola metóda kolektívnej tvorby textu na prázdnom javisku azda najhlavnejšou podmienkou pri vzniku inscenácií. Na začiatku skúšania mali mnoho osobných rozhovorov o každodennom živote, vzťahoch, spoločenskej alebo politickej situácii či prinajhoršom o športe, hoci ho Blaho nemal rád. Možno práve z týchto rozhovorov sa postupne formovala spoveď vypovedaná prostredníctvom javiska.

„Keď po niekoľkých minútach zapol Uhlár diktafón s kamerou, my sme si často podvedome začali vylievať srdce skrz pokrivené postavy, ktoré karikovali situácie bežného života. Tak ako sa prostredníctvom modlitby rozprávame s Bohom alebo sa meditáciou dostávame do zenového stavu, ponorili sme sa do hĺbky svojho Ja a vyťahovali smútok, hnev, radosť i lásku. Od



„Celý život bojoval za to, že štát nemá robiť umenie, len vytvárať podhubie, aby mohla kultúra sama nezávisle žiť. Tvorivosti ľudí okolo seba dôveroval absolútne, bál sa ju limitovať čo i len zadefinovaním témy pripravovanej inscenácie.“



„Čaká vás záplava endorfínov alebo smrť. Improvizácia však prinajhoršom skončí trápnom.“

premiéry sme tieto emócie posielali do očí a uší divákov, ktorí sa vždy mohli slobodne rozhodnúť, či to príjmu alebo odmietnu. Takúto slobodu a zároveň terapiu mi doprial len Blaho Uhlár,“ opisuje Kollár. Uhlárov tvorivý prístup prirovnal ku skoku do neznámej vody: „Čaká vás záplava endorfínov alebo smrť. Improvizácia však prinajhoršom skončí trápnom.“

Tieto situácie sa samozrejme zažívajú najlepšie zdieľaním s inými hereckými kolegami. „Keď sa naladíte dvaja na jednu vlnu, je to láska. Ak sa to stane v skupine, je to zázrak,“ dodáva.

S Blahom sa veľmi dobre robilo aj Erike Láskovej: „Keď sme sa po prvý raz stretli, povedal mi len: ‚Tak hraj‘. To isté a tým istým tónom hovorieval vždy, keď sme začínali skúšať. Nebolo to nijaké, tak sa ukáž, skôr veľmi láskavý pokyn ‚poďme sa hrať‘,“ opisuje. Nikdy nedával najavo, že by bol nervózny alebo nahnevaný, že by pohrdal tým, čo ste mu predviedli. Mohlo sa mu to nehodiť do konceptu, ale nespochybňoval to. „Keď sme začínali robiť, nikto nevedel, čo bude na konci, 90 percent bolo balastu, ale bola tam voľnosť a priateľskosť a hlavne bláznivosť,“ spomína Lásková. Slobodu si užívali ešte aj v tom, že si sami určovali termín premiéry, podľa toho, ako sa im darilo pri skúškach.

„Netreba si predstavovať, že Blaho nechával všetkému voľný priebeh. Len Blaho však rozhodoval o tom, čo bude v inscenácii použité a čo nie. On vždy vedel a videl, čo bolo na inscenáciách dobré,“ vysvetľuje Kollár. Blaho mal podľa Láskovej talent nachádzať v hereckých improvizáciách nejednotnú líniu. Po zafixovaní scén sa však už k textu nepridávali ani len spojky.

DIVOKÝ A SLOBODNÝ

„Blaho Uhlár bol divoký a slobodný vo svojej citlivosti. Dokázal prijať ľudskosť u každého človeka,“ komentuje Ján Šimko, jeden zo zostavovateľov

zborníka o Blahovi Uhlárovi, ktorý vyšiel len pár mesiacov pred jeho smrťou.

Blaho Uhlár mal okruh svojich verných fanúšikov, ako spoločnosť sme si ho však nevážili dostatočne na to, aby mohol prežiť v podmienkach nezávislej kultúry. Parlament neprijal žiadny Lex Uhlár, tento umelec sa nedočkal sa ani len toho, aby nemusel grantovým

komisiám vysvetľovať proces svojej tvorby, aby ho neobťažovali otázky, či sa už vo svojom prístupe neopakuje, či nemá uvoľniť miesto mladším, s ktorými paradoxne takmer výlučne spolupracoval.

Obdivuhodné na Uhlárovi bolo to, že po každej demolácii jeho ťažko zariadeného divadla vždy našiel odvahu



BLAHO UHLÁR sa narodil 26. augusta 1951 v Prešove, zomrel 13. júla 2024 v Bratislave.

Bol nositeľom ceny DOSKY i ocenení Literárneho fondu. Dočkal sa aj udelenia Radu Ľudovíta Štúra III. triedy za mimoriadne zásluhy o rozvoj Slovenskej republiky v oblasti kultúry a umenia prezidentkou Zuzanou Čaputovou či Ceny Trnavského samosprávneho kraja za kultúru. Zborník s jednoduchým názvom BU venovaný rôznym aspektom tvorby Blaha Uhlára vznikol na základe neformálnej „Hommage“, ktorú Uhlárovi pripravili v bratislavskom priestore A4 jeho herci a spriaznení teoretici pri príležitosti jeho okrúhleho životného jubilea.

„Blaho Uhlár bol divoký a slobodný vo svojej citlivosti.“

začať odznova. Aj týmto tragickým osudom sa právom zaradil medzi velikanov slovenského divadla. Ako jediný žijúci tvorca sa spolu s osobnosťami ako bol Ján Jamnický či Oskar Nedbal dostal do dokumentu Anny Gruskovej s príznačným názvom Život za divadlo. Blaho ten svoj definitívne odovzdal v júli tohto roku.

Členovia Divadla STOKA sa rozhodli, že už nebudú po smrti svojho „režiséra, šéfa, impresária, mentora, ale hlavne otca“ tvoriť nové inscenácie, ale budú sa snažiť uviesť čo najviac starších inscenácií. Zbierku na tento účel nazvali „Pre BLAHO nezávislej kultúry“.

Divočina

Text Dagmar Gurová

Foto Tomáš Hrivňák, Nina Babicová

Ilustrácia Kateřina Morgenstein

Drozdy, netopiere, žaby, užovky, ježkovia i líšky. Mestská krajina je plná živočíchov, ktoré sa jej pokúšajú prispôbiť. Mestá sa rozširujú a ľudská činnosť zvieratá ohrozuje. Ako im pomôcť?



Dvaja malí ježkovia sa prvý raz ocitli v tráve. Najprv sú trochu zaskočení, ale vzápätí tú novinku začnú skúmať. Opatrne, ešte natlačení na seba, rozžuvávajú kúsky suchých listov a slinami prenášajú ich pach na pichliače. V snahe, čo najlepšie dočiahnuť svoj bok, sa jeden z nich tak skrúti, že sa prevráti na chrbátik a ukáže jemné bruško s krátkymi nôžkami.

„Dostali sa k nám ako slepé mláďatá. Onedlho pôjdu do voliéry. Kým ich vypustíme do prírody, úplne stratia kontakt s ľuďmi a zostanú plachí,“ hovorí Adriana Hološková zo Záchrannej stanice pre voľne žijúce živočích v Brezovej pod Bradlom.

Takto odchovaní ježkovia majú veľkú šancu vrátiť sa do prirodzeného prostredia a prežiť. Vždy by sa o nich mali starať odborníci. Nielen preto, že sú to chránené živočích. Môžu mať rôzne ťažkosti, ktoré laik prehliadne. „Hnevá ma, že si ich ľudia nechávajú doma a donesú ich až vtedy, keď ani my veľa nezmôžeme,“ opisuje Adriana Hološková.

ZVIERA V NÚDZI

Ježko potrebuje pomoc, keď je viditeľne zranený, má zlomenú nohu, krváca, pohrýzol ho pes alebo človek poranil pri kosení krovínorezom. Spozornieť treba, keď sa tento nočný živočích objaví cez deň, je malátny alebo leží na otvorenej ploche.

Na jeseň môžu ľudia natrafiť na hniezda s mláďatami pri odpratávaní starých paliet alebo raždí. Zasadou je nedotýkať sa mláďat, aby nenabrali cudzí pach. Je dosť možné, že matka sa po ježkov vráti a preniesie ich do bezpečia. Adriana Hološková odporúča počkať jednu noc a na ten čas hniezdo

v meste



„Chce to len trochu vyjsť zo svojej komfortnej zóny. Spraviť niečo prospešné pre celok, lebo tu nie sme len my, ľudia.“

liečiť a odchovávať aj na záchranných stanicích.

Keď natrafíte na živočích, ktorý zrejme potrebuje pomoc, ideálne je zavolať tam a poradiť sa, či je vaša domnienka správna. Zviera v núdzi treba nahlásiť Štátnej ochrane prírody, ktorá by mala zaistiť jeho prevoz do záchrannej stanice. Ak máte možnosť, po dohode so stanicou tam zviera doručte sami. Dostane sa k pomoci rýchlejšie.

Neštátne záchranné stanice roky čelili nedostatku peňazí. Štátna ochrana prírody im preplácala náklady na prevádzku, stravu, údržbu, ale nemali na platy zamestnancov. O zvieratá sa popri svojej práci starali dobrovoľníci. Po dlhých vyjednávaniach sa to zmenilo, no zmluvy sa obnovujú na rok. S najznámejšou záchrannou stanicou v Zázrivej, ktorá sa ako jediná dokázala postarať aj o veľké šelmy, tento rok štát zmluvu nepodpísal. Funguje len z vlastných zdrojov.

upraviť do pôvodného stavu. Ak sa matka neobjaví, mláďatká treba čím skôr dostať na záchrannú stanicu.

Niekedy sa von z hniezda vyberú samé, hoci sú ešte slepé. „Vyženie ich hlad. Znamená to, že matka je určite mŕtva,“ opisuje Adriana Hološková. Vtedy rozhoduje každá minúta, ktorá malých ježkov delí od pomoci.

Zraneným a chorým chráneným druhom zvierat a mláďatám pomáhajú v záchranných stanicích. Na Slovensku ich je niekoľko. Chránené sú u nás všetky druhy vtákov okrem holuba domáceho a množstvo zvierat vrátane ježka a veveričky. Ochrana sa vzťahuje aj na všetky plazy, obojživelníky a netopiere. Výnimkou je poľovná zver a myši či potkany. Poľovnú zver majú na starosti poľovníci, ale po dohode s nimi môžu niektoré zvieratá



AUTÁ, JED, PASCE

V Brezovej pod Bradlom prijímajú stovky zvierat ročne a popri jednom zamestnancovi sa o ne starajú ďalší dobrovoľníci. „Môžeme brať zvieratá vo veľkosti labute, volavky. Tento rok sme mali viacero orlov kráľovských,“ hovorí Adriana Hološková. „Po dohode s poľovným hospodárom berieme aj zajace, ale na väčšiu zver nemáme kapacitu.“

Jednu srnku však v areáli majú. Dostala sa sem z inej stanice, ktorá pre ňu nemala dostatočný priestor. „Bola už zvyknutá na ľudí. Keby chcela, dokáže odtiaľto odísť.“ Párkrát aj odbehla, ale stačilo, že sa pri stanici objavil človek, hoc i neznámy, a vrátila sa. „Dlho sme sa s tým nevedeli zmieriť. Naším cieľom je návrat zvierat do prírody.“

Pravidelne vypúšťajú poštoly či netopiere. Rehabilitovali tu niekoľko vzácných druhov vtákov ako orol kráľovský, sokol rároh alebo sokol červenonohý. Zoberú aj nechráneného holuba, ktorý zdomácnel, no u nás mu nemá kto pomôcť.

Väčšina zvierat sa sem dostáva z miest. Mnohé zrazí auto, narazia do skla, zrania sa v elektrickom vedení alebo pri strete s kosačkou, pohryzie ich pes, mačka. Ďalšie sa chytia do lepidlových pascí. Ľudia ich kupujú na myši, ale uviazne v nich i sova. Lepivá mucholapka podobne uväzní netopiera, ktorého tam priláka zvuk lapeného hmyzu.

K najhorším a čoraz častejším problémom, ktoré zvieratám spôsobujú ľudia, patria otravy. Pelety proti slimákovi ohrozujú ježkov a vtáky. Veľa vzácných druhov doplatí na jed určený hrabošom. K najsmutnejším patria otravy nelegálnym nervovým jedom karbofuránom. Ten je škodlivý aj pre ľudí. Používajú ho pytliaci aj chovatelia holubov, ktorí ním mieria na sokolov. Návnady s otráveným mäsom však namiesto nich prilákajú vzácne haje červené alebo orliaky morské, ktoré holuby nelovia, no živia sa zdochlinami.

↖ Bocian biely. Foto Nina Babicová

← Diviaky sa neboja schádzať do miest. Foto Shutterstock

→ Pri pokuse preniesť si na pichliacke nový pach sa ježko prevrátil na chrbátik a ukázal jemné bruško. Foto Tomáš Hrivniák

ZVLÁDNE ZIMU?

Návod na to, ako spoznať, či je ježko pripravený na zimu alebo potrebuje pomoc:

●
OHODNOŤTE JEŽKA POHĽADOM.

Ak sa dobre predzásobil na zimný spánok, pri pohľade zhora by mal mať tvar gule. Podvyživený ježko má prepadané boky a pripomína presýpacie hodiny.

●
ODVÁŽTE HO.

Dobre pripravený ježko by mal vážiť 500 až 600 gramov. Nie sú to absolútne čísla. Niektorý ježko by na svoju veľkosť mal vážiť až kilo.

●
ODFOŤTE HO A PORAĎTE SA SO ZÁCHRANNOU STANICOU.

Fotky spolu s údajmi o váhe a vašim opisom ježkovho stavu pomôžu zhodnotiť, či potrebuje pomoc.

●
NIE KAŽDÝ JEŽKO, KTORÝ JE VONKU AJ V ZIME, POTREBUJE ZACHRÁNIŤ.

Počas teplej zimy sa ježko môže zobudiť a doplniť si zásoby. Mení tiež hniezdo kvôli parazitom.

●
JEŽKA SA NEDOTÝKAJTE HOLÝMI RUKAMI.

Ochráňte sa pred pichliacmi, ale aj pred parazitmi alebo plesňami, ktoré ježkovia môžu prenášať.



Hoci väčšinu ťažkostí zvieratám spôsobujeme svojou činnosťou my, stále sa objavujú názory, že na ich zachranu sa zbytočne vyhadzujú peniaze a mali by sme to nechať na prírodu. Adriana Hološková je presvedčená, že postarať sa o zvieratá je našou povinnosťou. Aj záchrana „obyčajného“ vrabca, ktorý vrazil do skla, môže mať ďalekosiahly dopad. „Na jeho príbehu môžeme poukázať na problém, ktorý po celom svete zabíja obrovské množstvo vtákov. Napríklad v USA sa ich počet odhaduje na miliardu ročne.“

ZMENILI SPRÁVANIE

V posledných storočiach sa mestá radikálne odlišili od nedotknutej krajiny a vidieka. Mnohé sa ďalej rozširujú. Zvieratá, ktoré tak strácajú prirodzené prostredie, sa novým podmienkam pokúšajú prispôbiť. Medzi panelákmi sa večer pasú daniely. Cez prechod na rušnej ceste kráča stádo diviakov, tie najmenšie s ním ladia vlastnými pásikmi. Okolo kontajnerov sa mihne líška. V meste možno stretnúť aj ježkov, užovky, žaby, netopiere, rôzne vtáctvo. Domov v ľudských štvrtiach našli holuby a potkany.

Na život v mestách sa nedokážu adaptovať všetky zvieratá. Vlk je typickým predstaviteľom tých, ktoré sa mestám vyhýbajú. Líška sa postupne urbanizuje. „V Londýne žijú čisto mestské populácie líšok, ktoré úplne zmenili spôsob stravovania,“ hovorí univerzitný profesor Marcel Uhrin z Prírodovedeckej fakulty UPJŠ v Košiciach. „Bežne sa líšky živia hrabošmi, v mestách odpadkami po človeku.“

Drozd čierne, ktoré pred pár storočiami žili v lese, v meste už považujeme za samozrejmosť. Ony si zas zvykli na ľudí. Samčeky sa prispôbili aj hluku miest a ráno spievajú hlasnejšie. Iné druhy vtákov sa začali ozývať skôr, než bolo pre ne bežné. Využívajú čas, kým sa mestá naplno preberú k životu. „V Košiciach skúmame obojživelníky a máme vyslovene mestské populácie ropuchy zelenej, ktoré sa od populácií mimo miest odlišujú aj na genetickej úrovni,“ opisuje Marcel Uhrin.

OSTROVČEKY CHLADU

K najlepším útočiskám pre zvieratá v mestách patria cintoríny. „Je tam pokoj, malý pohyb ľudí, žiadna doprava,“

vyratúva profesor. Na rozdiel od príliš udržiavaných, nízko kosených parkov sú na cintorínoch aj nižšie kríky, ktoré vyhovujú vtákom hniezdiacim pri zemi. Niektorým zvieratám sa v nerušenej atmosfére cintorínov darí lepšie ako v pôvodnom domove. Na najväčšom cintoríne v Košiciach sú celé enklávy chrčka poľného. V pôvodnej agrárnej krajine je to už vzácny živočích.

Veľký význam pre mestá majú skutočné divočiny, ktoré vznikli na málo využívaných či opustených plochách, takzvaných brownfieldoch. V Košiciach je takéto územie medzi riekou Hornád a železnicou. V Bratislave napríklad oblasť Lida na petržalskom brehu Dunaja, ktorú má nahradiť rozsiahla výstavba.

„Mestské divočiny by sme mali vytvárať a podporovať aj z hľadiska adaptačných stratégií na zmenu klímy. Je extrémne dôležité mať čo najviac zelene alebo divočiny v meste,“ hovorí Marcel Uhrin.

Takéto plochy pôsobia v prehriatych mestách ako ostrovy chladu. Porovnávanie teplotných meraní



v centre Bratislavy s prírodnými lokalitami, akou je Lido, v júli 2022 ukázalo rozdiel niekoľkých stupňov Celzia. Tieto a ďalšie zistenia vedeckých výskumov možno nájsť v knihe Mestský rozvoj pre koho? Bratislavské Lido medzi vágnym terénom a expanziou centra, ktorá vznikla podľa konceptu

„Netreba odpratať každú kôpku lístia alebo raždia. Práve tam nájdú úkryt ježkovia a užovky.“





Elišky Mazalanovej, Ivany Rumanovej
a Petra Szalaya.

STAČÍ MÁLO

Dôvodov, pre ktoré by sme mali chrániť mestské divočiny a živočíchy, ktoré v nich žijú, je veľa. Pomôcť môžeme aj malými zmenami. Samosprávy by mohli začať úpravou kosenia. Neskracovať trávnu úplne. Stačilo by pokosiť pruh popri chodníku a zvyšok vysiať kvitnúcimi bylinami, ktorých peľ sa nešíri tak ako z kvitnúcich tráv. Viaceré mestá už takéto plochy majú.

↑ Mnohé zajace našli domov v mestských parkoch. Foto Shutterstock

← Adriana Hološková zo Záchrannej stanice pre voľne žijúce živočíchy v Brezovej pod Bradlom s odchovanými mláďatami. Foto Tomáš Hrivniák

↘ Jelene pasúce sa medzi panelákmi. Aj takto sa zvieratá, ktoré strácajú prirodzené prostredie, prispôbujú novým podmienkam. Foto Shutterstock

↓ Jedna sova sa učí rozlítať, druhá si doliečuje zlomenú nohu a krídlo. Foto Tomáš Hrivniák

↘ Srnka, ktorá sa do Brezovej pod Bradlom dostala z inej záchranej stanice. Foto Tomáš Hrivniák

„Lákajú opelovače, prospievajú ježkom aj vtákom,“ hovorí Adriana Hološková. Ponechať by mohli aj bezpečne upravené torzá stromov, ktoré ďalej poslúžia ako domov pre množstvo živočíchov.

Marcel Uhrin dodáva, že mestá by sa nemali snažiť dostať prírodu čo najviac pod kontrolu. Netreba odpratať každú kôpku lístia alebo raždia. Práve tam nájdú úkryt ježkovia a užovky. Miesta s nízkym, hustejším porastom zas prilákajú vtáky, ktoré hniezdia pri zemi.

Bežný človek pomôže zvieratám už tým, že pred kosením sa prejde po tráve, čím ich odtiaľ vydrú. Že nebude používať žiadne otravy a v teplom počasí vyloží napájadlo – misku s vodou a kamienkami, ktoré poslúžia ježkom a vtákom.

Takto to robí aj pán Štefan z Hlohovca. „Bývame na klasickom panelovom sídlisku, kde je relatívne málo zelene. Od jari do jesene tu máme pod kríkmi a stromčekmi napájadlá,“ hovorí. „Na parapetoch máme búdky pre dážďovníky, ale aj tento rok nám tam hniezdili žltýchvosty domové, keďže tu majú málo iných možností.“ Vonku zbiera rozfúkané odpadky, polieva novovysadené stromy. „Chce to len trochu vyjsť zo svojej komfortnej zóny. Spraviť niečo prospešné pre celok, lebo tu nie sme len my, ľudia.“ ●



JA

Text Dagmar Gurová
Foto archív Petra Loma

RIEKA

SOM

Novozélandskú rieku Whanganui uznali za živú neviditeľnú bytosť. Je to prvá rieka na svete, ktorá má práva podobne ako človek. Dočkajú sa ich aj ďalšie rieky?

Mierna, sčerená, kalná či peniaca. Rieka Whanganui v Aotearoa (na Novom Zélande) má mnoho podob. Plynie a krúti sa okolo husto zarastených zelených brehov a skál tak, ako si želá. Pod hladinou aj všade navôkol to vrie životom. Každá kvapka, kameň, tvor či rastlina sú vzácne a spolu tvoria jeden celok.

Pre Maorov, pôvodných obyvateľov, je riečna krajina posvätná. Je ich predkom, ktorého len dočasne opatrujú. Náležia jeden druhému, sú neoddeliteľní. Nemohli sa zmieriť s tým, že s rozvojom urbanizácie a priemyslu rástlo znečistenie Whanganui mestskými splaškami, odpadom z fabrik, ťažbou štrku či lodnou premávkou. Spravodlivosť pre ňu dosiahli v roku 2017. Stala sa prvou riekou na svete legálne uznanou za osobu s právami. Uznanou za žijúcu, neviditeľnú bytosť. Ublížiť rieke podľa zákona znamená to isté ako ublížiť kmeňu Whanganui. Ako hovoria jeho príslušníci: „Ja som rieka a rieka je mnou.“

SPÁJA, LIEČI, OTVÁRA

V rovnomennom dokumentárnom filme režiséra Petra Loma vezme maorský kmeňový vodca Ned Tapa skupinu priateľov, rodiny a filmárov na výlet po Whanganui. Plavia sa v niekoľkých kanoe spolu s jeho sympatickým psom Jimmym. Hlavnou postavou je však rieka, ktorá má aj v titulkoch filmu kredit ako reálna osoba. „Má zvláštnu a jemnú silu,“ hovorí Petr Lom. Vo filme sa to prejavuje aj tým, ako členov výpravy lieči, spája a otvára voči druhým.

Hlas tu má každý – Nedovi priatelia, jeho vnuk, mladá austrálska umelkyňa, zástupcovia pôvodných obyvateľov Austrálie, ktorí sem prišli



hľadať riešenie pre svoje rieky. Aj filmári. Tím je zložený z pôvodných maorských obyvateľov a ľudí z celého sveta. Nechýba Corinne van Egeraat, producentka a životná partnerka Petra Loma, s ktorou spolupracovali na mnohých medzinárodne ocenených dokumentoch.

Mimoriadnu otvorenosť všetkých zúčastnených režisér pripisuje vplyvu rieky. „Polovicu tých ľudí sme dovtedy nepoznali, ale boli ochotní otvoriť sa a zdieľať veľmi osobné časti svojich životov. Zvukár Ad Stoop povedal, že za svoju tridsaťročnú kariéru niečo také ešte nezažil.“



OPATROVNÍCI PRÍRODY

Vo filme viackrát spomínajú umierajúce austrálske rieky, odsávané nenásytným priemyslom, ktoré nemajú právnu ochranu ako Whanganui. Od úvah, ako to zvrátiť, je len kúsok k otázke, ako ochrániť všetky rieky a celú planétu. Ned Tapa vidí cestu v sile ľudí. Musia sa spojiť a žiadať zmenu.

Na rozdiel od Maorov je pre mnohých z nás príroda len niečo, čo ľudstvu slúži a patrí. Film *I Am the River, the River Is Me* (Ja som rieka, rieka je mnou) upriamuje pozornosť k zásadnej zmene hodnôt, vďaka ktorej by sme sa znova cítili ako súčasť prírody a stali sa jej opatrovníkmi.

Historické uznanie rieky Whanganui ako legálnej osoby naštartovalo volanie za práva prírody, ktoré sú prirodzene spojené s ekosystémami a druhmi podobne ako základné ľudské práva. Aj na Slovensku vnímame, že rieky majú mať právo ostať riekami. „Vodné toky,

ale aj vodné útvary vo všeobecnosti musia byť brané ako jeden z užívateľov, odberateľov a musia mať garantované právo na dostatočné množstvo vody,“ deklaruje Konceptia vodnej politiky, ktorú vláda schválila v roku 2022. Do roku 2027 by podľa spoločného cieľa Európskej únie všetky rieky mali byť v dobrom stave.

„Vyše polovica riek na Slovensku to zatiaľ nespĺňa,“ hovorí Martina Paulíková zo Svetového fondu na ochranu prírody – WWF Slovensko. Niekde sú dôvodom environmentálne záťaže alebo vypúšťanie odpadových vôd, aj keď sa chemické znečistenie oproti minulosti zlepšilo. Závažným problémom ostávajú hydromorfologické zmeny ako prehradzovanie a skracovanie riek, vybetónované brehy či celé korytá.

RIEKA AKO SUSED

Najhoršie na tom sú u nás nížinné rieky v intenzívne poľnohospodársky využívannej krajine. Symbolom zlých regulácií a znečistenia je Nitra. Pre náš život je podstatné, aby sme to zmenili. Ak už pre nič iné, tak pre pitnú vodu, ktorá u nás vo veľkej miere pochádza z podzemných zdrojov. A do nich sa dostáva aj z povrchu. „Volanie po navrátení vody do ramien Dunaja bez jeho ďalšieho prehradzovania súvisí aj s ochranou pitnej vody na Žitnom ostrove,“ vysvetľuje Martina Paulíková. Ak rieku zastavíme ďalšou priehradou, prestane prúdiť cez štrkové podložie svojou prirodzenou rýchlosťou. Jej

doterajšie cestičky sa upchávajú bahnom a zmení sa jej chemické zloženie.

V dobrom stave sú hlavne vysokohorské a horské potoky v Tatrách, Pohronie po Banskú Bystricu alebo rieka Slatina v hornom úseku. Cieľom ochranárov je po celej krajine oslobodiť rieky z betónu a dovoliť im, aby sa znova kľukovali. Príkladom úspešnej obnovy riečnej krajiny je dvojkilometrový úsek Rudavy na Záhorí, ktorú urobilo Bratislavské ochrannárske združenie.

Pripravujú sa veľké revitalizácie na rieke Morava, úpravy na Hrone či Ipli. Ide to pomaly, no k záchrane riek môže prispieť každý.

Obec Hronský Beňadik s pomocou ochranárov zastavila plány na výstavbu malej vodnej elektrárne na Hrone a vyhlásila tam obecné chránené územie. Inšpirovala tým ďalšie samosprávy. „V Brezničke spolupracujeme s pánom, ktorý chce na svojich pozemkoch pri rieke Ipel vyhlásiť súkromné chránené územie,“ opisuje Martina Paulíková a dodáva, že pomocou aplikácie AMBER môžu ľudia pomôcť aj s mapovaním bariér na riekach. Mnohé už neplnia svoj účel, škodia riekam a ohrozujú okolie.

Príjemnou komunitnou aktivitou je čistenie riek od odpadu. „Môžete si adoptovať kúsok rieky, spoznávať ju, zaľúbiť sa do nej. Vnímať ju ako susedu, ktorá má svoje práva a na ktorej záleží,“ odporúča ochranárka. „Ak riekam nedáme postavenie, ktoré im patrí, ohrozenými budeme my – ľudia.“●

„Môžete si adoptovať kúsok rieky. Vnímať ju ako susedu, ktorá má svoje práva a na ktorej záleží.“

Film **I AM THE RIVER, THE RIVER IS ME** môžete vidieť na festivale Jeden svet, ktorý bude prebiehať od 18. do 27. 10. Sprievodným podujatím k filmu bude komentovaná prechádzka popri Dunaji v spolupráci s WWF Slovensko.





Studničky

Majú chutnú vodu a úžasnú atmosféru. Mnohé z lesných studničiek nad Račou vybudoval Anton Tomík, nespravodlivo väznený a prenasledovaný bývalým režimom. Nájdu sa ich noví opatrovníci?

V mäkkom oranžovom svetle vychádzajúceho slnka sa vinohradmi nad bratislavskou Račou preháňajú prví bežci. V lese o kúsok vyššie je zatiaľ prázdno. Aspoň si to myslíme, ale nad Horárňou Krasňany nás prekvapia robotníci s asfaltovacou technikou. Našťastie hneď odbočíme na lesnú cestičku, ktorá nás dovedie k Máriinmu prameňu alebo studničke Mária-Forrás, ako už vyše sto rokov informuje jej kamenný nápis.

„Patrí k historickým studničkám, ktoré osadili kameňmi pri príležitosti miléniových osláv Uhorska. Táto je bez vody, ale o pár krokov nižšie je ďalšia s rovnakým menom. Vybudoval ju Anton Tomík. Prekopal to tu a našiel prameň, ktorý v priebehu rokov pozmenil smer,“ hovorí Vlado Holina, grafik a muzikant z kapely Med, ktorý sa o studničky stará teraz.

a

„Mal som veľmi zlú astmu, ktorú som si liečil prechádzkami po lese. Pritom som objavil studničky s chutnou vodou a začal som k nim cielene chodiť, aby som sa napil. Fascinovalo ma tiež, ako dobre sú spravené,“ spomína.

ZO SMRTIACEJ BANE

Všimol si, že minimálne sedem z nich na prelome 70. a 80. rokov vytvorila rodina Tomíkovcov, a chcel zistiť viac. „Vrťalo mi hlavou, či majú niečo spoločné s mojou triednou učiteľkou zo základnej školy, ktorá má rovnaké meno. A bolo to tak. Anton Tomík bol jej manžel,“ hovorí.

Podarilo sa mu s nimi spojiť a dozvedel sa, že budovaniu studničiek predchádzal drastický príbeh. Antona Tomíka v 50. rokoch nespravodlivo väznili komunisti. Nestihol ani zmaturovať, keď ho obvinili ako diverzanta, ktorý vyrábal výbušniny a chystal sa rozvrátiť republiku. Nasledovali kruté výsluchy a 15 rokov väzenia za domnelú velezradu. Odsľužiť si ich mal na nútených prácach v jáchymovských uránových baniach, kam posielali politických väzňov. Podmienky v táboch, kde ich sústredili, boli tak neznesiteľné, že sa spolu s pár ďalšími rozhodli ujsť a podať svedectvo. Na slobodu sa prekopali tunelom, ktorý odvážne viedli popod kasárne strážcov. Utečencov stihalo množstvo vojakov a postupne ich chytili. Antona Tomíka pri tom postrelili. Paradoxne mu to asi zachránilo život, lebo z rádioaktívnych baní ho presunuli do iných väzení. Aj po prepustení ho sledovala tajná polícia a bez občianskych práv mal veľmi obmedzené možnosti. Ako nežiaduca osoba nemohol nikam cestovať, tak chodil do blízkeho lesa.

Text Dagmar Gurová

Foto Tomáš Hrivňák, archív Vlada Holinu

l'udia

DESAŤROČIA ZABUDNUTÉ

„Na jednom z rodinných výletov sa zastavili pri studničke Zbojnička, kde natrafili na človeka z lesnej správy. Dohodli sa s ním, že spolu so synmi vybudujú kamenné studničky a budú sa o ne starať,“ opisuje Vlado. Od lesníkov dostali materiál aj povolenie voziť ho do lesa autom.

Na mieste terajších studničiek boli väčšinou len priehlbiny v zemi naplnené vodou. Tomíkovci ich vymurovali a vybavili sofistikovanou konštrukciou, ktorú pravidelne opravovali a čistili.

Prameň so zbernou nádržou prepojili plastovými rúrkami, ktoré boli vtedy moderným inštalatérskym materiálom. Takto mohli obísť veľké kamene a korene stromov. Voda zo studničky vyteká dvoma otvormi. Spodným ide do prepadu povrchová vrstva z hladiny. Z hornej rúrky vyteká voda určená na pitie, ktorá tam prúdi z hlbšej časti nádrže.

Pri Máriinom prameni však vyviera voda tesne nad hladinou. „Nevadí, hlavne, že tečie a je dobrá,“ hovorí bežec, ktorý sa sem prišiel osviežiť. Tešil sa, že v extrémne suchom počasí na nejakú vodu vôbec natrafil.

Vlado si myslí, že niektorou rúrkou zrejme prerástol koreň stromu a upchal ju svojimi vlásočnicami. „Tomík si vyrobil špeciálny nástroj, ktorým udržiaval trúbky priechodné. Po roku '89 mu na Lesoch zakázali chodiť ku studničkám autom a čistiť ich. Vraj na ich údržbu urobia výberové konanie.“

Skončilo sa to tak, že sa o ne desaťročia nikto poriadne nestaral. Vlado si vybavil povolenie a manželov Tomíkovcov, vtedy už starých ľudí, po studničkách povoził tridsať rokov



po tom, ako ich vystavali. „Rozmýšľal som, čo s nimi bude, a teraz ste prišli vy,“ povedal Tomík Vladovi, ktorý sa ich tak trochu neplánovane ujal. Betónové poklopy a vetracie otvory našiel zasypané zeminou a starým lístím. S čistením začal pred štyrmi rokmi. Anton Tomík medzičasom zomrel a k Vladovi sa postupne začali pridávať ďalší nadšenci.

ČAROVNÉ A UNIKÁTNE

„Problémové miesto pri Máriinom prameni nájdeme len tak, že ten 13-metrový úsek od prameňa po studničku prekopeme. Čiastočne sme s tým začali, ale nie je to ľahké,“ hovorí Vlado.

Presúvame sa k Zbojničke, ku ktorej kedysi viedli schody vybudované Tomíkovcami. Dnes sú mnohé uvoľnené a zahatal ich padnutý strom. Vlado hovorí, že je to aj dôsledok ťažby okolo prameňov. „Silný vietor skôr vyvráti stromy v prirozenom poraste.“

Z kamennej dosky s nápisom Zbojnička prúdi lahodná studená voda. Sadáme si k drevenému stolu a počúvame, ako špláchoce. Je tu veľmi príjemne. Vlado ukazuje, kde sa studnička upcháva a ako ju možno čistiť. Keď odchádzame, z lesa pribehne niekoľko detí a zvuk zurčiackej vody sa mieša s ich rozšantenými hlasmi.

Vlado už nebýva v Bratislave a na studničky mu neostáva toľko času, koľko by potrebovali. Chcel by ešte obnoviť Tomíkovu studničku blízko Pánovej lúky, zničenú vyvráteným stromom, a potom odovzdať štafetu domácim. Verí, že to dokážu tak ako on, svojpomocne, bez grantov.

„Začal som s tým preto, aby sa ľudia cítili v lese ako doma. Studničky sú prirodzeným lákadlom. Sú to čarovné, unikátne oázy, jasne dané body, o ktoré sa môžete starať,“ odkazuje. „Keď k nim začnete chodiť, obľúbite si ich a budete si viac všímať, ako vyzerá les okolo. Nebudete chcieť, aby tam pilili stromy.“●



Text Juraj Červenka
Foto Jano Štovka, Procházka,
archív LZ VLK, picture
alliance / Votava

Keď vyhrala



príroda

Dunajské luhy medzi Viedňou a Hainburgom sú európskou nížinnou džungľou. V Tichej a Kôprovej doline zase nájdete slovenskú horskú divočinu. Obom vzácnym lokalitám hrozila v nedávnej minulosti devastácia. A obe zachránil občiansky vzdor.

↑ Tlačovka zvierat zvýšila povedomie o nutnosti zachrániť dunajské luhy. Na protestoch priamo na mieste sa zúčastnili tisíce Rakúšanov. Mnohí pocítili silu policajných zásahov.

Kto medzi Viedňou a mestečkom Hainburg opustí medzinárodnú diaľkovú cyklistickú magistrálu, jednou z mnohých odbočiek sa dostane do sveta šírych ramien i kľukatých ramienok maximálne na jeden čln. A statných topoľov či vrb. Kým nepríde k hlavnému riečnemu korytu a nevyruší ho zvuk loďného motora, môže sa počas túľania vžiť do pocitov zabľúdeného rímskeho legionára. Rimania totiž do divokej krajiny formovanej veľriekou prenikali v čase expanzie ich mladého cisárstva. Za Tiberiovej vlády v I. storočí pri Dunaji založili Carnuntum, vojenský tábor a jedno z najdôležitejších miest provincie Panónia.

TLAČOVKA ZVIERAT

Obyvatelia okolitých krajín dnes Rakúsko oprávnene vnímajú v „zeleňých“ odtieňoch. Korene pozitívnej reputácie ekologicky zmýšľajúcich Rakúšanov vyrastajú aj z Dunaja. Vzácné luhy pri Hainburgu dnes už nemali existovať. V prvej polovici 80. rokov minulého storočia predstavitelia rakúskej vlády hovorili o „veľkolepom a prioritnom“ projekte výstavby výkonnej vodnej elektrárne. Na tom, že sa napokon história uberala iným a správnejším smerom, majú zásluhu odvaha, všímavosť a citenie odbornej i laickej verejnosti.

Spočiatku bil na poplach Svetový fond na ochranu prírody (WWF), no dunajské lužné lesy sa začali objavovať na titulných stránkach novín a v šotoch večerných správ, až keď si hrozbu všimli verejne činné osoby. Legendárna bola tlačová konferencia

ekológov, umelcov a regionálnych politikov vo viedenskom klube Concordia. Do povedomia širokej verejnosti vošla aj ako „tlačovka zvierat“. Kým jeden z rečníkov predniesol prejav v kostýme jeleňa, iný pokračoval preoblečený za kormorána, bociana čiernaého či ropuchu – teda vždy za nejakého zo vzácných obyvateľov luhov. Všetci sa zhodli – Rakúsku hrozila najväčšia ekologická devastácia v novodobej histórii. Aktivitu viedol najmä známy švajčiarsky ekológ Franz Weber, akýmsi patrónom celej snahy bol zoológ a držiteľ Nobelovej ceny Konrad Lorenz.

Odpoveď predstaviteľov politickej moci znela arogantne až hlúpo. Spomínali záujmy zo zahraničia, radikalizmus a svoj mandát. „Nemyslím si, že je potrebné pri každej príležitosti utekať k referendu. Ľudia si nás zvolili, aby sme rozhodovali,“ odkázal kancelár Fred Sinowatz.

OMŠA V LUHOCH

Koncom roka 1984 sa síce začali prvé stavebné práce v katastri dolnorakúskej obce Engelhartstetten, čoskoro však boli pozastavené. K Hainburgu totiž smerovali tisíce demonštrantov a veľká časť z nich sa v studených a snehom pokrytých lesoch utáborila. Z kmeňov zvalených stromov vystavali ochranné barikády. A keďže prítuhlo, vykopali si v zemi primitívne obydlia. Kompetentní vtedy nechápali, ako citlivo ľudia v celej krajine vnímali situáciu. Starší Hainburčania dodnes spomínajú na to, ako nosili do luhov

POZOR NA JADRO!

Odkedy ľudia dokážu získavať energiu vďaka jadrovej reakcii, odvtedy vníma časť verejnosti jadrovú energetiku negatívne a s obavami. Protijadrové hnutie naberalo na sile najmä v 70. rokoch minulého storočia, v dobe čoraz silnejúcich volaní po mieri a ochrane prírody. Ich hlasitosť sa vystupňovala po 28. marci 1979, keď došlo k havárii jadrovej elektrárne na riečnom ostrove Three Mile Island v Pensylvánii a zamoreniu menšieho rozsahu. Tisíce ľudí vtedy z oblasti utekalo, paniku sa priamo na mieste snažil zastaviť prezident Jimmy Carter. Po celej Amerike i mimo USA sa konali veľké demonštrácie a kultúrne akcie. Tlak verejnosti bol taký silný, že vyše dve desaťročia v USA neschválili výstavbu novej jadrovej elektrárne.

kávu a doma pripravené jedlo. Menšie policajné zásahy proti demonštrantom vyústili 19. decembra 1984 do veľkej razie. Proti trom tisíckam ochrancov prírody zo všetkých spoločenských vrstiev sa postavilo asi osemsto policajtov s jasným príkazom použiť v prípade potreby silu. Útok si vyžiadala

devätnásť zranených. Pred obuškami neboli uchránení ani pracovníci talianskej televízie. „Zbili aj ženy a deti, mládež s našou červeno-bielo-červenou vlajkou vyviedli a odviekli niekam do lesa,“ spomínal Günther Nenning, jeden z lídrov aktivistov.

No obyvatelia krajiny hôr a riek, ako sa spieva v rakúskej štátnej hymne, jasne ukázali, čo je v ich záujme – proti neadekvátnemu nasadeniu polície a najmä proti akejkoľvek podobe elektrárne na Dunaji pod Viedňou vyšlo do ulíc hlavného mesta ešte v ten večer asi štyridsaťtisíc demonštrantov. Už 21. decembra 1984 vláda schválila zastavenie akýchkoľvek prác na elektrárni. Aktivisti pre istotu zostali na mieste aj počas „Vianočného prímeria“. Na Vianoce dokonca obľúbený kňaz Joop Roeland celebroid v stanovom mestečku medzi riečnymi ramenami slávnostnú bohoslužbu. Po Novom roku stopku výstavbe potvrdil aj Najvyšší súd. Státisíce podpisov napokon rozhodli o budúcej najprísnejšej ochrane cenného prírodného územia.

CELOSVETOVÝ PROBLÉM

Boj za záchranu rakúskych lužných lesov bol síce pozoruhodný, no v tom čase už na Západe mali hlasy aktivistov svoju váhu. 22. apríla si pripomínal Deň Zeme. Jeho pôvod siaha viac než polstoročie do minulosti, na druhú stranu Atlantiku a potom križom naprieč USA. Koncom januára 1969 uniklo pri kalifornskom pobreží po výbuchu jedného z vrtoch do oceána viac než desať miliónov litrov ropy. Ekologická katastrofa pripravila o život množstvo morských vtákov, cicavcov a rýb – tieto informácie sa čítali podobne zle, ako otrasne vyzerali letecké zábery gigantickéj olejovej škvrny.

Najmä mladá generácia bola v tom čase citlivá na akékoľvek krivdy. V krajine čoraz viac počúvali tých, čo volali po mieri a konci vojny vo Vietname. Protivojnové stretnutia sa organizovali takpovediac na dennej báze. Ich súčasťou boli čoraz častejšie rôzne prednášky na tému ochrany životného prostredia. Veď i história organizácie Greenpeace siaha k protestom proti americkým testom jadrových zbraní na prelome 60. a 70. rokov. Napokon 22. apríla 1970 usporiadali v USA zásluhou viacerých ochrancov prírody a politikov prvý Deň Zeme. Po celej





krajine vyšlo do ulíc približne dvadsať miliónov ľudí.

Americká iniciatíva sa časom stala iniciatívou medzinárodnou. A približne v čase, keď Rakúsko komentovalo hlasy zo stanového mestečka v dunajských luhoch, svet spoznával výzvy prvého skutočne medzinárodného ekologického hnutia – Hnutia za záchranu dažďových pralesov. Argumenty jeho členov boli trefné: ochrana životného prostredia je prioritou pre celý svet. Tak ako dažďové pralesy tvoria kyslík pre celú planétu, tak aj ich záchrana je vecou prežitia celého ľudstva. Na Hnutie za záchranu dažďových pralesov nadviazali ďalšie medzinárodné i regionálne environmentálne organizácie. Prikladom úspešnej celosvetovej kampane je Madridský protokol o ochrane antarktického životného prostredia z roku 1991, na ktorom sa zúčastnil Greenpeace.

KÚP SI SVOJ STROM

Dlhý, úspešný a aj v zahraničí sledovaný boj majú za sebou i slovenskí ochranári. 19. novembra 2004 sa našou krajinou prehnala zničujúca veterná smršť. Iba v Tatrách na území TANAP-u polámala stromy na rozlohe 12 600 hektárov. „Po kalamite sa do polroka povolila ťažba vo všetkých chránených územiach TANAP-u vrátane najprísnejších rezervácií. Počas troch rokov odchádzalo denne z Tatier viac ako dvesto kamiónov dreva. Absolútna väčšina územia národného parku mala

↑→ Územie chránené občanmi – protest proti ťažbe v Tichej a Kôprovej doline v roku 2007.

byť vyťažená. My sme sa rozhodli Tichú dolinu zachrániť ako dôkaz, že ak človek nerobí nič, príroda robí všetko, čo treba. Vďaka evolučným, 350 miliónov rokov starým skúsenostiam to vie lepšie a rýchlejšie,“ vysvetľuje Juraj Lukáč z Lesoochranárskeho zoskupenia VLK.

Ústie Tichej a Kôprovej doliny, kde sa ochranári rozhodli ťažbu znemožniť, bolo zároveň vstupom do rozsiahlej, 8 500-hektárovej divočiny. Celá kauza bola podľa aktivistov dôkazom, že ak ide o peniaze z ťažby dreva z našich chránených území, nezáleží na tom, aká politická moc vládne. Príprava záchrany cennej lokality trvala tri roky a pozostávala zo získania podpory vedcov, vypracovania odborných štúdií a dosiahnutia medzinárodnej podpory. „Ďalej bolo nutné získať podporu štátnych úradov i na príslušných ministerstvách. Priatelia lesov a slušného jednanja sa našli všade. Záchrana tohto územia trvala viac ako osem rokov a za jeho ochranu sa postavili desiatky tisíc ľudí. Národná prírodná rezervácia Tichá a Kôprová dolina je ukážkou, ako majú vyzerat národné parky Slovenska v budúcnosti,“ hovorí Lukáč. Od apríla

2007 prichádzali domáci aj zahraniční milovníci Tatier, aby priamo na mieste blokovali ťažbu.

VLK zabezpečil ochranu aj mnohých ďalších území na Slovensku, či už prostredníctvom kúpy, dlhodobého prenájmu, vytvorením súkromných rezervácií či zvýšením rozlohy štátnych rezervácií. Bez aktívneho záujmu obyvateľov by to však nešlo. Rezervácie Veľký Bukovec, Vihorlatský prales, Rydošová a Borsukov vrch sú zapísané v Zozname svetového dedičstva UNESCO. Bísce pri Trebišove ako fragment kedysi rozsiahleho, tisícky hektárov veľkého lužného lesa, Udava v Poloninách s nádhernými jedľovo-bukovými lesmi a prirodzenými mokrinami či Vydrica v tesnej blízkosti Bratislavy sú iba niektorými. „Les vo Vlčej v pohorí Čergov sme zachránili kúpou a dosiahli sme jeho vyhlásenie za prvú súkromnú prírodnú rezerváciu, čo je v stredoeurópskom priestore unikátny spôsob záchrany. Kúpiť ho nám pomohli stovky ľudí. Symbolicky sa stávali majiteľmi konkrétnych stromov v rámci akcie Kúp si svoj strom. Vďaka nim je v Čergove zachránených už viac ako 130 hektárov lesov.“●

SLOBODNE

Text Magdaléna Takáčová*Foto* Veni View photography (Veronika Lesná)

Pôvodné národy veria, že pri traumatických zážitkoch sa stratí časť našej duše a s ňou odíde aj životná sila. Cez tanec ju môžeme opäť nájsť.

Sloboda nie je samozrejmosť. Ani tá v tanci. Veľa ľudí si z detstva nesie vetu „ja tancovať neviem“.

V pôvodných národoch veria, že pri traumatických zážitkoch sa stratí časť našej duše, čo môže viesť k fyzickým či psychickým chorobám. Prestávame byť celiství, cítime, že nám čosi chýba, a tak sa vydávame na cestu hľadania (vedome či nevedome), aby sme opäť mohli stretnúť samých seba v celistvosti.

Tanec bol tisíce rokov súčasťou rituálov, obradov, liečení, pretože prostredníctvom neho majú naše telá prístup do miest, kam naša myseľ nedosiahne. Cez tanec a telo sa dostávame k strateným častiam svojej duše a k zdroju životnej sily. Strata duše sa z nášho západného pohľadu môže prejavovať napríklad úbytkom vitality, podráždenosťou, úzkosťami, depresiami, nešpecifickými ochoreniami, autoimunitnými chorobami a podobne.

Čo môžeme robiť, keď strácame životnú silu? Tancovať. Tancovať. Tancovať.

Vďaka tancu môžeme rozprúdiť všetky telesné tekutiny, zvýšiť tep srdca, okysličiť organizmus, pustiť endorfíny – hormóny šťastia do krvi. Uvoľniť nahromadenú energiu, ktorá sa nemá ako ventilovať, a rozprúdiť aj emócie a myšlienky, ktoré sa v tanci môžu transformovať.

Vedcov dlhé roky fascinuje improvizácia, tanec a jeho vplyv na psychické zdravie. Výskumníci Limb a Braun vo svojej štúdii zistili, že pri improvizácii sa zapája centrum mozgu súvisiace s kreativitou a znižuje sa aktivita centra súvisiaceho s plánovaním, kogníciou, operatívnu pamäťou a ostatných kognitívnych funkcií. Beatriz Calvo-Merino a jej tím výskumníkov pridávajú do hry ešte zrkadlové neuróny, ktoré zabezpečujú reaktivitu nášho tela cez motorickú pamäť aj bez toho, aby sme nevyhnutne museli pohyb vykonávať. Naše telo konštantne reaguje na pohyb okolo nás. V tanci je táto schopnosť veľmi nápomocná, pretože nám pomáha ľahšie sa napojiť na ostatných, začleniť sa do komunity a nadväzovať kontakty.

Keď improvizujeme, je to ako vytváranie novej mapy v našom mozgu. Tanec okrem benefitov pre telo podporuje aj našu schopnosť kreatívne myslieť, nachádzať nové riešenia, byť vynaliezavý, sebaregulovať sa v prípade zvýšenej stresovej záťaže či nadväzovať spojenie s inými. Vivien Xi Wu z klinického výskumného centra v Singapure pomenúva benefity tanca aj pri klientoch s miernou kognitívnou poruchou: zlepšenie pamäte, zníženie ubúdania kognitívnych funkcií, zlepšenie orientácie v priestore, zlepšenie rečových funkcií, telesných funkcií a zvýšenie kvality života.

Tancovať môže každý. Tanec je tou najprirodzenejšou súčasťou pohybovej databázy človeka už od detstva. Keď sa prestaneme hodnotiť a keď prestaneme hodnotiť iných, budeme môcť vidieť a zažívať krásu a radosť, ktorú voľný, slobodný a aj divoký tanec môže priniesť. Je to účinná prevencia vyhorovania, depresii, úzkostí a je možné ju vykonávať všade. Slovom Steva Pextona, jedného zo zakladateľov kontaktnej improvizácie: „Práve radosť z pohybu a radosť z používania vlastného tela je, myslím, podstatou tanca.“●



V

TANCI

Text Tamara Lištiaková
Foto Shutterstock, wikipedia



Kam kráčaš, Nusantara?

Uprostred indonézskej divočiny vzniká nové hlavné mesto. Nusantara má byť futuristická, zelená, plná parkov a obnoviteľných zdrojov energie. Nahradí Jakartu, ktorá sa kvôli klimatickej kríze potápa.

Jakartu sužuje veľa problémov. Znečistenie, zlá infraštruktúra, zápchy, zemetrasenia či ničivé záplavy. Je známa aj ako najrýchlejšie sa potápajúce mesto na svete. Nemá to na svedomí len klimatická zmena, ale aj bažinaté podložie a neregulovaná ťažba. Do roku 2050 bude asi štvrtina jej územia pod vodou, odhaduje Indonézska národná agentúra pre výskum a inovácie. Preto sa krajina rozhodla vybudovať novú metropolu. Nusantara má byť futuristické zelené mesto plné lesov, parkov, obnoviteľných zdrojov energie a inteligentnej likvidácie odpadu. Projekt však čelí kritike i viacerým výzvam – časovým sklzom pri výstavbe a nedostatku investícií.

Nusantara je od Jakarty vzdialená asi 1200 kilometrov. Nachádza sa na ostrove Borneo. Vízia vzniku ultramoderného, udržateľného mesta situovaného uprostred lesa pochádza od prezidenta Joka Widoda, ktorý oživil desaťročia diskutovaný plán novej metropoly. Považuje ju za dôkaz pokroku národa. Indonézia sa chce zaradiť medzi rozvinuté krajiny a projekt podľa neho zabezpečí spravodlivosť a ekonomickú rovnosť. Bohatstvo nemá byť situované len v regióne okolo Jakarty, kde žije približne 34 miliónov ľudí.

„Do roku 2050 bude asi štvrtina Jakarty pod vodou.“





„Ochranári poukazujú na masívne odlesňovanie, ktoré vyháňa z domovov pôvodné obyvateľstvo. Podľa odborníkov môže prísť o strechu nad hlavou až dvadsaťtisíc ľudí.“

Okrem toho, že sa stráca pod hladinou mora, Jakarta praská vo švíkoch.

Megaprojekt presunu hlavného mesta oznámila Indonézia pred piatimi rokmi. V polovici roka 2022 sa začalo stavať. V auguste tam zasadala vláda a oslavovali Deň nezávislosti. Museli obmedziť počet pozvaných hostí, aby ich mali kde ubytovať a postarať sa o nich. Presťahovali tam už aj časť vládnych úradníkov.

BYT ZA KRYPTOMENU

Končiaci prezident, ktorého 20. októbra strieda Prabowo Subianto, po návrate zo staveniska vyhlásil, že všetci snívajú o čistom vzduchu. „Túžime mať zelené hlavné mesto, ktoré dosiahne uhlíkovú neutralitu. Elektrina má pochádzať z obnoviteľných zdrojov, jazdiť tam majú elektromobily a do parku či inej zelenej časti sa má každý dostať do desiatich minút.“ Zeleň má pokrývať tri štvrtinu územia Nusantara. Nebudú chýbať siete cyklociest, vlakové dráhy, metro a autobusový systém, ktorý počítá s autonómnymi mini busmi, jazdiacimi samostatne bez vodiča. Testujú aj špeciálne lietajúce taxíky.

Nusantara znamená v starom jávskom jazyku súostrovie. Náklady na jej výstavbu dosiahnu takmer 32 miliárd eur. Najnovšie technológie majú prilákať aj digitálnych nomádov a mileniálov, ktorí si budú môcť kúpiť byt napríklad aj v kryptomene.

Prezident Widodo už začal v novom hlavnom meste úradowať. Chýba tam však infraštruktúra a viaceré kľúčové projekty ešte ani nezačali budovať. Nusantara je obrovským staveniskom, ktorému sa nedarí prilákať dostatok zahraničných investorov. Priznal to aj minister pre investície Bahlil Lahadalia.

Superzelené udržateľné mesto čelí aj kritike environmentalistov. Poukazujú na masívne odlesňovanie, ktoré vyháňa z domovov pôvodné obyvateľstvo. Podľa odborníkov môže prísť o strechu nad hlavou až dvadsaťtisíc ľudí. Sťažujú sa, že im zaberajú pôdu bez primeraného odškodnenia. Oberajú ich o zdroj obživy. Obrábanie pôdy a chov zvierat sú totiž väčšinou ich jediným príjmom. Niektorí obyvatelia tvrdia, že vláde viac záleží na chránených druhoch zvierat ako na nich.

OHROZENÉ BIOTOPY

V oblasti žijú unikátne živočíchy ako orangutany či medvede malajzijské. Nové mesto podľa ekologickej aktivistky

Karnilly Willardovej pretína dôležitý migračný koridor.

„Miestna zátoka je vstupnou vodnou bránou do metropoly, no zdržiavajú sa tam všetky chránené druhy živočíchov. Výstavbou sú ohrozené,“ povedala pre Deutsche Welle. Vláda síce garantovala, že chránené zóny pre posledných orangutanov zostanú nedotknuté, no environmentalisti sa aj tak obávajú o ich osud. Myslia si aj, že masová migrácia obyvateľstva do nového hlavného mesta poškodí prales.

Novozvolený prezident Subianto vyhlásil, že chce v projekte pokračovať. Chcel rozptýliť podozrenia týkajúce sa jeho budúcnosti, nedávno totiž rezignovali vedúci výstavby. Subianto tvrdí, že do piatich rokov by mohla metropola dobre fungovať. Kedy to ale bude naozaj, zostáva otáznе. Samotný prezident Widodo to odhaduje na dvadsať rokov. Autor jeho biografie Ben Bland povedal, že nie je jasné, či sa do megamesta presťahujú všetky vládne úrady, zahraničné ambasády a firmy, no najmä či na jeho dokončenie budú peniaze. Nusantara je v krajine známa pod skratkou I.K.N., Ibu Kota Nusantara, čo v preklade znamená „Hlavné mesto Nusantara“. Má byť symbolom adaptácie na otepľujúcu sa planétu.

Indonézia nie je prvá krajina, ktorá kvôli klimatickej zmene presúva svoje hlavné mesto. Urobili tak Južná Kórea a Rovníková Guinea, najnovšie s výstavbou novej metropoly začal Egypt. Káhira je totiž preplnená, bojuje so znečistením ovzdušia a katastrofálnou dopravnou situáciou. Zrejme však nebudú posledné. Potápa sa hlavné mesto Bangladéša Dháka, do roku 2030 by podľa denníka Guardian mohla skončiť pod vodou aj thajská metropola Bangkok. ●



UŽÍVAŤ,

Text Lucia Bucheňová

Foto Alan Hyža

Teší sa na každý nový deň, na všetko, čo príde. Tomáš. Šestnásťročný chalan plný života a elánu. A s desivou diagnózou spinálna muskulárna atrofia.

Teraz sa vraj má „trošku dosť horšie“, lebo skolióza tlačí na jednu časť pľúc, kvôli čomu musí väčšinu dňa len ležať. „Keby ma toto tak neobmedzovalo vo všetkom, vlastne v celom živote, bol by som v pohode. Fakt, že v pohode,“ suverénne povie z postele Tomáš. Šestnásťročný chalan s desivou diagnózou SMA. Spinálna svalová atrofia.

Tomino je absolútny úkaz.

Rozradostený, nabudený, plný života, elánu. Až tak, že jeho mama jednoducho nechápe, odkiaľ tú energiu berie. Jej syn sa teší na každý ďalší deň a na všetko, čo príde. Keď ona upadá fyzicky alebo psychicky, je to jedine Tomi, ktorý ju dokáže nakopnúť. Rozprávania s ním je doslova zážitok. Dopriala by som ho každému. Humor, nadhľad a absolútne trpezlivý pohľad na život. Tomáš to má v hlave geniálne upratané.

Mal desať mesiacov, keď si jeho rodičia vypočuli od lekárov zdruvujúci verdikt. „Ja som už od Tomáškových šiestich mesiacov tušila, že to nebude dobré, lebo sa neotáčal, nechytal hračky, motoricky veľmi stagnoval. Napriek tomu som ale nečakala, že to bude svalová atrofia. Niečo, čo som vlastne ani nevedela, že existuje,“ spomína mama Eva. „Keď vám z mosta doprosta povedi, že šance na zlepšenie nie sú takmer žiadne, že pacienti sa dožívajú dvoch až piatich rokov, tak sa to len tak predýchať nedá.“ V kočíku totiž Tomáško vyzeral ako zdravé bábätko. „Strašne to vnútorne bolelo. Chcete pre dieťa urobiť aj nemožné a nemáte vlastne čo. Tá bezmocnosť bola ubíjajúca.“

Štatistiky však Tomáš búra. V septembri oslávil krásnych šesťnásť a plánov do života má habadej. Mnohé ale závisí od náročnej operácie chrbtice, ktorú by mal podstúpiť po Novom roku. Chalan sa ňu doslova teší. „Verím, že mi pomôže, a radikálne.“ A podrobne

NIE PREŽÍVAŤ

vysvetľuje, čo ho čaká: „Tá operácia je o tom, že mi tam dajú stabilné tyče, ktoré by moju chrbticu vyrovnali a stabilizovali v polohe, aby mi netlačila na pľúca. A na konci vidím obrovské svetlo – že všetko sa podarilo a ja už ležím len vtedy, keď ležať chcem. Že som väčšinu dňa na svojom vozíku, hrám na klávesoch, sedím za počítačom, ideme na dlhšie prechádzky, z kaviarne sa nemusíme ponáhľať na posteľ... A tak. Ako hovorím, bude to starý dobrý život!“

Lebo teraz môže byť v sede maximálne trikrát za deň po hodine. A to je akurát čas, čo sa naje. V lete, keď bolo pekne, rýchlo vybehli na prechádzku po sídlisku, aby cítil vzduch, videl stromy a celkovo ruch okolo seba. Vždy do krabičky nabrali jedlo a vonku sa aj najedol. Lebo poležiačky mu prehltanie nejde. Na chirurgický zákrok si na Slovensku netrúfi. Tomáša budú operovať v Nemecku, už sa bol doktorom aj predstaviť. Vlastne, celé Nemecko si Tomi naplánoval a zorganizoval sám. „Postavil nás, rodičov, pred hotovú vec. Je to čisto jeho zásluha. Sám oslovil doktorov, mailoval s nimi, zohnal si röntgeny, vybavil si termín a nás potom jedným dychom o všetkom informoval. V zmysle toto a takto sa bude diať,“ hovorí mama Eva a Tomáš sa nahlas smeje. Priznáva, že to tak naozaj bolo. Mamina najskôr s operáciou nesúhlasila. „Z veľkého strachu, ale môj

Spinálna muskulárna atrofia je vrodené ochorenie, pri ktorom dochádza k postupnému ubúdaniu svalstva. Choroba sa veľmi rýchlo rozvíja, dieťa nie je schopné zdvihnúť hlavu alebo vykonávať bežné pohybové zručnosti očakávané v prvých mesiacoch života. Postupne ochabujú všetky svaly a dieťa väčšinou prestane byť schopné aj samostatne dýchať. Bez liečby až 95 percent detí zomrie do 2 rokov na respiračné zlyhávanie.

Časopis Nota bene poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Tomáška osloví. Aj Váš príspevok sa použije na zabezpečenie špeciálneho polohovacieho vozíka. Ďakujeme! Číslo účtu: 4 040 218 205/3100 (Primabanka). IBAN: SK853100000004040218205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Tomáš. Kontakt na OZ medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

výnimočný syn ma zlomil,“ láskyplne mrkne očkom na Tomiho. Eva zahabujúco dodá, že asi by to ani vybaviť nedokázala, nevie cudzie jazyky. Aj na osobnej návšteve kliniky sa cítila prinajmenšom zvláštne. „Tomi si všetko odkonzultoval sám, ja som bola len doprovod.“

Tomáša čaká štvorhodinová operácia a ak všetko pôjde podľa plánov, každé tri mesiace sa bude musieť podrobiť ešte trom menším hodinovým zákrokom. „To už budú také doplnkové,“ potmehúdsy dodá Tomáš. Aktuálne je v deviatom ročníku, študuje online, svojich spolužiakov nepozná, ale samotú nepociťuje. Online svet je bohatý. Má odtiaľ dvoch skvelých partákov na debatu, jeden je zdravý chalan z Filipín, druhým je dystrofik Samo z východného Slovenska. Zatiaľ sa im nepodarilo stretnúť osobne. „Ale raz sa to udeje, verím tomu,“ chlapsky povie Tomáš. Okrem toho má v paneláku výbornú susedku – kamarátku, s ktorou riešia špeciálne japonské komiksové seriály a hry. Keď sa dá, idú aj do blízkej kaviarne na latte.

Baví ho hudba – ako samouk sa naučil hrať na klávesoch, aj kvôli tomu už chce mať po operácii a stláčať klávesy odušu. Nie je mu však cudzí ani spev. Tvrdí, že nespieva dokonale, ale s láskou. „Baví ma to a nie, teraz neaspievam, musím byť na to nastavený,“ rázne zdôrazní. Okrem toho je jeho svetom biológia. „Zatiaľ som v stave študovať ju neskôr na vysokej škole. Veď uvidíme. Ale je to krásny a zmysluplný odbor.“

Ešte raz sa ho pýtam, aký je život so svalovou atrofiou. „Viem si umyť zuby, viem robiť dychové cvičenia, viem obsluhovať mobil, počítač, hrať na klavíri – nie je toho málo. Samozrejme, musím veľmi veľa rehabilitovať, a robím to strašne rád. Vždy sa teším na fyzioterapeutov. Prijal som svoju diagnózu a neľutujem sa. Nič s tým neurobím a nikomu to nepomôže. Mám rád, keď je doma veselo, pohodička. Všetko o SMA mám naštudované, som teda realista, ale život si chcem užívať, nie prežívať.“

A je vôbec niečo, čo ho dokáže nahnevať, kedy vie byť našťavaný? Uškrnie sa a okamžite to zo seba vysype: „Jasné. Vždy ma vytočí, keď mi niečo kvapne na tričko, nejaké jedlo. Mama mi ho musí vymeniť alebo aspoň umyť.“



↑ Operáciu v Nemecku si Tomáš vybavil sám.

Lebo to fakt neznášam. Tým, že sa sám nedokážem najesť, kŕmi ma mamina a tým pádom sa smeje, že, keď niečo skončí na tričku, na vine nie som ja, ale ona.“

Eva je na opatrovateľskom a so synom je nonstop. Ocko chodí do roboty. Z jedného príjmu je ťažké uhradiť všetko, čo starostlivosť o Tomíka obnáša. Predovšetkým fyzioterapeutov, intenzívne rehabilitácie v špecializovaných centrách. Teraz potrebujú šetriť na Nemecko, lebo hoci poisťovňa zákrok prepláca, pobyt si rodičia musia platiť zo svojho. Čo však potrebuje Tomáš akútne, je špeciálny vozík, ktorý sa dá sklopiť do ležiacej polohy. „To je jediná možnosť, ako by som mohol byť vonku viac. Lenže takáto sranda sa vyrába na mieru a stojí neuveriteľných sedemnásťtisíc. Budem nesmierne vďačný každému, kto by mi chcel čo len eurom k špeciálnemu vozíku dopomôcť. Sami to nedáme.“●



Bratislavská divočina

Juraj Červenka

Už asi štvrtstoročie behám. Naberanie kilometrov do môjho bežeckého konta išlo niekedy ľahšie, inokedy ťažšie. Vtedy som však bol mestský bežec. Pred pár rokmi som sa presťahoval bližšie k lesu a južný výbežok Malých Karpát sa stal mojou telocvičňou.

Beh zrazu nabral iné rozmery. Míňam tie isté miesta, no zážitky v bratislavskej divočine sa menia. Ráno v zime ešte za tmy nasledujem svetlo čelovej lampy a pri troche šťastia ma oslepujú striebřisté snehové vločky. Čím silnejšie sa presadzuje jar, tým sú lesy zelenšie, v máji príroda doslova žiari. V lete zbíham lúkou pomedzi zožltnuté stebľá trávy a jesenný pach vlhkej zeme a rozkladajúceho sa lístia je omamný. V Karpatoch sa bežec neteší na posledné metre, nech je akoľkoľvek unavený. Síce lapám po dychu, keď prekonávam stúpanie, no hneď ako prepnem na režim klesania, pľúca prejdú do oddychovej fázy a dostaví sa pocit eufórie.

Ja a tých pár mne podobných, s ktorými si zrána zamávam, my sme tí vyvolení. To s nami sa nad potokom Vydrice preháňa stádo srn. To my poznáme pohľad muflóna z druhého konca rúbaniska pri Peknej ceste. Nás ráno pod Kamzíkom pozdraví nízko letiaca žlna a my pozorujeme diviaky v ich prirodzenom prostredí, keď križujú červenú značku pod Chlmcom... Pamätám sa na naše prvé stretnutie. Nič netušiac som k nim pribehol a ony hodovali pod stromami. Srdce mi bilo a radšej som sa otočil. Druhýkrát som stretol omladinu, matka bola určite blízko, tak som zastavil. Prasiatka prešli a ja som pokračoval. Tretíkrát som mal tú česť so starším samotárom. On trocha ustúpil, ja som spomalil a každý si s rešpektom išiel svojou cestou. Ako starí známi. ●

V temnote samoty

Zuzana Mojžišová



Na čítaní je okrem mnohého iného krásne aj objavovanie. To prvé stretnutie s autorkou alebo autorom, keď ešte celkom neviete, čo by ste mohli očakávať. Napríklad s Dorothy B. Hughesovou (1904 – 1993), americkou autorkou výnimočných noirových kriminálnych románov, a jej knihou *V osamění*, temným rozprávaním, ktoré sa dočkalo hollywoodskej filmovej adaptácie s Humphreym Bogartom v hlavnej úlohe. Dix Steel, bývalý letec, priamy účastník druhej svetovej vojny, žije na vysokej nohe, hoci je jeho jediným príjmom apanáž od pomerne lakomého strýka. V meste, kam sa práve prisťahoval, stretáva svojho priateľa a bývalého spoluvojáka Bruba, teraz policajného vyšetrovateľa. Ten má hlavu plnú starostí – po prvej nájdennej obeti neznámy páchateľ zavraždí aj ďalšiu mladú ženu a hrozí, že bude pokračovať. Rozprávačom nie je muž zákona, ale Dix. Dorothy B. Hughesová farbisto opisuje americký život konca 40. rokov, úplne vidíte všetko to krásne oblečenie, autá, kluby, parky, zákutia mesta, plážové domčeky... Famózna je v psychologickom vnorení sa do protagonistu, bravúrne nás postrkáva, aby sme aj my svet vnímali jeho očami. Jej *V osamění* patrí k detektívkam s nespornými literárnymi kvalitami. Naplno potvrdzujú žáner, ale zároveň sa z jeho konvencií vymykajú. Je aj o ťaživom spracovávaní vojnovnej traumy, hlbokých ranách vypálených v mužskej duši, ťažkom návrate z pekla ničivého zápasu niekam, kde je pokoj, veľa samostatných žien, čo boli voľakedy iba dievčatkami... Keď Dix Steel ešte neobjavil nič, čo by mu nahradilo divoké lietanie, ten pocíti nadvládu, rozjarenosti a voľnosti, „ktorej samota na obloze prinášala“. ●



Bieščad v srdci

Jana Čavojská

Poľské Bieščady, pohorie v juhovýchodnom cípe krajiny na hranici so Slovenskom a Ukrajinou, je čarovné miesto. Nerobí ho takým len krásna príroda, z veľkej časti divoká a nedotknutá, lebo pôvodných obyvateľov ukrajinskej národnosti poslala poľská vláda po druhej svetovej vojne do Ukrajiny alebo ich roztrúsila po celej krajine, len aby sa necítili byť kompaktnou národnostnou menšinou. Bieščady sú čarovnou kombináciou divokej prírody a ľudskej snahy žiť v nej a s ňou. Po vlne násilného vysťahovania nastalo totiž ticho a potom začali ľudia pomaly prichádzať. Vrátilo sa zopár pôvodných obyvateľov a k nim sa pridalo veľa nových ľudí. Krajinu si medzitým privlastnili vlky, medvede, rysy a zubry. Domy v zaniknutých dedinách, ktoré nestihli vojaci vypáliť, popadali. Políčka pohltila vegetácia. Ľudia si postavili nové domy, zasiali polia, na lúky vyhnali stáda zvierat. Začali chovať kone a včely. Aj teraz prichádzajú noví, lebo Bieščady majú v sebe magickú príťažlivosť. Výrok z jedného filmu: „Všetko nechaj tak a odíď do Bieščad,“ zľudovel a stal sa súčasťou poľskej kultúry.

No existuje aj bieščad. Rozprával mi o ňom uhliar Bartosz Wrona. Myšlienka, idea, divoký priestor uprostred hôr, ktorý nepatrí nikomu, kde neplatia zákony žiadnej krajiny – a práve preto patrí všetkým. Nikto odtiaľ nepochádza, lebo pôvodných obyvateľov nasilu poslali preč. Preto sem môže prísť každý a zapustiť tu korene. Spočiatku to boli dobrodruhovia, lupiči, zločinci utekajúci pred zákonom. Ktokoľvek, kto chcel začať odznova. Neskôr sa pridali umelci a ľudia s psychickým problémami. A po nich prišli tí, ktorí túžia po spolužití s divočinou. Dá sa to. ●

Nie je punk

Svetom vládne punkové podnikanie. Minimálne pravidlá, žiadne obleky a formálne objednávky. Vyzerá to super, pokiaľ v tom nie sú vaše peniaze a diery do bytu.



Prišli mi namontovať nové dvere do bytu. Prišli nečakane o pár týždňov skôr, ako bolo dohodnuté, čomu som sa veľmi potešila, lebo tie staré dvere sa zasekávali a hrozilo, že sa nedostanem do bytu. Alebo z neho. Dvaja milí robotníci hovorili len po maďarsky, a tak som ich nechala pracovať a sadla si k svojej robote.

Vybúrali zárubňu, zamurovali novú, začali nasadzovať dvere, keď som sa konečne poriadne pozrela od počítacza, čo vlastne robia. Zistila som, že tie dvere majú inú farbu, ako som si vybrala a logo čínskeho výrobcu, ktorý mal na internete veľmi zlé recenzie. Oblial ma pot. Také dvere mi predsa ponúkala firma, ktorej som žiadnu

objednávku neposlala, lebo som si vybrala radšej inú, spoľahlivejšiu firmu a drahšie dvere. Začala som tušiť, že tu došlo k hroznému omylu.

Keď odo mňa chceli vyplatiť na ruku nejakú čudnú sumu, hoci ja som už zaplatila zálohu a zvyšok som mala doplatiť cez bankový prevod, došlo mi definitívne, že mám novú zárubňu a dvere od firmy, ktorá mi poslala mailom ponuku, nevyžadovala vopred žiadnu obhliadku, stačila jej fotka a adresa a evidentne považovala

moje nezáväzné otázky za záväznú objednávku.

Keby sa to netýkalo mojich peňazí a toho, že mám teraz v byte v novej zárubni oveľa horšie dvere, ako som chcela, aj by som sa zasmiala a povedala, veď to je presne trend, ktorý sa mi páči a v Amerike už ho roky propagujú pod názvom podnikateľský punk.

Základné postuláty sú: Robte menej ako vaša konkurencia. Plány sú len odhady. Porady sú toxické. V jednom rozhovore pre portál psychologie.cz český vizionár Jiří Hlavenka hovoril o tom, že ide o uvoľnenie pravidiel, podnikanie bez kravat a formálnych osobných rokovaní. Uviedol príklad: „Chcem určitú presne špecifikovanú vec, v danom množstve, kvalite a termíne. Pustím dopyt na internet, dostanem vyhovujúcu ponuku, do odpovede napíšem len OBJEDNÁVAM a v zadanom termíne príde vec v požadovanom množstve aj kvalite s priloženou faktúrou. Ani vlastne neviem, odkiaľ dodávajúci bol – a či to bol Čech alebo niekto zo Singapuru.“

Takto napísané je to fajn, súhlasím s tým, že takto sa nakupuje oveľa pohodlnejšie, problém je len v tom, že ja som tej punkovej čínsko-maďarskej firme nenapísala ani raz slovo „objednávam“. Čo teraz? Nevedela som si predstaviť, že im poviem, aby si vybúrali tú zárubňu a dali mi tam späť starú, lebo mne prídu moje zaplatené dvere namontovať o dva týždne. Bola to aj moja chyba, lebo som si vopred neoverila, kto ku mne prišiel a s čím, a prečo v inom termíne. Oni mi tí dvaja robotníci aj tak nerozumeli a vo firme nikto nedvíhal telefón. Asi sa držal hesla: Robiť menej ako konkurencia.

Takže som zavolala do konkurenčnej firmy, u ktorej som už zaplatila zálohu na výrobu dverí, a vysvetlila situáciu. Nechápali, ako som si mohla do bytu pustiť firmu, ktorú som si neobjednala, ale majiteľ mi napokon zálohu vrátil. Napriek tomu, že som na jej vrátenie nemala žiadny nárok. Len ma tak čisto ľudsky pochopil. To je iný punk.●

ako

Text Elena Akácsová
Foto Shutterstock

punk

autor: Pavol Surovec	neprijemný bodavý hmyz	ťažné zvieratá	zbavi fúzov	Ultra Violet (skr.)	mimovoľný záškľb	Pomôcky: ALKYN, DAA, ENNS, MINOHA	zobralo	odvážnosť	sídlo v Stedoafrickej republike	citoslovce povzdychu		otlknutie	3. časť tajničky	miesto vzniku Bráhmý
okuť (čes.)						číra tekutina					hmyz podobný včele			
						anglický výrobca áut								
1. časť tajničky											utajuj			
											Starogermán			
český súhlas				domáce zvieratá						indická tanečníca				
				južný plod						vyhynutí kočovníci				
kanón					kídlo (odb.)				acetylén					
					rieka v Rakúsku				prvý muž					
	vazal	slabina (lek.)				obluda						citoslovce smiechu		
		odporovacia spojka				obyvateľ Dánska						zlato (špan.)		
zn. miliampéra			obyvateľ Indie			belgický spevák							zn. ampér- hodiny	tam
			ex honore (skr.)			existujú								
2. časť tajničky								pohorie v Turecku						
nezhasínajú								morský slavovec						

Vylúštenie z minulého čísla: Moc ľudí nekazí. To strach [možno strach zo straty moci].
– John Steinbeck

Naše osudy nie sú ukryté [...]. – William Shakespear

		4	7	8	2			1
6	7	2					4	9
		8			4	5		7
	4		6	2			1	
	6	5				4	7	
	2			1	7		5	
7		6	2			1		
2	8					7	9	5
4			5	7	1	2		

griddlers.net

	2	6		8		3	9	
5			9	3	1			
1						8	4	5
	7		4	9	3			
2	3		6			7		9
	1		7			4		8
3		7		2	9		1	
9		2				5		3
		1		7	5		8	

griddlers.net

KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

- Predajca nosí preukaz so svojím registračným číslom a fotografiou na viditeľnom mieste.
- Predajca ponúka časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
- Predajca ponúka časopisy na určenom mieste uvedenom na jeho preukaze.
- Predajca ponúka časopisy za odporúčaný príspevok uvedený na titulnej strane časopisu.
- Predajca ponúka časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
- Predajca sa zdržuje na svojom mieste bez detí do 16 rokov.
- Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie, svojich zručností a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
- Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom NOTA BENE. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

KÓDEX PRISPIEVATEĽA

- Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- Prispievajte na časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze predajcu.
- Neprispievajte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
- Časopis, na ktorý ste prispeli, si prosím zoberte so sebou.
- Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova ponúkať.



MESAČNÍK NOTA BENE, 22. ROČNÍK, 10/2024

Redakcia: Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová, sandra.tordova@notabene.sk, 0905143651. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská. Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235. Vizualný koncept: Denisa Šifrová & Martin Jenča (Milk). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňáková Rišková.

Vydavateľ: OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 59 62, notabene.sk. IČO: 360 68 781, IČ DPH: SK 202 158 57 31, číslo účtu IBAN: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, BIC (SWIFT): TATRSKBX. Registrácia na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905143651. Finančné oddelenie: Zuzana Pohanková 0917 275 812, Martin Zuščin 0944 025 817. PR a inzercia: Anna Augustínová 0908 598 019.

Program NOTA BENE: Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlecík 0907 733 388, Peter Kováč 0908 229 830, Róbert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michaela Kukučka 0908 293 233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Lucia Frimmelová 0905 440 878, Erik Kapsdorfer 0905 440 946.

Program Bývanie NOTA BENE: koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Káplóczká 0908 268 034, Mária Teley 0905 440 887, Alexandra Senajová 0905 440 887. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 812 175, Zuzana Butkovičová 0905 952 471.

Program Advokácia: Nina Beňová 0908 434 826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk

● Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Úlohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.

● Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavu. Pri registrácii dostane 4 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,40 € a predáva za plnú sumu 2,80 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím, informujte nás alebo partnerskú organizáciu.

● OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývanie a úradných záležitostí, úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.

● OZ Proti prúdu od roku 2001 realizuje pilotné projekty v oblasti riešenia bezdomovectva, iniciuje systémové a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe. Viac na notabene.sk.

ORGANIZÁCIE ZABEZPEČUJÚCE REALIZÁCIU INTEGRAČNÉHO PROJEKTU NOTA BENE NA SLOVENSKU

Bratislava (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/52 62 59 62, poradcovia@notabene.sk, notabene.sk

Banská Bystrica (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Šedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Bc. Erik Kováč, 0904 211 211, socialne.bb@redcross.sk

Bardejov (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Bc. Mária Chocholáková, 0901 713 903, seniorcentrum.bardejov@gmail.com

Čadca (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínova 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com

Galanta (2003): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Mgr. Silvia Nagyová, 0948 771 683, silvia.nagyova@charitatt.sk

Hlohovec (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 920 01 Hlohovec, Viera Vávrová, 033/742 3827, viera.vavrova@dzu.sk

Holíč (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čábelku 3, 908 51 Holíč, Mgr. Hana Šafránková, 034/668 31 10, emauzy.holic@gmail.com

Košice (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul., 040 01 Košice, Martina Kochová, 0910 842 182, martina.kochova@charita-ke.sk

Levice (2005): O. z. Miesto v dome, Kpt. Nálepku 125, 934 01 Levice, Mgr. Ľubica Prištiaková, 036/622 15 86, mvd@miestovdome.sk

Liptovský Mikuláš (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš,

Mgr. Veronika Bániková, 044/556 53 24, veronika.banikova@mikulas.sk

Malacky (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Krížovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujiková, 034/772 24 57, centrumbetania@gmail.com

Nitra (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Štúrova 57, 949 01 Nitra, Mgr. Andrea Rončková, 0907 451 771, 037/652 30 28, rafael.charita@gmail.com

Nové Zámky (2022): Mestský úrad Nové Zámky, Hlavné námestie 10, 940 02 Nové Zámky, Róbert Kuki, 0905 900 573, robert.kuki@novezamyky.sk

Piešťany (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/772 76 87, domum@piestany.sk

Poprad (2005): ZSS pre občanov bez prístrešia, Levočská 4051/55, 058 01 Poprad, Ing. Marcela Michalková, 0910 890 488, 052/772 42 09, marcela.michalkova@msupoprad.sk

Prešov (2023): Podaj ďalej, o. z., Hlavná 73, 080 01 Prešov, Tatiana Vaškova, 0947 975 909, podalej@gmail.com

Svidník (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Valéria Kurillová, 0917 673 107, info@spodmar.sk

Trenčín (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Pavol Juríček, 0948 343 163, pavol.juricek123@gmail.com

Trnava (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Peter Mlynský, 0940 602 151, peter.mlynsky@charitatt.sk

Vranov nad Topľou (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Ľučná 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0903 982 906, 057/443 15 78, chd.vranov@charita-ke.sk

Žilina (2003): Dom charity sv. Vincenta, Bratislavská 423/27, 010 01 Žilina, Mgr. Jana Kadašiová, 0918 314 197, 041/724 47 95, spdchvi@charitaza.sk

október

pondelok	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

**AJS
MENINAMI
A SVIATKAMI**

Predajkyne/predajcovia a personál NOTA BENE sa netradične ustrojili do kroja z regiónu, ku ktorému majú vzťah. V kalendári nájdete naše pôvodné kroje, ktoré sú slovenské aj rusínske, maďarské, chorvátske či rómske – jednoducho pestré a žiadne iné.

TRADIČNĚ DOBRÝ NOTA BENE KALENDÁŘ

UŽ V PŘEDAJI

UŽ V PREDAJI