

KUPUJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

NOTA BENE

2,40€ polovica pre predajcu

Január 2021/234

AKO PREŽIŤ



Podporte zbierku na
www.pomahatjelahke.sk

Pomôžme
predajcom

NOTA BENE

**prežiť druhú
vlnu pandémie!**

Zima a pandémia je pre ľudí bez domova ničivá kombinácia. Vyprázdnené ulice ohrozujú prežitie predajkyní a predajcov NOTA BENE. Predaj časopisu klesol mnohým o 40 až 60 %. Potrebujú našu pomoc. Vďaka vašim darom im zabezpečíme strechu nad hlavou, základné životné potreby a bezpečné miesto na prežitie karantény.

Darujte na www.pomahatjelahke.sk.
LEN S VAMI TO USTOJÍME.
Ďakujeme.



ILUSTRÁCIA NA OBÁLKE: Sasha Chagina



Rozhovor
Moja milá smrť

4



Téma
Prečo neodíde?

8



Téma
Desať zelených rokov

12



Problém
Listy záchrany

16



Reportáž
Zdravie do ulíc

18



Pútnik
Pobozkal nepriateľa

28



Rozhovor
Riskujeme životy

32



**Nastavení
na prežitie**

Som typ človeka, ktorý je rád pripravený. Rada viem, čo sa bude diať a cítim sa v bezpečí, keď mám premyslené riešenia na najhoršie scenáre.

Ale keď je fakt zle a ide do tuhého, prepnem na mód prežitia. Odkiaľsi z päty vytiahnem netušené zdroje optimizmu, pokoja, tvorivých riešení a stáva sa zo mňa vcelku optimistická a príčetná osoba.

Keď raz hospitalizovali môjho blízkeho človeka, primár na internom vyhlásil, že je 95 % šanca, že má rakovinu vo veľmi pokročilom štádiu a 5 % šanca, že je to niečo iné. Vtedy ma žiadne najhoršie scenáre nezaujímali. Bolo jasné, že beriem tých 5 %.

Nasadila som všetok optimizmus sveta, krok za krokom sme prechádzali vyšetreniami a tešili sa z každej dobrej správy. Nakoniec sa ukázalo, že naozaj išlo o druhý prípad.

Raz mi pri konci tunela v zákrute zdochol motor na skútri. Ledva som ho udržala aj keď bol naštartovaný, ale tlačiť ho do kopca bolo pre mňa niečo nepredstaviteľné. Oblial ma pot, až sa mi šmýkali ruky na riadidlách. Ale šla som krok za krokom a snažila sa nemyslieť na fičiace autá, ktoré sa blížili zozadu, a na to, že mavidia až na poslednú chvíľu. Hlasno som sa povzbudzovala, čo nikdy nerobím. Celou bytosťou som sa sústredila na jedinou vec, až kým som slimačou rýchlosťou nevytlačila motorku na rovinu.

Sme nastavení, aby sme prežili. O to sa dá oprieť v ťažkej dobe.

Pandémia priniesla časy, keď mnohí na vlastnej koži zažívajú doteraz nepredstaviteľné - neistotu a chýbajúcu perspektívu, nedostatok financií, strach o strechu nad hlavou či nedostupnosť zdravotnej starostlivosti - situácie, ktoré ľudia bez domova zažívajú každodenne.

Verím, že z tejto krízy vyjdeme vnímavejší a citlivejší voči samým sebe, voči prírode, ktorá nám pod rukami kolabuje, a voči tým najzraniteľnejším.

Sandra Pazman Tordová,
šéfredaktorka



NOTA BENE

1 2021

Editoriál

3

Moja milá smrť

 Lucie Römer  Archív V. H.

Je autorkou jedného z najúspešnejších českých blogov. Má minimalistickú domácnosť a tri malé deti na domácom vzdelávaní. Pravidelne s nimi vyráža na cesty. Na to všetko je sama. Jej manžel pred piatimi rokmi zomrel. O tejto skúsenosti napísala knihu. Veronika Hurdová.

Nedávno sa vrátila z Portugalska. Boli tam s deťmi ako dobrovoľníci na farme. Zvyknú spolu cestovať, nízkorozpočtovo, po málo turistických miestach a s minimom vecí. Aj tak však mala pocit, že do tých krajín chodí len brať, len ich konzumuje. Dobrovoľnícke pracovné pobyty sa jej zdali ako fajn spôsob nechať tam aj niečo zo seba.

Ako nápad s dobrovoľníctvom vznikol?

Dozvedela som sa o tom od Tomáša Hajzlera, ktorý tak s deťmi cestuje už dlhšiu dobu. Lenže potom prišla racionálna otázka: kto by si zobral na prácu ženu s tromi deťmi? Moje deti sú dosť samostatné a v mnohých veciach vynikajú, na diaľku to však potenciálne mu hostiteľovi ťažko vysvetlím. Teraz som to jednoducho skúsila cez web WorkAway, ktorý sprostredkúva veľa druhov práce, nielen farmy, ako napríklad woofing, ale aj babysitting, starostlivosť o starých ľudí alebo výpomoc v hoteloch. Asi mi pomohlo, že som sa živila ako copywriter a viem dobre písať. Napísala som dobrý profil a motivačné listy a klaplo to. Vlni sme tak boli v Izraeli a tento rok v Portugalsku.

Dá sa pracovať s tromi deťmi?

Vždy sa snažím tých slúbených päť hodín naozaj odpracovať. Často sa to rôzne nakombinuje. Napríklad rada varím, takže sa vždy napchám do kuchyne, hoci podľa pravidiel má variť iba hostiteľ. Teraz sme boli na malej farme, kde mali malé dieťa, a moje deti sa oň spontánne starali.

Čo si podľa vás na cestách deti najviac všimajú?

Sú úplne iné ako dospelí. Plávajú v časopriestore, ktorý nie je úplne

pomenovaný. Pamätajú si, ako sa niekde cítili, ako veľmi boli šťastné, ale to konkrétne miesto často nie sú spätne schopné zaradiť ani do správnej krajiny. Čím som staršia, tým viac sa môj pohľad blíži k tomu ich. Veľmi sa mi páči, čo hovorí Jaroslav Dušek v Štyroch dohodách: Ak náhle začneme dávať svetu mená, redukuje ho a stráca niečo zo svojho čara.

Vraj sa aj s deťmi na mesačnú cestu zbalíte do dvoch príručných batožín. Ako taká vaša cestovná sada na jedno dieťa na mesiac vyzerá?

Každý z nás má napríklad tri tričky, z toho jedno na sebe. Okrem oblečenia máme jednu kozmetickú taštičku, jeden spoločný dáždnik, karty a nejaké zošity a omaľovávanky. Naposledy sme viezli aj malé vrecko lego kociek. Teraz sme prvýkrát cestovali s tromi kufríkmi. Deťom rastú nohy a do dvoch kufrov sa im už nezmestili topánky.

Ako by ste riešili, keby sa na cestách niečo vážnejšie stalo vám, alebo by ste museli s niektorým z detí zostať napríklad v nemocnici?

Predstavu choroby vôbec nemám v mysli. Nie je to ľahkovážnosť. Ale radšej si v hlave držím obraz zdravia. Skoro dvadsať rokov som nebola u lekára, okrem nejakého vŕtania zuba. Jednoducho sa snažím robiť si veci pekné, veľmi tomu verím, nenechávam sa vtahovať do obáv ostatných. A potom to funguje. Samozrejme, že sa občas niečo stane. To však riešim, až keď to príde.

Prežili ste jednu z nočných mór azda každého človeka, smrť partnera?

ra. Čo bolo na tej skúsenosti najťažšie a čo vám pomohlo prekonať to?

Čo sa týka emócií, bola to pre mňa obrovská lekcia toho, ako byť na seba dobrá v každom okamihu, vrátane tých najhorších. Je veľmi ľahké byť na seba dobrá, keď je všetko v poriadku. Ale keď človek leží skrútený na podlahe, má pod očami kruhy a nie je schopný robiť nič iné, iba plakať, je ťažké byť na seba dobrý.

Veľa vdov kritizuje zložitú byrokraciu.

Systém nie je pripravený na to, že zomrie mladý človek. Honza bol veľmi aktívny, takže som prvý rok po jeho smrti okrem toho, že som bola tehotná, rodila som a mala som doma dvoj- a trojročné dieťa, strávila veľa času obiehaním inštitúcií. Bola to Hlava XXII. Vznikalo množstvo zložitých situácií. Napríklad už som mala povinnosť za Honzu konať, ale bola som tehotná, takže tam figuroval aj nenarodený dedič. Našťastie úradníci boli väčšinou ochotní vyjsť mi v ústrety. Posilnilo ma to. Keď teraz príde niečo ťažké, hlavu okamžite prepínam do modu: Čo je bod jeden? Urobím bod jeden, a až potom budem myslieť na bod dva. Nevetvím si v mysli varianty variantov. Snažím sa veci riešiť jednoducho a neprehlcovať sa.

O svojom prežívaní súvisiacom so smrťou manžela ste sa rozhodli otvorene hovoriť. Prečo?

Bolo to jedno z vnuknutí. Odkedy Honza umrel, objavujú sa mi v hlave niečo ako myšlienkové balíčky. Nedo-kážem to vysvetliť. Bežne, keď človek dostane nápad, najprv si ho zanalyzuje a postupne vymyslí, ako na to. Ale mne začali prichádzať už hotové veci. Naraz sa mi vynoria v mysli a musím ich zre-

NOTA BENE

1 2021

Rozhovor

5

NOTA BENE

1 2021

Rozhovor

4

alizovať. Sú to také drobnosti ako napríklad, že sa zobudím a viem, že moja nová kniha musí stáť presne 390 korún. Zo skladu na mňa tlačili, že to musí byť 450, že to tak vychádza z ich rešerší. Priateľ, ktorý je ekonóm, namietal, že si to predsa musím prepočítať. Ja som to však nijako nepočítala. A teraz sa ukazuje, že to bola v mnohých ohľadoch úplne vybalansovaná cena. Podobne to bolo s knihou Moja milá smrť, ktorá sa mi zrazu objavila v hlave a do polhodiny som vedela, ako má vyzerať, aká má byť hrubá, aké bude mať kapitoly, kto sa na nej bude podieľať. Cítim, že tá kniha sa prelína s mojím poslaním.

Téma smrti sa v poslednej dobe v Česku detabuizuje, vychádza viac kníh a článkov, ktoré sa o nej neboja hovoriť. Vnímate to ako nejaký posun?

Určite. Keď som začínala s besedami o smrti, organizátori hovorievali: Dajme tam niečo pekné, aby ľudia prišli. Teraz mám pocit, že téma smrti začína byť populárna, podobne ako napríklad téma sexuality v 90. rokoch či v poslednej dobe téma pôrodov. Naučiť sa žiť so smrťou je podľa mňa vrcholnou inštanciou, ako pochopiť svoj život. Smrť nemusí byť strašiak, ktorí stojí k životu v opozícii. Môže byť aj sprievodcom, ktorý nám svieti na veci. Pre mňa je tiež cynickou kamarátkou, ktorá vo chvíľach, keď sa napríklad hnevám na deti, stojí nado mnou a hovorí mi: Very, toto myslíš vážne? Smrť môže fungovať aj ako urýchľovač procesov. V človeku už niečo kľíči a ona ho nakopne, aby sa to dialo rýchlejšie.

Vo vašom prípade zrýchlila smrť vášho manžela veľa vecí. Okrem iného sa v tej dobe zásadne rozbehol váš blog Krkvčia matka. Ako ten názov vlastne vznikol?

Dávam si pozor, aby mi nikto neliezol do mojej energie a nevycucal ma viac, než si v danej chvíli môžem dovoliť. Snažím sa aj, aby moje deti mali veľkú slobodu, ale aby za seba niesli aj zodpovednosť. Aby si samy dávali pozor na to, či im nie je zima, aby si vedeli odkrojiť a natrieť chlieb a podobne. A aj keď mám pocit, že som na ne dobrá a dlhodobo nám to pomáha krásne si spolu užívať, niekomu to môže pripadať tak, že na ne kašlem, že som ako krkvčia matka. Má to byť ironia.

Aktuálne vás živí písanie kníh a besedy. Pôvodne ste sa však zaoberali výskumom trhu. Ako došlo k tomu prerodu? Dá sa dnes v Česku skutočne knihami a besedami uživiť seba a tri deti?

Dlho som pracovala aj ako copywriterka, ale prekážalo mi, že predávam svoj čas. Tak som to pred tromi rokmi nechala. Vyhovuje mi pocit, že robím len sama na seba. Vzdala som sa už aj distribúcie kníh, mám na to firmu. Môžem sa už naozaj venovať len tomu, čo chcem. A asi mám v tých zlomových okamihoch aj šťastie. V roku 2019 som musela zrušiť väčšinu besied a aj tak som mala vďaka kniham doteraz najväčší obrat z podnikania. Som za to veľmi vďačná a cítim sa požehnane.

Aký najväčší kotrmelec ste na svojej podnikateľskej ceste riešili?

Najťažší bol štart, keď som v roku 2015 zistila, že výskum trhu už robiť nemôžem. Môj muž Honza ma postrčil, že už sa nemôže pozeráť na to, ako chodím z práce unavená a naštvaná, a navrhol, nech dám výpoveď. Ponúkol mi, že nás bude rok sám živiť a ja nech skúsim vymyslieť, čo by ma bavilo. Tak som skúšala konzultácie vo firmách, kurzy varenia, učila som ľudí žonglovať. Lenže potom sa syn Janíček rozhodol, že príde na tento svet, s čím som úplne nepočítala. A dva mesiace na to Honza zomrel. V tej dobe som nemala žiadny istý zárobok ani stáleho klienta. Lenže potom sa veci začali nejako diať. Vzala si ma pod krídla organizácia Nevýchova, začala som pre nich pravidelne písať, a aj môj blog sa do roka rozbehol. Začala som vydávať knižky. A tak.

Aká kniha zaujala v poslednej dobe vás?

Napríklad Cudzinec v cudzej zemi. Vznikla, myslím, v 60. rokoch, ale je neskutočne prorocká a plná libertariánskych myšlienok. Teraz počúvam

Práve vám vychádza vaša trinásta kniha Ágnes a zakázaná hora. O čom je?

Príbeh je situovaný do prostredia domorodého kmeňa v džungli. Každý jeho člen má nejakú magickú schopnosť. Musí ju objaviť do svojich dvástich narodenín a dať ju do služby kmeňu. Ak sa mu to nepodarí, stane sa tieňom, čo je paralela k ľuďom, ktorí svoje životy iba prežívajú. Ágnes má jedenásť rokov a jej dar sa jej ešte nepodarilo objaviť. Vyberie sa teda na cestu na horu uprostred ostrova. Cestou prechádza rôznymi skúškami, napríklad sa musí naučiť, ako byť lás-



Pracujete, až keď deti spia. Koľko hodín spánku vám stačí?

Teraz je to už fajn. Spávam okolo osem hodín. Ale ten začiatok spätne vnímam, ako že som išla nadoraz. Keď sa moje podnikanie rozbiehalo, uložila som deti okolo ôsmej večer a potom som písala a vybavovala maily. Chodila som spať o jednej, pol druhej v noci a vstávala som o šiestej. Netuším, ako som to prežila. Ale pomôže aj to, že človek nemá partnera, s ktorým by sa po večeroch vyvaľoval na gauči a popíjal víno.

Odkiaľ čerpáte energiu?

Dvakrát do týždňa chodím na plážový volejbal a hrám na klavíri. Ale myslím si, že energiu vlastne nečerpám. Skôr s ňou dobre hospodárim. Myslím, že mám jej kohútiky dobre otvorené a môže tiecť. Keď sa cítim v krči a netečie, dokážem povedať „dosť“ a poprosiť o pomoc. Ľudia si často myslia, že je vyčerpávajúce byť doma s tromi deťmi, ale pre mňa to je naopak. Deti sú súčasťou mojej intimity. Hospodárimo so spoločným balíkom energie. Je úplne v pohode, keď jeden z nás občas povie, že už nemôže a potrebuje pomoc. Tí, ktorí

kapacitu práve majú, mu môžu pomôcť tok energie obnoviť.

Meditujete?

Mám pocit, že meditujem väčšinu dňa. A to ani nemusím sedieť v lotosovom kvete. Som v stave jednoduchej mysle, bez stresu. Samozrejme, občas sa hnevám a kričím na deti. Ale väčšinou meditujem jednoducho bytím. To mi vyhovuje. Mám pocit, že mi niektoré veci chodia od vesmíru samé od seba. A toto je jedna z nich.

V knihe Moja milá smrť, na vašom blogu aj v rozhovoroch odkrývate súkromie nielen svoje vlastné, ale aj svojich detí. Nebojíte sa, že vám to budú jedného dňa vyčítať?

Niektó sa hanbí vyzliecť do plaviek, iný ide na nudapláž. Podobne je to so strážením súkromia. Každý z nás odkrýva časti svojho tela alebo duše s inou pohodou. Ja sa považujem za otvoreného človeka, ale otvoreného skôr v zdieľaní svojich myšlienok. V mojich textoch sa z nášho bežného života dozviete minimum. O svojich rodičoch, napríklad, nepíšem vôbec. Nefotím svoj byt. Svoje myšlienky však zve-

Veronika Hurdová

je autorkou jedného z najúspešnejších českých blogov o materstve Krkvčia matka. Napísala trinásť kníh pre dospelých aj pre deti. V roku 2016 získala Krišťálovú lupu v kategórii One (woman) show.



NOTA BENE

1 2021

Téma

8

Prečo neodíde?



Jana Čavojská



Dorota Holubová

Fotografka Dorota Holubová chce svojím projektom Atlas žien poukázať na problém domáceho násilia a nedostatok pomoci. „Štve ma, že v 21. storočí zažíva na Slovensku násilie každá tretia žena a štát s tým nič nerobí.“

Na Slovensku má skúsenosť s násilím každá tretia žena. Ročne zažije 6 % žien fyzické alebo sexuálne násilie zo strany svojho partnera. To predstavuje 140 000 žien. Násilie sa v niektorých vzťahoch stupňuje a končí smrťou ženy. V rokoch 2010 až 2019 zomrelo rukou svojho partnera 68 žien.

Dorota Holubová považovala za dôležité upozorniť na túto tému a ukázať, ako málo možností ženy v násilnom vzťahu majú. Nafotila fotosériu s názvom Atlas žien.

Ženy bez tváří

Ako vizualizovať takúto tému? „Bolo pre mňa podstatné zobrazit ju citlivo a dôstojne. Nemala som záujem fotografovať modriny dobitej ženy,“ hovorí Dorota. „Hľadala som

spôsob, ako sa k ženám dostať. Na kontaktovala som sa na Bezpečnú ženskú sieť, ktorá združuje poradenské ženské organizácie a ženské bezpečné domy. Trvalo rok, kým mi organizácie začali veriť. Takže až po dlhom čase som sa dostala do prvého bezpečného ženského domu na východnom Slovensku. Jeho riaditeľka bola perfektná. Rovno ma tam ubytovala a mohla som začať fotografovať.“

Dohoda bola, že nezobrazí tváre žien. Hrozilo, že ich násilník spozná a vyhľadá na tajnej adrese. Pre ich bezpečnosť musela Dorota zachovať ich anonymitu. Nakoniec ich fotografovala po celom Slovensku a zaznamenala ich príbehy. Hovorili s ňou ochotne. Chceli, aby niekto vyrozprával, čo museli prežiť, a aby spoločnosť konečne začala tento problém riešiť.

Dorotu najviac zarazil dopad násilia na deti. „Majú totálne pokazené detstvo. Ovplyvní to celý ich život. Videla som deti, ktoré sa samopoškodzovali. Stretla som chlapčeka, v prípade ktorého súd rozhodol, že sa s ním jeho otec môže naďalej stretávať. Ten chlapček sa nechcel vídať s otcom, ktorý mu nadával najhoršími vulgarizmami a bol voči nemu násilný. Prečo súd rozhodol v prospech násilníckeho otca a pripustil ďalšie traumatizovanie dieťaťa? Je strašné, že štát toto dovoľí.“

Ignorované

Niektoré ženy Dorote povedali, že susedia, ale aj najbližšia rodina násilie ignorovali. Nemal im kto pomôcť. „Hlavne pre zlú ekonomickú situáciu sa len zlomok žien s deťmi dostane do bezpečného domu. Krí-

zových centier a bezpečných domov je málo. Ženy nemajú kam ísť. Aj keď – je strašné, že násilník si sedí doma s vyloženými nohami a žena musí utekať. Malo by to byť naopak,“ myslí si Dorota.

Keby existoval efektívny systém pomoci, odchod z násilného vzťahu by bol oveľa jednoduchší. Povinnosť štátu zabezpečiť ho bola zakotvená napríklad v Istanbulskej dohovore. Slovenskí poslanci ho však neratifikovali. „Pomoc je na pleciach mimovládnych organizácií. Tie musia zháňať financovanie zo zahraničia, lebo u nás zdroje nie sú dostatočné,“ konštatuje Dorota. Štát podľa nej na tento problém kašle.

Násilný vzťah trvá v priemere dvanásť až štrnásť rokov. Je to ako začarovaný kruh. Striedajú sa lepšie a horšie obdobia, ich intervaly sa skracujú. Dorota rozumie tomu, aké ťažké je z takého vzťahu odísť. Aby to pochopili aj ostatní, urobila video so sociálnym experimentom pod názvom Prečo neodíde. Ľudia si mohli na sebe vyskúšať, ako by reagovali vo vzťahu s násilníkom. Päť mužov a päť žien malo riešiť problémy, ktoré musia riešiť ženy, zažívajúce násilie. „Nikto z nich

nakoniec neodišiel a nedostal sa z toho vzťahu. Podobne je to aj v realite,“ konštatuje Dorota.

Zase on

Podľa zákona môže byť žena v krízovom centre pol roka. Potom by sa mala postaviť na vlastné nohy. No šesť mesiacov v tak zložitej situácii je zúfalo málo. „Ženy často putujú z jedného ubytovania do druhého. Ale niektoré, s ktorými som zostala v kontakte, si našli podnájom a žijú bežným životom.“ V bezpečných domoch si však vypočula aj o iných prípadoch. Napríklad o tom, ako ich násilníci napriek utajeným adresám našli. Stáva sa, že sa dobýjajú dovnútra. Nie sú to príjemné situácie.

Ďalšie zlé skúsenosti zažili ženy na polícii či na súdoch. Paradoxne, práve tieto inštitúcie ich mali chrániť. Dorota nechce generalizovať, rozprávali jej aj o policajtoch, ktorí žene z vlastných peňazí nakúpili, čo potrebovala. Ale počula aj príbehy žien, ktoré opakovane útok násilníckeho partnera nahlásili a policajti sa iba smiali – že zase on. V jednom prípade bol policajtom samotný násilník. Žena nemala šancu, že sa jej prípadom bude niekto na polícii zaoberať.

Na súdoch okrem zdĺhavých konaní zažívajú ženy aj spochybňovanie. „Násilie je často skryté. Žena nemá potvrdenie od lekára. Psychické a ekonomické násilie, alebo to, že ju partner izoloval, nemôže žena dokázať inak ako svojou výpoveďou. Ženy mi rozprávali, že ich na súdoch spochybňujú. No to, čo hovoria muži, automaticky berú ako pravdu. Načo by si však žena vymýšľala, keď musela odísť z domu? Partnera si brala za muža, lebo ho mala rada. Nechcela, aby bol voči nej násilný. Niekto si možno stereotypne pomyslí, že chce len vysúdiť peniaze. No väčšinou má problém dostať čo i len výživné.“

Teraz počas pandémie predstavuje pre nás, bežných ľudí, domov bezpečie. Pre ženy zažívajúce násilie opak. Musia nonstop tráviť čas s násilníkmi. „Štát a úrady pomáhajú nedostatočne. Ale na vine tomu, že sa to deje a nikto to násilie nedokáže zastaviť, je celá spoločnosť,“ myslí si Dorota.

Nonstop bezplatná linka pomoci pre ženy zažívajúce násilie: 0800 212 212.

Fotografie Doroty Holubovej sú zo série Atlas žien 2018 – 2019.

NOTA BENE

1 2021

Téma

9



Susedia proti násiliu

 Jana Čavojská  Archív AOF

V Rakúsku budujú aktívne komunity, ktorých členovia v prípade partnerského násilia nedajú hlasnejšie televízor, ale zasiahnu a dokážu pomôcť.

Hoci má Rakúsko kvalitné zákony na ochranu pred násilím a dobre rozvinutú sieť pomoci obetiam násilia, násilie voči ženám je až mrazivo časté. Podľa dostupných dát zažije každá piata žena aspoň raz v živote násilie alebo zneužívanie.

V porovnaní s inými krajinami Európskej únie je počet vražd a pokusov o vraždu žien alarmujúco vysoký. Preto Asociácia autonómnych rakúskych ženských útulkov (AOF) na čele s Mariou Rösslhuberovou rozbehla projekt StoP – Susedstvá

bez partnerského násilia ako preventívnu aktivitu proti rodovo podmienenému násiliu. Čím viac susedia o problematike vedia, tým pravdepodobnejšie dokážu v prípade násilia zasiahnuť a obmedziť tak vraždy a pokusy o vraždy žien.

Život v strachu

Maria Rösslhuberová je sociálna pracovníčka, politologička a aktivistka proti rodovo podmienenému násiliu. Za práva žien sa angažuje nielen ako predsedníčka AOF, ale aj ako členka predstavenstva Rakúskeho zväzu žien a členka siete Wave – Európskej siete žien proti násiliu. V roku 2020 získala rakúsku Cenu za ľudské práva.

„Násilie v rodine nie je rodinnou tragédiou, sporadickým problémom ani drámou vo vzťahu, ako sa často prezentuje,“ hovorí. „Je to celospoločenský problém. Extrémna forma vyjadrenia mocensky nerovných vzťahov medzi mužmi a ženami.“

Počet vražd žien sa v Rakúsku za posledné roky zdvojnásobil. Kým v roku 2014 ich bolo 19, v roku 2018 už 41 a vlni do polovice decembra zabili 22 žien a ďalších 22 sa pokúsili zavraždiť.

Projekt StoP je zameraný na prostredie, v ktorom sa násilie deje: na susedské komunity. Susedia násilníkovi signalizujú, že komunita nezostane ticho, že za násilie je zodpovedný jeho páchatel, a nie obeť. Redukuje sa anonymita medzi ľuďmi, posilňuje odvaha a solidarita.

Nové prístupy

AOF funguje už viac ako 30 rokov. Združuje ženské útulky, prevádzkuje bezplatnú krízovú telefónnu linku na pomoc ženám zažívajúcim násilie 0800 222 555 a online poradenský servis na www.haltdergewalt.at. Súčasťou jej aktivít je aj susedský projekt StoP. „Pravidelne sa stretávajú v mužských a ženských skupinách, realizujú spoločné aktivity a snažia sa podporiť ženy, ktoré násilie zažívajú,“ vysvetľuje Maria.

Súčasný systém pomoci obetiam násilia ako útulky, poradenské centrá a úrady podľa nej problém vyriešiť nemôže. „Potrebujeme nové, komplexnejšie prístupy a predovšetkým podporu ľudí, občianskej spoločnosti, obyvateľov zo susedstva,“ myslí si. Pre ženy zažívajúce násilie môže byť návšteva oficiálneho poradenského centra veľmi komplikovaná.

Preto StoP buduje aktívnu susedskú komunitu, ktorá v prípade násilia zasiahne. „O násilí sa hovorí. Stáva sa z neho verejná vec. Malo by byť samozrejmé o ňom hovoriť, aby sa ženy, ktoré ho zažívajú, nemuseli viac skrývať, ale aby páchatelia znášali dôsledky svojho konania.“

Susedia môžu podľa Marie urobiť veľa. Keď sa zo susedného bytu ozve krik či buchot padajúceho nábytku, nedajú nahlas televízor, ale vypnú ho. Násilnú situáciu môžu prerušiť zazvonením na dvere pod zámienkou, že si potrebujú niečo požičať. Môžu zavolať políciu či ženskú krízovú linku 0800 222 555. V obchodoch, kaviarňach, kaderníctvach či čakárňach u lekárov môžu umiestniť informačné plagáty a letáky s núdzovými telefónnymi číslami.

Motivovaní muži

AOF apeluje aj na štát, aby bral násilie na ženách vážne. „Polícia a sudy musia brať násilníkov na zodpovednosť a spolupracovať s konzultantmi centrami pre mužov. Čoraz viac žien má odvahu podať trestné oznámenie, no nebezpečných a polícií dobre známych násilníkov sudy nakoniec oslobodia namiesto toho, aby ich zatvorili do väzenia. Preto odporúčame zaviesť povinné tréningy o rodovo podmienenom násilí do vzdelávacích osnov budúcich sudcov a prokurátorov,“ hovorí Maria.

Pandémia situáciu žien zažívajúcich násilie mnohonásobne zhoršila. Únik z krízových situácií je ešte zložitejší než za bežných okolností. „StoP je dôležitejší ako kedykoľvek predtým,“ je presvedčená Maria. Ženy na celom svete sú ovplyvnené násilným správaním zo strany mužov oveľa viac než inými formami násilia. Násilie na ženách je dôsledok patriarchálnej spoločnosti a je podľa Marie v prvom rade mužským, nie ženským problémom. „Tento fenomén musíme zmeniť,“ hovorí. „Za účasti mužov. Preto v rámci StoP podporujeme mužov, aby sa problémom mužského násilia voči ženám zaoberali.“ Kampaň StoP na sociálnych sieťach zasiahla počas prvej vlny pandémie 54 000 ľudí. „Muži sa o ňu zaujímali. Ale sme len na začiatku. Potrebujeme oveľa viac motivovaných mužov.“



**Rakúsky projekt
STOP - štvrť
bez partnerského násilia
získal cenu
SOZIALMARIE 2020
pre sociálne inovácie.**



**Riešite páľčivé
spoločenské problémy
inovatívnym spôsobom?**

**Prihláste sa
o cenu SOZIALMARIE
do 19. januára 2021!**

**15 CIEN - 54 000 EUR
MEDZINÁRODNÁ PRESTÍŽ**

Info na:
www.sozialmarie.org/sk
www.facebook.com/SozialMarie



Desať zelených rokov



Dagmar Gurová Archív L. T., Shutterstock

Svet, aký sme donedávna poznali, sa rozpadá. Je na nás, či ho poskladáme tak, aby sme zostali jeho súčasťou. Nikto nám nemôže zobrať nádej na dobré časy ani túžbu popasovať sa s novými výzvami.

Katastrofické prognózy o budúcnosti našej planéty sa čoraz viac približujú realite. Už teraz sa hrá o to, do akej miery bude ľudstvo jej súčasťou. „Máme nádej, že to zvládneme,“ hovorí ochranárka a aktivistka Ľubica Trubíniová. „No nebude to zadarmo.“ Nenáráža len na peniaze, skôr na ochotu každého z nás podstatne ukrojiť zo svojho pohodlia aj spotreby.

Pomôcť nám paradoxne môže aj súčasná pandémia, ktorá otriasla naším presvedčením o vlastnej neohrozenosti a ukázala, že razom môžeme prísť o to, čo sme považovali za bež-

nú, nespochybniteľnú súčasť života. Otázne je, či túto skúsenosť dokážeme využiť a otočiť ju na niečo prospešné.

Náhlu zmenu zabehnutého poriadku sme na Slovensku naposledy zažili v novembri 1989. „Bolo to ako výbuch. V krátkom čase sa udiali spoločenské zmeny, ktoré sa v iných krajinách formovali dlhé roky. Svet, aký sme dovtedy poznali, sa rozpadol a začal sa skladať nanovo,“ spomína.

Trubíniová to vnímala ako oslobodenie. Predtým žila tak ako väčšina, ponorená do vlastného života, bez

potreby angažovať sa za zmenu. Brutálny zásah voči študentom ňou však otriasol, a skôr než bolo jasné, ako to celé dopadne, otvorene sa postavila na ich stranu.

Odvtedy sa nezdráha ísť mimo svoju komfortnú zónu. „Zrejme to súvisí aj s tým, že som bola v najlepšom veku, čerstvá tridsiatnička. Všetky možnosti boli otvorené. Mňa november naozaj odklial: oslobodil od dovtedajšej neslobody a „šedivosti“ celej spoločnosti. To bola obrovská vzpruha. Posilnenie na celý život,“ hovorí o tom, ako zmenila osobné aj profesijné smerovanie.

Istotu aspirantskej pozície na vysokej škole vymenila za novovznikajúcu Stranu zelených, zakladala a viedla slovenskú pobočku Greenpeace, upozorňovala na neprávosti vo vzťahu k životnému prostrediu, prichádzala do stretu s komunálnymi politikmi. Posledných desať rokov s kolegyňami v ľudskoprávnej organizácii presadzovala práva tehotných a rodiacich žien.

Model pre budúcnosť

Správanie ľudí počas pandémie – od jednotlivcov až po vlády – nám môže poslúžiť ako model reakcií na urgentné problémy, ktoré onedlho prinesie globálne otepľovanie.

„Paralelu s klimatickou krízou vidím napríklad v tom, že vízia blížiacej sa katastrofy okamžite vyvoláva vlnu popierania, kritiky a výsmechu,“ hovorí Trubíniová. „Ochranári čelia týmto reakciám dlhé roky, hoci sú ich argumenty odborne podložené. A hoci iba burcujú voči ľahostajnosti i ľahkomyselnosti a hľadajú riešenia.“

Je to prirodzená reakcia na ohrozenie a stratu – popieranie strieda hnev, fáza vyjednávania, počas ktorej sa zaoberáme tým, čo by sa stalo, keby sme sa v minulosti zachovali inak, nasleduje depresia a nakoniec prijatie reality, keď sa začneme prispôbovať novým podmienkam. Zatiaľ sme sa v tom veľmi neposunuli.

„O potrebe zastaviť devastáciu životného prostredia a s ňou spojené škodlivé zmeny klímy sa hovorí od 70. rokov minulého storočia. No pre kritickú masu ľudí vrátane vrcholových politikov to ešte stále nie je prioritou.“ U nás o tom svedčí napríklad reakcia predsedu parlamentu Borisa Kollára na klimatickú petíciu, pod ktorú sa v októbri podpísalo vyše 120 000 ľudí. Vyhlásil, že klimatická zmena ho momentálne netrápi, prednejšia je záchrana životov a ekonomiky ohrozenej Covidom.

„Človek je nastavený tak, že v prvom rade rieši momentálnu hrozbu,“ hovorí Trubíniová. „Azda už každý

počul, že miznú koralové útesy, topia sa ľadovce či nenávratne hynú celé druhy živočíchov a rastlín. No pre rozhodujúcu väčšinu to nie je dostatočne motivujúce, aby svoje správanie rázne zmenila.“

Životné prostredie dopláca na to, že zmeny k horšiemu prebiehajú zdanlivo nenápadne a z nášho hľadiska pomaly, preto ich nevnímame ako akútny problém. „Škody, ktorým sa dalo pomerne jednoducho predísť, sa ukážu možno až o desať či viac rokov. Zastaviť či aspoň zmierniť ich však už bude oveľa ťažšie aj drahšie. Nedoťahujeme to hneď a v niektorých prípadoch náprava nebude vôbec možná.“

Hodnoty alebo pohodlie

Korona upriamila našu pozornosť na vedu, možno ľudia začnú viac počúvať aj to, čo vedci hovoria o klimatickej kríze. Trubíniová je v tomto skôr skeptická. „Donedávna som si myslela, že k zásadnej zmene nás vyburcuje len dramatické zhor-

| NOTA BENE |
|-----------|
| 1 2021 |
| Téma |

14

šenie životných podmienok, nejaká jasná katastrofa. Verila som, že v takej chvíli ľudia pochopia, že zachrániť sa dokážu, iba keď niečo podstatné zmenia. No už si tým nie som taká istá. Myslím, že riešenie existenčnej krízy nespočíva až tak v poznaní situácie ako v schopnosti, a najmä ochote obmedziť svoj vlastný komfort. Hneď teraz a bez výhovoriek.“

Ukazuje sa, že to môže byť veľký problém. „Ľudia sa často hlásia k úplne odlišným hodnotám, než sú tie, podľa ktorých skutočne žijú,“ hovorí Trubíniová. Väčšina tvrdí, že zdravie je pre nich najdôležitejšie. Logicky by mal teda prevládať zdravý životný štýl a požiadavka na čistý vzduch, vodu, pôdu, prírodu... V bežnom živote vidíme skôr opak – stále je priveľa tých, ktorí si nechcú nič odprieť. Zdravie a životné prostredie sú v praxi na chvoste.

Nádej, že to ešte zvrátíme, čerpá aj z knihy Charlesa Eisensteina Klíma: Nový príbeh. „Autor nevníma redukciu uhlíka ako jediný faktor, ktorý môže ovplyvniť náš život v blízkej budúcnosti. Z hľadiska prežitia považuje za minimálne rovnako dôležité zastaviť úbytok rastlinných a živočíšnych druhov aj celých ekosystémov, otravu životného prostredia toxickými látkami či extrémnu produkciu odpadu. Pretože príroda má dokonalé mechanizmy svojej vlastnej regulácie smerom k rovnováhe. Ide o to, aby sme ich neblokovali tým, že Zem a jej regeneračné procesy neustále zatažujeme a ďalej ničíme.“

Internet je plný návodov, ako k tomu môžeme všetci prispieť aj postupnými drobnými zmenami. Neznamená to zo dňa na deň prejsť na zero-waste, ale radšej každý deň pocitívo zvažovať, čo naozaj potrebujeme a čoho sa dokážeme vzdať. A systematicky sa uskromňovať v materiálnej spotrebe.

Eisenstein považuje Zem za živý organizmus, ktorý by sme mali mať v úcte. Trubíniová si myslí, že práve toto môže byť rozhodujúce. „Vypozorovala som, že to funguje: keď máme citový vzťah k bytostiam okolo seba, chceme sa o ne starať, nie decimovať ich. Milujeme ich – a preto nie sme ľahostajní k tomu, čo sa s nimi deje. Tam sa začína skutočná zmena.“

Toto si môže vziať za svoje každý bez toho, aby čakal na príkazy zhora či globálne riešenia. Už dnes sa mnohí ľudia sami spontánne aktivizujú a spájajú, aby riešili svoje lokálne problémy. Keď to budeme robiť na všetkých úrovniach a v čo najväčšej miere, ekosystémy by sa podľa Eisensteina mali regenerovať. Dáva to celkom reálnu nádej, že príroda by sa raz mohla vrátiť do rovnováhy, ktorú sme silne narušili a stále v tom pokračujeme.

Nič dramatické?

Extrémne horúčavy a dlhotrvajúce suchá, ktoré sa striedajú s privalovými dažďami a povodňami, nedostatok pitnej vody, potravín, chudoba, sociálne nepokoje... Znie to ako opis niektorej z krajín tretieho sveta, no pomerne rýchlo to môže byť našou realitou. Dôvodom je klimatická kríza, ktorá sa badateľne prejavuje už teraz – pri oteplení o približne jeden stupeň Celzia.

„Pozorujeme roztápanie ľadovcov, suchá, požiare a hurikány, ktoré sú čoraz silnejšie a ničivejšie,“ hovorí Pavol Fábry, koordinátor klimatickej kampane Greenpeace. „Súvisí to so zložitými planetárnymi systémami, ktoré sa pridávaním väčšieho tepla vychylujú z rovnováhy.“

Môžeme namietaf, že na Slovensku sa nič dramatické nedeje. No otepľovanie tu už spôsobuje výrazné škody. „Nestabilné počasie, zmeny v priebehu ročných období a premnoženie škodcov súvisiace so zmenou klímy trápia poľnohospodárov, ktorí v roku 2017 vyčíslili škody na 20 miliónov eur,“ argumentuje Fábry. „Rok 2020 bol pre včelárov najhorší v histórii Slovenska najmä pre klimatickú zmenu. Zvyšuje sa tiež výskyt a intenzita extrémnych horúčav, ktoré sú už bežnou súčasťou letných dní a teplotné maximá sa stále viac blížia k 40 stupňom Celzia.“

Aktuálne nám nejde o život, no ak by sme produkovali toľko emisií ako doteraz, mohlo by priemerné otepľenie dosiahnuť 3 stupne. Skúmané dôsledky takejto zmeny sú devastujúce. „Pobrežné mestá by zaplavila stúpajúca hladina oceánov, v dôsledku nedostatočnej produkcie potravín by výrazne narástol počet ľudí ohroze-

ných podvýživou a život v tropických oblastiach by bol pre teplo takmer nemožný,“ hovorí Fábry.

Planéta sa neotepluje rovnomerne. Globálne zvýšenie o 3 stupne Celzia by na Slovensku spôsobilo oteplenie o približne 5 stupňov. „Išlo by o historicky bezprecedentný skok, ktorý by mal drastický vplyv. Horúčavy by boli oveľa ťaživejšie, suchá katastrofálnejšie, nedostatok vody kritickejší, zdravie, sociálna stabilita, vôbec samotné fungovanie a prežitie spoločnosti by boli extrémne ohrozené.“

Boj o percentá

Ak sa chceme vyhnúť najhorším dopadom klimatickej krízy, musíme zastaviť oteplenie na bezpečnej hranici 1,5 stupňa Celzia. Vedci určili, že na splnenie tohto cieľa môžeme vypustiť do atmosféry len určité množstvo oxidu uhličitého. „Podľa súčasných poznatkov môžeme túto hranicu prekročiť už počas nasledujúcich 10 rokov,“ hovorí Fábry.

Máme šancu tomu zabrániť, ak by sme do roku 2030 dokázali znížiť emisie oxidu uhličitého o 65 % oproti roku 1990. Je to veľmi ambiciózny cieľ, pre ktorý by sa museli spojiť jednotlivci aj vlády po celom svete.

Lídri členských krajín Európskej únie sa však koncom minulého roka dohodli, že v najbližšom desaťročí stačí znížiť emisie len o 55 %. Klimatickí aktivisti namietajú, že to nezodpovedá vedeckým odporúčaniam. „Navyše ide o cieľ, ktorý počíta s prírodnými záchytmi oxidu uhličitého. Vo výsledku teda ide len o 50,5 % cieľ reálneho zníženia emisií v najviac znečisťujúcich sektoroch ako energetika, doprava alebo živočíšna výroba. Pre dosiahnutie 55 % sa EÚ bude spoliehať na zachytávanie CO₂ lesmi, ktoré už teraz trpia pre klimatickú zmenu,“ reaguje Greenpeace.

Na splnenie pôvodného cieľa 65 % by pritom na Slovensku stačilo znížiť emisie ešte o 24 %. V roku 2018 totiž klesli v porovnaní s rokom 1990 skoro o 41 %. Stále to však znamená, že musíme podstúpiť prevratné zmeny.

Čo najskôr potrebujeme opatrenia, ktoré radikálne znížia našu spotrebu energií a umožnia ich využívať



efektívnejšie. „Typickým príkladom je obnova budov. Extrémnym prejavom plytvania je osobná automobilová doprava vrátane elektromobilov. Aby sme to zmenili, potrebujeme ekologickú verejnú dopravu, zdieľané elektromobily a kvalitnú cyklistickú infraštruktúru,“ myslí si Fábry.

Od sľubov k akcii

Slovensko patrí medzi najpriemyselnejšie krajiny EÚ. O to náročnejší bude náš posun k zelenšiemu fungovaniu. Potrebujeme spravodlivý prechod na modernú, udržateľnú ekonomiku a nevyhnutný priemysel musí prejsť dekarbonizáciou. Poľnohospodárstvo je ďalším zo sektorov, v ktorom dokáže ekologizácia priniesť podstatné zníženie emisií.

Neochota prejsť od nezáväzných sľubov k akcii sa donedávna dala schovať za nedostatok peňazí na zásadné zmeny. Už od začiatku tohto roka však

benefitov nad rámec ochrany klímy. Lepšia kvalita vzduchu vďaka ekologickejšej doprave, boj s energetickou chudobou cez podporu lokálnej energie z obnoviteľných zdrojov, zníženie spotreby energií po dôkladnej obnove budov a mnoho ďalších. Investície do zelenej transformácie podporujú tvorbu nových pracovných miest.

„Okrem technologických riešení má dobre nastavená transformácia potenciál priniesť aj také spoločenské zmeny, ktoré smerujú k väčšej rovnosti a napĺňaniu ľudských potrieb v súlade s limitmi prírody,“ myslí si Fábry. Tými sú napríklad kratšia pracovná doba, rovnomernejšie rozdelenie práce a podpora oblastí, ktoré sú už teraz nízkoemisné a majú najväčší dopad na kvalitu nášho života, ako starostlivosť alebo vzdelávanie. „Aby sme to dosiahli, je dôležité, aby transformácia a nové technológie slúžili najmä pracujúcim a nie firmám na zvyšovanie ziskov.“

Sú to práve záujmy tých, ktorí profitujú zo súčasného stavu – obrovskej sféry ekonomiky postavenej na spaľovaní fosílnych palív, čo bránia zmenám, ktoré môžu zvrátiť katastrofické dôsledky otepľovania. Tu môže pomôcť osobná angažovanosť každého z nás. Je dôležité, aby sme politikom pripomínali ich záväzky voči nám a budúcim generáciám a trvali na ich dodržaní. Zároveň sami potrebujeme prehodnotiť svoj životný štýl a nároky, uskromniť sa.


Aj oteplenie do 1,5 stupňa Celzia výrazne zmení náš svet. „Na Slovensku budú ohrozené najmä zásoby pitnej vody, výnosy v poľnohospodárstve a so stupňujúcimi sa horúčavami zdravie obyvateľov,“ myslí si Fábry. Najbližších 10 rokov nás každé správne rozhodnutie môže priblížiť k tomu, aby tu život aj potom stál za to.

1 (str. 12-13.) 2 Podľa lídrov členských krajín Európskej únie stačí v najbližšom desaťročí znížiť emisie o 55 %. Klimatickí aktivisti namietajú, že to nezodpovedá vedeckým odporúčaniam. 2 Ľubica Trubíniová tvrdí, že hneď teraz a bez výhovoriek musíme obmedziť vlastný komfort, ak má planéta prežiť.

| NOTA BENE |
|-----------|
| 1 2021 |
| Téma |

15

Strašidelne zabudnutí

 Giles Clasen, Denver voice/insp.ngo

Covid - 19 zasiahol etnikum Navajov tvrdo. Život cez pandémiu je pre obyvateľov rezervácie výzvou. No dokážu si pomáhať navzájom.

Franklin Martin používa každý deň pick-up zdedený po bratrancovi, ktorý zomrel primlady pri dopravnej nehode. Úradoval pri nej alkohol. Franklinov život bol poznačený stratami milovaných dlho predtým, ako do rezervácie Navajov prišiel Covid-19. Dnes sa však riziko straty zdá byť oveľa bližšie ako po uplynulých rokoch. Šírenie koronavírusu tu totiž zasiahlo ľudí veľmi tvrdo.

Spomienky na tragédiu

Franklin by mal pick-up vymeniť za novšie auto. Má poriadne nad dvadsať rokov a na tachometri vysoké číslo. No Franklinovi sa páči spojenie s minulosťou. Aj keď sú tieto spomienky spojené s tragédiou. Nechce zabudnúť na ľudí, ktorých stratil.

Franklin používa pick-up na donášku vody a ostatných potrebných vecí ľuďom v núdzi v rezervácii Navajov. On a jeho dcéra Alicia Martin tam pomáhajú už od marca 2020.

Rezervácia leží v arizonskej púšti. Ľudia si musia vodu voziť. Celá navajská rodina často za týždeň neminie na varenie, umývanie a pitie viac ako 380 litrov vody. Priemerný obyvateľ USA pritom minie takmer 380 litrov vody denne. Navajovia sú však roky zvyknutí žiť takýmto spôsobom. Arizonská púšť je veľmi suchá a má tvrdé podlažie. Ak sa aj niekomu po-

darí prekopáť dosť hlboko a na vodu naraziť, väčšinou nie je na konzumáciu bezpečná vinou kontaminácie pri ťažbe uránu v predchádzajúcich desaťročiach. Život v rezervácii je ťažký aj za bežných okolností. No vlni prišiel Covid-19. Na začiatku pandémie patrili Navajovia medzi komunity s najvyšším počtom prípadov v USA. Federálna vláda urobila veľmi málo, aby im pomohla. Situácia bola taká zlá, že kontrolovať šírenie vírusu prišli Lekári bez hraníc.

Inštrukcie, ako byť v bezpečí, sú jednoduché: umývaj si ruky, nos rúško a dodržiavaj odstup. No ak máš nedostatok vody, je ťažké ich nasledovať. Ako si pravidelne umývať ruky v takej troške vody? A ako môžeš dodržať odstup, keď musíš často cestovať do mesta po vodu? V Arizone neplatí povinnosť nosenia rúšok na verejnosti. Hlavne v menších mestách ich nemá skoro nikto.

Potrebujú nás

K 14. októbru potvrdili v rezervácii 10 780 prípadov Covid-19. Je to jeden chorý na každých tridsať ľudí. Jednoducho povedané, Navajovia si v boji s vírusom bez pomoci ťažko poradia. Našťastie, na pomoc im prišli Alicia a Franklin. „Začali sme zbierať potrebné veci a voziť ich do rezervácie hneď, ako to išlo,“ hovorí Alicia. „Nie je správne povedať nie, keď niekto potrebuje pomoc. A ľudia teraz umierajú. Naši ľudia nás potrebujú.“

Otec a dcéra sa najprv museli naučiť, ako dodávky vody, potravín a ďalších užitočných vecí organizovať. Našťastie, reštaurácia, v ktorej Alicia pracuje, jej dovolila naberať vodu vo svojich priestoroch. Je zatvorená pre pandémiu.

Potom začali Martinovci rozmýšľať vo väčšom. V apríli rozbehla Alicia kampaň na GoFundMe. Vybierala desaťtisíc dolárov. Veci sa rýchlo pohli dopredu. Franklina však pozitívne testovali na Covid-19. Dva týždne strávil v nemocnici. Kým sa obaja mohli vrátiť a opäť doručovať do rezervácie vodu a potraviny, traja členovia ich rodiny – Franklinova teta, strýko a bratranec – na Covid-19 zomreli. Hoci si boj s koronavírusom vybral na ich rodine osobnú daň, Martinovci v doručovaní pomoci neprestali.

Dezinfekcia s cenou zlata

Cheryl Osorio s rodinou žije v dome bez tečúcej vody a elektriny. Ak Cheryl potrebuje elektrinu, zapína generátor. Varí v piecke na drevo. Na nej prevára aj vodu na pitie. Cheryl sa bála chodiť po vodu do blízkeho mesta Page. Nenariadili tam povinné nosenie rúšok a cesta do tohto turistického mesta sa Cheryl zdala príliš riskantná. Je vďačná Martinovcom, že jej vozia potrebné veci. A hovorí o tom, aké ťažké sú podmienky v rezervácii. „Chcem sa odtiaľto odsťahovať. Cítim sa všetkými zabudnutí. Trvá to už dlho. No

s Covidom-19 je to ešte strašidelnejšie ako predtým.“

Martinovci získali pomoc pre rezerváciu aj z iných zdrojov. Lokálny komunitný projekt Compassionate Colorado v júni doručil Navajom štyri kamióny jedla, vody, hygienických a čistiacich prostriedkov. Alicia s Franklinom trvali na tom, aby bola každá plechovka jedla, fľaša vody či balenie plienok dezinfikovaná chlóróm. Nechceli riskovať privlečenie koronavírusu do rezervácie. Veci urgentnej potreby dezinfikovali gélom na ruky a vlhkými obrúskami. „Majú pre nás cenu zlata,“ konštatuje Alicia.

Problém Navajov začal dávno predtým, ako prišla pandémia. Spory o pozemky medzi kmeňmi Navajo a Hopi viedli k stavebnej uzávere a tým k zmrazeniu všetkého rozvoja v rezervácii Navajov. To malo podľa úradov podnietiť vyjednávanie medzi kmeňmi. No namiesto toho zabránilo ľuďom legálne si rekonštruovať domy alebo stavať nové. Táto uzávera trvala viac ako štyridsať rokov. Až v roku 2009 ju zrušila vláda Baracka Oba-

mu. Jej následky majú stále vplyv na život ľudí.

Hanbím sa

Joyce Dale žije v dome bez funkčnej kanalizácie. Poškodené základy nesmela roky opraviť. Joyce splnila kritériá na získanie finančnej podpory na pomoc s bývaním. No jej dom potom klasifikovali ako príliš poškodený a nedovolili jej použiť peniaze na jeho rekonštrukciu. „Celé dni bojujem s tým, aby som udržala myši a podobné zvieratká vonku,“ povedala mi Dale. „Tak veľmi sa za svoj dom hanbím. Želám si, aby sme si ho mohli opraviť. Aby sme mohli žiť v dome s tečúcou vodou.“

Stavbu roky iba prekrývajú na najhorších miestach preglejkou. Kúpeľňu majú zapratanú plastovými boxmi na vodu, keďže kanalizácia nefunguje. Joyce a jej manžel si dezinfikujú ruky a dôsledne sa izolujú, aby sa nenakazili. Joyce sa bojí, že by chorobu neprežila. Má za sebou mozgovú porážku, jej telo je oslabené. Odvtedy je na vozíku.

„Ľudia nerozumejú tomu, čím všetkým si v rezervácii prechádza-

me,“ hovorí Alicia. „Boli sme zabudnutí dávno pred Covidom-19. Teraz s vírusom musíme bojovať ešte viac než iní vinou rokov, počas ktorých sme boli zanedbávaní.“

Martinovci robia, čo môžu, aby svojim ľuďom počas pandémie pomohli. Ale už rozmýšľajú aj nad tým, čo môžu urobiť potom, keď už Covid-19 nebude hrozbou. Založili neziskovú organizáciu Rodiny rodinám. Chýba im už málo k vyzbieraní cieľovej sumy stotisíc dolárov na GoFundMe. Franklin kandiduje za prezidenta svojej navajskej správnej jednotky. Spolu s Aliciou a ďalšími ľuďmi zo správnej rady ich organizácie každý deň organizujú distribúciu a snažia sa získať novú podporu. Pracujú šesť dní v týždni, často viac ako dvanásť hodín denne. Dúfajú, že to pomôže ich ľuďom dnes a vytvorí pre nich viac možností do budúcnosti.

Nemajú v pláne prestať.

Shundeen Williams, Marie Williams, Kevin Furcap a Gloria Eriacho odpočívajú v tieni. Vrátili sa domov, aby sa postarali o mamu a starú mamu.



Zdravie do ulíc

 Jana Čavojská

V utorky a štvrtky večer parkuje pod bratislavským mostom Lafranconi sanitka. Skupina lekárov a zdravotníkov je pripravená na svojich pacientov. Postupne prichádzajú ľudia bez domova. Ošetrojú ich vonku, v provizórnych podmienkach pojazdnej ambulancie.

Mnohí ľudia bez domova nemajú pre dlhy na zdravotnom poistení nárok na inú než neodkladnú zdravotnú starostlivosť. V rámci oficiálneho systému pre nich nie je miesto. Aj to bol dôvod, prečo skupina nadšencov založila pred tri a pol rokom občianske združenie Equita. Jej riaditeľka Lucia Roussier, farmaceutka, verejná zdravotníčka a humanitárna pracovníčka, absolvovala misie s Lekármi bez hraníc na Haiti, v Tunisku, Líbyi a Južnom Sudáne, a chcela preniesť skúsenosti z humanitárnej práce aj do práce s marginalizovanými ľuďmi na Slovensku.

Požičaná sanitka

Lucia práve končila postgraduálne štúdium verejného zdravia v Liverpoole. Ako tému pre svoju dizertačnú prácu si vybrala Dostupnosť zdravotnej starostlivosti pre ľudí bez domova v Bratislave. „Cestovala som na Slovensko, hovorila s ľuďmi z organizácií, ktoré pracujú s ľuďmi bez domova. Zdalo sa mi neuveriteľné a neprijateľné, aká u nás vládne situácia. Chcela som niečo zmeniť. Počas humanitárnej práce som zažila mobilné kliniky a jednorazové akcie, ako napríklad vakcinácie. Naším prvým projektom bolo niečo podobné – očkovanie proti chrípke priamo v teréne, kde sa ľudia bez domova nachádzajú. Mali oň veľký záujem.“

Po prvých skúsenostiach sa Lucia a ďalší zdravotníci rozhodli založiť občianske združenie na princípoch rovnosti – ekvity – a ľudských práv, ktorého misiou by bolo práve zvyšovanie dostupnosti zdravotnej starostlivosti pre ľudí bez domova. Začínali sériou očkovacích kampaní proti práve sa ší-

riacej hepatitíde A. „Kým bývajúci ľudia majú šancu sa chrániť efektívnejšie, ľudia bez domova sú zraniteľní voči nákazlivým ochoreniam oveľa viac. Spojili sme sa s lekármi z kliniky infektológie na Kramároch a ponúkli sme očkovanie ľuďom bez domova vo viacerých lokalitách. Takmer každý sa dal zaočkovať. Odvtedy chodíme spolu do terénu. Očkujeme proti chrípke a hepatitíde typu A a B,“ rozpráva Lucia.

V marci 2020 postavili tím mobilnej ambulancie. „Zdalo sa nám extrémne dôležité byť intenzívne v teréne, v spojení s klientmi, práve v čase začínajúcej koronakrízy. Význam tohto rozhodnutia sme videli okamžite. Ľudia sa obávali, boli odrezaní od mnohých služieb a potrebovali zdravotnícku pomoc, ale aj obyčajnú ľudskú komunikáciu v čase stresu.“ Obväzy, lieky a vybavenie vtedy ešte vyberali z kufra osobného auta. Teraz majú k dispozícii sanitku od profesora Krčméryho z Vysokej školy svätej Alžbety.

Okrem mosta Lafranconi „ordinujú“ aj v iných lokalitách pre ľudí užívajúcich návykové látky. Dnes večer sme pod mostom. Kresťania v meste tu rozdávať teplé jedlo. Ľudia z ulice sa najedia a zopár z nich zamieri k zdravotníkom. Niektorí len poprosia o rúško. Iní sa potrebujú hlavne porozprávať. Ďalší si chcú dať ošetriť rany. Kým ich na stoličkách pred sanitkou lekári a zdravotníci prehliadajú, ostatní ponúkajú oblečenie, ktoré majú k dispozícii. „Mávame aj akútne stavy, epilepsiu, vážne psychické trápenie, rôzne stupne defektov kože, omrzliny, neliečené a nenapravené zlomeniny,“



NOTA BENE

1 2021

Reportáž

18



vymenúva Lucia. „A menšie problémy, ktoré však nie sú malé, keď bolia.“

S vážnou chorobou

Prichádza drobná pani. Na ulici je asi rok, dostala sa tam po smrti partnera. Má progresívnu svalovú atrofiu. Ledva vládze stáť na nohách, a pravdepodobne to postupom času bude horšie. V podmienkach ulice telo veľmi trpí. Ochorenia sa zhoršujú rýchlejšie. Ruka v ruke s nimi idú duševné problémy. Hanba, pocit zatrpknutosti. „Tá pani chodí, akoby nebola triezva. Nedokáže udržať rovnováhu. Je to dôsledok jej choroby, no hneď ju to zaraďuje niekam, kam nepatrí,“ vysvetľuje Lucia. „Toto počúvame veľmi často. Zdravotné problémy dávajú okoliu o človeku falošný obraz.“

V prípade ženy s vážnou diagnózou na ulici náš sociálny systém dopustil, aby človek pre nepriaznivú životnú situáciu a chorobu prepadol cez záchrannú sociálnu sieť. Bohužiaľ, nie je to výnimka.

Súčasťou misie Equity v spolupráci s občianskym združením Proti prúdu, vydavateľom Nota bene, je snaha o zmenu zákona o zdravotnom poistení. Cieľom je aby mali všetci ľudia bez domova prístup k zdravotnej starostlivosti, bez ohľadu na dlhy. Lucia a jej kolegovia nepovažujú za spravodlivé, že ľudia, ktorí si neplatia zdravotné poistenie, alebo majú na ňom dlh a nesplácajú ho, nemajú prístup k zdravotnej starostlivosti. Dlhy vznikajú väčšinou tak, že ľudia bez domova nie sú registrovaní na Úrade práce. Štát za nich teda poistné neodvádza. Hoci ho nestoja ani euro a nepoberajú žiadne formy dávok, keď sa potom ocitnú v komplikovanej situácii, nemajú nárok na pomoc zo systému. Ošetrili ich len v prípade vážnych akútnych problémov, neznesiteľ-

nej bolesti a ohrozenia života. „To je bariéra, ktorú nevieme prekročiť. Aby človek dokázal poistenie platiť a splácať dlh, nemôže byť na ulici. Od ľudí bez domova a iných marginalizovaných skupín žiadame to, čo nedokážu splniť.“ Prevencia a včasná liečba pritom obvykle nie sú finančne náročné. Naopak, riešenie vážnych problémov po ich zanedbaní je drahé. „V Poľsku, Česku aj Rakúsku funguje spolupráca štátu a mimovládnych organizácií, vo Francúzsku nadväzujú na zdravotnú službu v teréne ďalšie sociálne a právne služby, človeka vrátia do systému, pomôžu mu s dokladmi, poistením, v prípade potreby ho hospitalizujú.“ Kvôli ťažkým životným podmienkam a nedostatku zdravotnej starostlivosti sa ľudia na ulici dožívajú v priemere len 49 rokov.

Dobrovoľníci

V Equite pracujú vo svojom voľnom čase lekári, zdravotné sestry aj študenti medicíny. Nezdravotnícki dobrovoľníci zas zabezpečujú logistiku, komunikáciu a základnú triaž. Prichádzajúcich sa pýtajú, čo chcú: hovoriť s lekárom, psychológom, alebo sa len tak porozprávať? Lebo niekedy človeku pomôže obyčajný záujem.

Na začiatku koronakrízy rozšírila Equita svoju misiu aj na podporu zdravotného systému a pomáhala pri organizovaní mobilného odberového miesta na Kramároch. Pracovali tam dobrovoľníci Equity. Na jeseň pomáhali pri testovaní predajcov časopisu Nota Bene antigénovými testami počas celoštátneho testovania. Viacerí členovia Equity sú súčasťou Intervenčného tímu Ministerstva zdravotníctva, ktorý poskytuje rýchlu podporu rôznym marginalizovaným komunitám a pobytovým zariadeniam pre seniorov v teréne.

Pre Luciu a jej kolegov z Equity je práca v zdravotníctve spojená s podporou pre ľudí, ktorí ju potrebujú. Okrem praktickej práce v teréne spoločne s Proti prúdu pracujú na analýze právnej situácie s odopieraním zdravotnej starostlivosti ľuďom bez domova s dlhom na poistení. „Dúfame, že sa vďaka tejto publikácii začne širšia odborná a spoločenská diskusia. Nechceme povedať, že človek by si nemal plniť svoje povinnosti, ale že sa majú uplatňovať iné spôsoby vymáhania dlhu než odopieranie zdravotnej starostlivosti,“ vysvetľuje Lucia. V systéme by rada videla nízkoprahové ambulancie aj pre ľudí z ulice, ktoré by boli súčasťou zdravotného systému. „Tieto služby by sa nemali poskytovať takto partizánsky, ťažko udržateľne, s dobrovoľníkmi. Nechceme paralelný a druhoradý systém. Ide o našich spoluobčanov, ktorí majú rovnaké právo na ochranu zdravia ako my. Bežný zdravotný systém dnes nie je nastavený pre ľudí, ktorí nemajú dostatok zdrojov – finančných, spoločenských, vedomostných. Z terénu vnímame potrebu a záujem o zdravotnícke služby. Chýbanie domova, nemať kam ísť, je jedna z najhorších situácií, v akých sa môžeme ocitnúť. Má negatívny dopad na psychické a fyzické zdravie. Bezdomovecť je potrebné vnímať ako sociálny determinant zdravia, ktorý je príčinou aj následkom zdravotných problémov ľudí bez domova a nerovností. Vylúčenie ľudí bez domova zo zdravotnej starostlivosti je praktický aj morálny problém, ktorý by sme sa mali snažiť čo najskôr napraviť.“

1 (str. 18-19) Veľa pacientov z ulice nemá nárok na klasickú zdravotnú starostlivosť.

2 (str. 18-19) Ošetrovanie muža s bercovými vredmi priamo na ulici.

3 (str. 19) O každom pacientovi a liečbe, ktorú dostal, si dobrovoľníci vedú záznam.

4 Dobrovoľníci Equity počas večernej služby.

SPRIEVODCA PRVOU POMOCOU

Ilustrácie: Sasha Chagina, Text: red.

PRVÁ POMOC PRI ZASTAVENÍ DÝCHANIA A KRVNÉHO OBEHU

Ak nájdete nehybnú osobu, u ktorej je podozrenie na úraz:

- 1. SKONTROLUJTE REAKCIU NA VÝZVU**
 - jemným potrasením ramien a oslovením: „Ste v poriadku?“
- 2. AK NEREAGUJE**
 - obráťte postihnutého na chrbát na pevnú podložku.
 - spriechodnite dýchacie cesty (podľa obr. 1) a overte neprítomnosť zvratkov.
- 3. ZISTITE, ČI DÝCHA**
 - sledovaním pohybu hrudníka, sluchom v blízkosti úst, zistením prúdu vydychovaného vzduchu.

ZÁKLON HLAVY Položte ruku na čelo, prstami druhej ruky potiahnite za bradu smerom hore.



4. AK NEDÝCHA NORMÁLNE

- Volajte 155 a okamžite začnite s oživovaním.
- V prípade dospelého začnite 30 stlačeniami hrudníka do 5 cm hĺbky v strede hrudníka. Stláčajte rýchlosťou 100-krát za minútu.
- Zakloňte osobe hlavu, upchajte nos a aplikujte 2 záchranné vdychy tak, aby ste videli nadvihnutie hrudníka.
- Pokračujte v oživovaní v pomere 30 stlačení hrudníka ku 2 vdychom.
- Prerušte len, ak postihnutý začal dýchať alebo ak prišla kvalifikovaná pomoc.

POZOR! U DETÍ SA ZAČÍNA 5 ZÁCHRANNÝMI VDYCHMI, NÁSLEDNE AKO U DOSPELÝCH.

5. AK DÝCHA

- Ak je osoba v bezvedomí, ale dýcha normálne a nie je podozrenie na poranenie chrbtice ani iné vážne poranenie, dajte ju do stabilizovanej polohy.**
- Volajte 155.
 - Sledujte, či je dýchanie stále v norme.

NEPRIAMA MASÁŽ SRDCA



POLOHA RÚK

Priložte hranu dlane na stred hrudníka, dlaň druhej ruky priložte na prvú ruku. Prepleťte navzájom prsty oboch rúk.



UMELÉ DÝCHANIE

Nadýchnite sa, perami obopnite pery oživovaného a vdýchnite mu do úst počas 1 sekundy.



PRVÁ POMOC PRI VEĽKOM VONKAJŠOM KRVÁCANÍ

PRÍZNAKY: KRV TEČIE, STRIEKA, ALEBO PRERUŠOVANE VYTEKÁ Z RANY, PRÍZNAKY ŠOKU.

POSTUP POMOCI:

1. **OKAMŽITE ZATLAČTE RUKOU PRIAMO NA RANU.**
Z obväzu alebo čistej látky vytvorte ochrannú vrstvu, ranu prekryte a priložte tlakový obväz.
2. **ZNEHYBNITE** postihnuté miesto **NAD ÚROVŇOU SRDCA.**
3. **UROBTE PROTIŠOKOVÉ OPATRENIA (5T)** a kontrolujte vedomie a dýchanie.
4. Privolajte pomoc – **VOLAJTE 155.**

Dôležité!

Veľké telesá z rany nikdy nevyberáme, pretože upchajú ranu a bránia krvácaniu! Škrtidlo sa na zastavenie krvácania laikmi nepoužíva.

Pamätajte na **PRAVIDLO 5Z:**

- ZISTIŤ KRVÁCANIE,
- ZATLAČIŤ V RANE,
- ZDVIHNÚŤ NAD ÚROVEŇ SRDCA,
- ZABRÁNIŤ ŠOKU,
- ZAVOLAŤ ZZS (155).



PRVÁ POMOC PRI ŠOKU

Aj menej závažné poranenie, ktoré sprevádza šok, môže byť príčinou smrti. Včasná pomoc môže šok odvrátiť.

PRÍZNAKY ŠOKU: NEVOĽNOSŤ, STUDENÁ, BLEDÁ A SPOTENÁ KOŽA A ZRÝCHLENÉ DÝCHANIE, NEPOKOJ ALEBO SPAVOSŤ, NEOSTRÉ VIDENIE, SMÄD.

POSTUP POMOCI - PROTIŠOKOVÉ OPATRENIA:

1. **RANENÉHO ULOŽTE** na chrbát a nohy mu zdvihnite do výšky 30 cm nad podložku **DO TZV. PROTIŠOKOVEJ POLOHY.**

Nerobte tak pri poranení hlavy alebo hrudníka, srdcových a dýchacích ťažkostiach či osobe v bezvedomí!

2. **PAMÄTAJTE NA PRAVIDLO 5T:**

TICHO: Zabezpečte tiché prostredie. Raneného verbálne upokojujte.

TEPLO: Podchladeniu zabráňte prikrytím zdola i zhora.

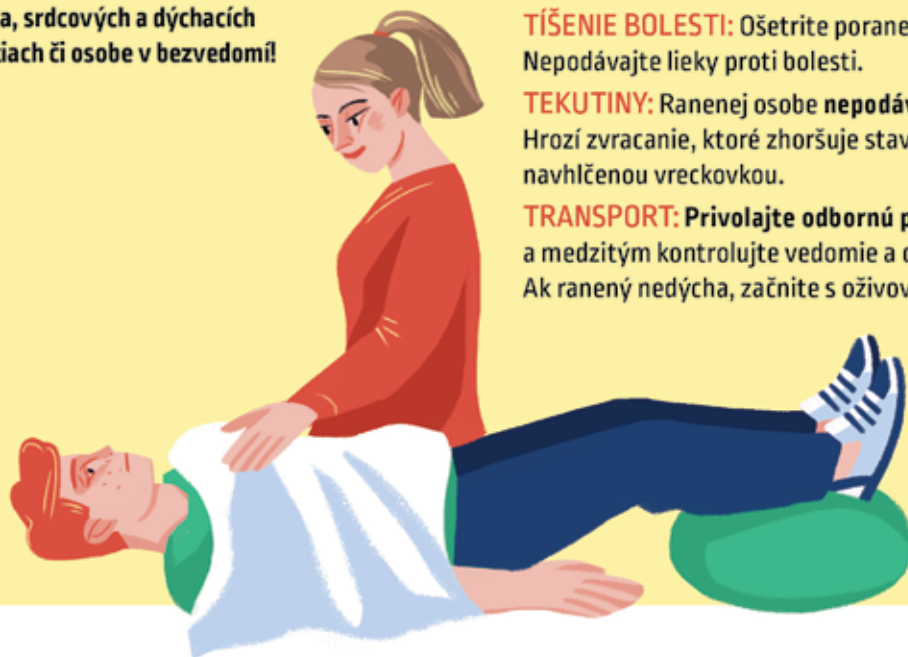
TÍŠENIE BOLESTI: Ošetrte poranenia.

Nepodávajte lieky proti bolesti.

TEKUTINY: Ranenej osobe **nepodávajte tekutiny!**

Hrozí zvracanie, ktoré zhoršuje stav. Ovlažujte pery a tvár navlhčenou vreckovkou.

TRANSPORT: Privolajte odbornú pomoc 155 a medzitým kontrolujte vedomie a dýchanie. Ak ranený nedýcha, začnite s oživovaním.



PRVÁ POMOC PRI SRDCOVOM ZÁCHVATE – INFARKTE

PRÍZNAKY: NEPRÍJEMNÝ TLAK, POCIT PLNOSTI, ZVIERANIE, PÁLENIE, BOLEŠŤ V STREDE HRUDNÍKA TRVAJÚCA DLHŠIE AKO PÄŤ MINÚT BEZ PRERUŠENIA, ŠÍRENIE BOLESTI DO RAMENA, KRKU, DOLNEJ ČELUSTE ALEBO DO HORNEJ KONČATINY, SLABOSŤ, ZÁVRAT, POTENIE, POCIT NA VRACANIE, POCIT NEDOSTATKU VZDUCHU.

BOLEŠŤ NA HRUDI



BÚŠENIE SRDCA



ÚZKOSŤ

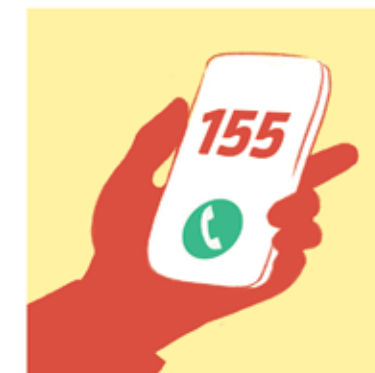


POSTUP POMOCI:

1. Ak príznaky trvajú viac ako **5 MINÚT BEZ PRERUŠENIA**, začnite konať.
2. **NEODKLADNE PRIVOLAJTE ZÁCHRANNÚ ZDRAVOTNÚ SLUŽBU 155.**
3. Zasiahnutého uložte **DO POHODLNEJ POLOHY** – posediačky s podloženými nohami pokrčenými v kolenách. Uvoľnite mu odev okolo krku a pásu, v miestnosti vyvetrajte.
4. Ak môžete, podajte osobe **JEDNU TABLETKU ANOPYRINU, ACYLPYRÍNU ALEBO ASPIRÍNU 400 MG.**

Dôležité!

- Účinná liečba musí začať do troch hodín od začiatku príznakov.
- Jeden, niekoľko, ale aj všetky príznaky môžu byť prítomné naraz, alebo prichádzajú postupne.
- Pripravte sa na resuscitáciu pri náhlom vzniku bezvedomia.



PRVÁ POMOC PRI NÁHLEJ MOZGOVEJ PRÍHODE (mozgová mŕtvica)

Ako rozoznať mozgovú príhodu?

1. POŽIADAJTE ČLOVEKA O ÚSMEV.

Je tvár znečlivená alebo poklesnutá na jednej strane?

2. POŽIADAJTE ČLOVEKA, ABY NARAZ ZDVIHOL OBE RUKY.

Je jedna ruka necitlivá alebo slabšia ako tá druhá?

Pri zdvihnutí oboch rúk zostáva jedna ruka nižšie ako druhá?

3. JE REČ ZASIAHNUTÉHO NEZROZUMITEĽNÁ?

Ak ste na niektorú z vyššie uvedených možností odpovedali **ÁNO**, okamžite **VOLAJTE POHOTOVOŠŤ!**

NÁHLE OSLABENIE POLOVICE
TELA ALEBO JEHO ČASTI



PORUCHA REČI, NESCHOPNOSŤ
VYJADRIŤ SA ČI POROZUMIEŤ
HOVORENÉMU SLOVU



NÁHLA PORUCHA ZRAKU
ČI STRATA VIDENIA
NA JEDNOM OKU



NÁHLA PRUDKÁ BOLEŠŤ HLAVY



DVOJITÉ VIDENIE



NEVYSVETLITEĽNÉ ZÁVRATE,
NESTABILITA, NÁHLE PÁDY



POSTUP POMOCI:

1. ZAVOLAJTE ZÁCHRANNÚ ZDRAVOTNÚ SLUŽBU 155.

2. Skontrolujte, či je zasiahnutý človek **PRI VEDOMÍ A DÝCHA**

[ak treba, poskytnite resuscitáciu]. Pri poruche vedomia zasiahnutú osobu **ULOŽTE NA BOK** [ochrnutou stranou nadol].

3. Ak je postihnutý pri vedomí, uložte ho do **POLOLEŽIAČEJ POLOHY S MIERNE ZVÝŠENOU PODLOŽENOU HLAVOU**.

4. Zakryte zasiahnutého prikrývkou a uvoľnite mu tesné oblečenie.

5. Ak treba, vyberte uvoľnenú zubnú protézu a zvyšky potravy. Pri postihnutí očných svalov privrite viečko [proti vysychaniu rohovky].

Dôležité!

-Čo nerobiť? Nepodávajte tekutiny ani jedlo! Nedávajte aspirín, ani žiadne iné lieky.

-Mozgová príhoda je pravdepodobná u osôb s vysokým tlakom krvi, alebo starších ako 55 rokov.

Zdroj: www.azzs.sk, www.prvapomoc.sk



Pandemický rok

Petra Nagyová, Vladimír Kampf Vladimír Kampf, Marcel Pazman

*Dlhý, plný neistoty, náročný a nevyspytateľný.
Aj tak by sa dal hodnotiť uplynulý rok, ktorý poznačila pandémia.
Mnohým ľuďom prinášal neľahké situácie. Ako sme sa dokázali
adaptovať na nové podmienky?*

To, čo ľuďom bez domova tento rok chýbalo najviac, bol bezpečný domov. Mnohí prežívali obrovskú neistotu. Nevedeli, kam majú ísť, čo majú robiť, čo s nimi bude, ak by boli pozitívne testovaní. Chceli sa chrániť v bezpečnom bývaní, ktoré neexistovalo a pre koronu doteraz nebolo zriadené.

Dôležitosť bývania

Predajcovia pouličného časopisu NOTA BENE si vďaka predaju dokážu zabezpečiť aspoň strechu nad hlavou. Počas pandémie je však predaj časopisu značne obmedzený, a tým aj ohrozené ich bývanie. Už v prvej vlnе celý tím OZ Proti prúdu pracoval na plné obrátky. „Do pár dní od vypuknutia pandémie sme spustili zbierku pre predajcov, ktorí vo vy-

prázdnených uliciach nemali komu predávať. Napriek obmedzeným možnostiam na stretávanie sme sociálnu podporu ľuďom poskytovali intenzívnejšie ako kedykoľvek predtým,“ hovorí Nina Beňová z OZ Proti prúdu. Vďaka nespočetnému množstvu telefonátov s predajcami sa im podarilo podrobne zistiť, ako sa majú, čo potrebujú, komu hrozí vysťahovanie. Intenzívne prebiehala aj potravinová pomoc, vďaka ktorej sa dostali balíčky s potravinami priamo k predajcom. Združenie pokračuje v pomoci aj v druhej vlnе.

„Tento rok nás jednoznačne preveril a naučil veľa nového. Viac sme sa zomkli, rýchlo adaptovali na prísne hygienické opatrenia. Našou prioritou bolo zabezpečiť bezpečnosť našich predajcov, ale aj čitateľov.

Časopis balíme do fólie, predajcom, z ktorých viac ako polovica je vo vyššom veku alebo so zdravotnými problémami, sme umožnili testovanie. Nemali sme ani jeden pozitívny prípad.“

Vďaka pomoci združenia ani jeden z predajcov od marca minulého roka neprišiel o bývanie preto, že by si ho nedokázal zaplatiť. Pandémia však viac ako kedykoľvek predtým odkryla nesmiernu dôležitosť bývania. „Počas roka sme rozvíjali náš projekt zameraný na sprostredkovanie nájomných bytov pre predajcov. Na jeseň sme pracovali na obsadení šiestich nových bytov. Pandémia však nekončí a predaj NOTA BENE klesol o 40 %. Preto sme opäť rozbehli zbierku, ktorú možno podporiť na www.pomahateljahke.sk,“ dodáva

1 2021

Téma

25



NOTA BENE

1 2021

Téma

26

Nina Beňová a ďakuje všetkým doterajším darcom.

Inovatívne na vzdelávanie

Manželia Jana a Milan Karlovci zo Sniny založili občianske združenie Gaštanový koník na prosby rómskych susedov. „Pýtali si od nás nepotrebnú zeleninu. Vtedy nám napadlo, že nebudeme dávať len tak, ale ich ju naučíme pestovať,“ rozpráva Jana. „Vytvorili sme malé komunitné záhrady. Potom sme pridali chov malých domácich zvierat. Projekty sme rozšírili do základných škôl. Dnes majú niektorí susedia väčšiu úrodu ako my.“

Prostredníctvom Gaštanového koníka sa Karlovcom darí združovať ľudí z rôznych komunít, rôzneho veku či zdravotného stavu. Jana roky pracovala ako učiteľka na špeciálnej škole. Angažovala sa v inovatívnych formách vyučovania, s rómskymi žiakmi sa dostala až do prezidentského paláca.

Keď v marci 2020 zavreli školy pre koronu a učitelia zostali doma, Jane to nedalo len tak sedieť. Pripravovala pracovné listy a nosila ich deťom do osady Podskalka. Zapojila sa do projektov, vďaka ktorým pre deti z osady získala hygienické a dezinfekčné prostriedky, rúška, časopisy,

písacie potreby a SIM-karty do telefónov. Pomáhala aj rómskym deťom zo Sniny, ktoré neboli v kontakte so svojimi učiteľmi. Až 70 % rómskych detí z chudobných komunít sa počas prvej vlny pandémie nemohlo zapojiť do dištančného vzdelávania.

Na konci školského roka však prišla nečakaná správa. Jana dostala výpoveď z dôvodu nadbytočnosti. Nezačala sa však so založenými rukami ľutovať. „Zriadili sme Centrum včasnej intervencie. Pomáhame rómskym rodinám a rodinám s deťmi so zdravotným postihnutím. Pripravujeme EduPoint Snina na šírenie inovatívnych prístupov k vzdelávaniu. Plánujeme organizovať pre učiteľov workshopy, diskusie a ukázkové hodiny. Kúpili sme krosnú na tkanie pokrovcov. Zistili sme aj, že Milan patrí k posledným korytárom na Zemplíne. Bola by škoda, keby remeslá zanikli. Preto budeme pokračovať v trénoch zručností, ktoré tu v regióne živilí našich predkov.“

V online priestore

„Aj keď sa to možno nezdá, dobré časy prídu,“ je presvedčený generálny riaditeľ Slovenského národného múzea (SNM) Branislav Panis. Múzeum zasiahla koronakríza rovnako ako všetkých v kultúre. „Napriek

tomu, že sme na online pôsobenie neboli celkom pripravení, začali sme po nútenom zatvorení našich múzeí komunikovať s návštevníkmi intenzívnejšie práve cez online platformy. Popritom sme sa pripravovali na opätovné otvorenie. Som rád, že v lete mohli návštevníci aj vďaka nám aspoň na chvíľu zabudnúť na obavy spôsobené koronou.“

V prvej polovici novembra zostali múzeá opäť zatvorené. Noc múzeí a galérií prebehla v online priestore. Program zostáva na internete naďalej prístupný a dokonca ho rozširujú.

V roku 2021 sa plánuje začiatok masívnej obnovy Spišského hradu a Krásnej hôrky aj budovy SNM na Vajanského nábreží v Bratislave. Dokončiť by sa mala obnova Múzea Martina Benku v Martine. Pripravujú sa nové výstavy a expozície, programy pre deti, dospelých a špeciálny projekt pre seniorov. „Stojí pred nami aj výzva založenia Múzea 20. storočia. Takéto múzeum na Slovensku chýba. Tak ako chýba miesto, na ktorom by sme sa mohli skúsiť vyrovnávať s našou minulosťou, miesto, ktoré by nám vedelo odpovedať na všetky relevantné otázky spojené s 20. storočím.“

Vyčerpané rezervy

Rok 2020 bol pre ľudí s muskulárnou dystrofiou a ich asistentov veľmi ťažký. „Naše telefóny neustále zvonili. Všetky asistenčné služby či poradenstvo sme poskytovali online,“ hovorí Jozef Blažek, tajomník Organizácie muskulárnych dystrofiíkov. Ľudí zaujímalo hlavne to, ako môžu ďalej fungovať s osobnou asistenciou, na ktorú sú mnohí z nich odkázaní. „Pre členov na dýchacích prístrojoch sme sa snažili zabezpečiť dezinfekcie, rukavice i rúška. Všetko sme napokon získali vďaka dobrým ľuďom a organizáciám. Bolo úžasné sledovať, ako si navzájom vieme pomáhať.“ Mnohé veci však nešli podľa plánov. Pravidelná zbierka Belasý motýľ sa konala online a letné pobyty pre deti a dospelých museli zrušiť.

Organizáciu čaká sťahovanie do nových, lacnejších priestorov. Pretože už takmer vyčerpala svoje finančné rezervy, spustila kampaň

Dostaňte nás na Mesačnú, do ktorej sa môže zapojiť aj verejnosť. Sťahovanie pomôže muskulárnym dystrofiikom ušetriť ročne tisíce eur a ešte viac pomáhať ľuďom so zdravotným postihnutím.

Náklady stúpajú

Rodinám, o ktoré sa stará organizácia Dobrý anjel, sa nikdy nežilo ľahko. „Tento rok to pocítili ešte viac. Dnes je každá zraniteľná skupina ešte zraniteľnejšia. Ak je jeden rodič chorý, alebo sa stará o choré dieťa, a ten druhý príde o prácu, je to extrémne zlé. Rovnako ako večná neistota, rušenie lekárskeho termínu či brigád,“ konštatuje Ľudmila Kolesárová z organizácie Dobrý anjel. Darcovia prostredníctvom pravidelných mesačných príspevkov pomáhajú tritisíc rodinám, ktoré bojujú so zákernou chorobou. To všetko v časoch, keď príjem klesá a náklady na liečbu stúpajú.

„Uplynulý rok nám mesačná vyzbieraná suma poklesla v priemere o 10 %. Rodiny dostali namiesto 150 eur mesačne iba 135 eur. Môže sa to zdať ako malý rozdiel, ale pre niektoré rodiny 15 eur predstavuje nákup potravín na pár dní,“ vysvetľuje Ľudmila Kolesárová. Dobrý anjel každý rok organizuje pre rodiny letné a zimné pobyty. Žiadna rodina sa ho však uplynulý rok nezúčastnila.

„Ľudia majú momentálne neisté životy. No stačia 3 eurá mesačne a môžu pomáhať druhým aj celé roky. Ak chce niekto pomôcť jednorazovo, ako darček sa u nás dajú objednať symbolické anjelské krídla. Najväčšia pomoc je však pár eur mesačne, na ktoré sa dá spoliehať,“ uzatvára Ľudmila Kolesárová.

Hygiena a prevencia

Ľudia z Človeka v ohrození zamerali na jar väčšinu svojej pozornosti na ochranu obyvateľov vylúčených komunít, ktorí boli voči vírusu zraniteľní. „Vytvorili sme krízový plán fungovania komunitných centier. Pomáhali sme so zlepšením hygieny a s prevenciou proti vírusu, distribuovali sme humanitárnu pomoc a naši komunitní pracovníci pomáhali deťom zapájať sa do vzdelávania,“ hovorí Fré-



dérique Halászová, PR manažérka organizácie Človek v ohrození. „Mnohí obyvatelia chudobných komunít stratili zamestnanie a deti prístup k vzdelávaniu. Pomáhame im bojovať s následkami krízy a spolupracujeme so školami, ktoré vzdelávajú deti v sťažených podmienkach. Cez leto sme organizovali letnú školu, aby sme im pomohli dobehnúť, čo sa dá.“

Rodiny žijúce v generačnej chudobe často nemajú ani len pitnú vodu a prostriedky na dezinfekciu. Naďalej ich možno podporiť prostredníctvom verejnej zbierky.

Pomoc tento rok smerovala aj na Ukrajinu. Podarilo sa nainštalovať vodu do nemocníc. V Libanone sa však poskytovanie pomoci deťom z chudobných rodín, ktoré museli utiecť pred vojnou, výrazne skomplikovalo. „Okrem pandémie do toho vstúpili aj občianske nepokoje a vážna hospodárska kríza, takže sme radi, že si náš tím poradil a inšpiroval aj ďalšie miestne a medzinárodné mimovládne organizácie.“

Skutočné influencerky

Prišla zima a mnohé rodiny na Slovensku riešia, čím budú kúriť, aby ju prežili. „Veľa mužov pracuje v zahraničí, čiže tieto príjmy sa za-

stavili ako prvé a nájst si novú prácu je teraz veľmi náročné,“ vysvetľuje programová koordinátorka Radka Baňelová zo združenia Cesta von, ktoré je známe svojím programom Omama. Pre rodičov v chudobných komunitách sú omamy podporou pri rozvoji ich detí. V chudobných podmienkach chýba generácia, ktorá by mladším odovzdávala rady a návyky pre úspešný život, keďže ho tí starší nezažili. Omamy ju nahrádzajú, pomáhajú matkám pri rozvíjaní detí a samy sa pritom vzdelávajú a posúvajú.

Združenie na omamy najnovšie upozornilo kampaňou Skutočné influencerky. Omamy nemajú tisíceky followerov na internete. Stačí im pár detí z chudobného prostredia, pričom ich vplyv na ich život je nevyčísliteľný. Kým sa dalo, omamy fungovali v bežnom režime a navštevovali rodiny doma. „Nastavili sme si pravidlá, že keď sa v obci, alebo priamo v komunite objaví čo i len jeden pozitívny prípad, aktivity v domácnostiach dočasne zastavíme.“

1 (str. 25) Počas padnémie je predaj časopisu Nota bene obmedzený.

2 Jana a Milan Karlovci sa zaoberajú inovatívnym vzdelávaním.

3 Branislav Panis chce brať rok 2020 ako užitočnú lekciu, ktorá nás veľa naučila.

NOTA BENE

1 2021

Téma

27



NOTA BENE

1 2021

Pútník

28

Pobozkal nepriateľa



Iva Mrvová

Všetci sme sa báli. No museli sme to urobiť, hovorí muž, ktorý zachraňoval sexuálne otrokyne zo zajatia Islamského štátu.

Muž sedí na tmavom matraci. Nohy má zložené v tureckom sede a horúci čaj v úzkom pohári položený tesne vedľa seba. Dlhým vankúšom si podopiera lakte presne ako jeho brat.

„Chalíl je rozvážnejší. Stratég,“ hovorí hlbokým hlasom a pri spo-

mienke na brata sa usmeje. „Keď Daeš na severe Iraku zaútočil, bol to on, kto obiehal jezídске rodiny v utečeneckých táboroch. Kto si od nich pýtal mená chýbajúcich príbuzných a dodával im nádej. Ten zoznam však rástol, zoznam rodín a členov, ktorí boli nezvestní. Boli

to stovky, tisíce.“ Bassil vezme balíček cigariet a napochytr si jednu zapáli.

„Občas sme spolu bojovali,“ vystrie bradu a vyfúkne dym. „Kričali po sebe... Ja som kričal po ňom, po Chalílovi. Bol to tlak, všetci sme boli

pod tlakom. Neustále chodili správy o novom počte mŕtvych, o ženách, ktoré Daeš drží a predáva na trhu s mäsom ako dobytok... Chalíl premýšľal a plánoval, ako vybudovať záchrannú sieť. Ja som nemal trpezlivosť – naši ľudia umierajú, naše ženy týrajú – nástojil som naňho a chcel ísť do terénu. On však potreboval plán. Vždy potreboval plán.“ Pokýve hlavou a usmeje sa. „Ako sa ukázalo, vedel presne, čo robí.“

Uprostred Európy

„Na vytvorenie záchrannej siete sme potrebovali peniaze,“ pokračuje Bassil hlbokým hlasom. „Kurdská vláda však celú pomoc jezídskom politizovala, reálne nepomáhala, skôr sa na pomoci priživovala. Pomáhala nám skupina z Ameriky, neskôr zo Slovenska. Z krajiny uprostred Európy.“ Dvihne hlavu. „Dovtedy som ani nevedel, že taká krajina existuje. Chalíl mi iba vravel, že zo Slovenska pozná ľudí, ktorí nám môžu pomôcť. Potrebujú si k nám však vybudovať dôveru. Potrebujú vidieť, ako tie peniaze použijeme. Že pôjdu skutočne na záchranu žien.“

Bassil chvíľu len ticho fajčí a premýšľa. „Rozumel som tomu. Iračania a Slováci sú iné národy, iné kultúry. My, ktorých sa vojna dotkla najviac, sme jezídski, vy najmä kresťania. No mal som strach, keď som počul, že niekto zo Slovenska chce ísť s Chalílom až k hliadkam kurdských vojsk. Až na líniu, kde sa o niekoľko desiatok metrov vo vetre vzpiera čierna vlajka Islamského štátu. Do Kalifátu bieli nechodili. Ani Američania, ani Slováci. Mohli ich na mieste zabiť či uniesť a požadovať od ich vlády výkupné. To sme nechceli dopustiť. Do Mosulu nemohol vkročiť nikto z nás. Tak sme hľadali iné cesty. Aj spoluprácu s niektorými pragmatickými členmi ISIS. S Chalílom sme im v telefóne opakovali, že Daeš raz pomíne, a keď budú potrebovať, pomôžeme im v budúcnosti zase my. Za informácie o miestach, kde držia jezídsky, sme informátorom dávali peniaze, cigarety, sim-karty. Všetko, čo sa v Kalifáte nedalo kúpiť. Ďalej sme oslovili tých, o ktorých sme vedeli, že v Mosule zostali. Nepatrili k ISIS, v meste však mali svoje domy a majetky, a tak tam zostali. Pár ľudí



NOTA BENE

1 2021

Pútník

29

v Mosule som poznal. Skúsil som im zavolať a požiadať ich o pomoc. Aj keď som vedel, že ich tým dostávam do veľkého rizika. Potreboval som sformovať skupiny, nájsť spojky a vytvoriť systém, aby sme tie zajaté ženy odtiaľ dostali,“ povie a do úst si vloží novú cigaretu. „A bol som pre to ochotný urobiť všetko.“

Výmena

„Pomaly sa celý systém vytváral, v okolí ISIS postupne operovalo paralelne niekoľko sietí, delili sa medzi Sýriu a Irak. My s Chalílom sme pracovali najmä v Iraku, predovšetkým v Mosule. Mal som na starosti šesť skupín po päť či šesť mužov. Skupiny pracovali nezávisle. Stávalo sa, že kým jednu som poslal vziať dievča, druhá ich z diaľky sledovala. A kryla, ak by sa pri zá-

chrane ženy čokoľvek stalo... Vedeli o sebe, no nepoznali sa. Bolo to tak lepšie, bezpečnejšie. Ak by niektorého z mužov Daeš chytil, nevyzradil by informácie,“ pokračuje Bassil hlbokým hlasom. Zabili by jedného, no nepadla by celá sieť.

„Okrem nás s Chalílom fungoval v záchrannej sieti aj mladší Faris. Bol súčasťou kurdскеj armády,“ ukáže na veľkú fotografiu nad sebou, na muža s tmavými očami a šatkou zaviazanou pevne okolo hlavy. „Keď sme vchádzali na územie ISIS, Faris nás sledoval z dronu nočným videním. Dával na nás pozor, keď sme v noci kráčali na územie Kalifátu. Nie priamo do Mosulu, tam sa nedalo. Pamätám, ako sme boli raz v noci medzi líniami ISIS a kurdскеj armády, kde malo dôjsť k výmene. Obchodu. My sme mali peniaze

a cigarety. Oni naše ženy. Keď sme dorazili na miesto, už na nás čakali. Oproti nám stála skupina mužov v čiernych uniformách a za nimi ony, dievčatá. Nik sa nehýbal. Náhle som si uvedomil, že jeden z mužov má na sebe vestu obloženú trhavinami. Vedel som, že ak sa čokoľvek stane, na mieste sa odpáli. Pozeral som na neho, na jeho tvár a ruky zovreté v kŕči. Pomaly som k nemu vykročil.“ Na moment stíchne a pazerá do zeme. „Ten muž sa nehýbal, len ma sledoval, očami sprevádzal moje kroky... Zastal som pred ním, chytil mu rukami hlavu a pobožkal ho na čelo.“

Bassil vyfúkne hustý dym a chvíľu len mlčí. „Áno, je to ťažké. Veľmi ťažké, pobožkať hlavu svojho najväčšieho nepriateľa. No vedel som, že sa upokojí. Že je to jediná možnosť, ako sa odtiaľ môžeme dostať živí. Dali sme im peniaze a cigarety, vzali dievčatá a pomaly sa vzdávali späť za kurdske hliadky.“

Máš syna

„Keď som bol v teréne, nik presne nevedel, kde sa nachádzam. Iba Chalíl,“ rozpráva muž a tvár má vážnu. „Vždy, keď som sa vrátil domov, moja žena, rodičia i súrodenci boli šťastní, že žijem. Aj ja som sa tešil, že sú v bezpečí. Že sa ich vojna zatiaľ nedotkla. No doma som dlho nevydržal. Po chvíli som sa musel do terénu znova vrátiť. Videl som príliš veľa, celé rodiny, ktoré boli zajaté, ženy, ktoré militanti vzali a týrali. Nemohol som byť doma, nedokázal som to. Niekedy, keď som bol preč, moja manželka prestala jesť, čakala, kým sa vrátim. Bála sa. Všetci sme sa báli. No rozumela, prečo to robím. Povzbudzovala ma, aby som pokračoval. Vždy mi iba opakovala: Dávaj si pozor, milujeme ňa, potrebujeme ňa.“ Bassil dvihne tvár: „Bola v ôsmom mesiaci tehotenstva. Pamätám si, ako mi raz volal otec. Bol som akurát na hore Sindžár, Daeš kopec obkľúčil, zostali sme v pasci. Vedel som, že moja žena je v nemocnici. Že má každú chvíľu porodiť. Máš dieťa, vravel mi v telefóne otec, máš syna. No ty si ho ešte nevidel... Čo ak ňa zabijú a ty umrieš bez toho, aby si videl svojho syna?“ Bassil pozrie na drobného

chlapca pri dverách a náhle ho za tričko pritiahne k sebe. „Pre nikoho z nás to neboli ľahké chvíle,“ rozpráva a hladí chalana s rovnakými očami po tmavých vlasoch. „Vedel som, že po nás pôjdu, že Daeš časom zistí, kto sme, že v okolí operujú záchranné siete, ktoré vynášajú ich zajatcov von z Kalifátu. Že časť ich ľudí spolupracuje priamo s nami.“

Krasy

„ISIS má svoj spravodajský kanál,“ pokračuje Bassil. „Zverejňuje na ňom informácie o svojich víťazstvách. Vždy, keď z nášho tímu ktosi chýbal, báli sme sa tú stránku otvoriť. Zabili sme tých, ktorí podporovali jezídov a iných bezvercov, svietil nápis nad galériou ľudí, nad telami mužov a žien. Ich tváre boli bordové, čierne. Rozstrieľali ich na nepoznanie. Iných poliali benzínom a zapálili. Zostala z nich len lebka a kôпка obhorených kostí.“ Bassil vydýchne dym a miestnosť zaplaví štiplavý závan. „Chalíla poznali. Začal vystupovať v médiách, usiloval sa na našu situáciu, na situáciu jezídov v Iraku, upriamiť pozornosť. Žiadal o pomoc, podporu... ISIS ho sledoval. Vedeli sme, že po nás pôjdu. Že sa nás pokúsia zabiť. Raz som k checkpointom ISIS poslal jedného zo svojich mužov, aby od spojky vyzdvihol jezidske dievča. Mala to byť rýchla akcia. Daeš ho však chytil a pred očami ženy na mieste zastrelil. Dievča pustili. Mala mi doručiť odkaz, že si po mňa idú. Že najbližšie som na rade ja. Poznali ma, nevedeli však, že som Chalílov brat. Že som brat muža, ktorý celú rozsiahlu sieť koordinuje. Ak mal ISIS z niečoho strach, boli to tí, ktorí na ich území spolupracovali s nami. Krasy. Tí ľudia boli pre nich najväčšie peklo... A pre nás jediná nádej.“

Najväčšia chyba

„Mal som dve identity. Dve simkarty, cez ktoré som komunikoval priamo s kontaktmi v Mosule.“ Bassil vyberie mobil. Na vysvietenom displeji stojí na zemi mínomet a vedľa neho muž v maskáčovej uniforme. „Je to ešte z čias, keď som slúžil v kurdskej armáde.“ Po-

zerá na displej a zľahka sa usmeje. „Posielal som to vždy, keď niektorí ľudia z ISIS, s ktorými sme spolupracovali, chceli dôkaz, že som dôstojníkom. Že som súčasťou vlády, od ktorej za spoluprácu proti Daešu neskôr očakávali výhody.“ Bassil vypne mobil a hodí ho späť medzi vankúše. „Súčasťou vlády som nikdy nebol. S Chalílom sme mali krycie mená a pozície podľa toho, s kým v rámci Kalifátu sme komunikovali. On bol niekedy úradník, inokedy biznismen. Záviselo od toho všetko, úspech akcie a ľudské životy.“

Smutne sa usmeje. „Viem, čo sa chceš opýtať...“ Vezme si horúci čaj a chvíľu len hladí syna po hlave. „Stalo sa to. Raz som sa zmýlil a na okamih zamenil svoju identitu.“ Sklopí zrak. „Myslím si, že to bola jedna z najväčších chýb, aké som v živote urobil...“ Pozrie na svojho syna. „Jedného zo svojich mužov som poslal, aby z Tal Afaru, z mesta neďaleko Mosulu, vyzdvihol dieťa, chlapca, bol iba o pár rokov starší ako môj. Báľ som sa, že ho medzitým prevezú do Sýrie a už sa k nemu nedostaneme. ISIS po tom, ako som omylom zmenil svoje identity, však už na muža čakal. Nestihol som ho varovať, zastaviť. Bolo neskoro. Vzali ho na námestie uprostred Mosulu a pred zrakmi ostatných mu na mieste odťali ruku.“

Bassil chvíľu hľadá cez úzke okno von. „Nezabili ho, žije. Podarilo sa mu ujsť aj s rodinou do Turecka. Nikdy si to však neodpustím. Bola to moja chyba, len moja. Príliš rýchlo som chcel dostať toho chlapca von. Príliš som sa bál.“ Pošúcha si rukami unavenú tvár. „Mal som byť rozvážnejší, poriadne sa pripraviť. Mal som robiť presne to, čo mi neustále opakoval Chalíl: mať záložný plán.“

1 (str. 28): Bojovníčky odložili pri mešite zbrane.

2 (str. 29): Bassil musel ísť do terénu, hoci mal doma tehotnú manželku. Rozumela tomu a podporovala ho.

3 (str. 31): Muž vezie na korbe auta náklad aj malých synov.

4 (str. 31): Zničené mesto Mosul po oslobodení spod organizácie Islamský štát.





NOTA BENE

1 2021

Rozhovor

32

Riskujeme životy



Juraj Sedlák



Pavol Funtál, Zdravotnícke noviny

Tušil, že sa skôr či neskôr nakazí, keďže denne prichádza do kontaktu s pozitívnymi pacientmi. Už mesiace žije s manželkou a synom viac-menej v izolácii od priateľov a rodiny. Milan Kulkovský, primár Interného oddelenia Nemocnice s poliklinikou v Považskej Bystrici.

V čase, keď sme viedli tento rozhovor cez e-mail, bol v izolácii pre pozitívny test na Covid-19. Otvorene sa k tomu priznal na svojom blogu. Keďže spoločnosť považuje za samozrejmé, že pracovníci v zdravotníctve sa v súčasnej pandemickej situácii obetujú, jediné, čo môže robiť proti odporcom vedy a ne-

prajníkom, ktorých je požehnane, je nemlčať.

Priblížite mi vaše momentálne pocity, keď ste sa dozvedeli, že ste nakazený Covidom-19?

Nákazu som si spočiatku nechcel pripustiť. Mal som našťastie len mierne príznaky, no aj tie ma obmedzovali

oveľa viac, ako to bolo v minulosti pri chrípke. Nakazený bol v tom momente aj môj zástupca. Situáciu navyše skomplikovalo to, že pozitívny vyšiel aj ďalší atestovaný lekár z oddelenia, ktorý ma mal zastúpiť. V priebehu pár dní nezostal na oddelení pre Covid-pozitivitu prakticky ani jeden atestovaný lekár. Pomohli kolegovia

MUDr. Milan Kulkovský (1983) je od roku 2015 primárom Interného oddelenia NsP Považská Bystrica. Vyštudoval Jesseniovu lekársku fakultu Univerzity Komenského v Martine. Má atestáciu z vnútorného lekárstva a z manažmentu a financovania v zdravotníctve. Na svojom blogu na platforme Denníka N a na Facebooku píše nielen o zdravotníctve. Momentálne sa snaží zrozumiteľne informovať verejnosť o Covide-19. Je zakladateľom iniciatívy Rúško nie je hanba. Tento rok získal cenu Top lekár Slovensko 2020 v odbore Vnútorné lekárstvo.

z iných oddelení a ambulancií. Manažérske žezlo na internom a prechodne aj Covidovom oddelení prevzala primárka funkčného oddelenia, kardiologička Miroslava Tichá, ktorej som nesmierne vďačný za to, ako celú situáciu zvládla. Posielala mi SMS-reports, nezaťažovala ma, len som s obdivom a vďakou jej postupy odobroval. Výrazne pomohlo nadľudské úsilie tých lekárov a sestier, ktorí zostali v práci. Bez nich a bez ich ochoty ísť na samé dno svojich fyzických a psychických síl by to nemocnica nezvládla. Ja som zatiaľ doma oddychoval, užíval vitamíny a podpornú liečbu.

Čo si myslíte o neustálom porovnávaní Covidu-19 ku chrípke teraz, keď s týmto vírusom sám bojujete?

Nielen v tomto prípade, ale vo všeobecnosti mi prekáža porovnávanie neporovnateľných situácií. To, že chrípku aj Covid-19 spôsobuje vírus a že sú príznaky podobné, neznamená, že nepriateľ je identický. V roku 2019 zomrel na našom oddelení jeden pacient, u ktorého bola ako príčina potvrdený silný vírusový zápal pľúc pri chrípke. Teraz nám za tri mesiace len v našej nemocnici zomrelo okolo 40 pacientov na Covid-19. Na Mikuláša sme na Slovensku dosiahli tisíc obetí. V diskusii mi jeden pán napísal, že klamem a zavádzam, že on niekde čítal, že v sezóne 2018/19 sme mali na Slovensku 1800 obetí chrípky. Oponoval som oficiálnou štatistikou, podľa ktorej bola chrípka príčinou úmrtia u 45 pacientov.

Predpokladám, že ste sa na túto alternatívu pripravovali, lebo riziko sa objavilo s prvým pacientom pozitívnym na Covid-19.

V podvedomí som vedel, že sa skôr či neskôr nakazím. Nebezpeční pacienti neboli tí, ktorí ležali na Covidovom oddelení a vedeli sme o nich, ale tí, ktorých sme vyšetrovali na ambulanciách a ležali na bežných oddeleniach. Mnohí totižto prepadli cez sito falošne negatívnych antigénových testov. Na rozdiel od laikov zdravotníci videli veľa ľudí, u ktorých bol priebeh Covid-19 veľmi zlý. A neboli to len starí a chorí. Potom prirodzene bojujete s myšlienkami a obavami, ako zareaguje na infekciu vaše telo. Máte strach nielen o seba, ale najmä o svoju rodinu. Mnohí nám vyčítajú, že sa ich blízki nakazili v nemocnici. To, že my riskujeme denne nielen naše životy, ale aj životy našich rodín, už nikoho nezaujíma. Spoločnosť považuje za samozrejmé, že sa obetujeme, veď je to naša práca, prisahali sme.

Darí sa vám ochorenie zvládať?

Myslím si, že pomerne dobre. Sú chvíle, keď si s manželkou povieme, aké je nespravodlivé to, že niekoľko mesiacov nikde nechodíme, vyháňame sa rodine, priateľom, návštevmám, aby sme ich nedajbože nenakazili, a potom sú tu ľudia, ktorí sa nedokážu obmedziť a žijú si bez obáv svoj bežný život. Na jar lyžovali v Rakúsku a Taliansku, v lete cestovali, dovolenkovali, užívali si more. Svadbovali, zabávali sa na koncertoch a v baroch. Mám občas pocit, že som stigmou pre rodinu. Pre moje proticovidové aktivity si toho vytrpeli až-až. To, čo sú niektorí schopní na sociálnych sieťach v diskusiách napísať, je neuveriteľné. Najmocnejším citom ľudstva už nie je láska, ale nenávisť.

Ako vyzerá život na oddelení s pacientmi chorými na Covid-19?

Najdôležitejšia je dôsledná ochrana. Tá nespočíva len v nosení rúšok a respirátorov. Personál používa aj ochranné celotelové obleky, okuliare, štíty, rukavice. Z hľadiska ochrany je dôležitejšie vyzliekanie ako obliekanie. Pohybujeme sa v dezinfekčnom opare. Bežné činnosti, ako je napríklad pitie, jedenie, vykonávanie potrieb, sú obmedzené. Predstavte si, že sa celý deň staráte o pacientov, ktorí sú nakazení, kašľú, dusia sa, stonajú, zomierajú. Je to nesmierne fyzicky aj psychicky náročné, a nie každý to vydrží. Plač personálu je bežným javom. Po skončení korona-

krízy by mali do nemocníc nastúpiť intervenčné tímy, aby zdravotníkom pomohli bojovať s psychickými problémami, pretože mnohí ich mať budú.

Dá sa nenosiť si prácu domov, keď sa nemocnica plní, zomierajú pacienti, odkladajú sa inak chorí a tlak na ošetroujúcich a frustrácia v spoločnosti stúpa?

Nedá. Hoci sa veľmi snažím, práca výrazne ovplyvňuje aj naše osobné životy. V mojom prípade aj tým, že sa snažím robiť osvetu a píšem blogy. Ak by ste sa spýtali mojej manželky a syna, určite by povedali, že je veľa chvíľ, keď moju prácu nenávidia. Vypínať sa snažím tak, že sa venujem synovi alebo športu. Aj keď na ten šport som v poslednej dobe čas nemal. Chcem to však zmeniť. Aj životným štýlom treba ísť príkladom. Ak by som vážil 150 kíl, sedel za počítačom, chrúmal čipsy a pil sladký nápoj, mal by som právo poučovať svojich pacientov?

Máte strach?

Mám strach, všetci ho majú. Skrývam ho za smiech. Z pozície primára oddelenia nemôžem dať najavo strach. Ja som ten, kto musí hľadať riešenia, nie ich očakávať. Ja musím byť ten, kto ostatných povzbudí, dodá silu a motiváciu. Vnímam obavy mojich blízkych o mňa, uisťujem ich, že sa snažím mať všetko pod kontrolou.

Váš prvý blog o koronavíruse ste napísali 14. februára 2020 s názvom Ako by sa malo/mohlo postupovať. Bolo to v čase, keď sa prvá nakazená objavila v Londýne. Apelujete v ňom na zdravý sedliacky rozum. Ubehol takmer rok. Kde sa ten rozum podel?

Už vtedy, v čase, keď Covid-19 ešte ani zďaleka Slovensko neohrozoval, mi neskutočne prekážal laxný prístup WHO a jednotlivých krajín. Mnohému by sa dalo predísť, keby mali odvahu veci riešiť, a nie sa vývoju situácie len prizerať. Vtedy a aj teraz tým, ktorí rozhodujú, sedliacky rozum chýba. Iste, niektoré rozhodnutia sú bolestivé a narážajú na odpor občanov, no myslím si, že rozumnou, ľudskou komunikáciou by sa mnohé dalo vysvetliť.

Stojíte za infokampaňou Rúško nie je hanba z polovice marca 2020.

NOTA BENE

1 2021

Rozhovor

33

Ako dnes vnímate antirúškarov a ľudí, ktorým je prednejšia ich osobná sloboda?

Nosenie rúška nikomu neublíži. Nedokážem pochopiť toho, kto má problém dať si na tvár v určitých situáciách rúško, ktoré mu nespôsobuje bolesť, neudusí ho, neotrávi ho. Pri tom len táto maličkosť výrazne obmedzuje šírenie koronavírusu a tak zachraňuje životy. Niektorí politici urobili z nenosenia rúška symbol politického boja, revolty. Tento boj preniesli aj na svojich voličov. Mnohí na to už doplatili životom. A pre koho? Pre politika, ktorému na jeho voličoch absolútne nezáleží. Ak je hrdinské nedať si rúško a zmlátiť toho, kto vás na to upozorní, môžeme hovoriť o tom, že je naša spoločnosť v poriadku? Máme to tolerovať? Chceme, aby v takejto spoločnosti vyrastali naše deti? Ja nie.

Boli ste skeptický k celoplošnému testovaniu. Prečo?

Myšlienka testovania je veľmi dobrá. Problém bol chaos, ktorý okolo neho vznikol. Celoštátne testovanie nemožno organizovať obrazne na kolene. To, že sa ho podarilo zrealizovať, je úspechom vojska, samospráv, zdravotníkov a dobrovoľníkov. Z môjho pohľadu má plošné testovanie zmysel v zamorených oblastiach, v nemocniciach, domovoch dôchodcov a veľkých firmách. Výrazne sa podcenil fakt, že mnoho testov bolo falošne negatívnych. Veľa ľudí tak mávalo certifikátom a tešilo sa zo slobody i napriek tomu, že koronavírus šířili vo svojom okolí. Príkladom nedokonalosti antigénových testov je testovanie pacientov pri prijatí do nemocnice. Mnohí pozitívni sa takto dostali k negatívnym pacientom na bežné oddelenia. Tam nakazili nielen spolupacientov, ale aj personál.

Ako vyzerá starostlivosť o pacientov s inými diagnózami než Covid-19?

Je ich menej. Ľudia sa boja a odkladajú plánované výkony. Pred Covidom-19 sme na našom oddelení mali prakticky stále plne obsadené všetky lôžka, teda okolo sto pacientov. Pre Covid-19 sa počet týchto lôžok výrazne znížil. Často sme nútení prepúšťať pacientov skôr. Ak by niekto tvrdil, že starostlivosť o pacientov s inými diagnózami nie je obmedzená,

klame. Nie je pre nich priestor, chýba aj personál.

Dáte sa zaočkovať?

Určite dám. O očkovaní sa bude diskutovať stále. Antivax téma je medzi konšpirátormi veľmi obľúbená. Prakticky všetky hoaxy boli vždy vyvrátené. Sú však kruhy, bubliny, v ktorých je odpor proti očkovaniu módnym výstrelkom. Neuvedomujú si, že svojím rozhodnutím ohrozujú svoje deti. Proti tuberkulóze sa už neočkuje. Tento rok sme minimálne dvom mladým ľuďom, cestovateľom, tuberkulózu diagnostikovali. Je to choroba na celý život, veľmi nebezpečná. To, že budete mať po prekonaní Covid-19 trvalé následky, je oveľa, oveľa pravdepodobnejšie ako to, že vám ublíži vakcína. Čím viac občanov sa dá zaočkovať, tým silnejšiu kolektívnu imunitu si vytvoríme. Z nej potom budú mať benefit aj tí, ktorí sa očkovaniu bezdôvodne bránia. Môžeme byť egoisti, alebo zodpovední, výber je na nás. Ja som za dobrovoľné očkovanie. S povinnosťou by sa spájala ešte väčšia vlna odporu. Z môjho pohľadu je očkovanie jedinou cestou k svetlu na konci tunela. Jedine očkovaním vytvorená účinná kolektívna imunita nás koronavírusu zbaví.

Prečo ste sa rozhodli pre povolanie lekára?

Vždy som chcel pomáhať ľuďom. Je to vzrušujúce povolanie. Každý deň zažijete niečo nové. Pozitívne aj negatívne. Lekárom sa asi musíte narodiť, nie sa ním stať. V opačnom prípade to na človeku vidno.

Uvažovali ste niekedy o odchode do zahraničia, kde sú podmienky iné, lepšie, dôstojnejšie?

Keď som brigádoval v krásnom španielskom letovisku Marbella, bol som sa pozrieť v súkromnej nemocnici. Bola úžasná. Doma som si však uvedomil, že by som v cudzej krajine nedokázal žiť. Lepšie podmienky pre mňa neboli rozhodujúce. Problémom treba čeliť, nie pred nimi utekať. Pravidelne však v médií počúvame, že elita odchádza a zvyšok zostáva. Tých, ktorí sa rozhodli zostať arobiť Slovensko lepším, spoločnosť podceňuje. Tých, ktorí odišli, často preceňuje. Ak si nebudeme vážiť to, čo máme, lepšie nám nebude nikdy.

Ako by ste definovali zdravie?

Je to relatívny pojem. Jeden deň ste plný síl, na druhý deň môžete bojovať o život. A to v každom veku. Zdravie si preto treba vážiť a chrániť. Na Slovensku absolútne zlyháva prevencia. Mali by sme viac podporovať zdravý životný štýl, teda rekreačný šport, zdravé stravovanie. Osobitnou kapitolou sú preventívne prehliadky a skríningové vyšetrenia, ktoré dokážu včas zistiť mnohé onkologické ochorenia.

Veria dnes ľudia viac internetu ako lekárom? Aké problémy to prináša?

Do určitej miery a istého času veria viac internetu než odborníkom. Za lekárom mnohí prichádzajú často už neskoro. Problémom je aj podceňovanie ťažkostí, príznakov ochorení. Je moderné hovoriť o odvrátených úmrtiach. Treba však povedať, že veľa z nich by sa podarilo odvrátiť, keby pacienti spolupracovali. Nie vždy je na vine zdravotníctvo a lekári. Mnohí pacienti vyslovene ignorujú naše odporúčania, nedodržia režim, neužívajú lieky. Keď je potom zle, očakávajú zázraky. Tie však nie sú v našej moci.



Mali by ľudia za svoje zdravie prebrať vedomú, ale trebárs aj finančnú zodpovednosť?

Mám pocit, že sa situácia zlepšuje. Je moderné venovať sa športu. Spája ľudí čoraz viac než stôl v krčme. Podľa môjho názoru by sa mali tí, čo nedodržia liečbu a režimové opatrenia, na zdravotnej starostlivosti finančne spolupodieľať. Aj tu treba hľadať spravodlivosť voči tým, ktorí sú zodpovední a zdravie si vážia. Človeku jednoducho prejde trpezlivosť, keď vidí, ako mnohí zneužívajú systém, žijú si svoj rockenrollový život, a keď je zle, sú im okamžite poskytnuté vyšetrenia, na ktoré iní čakajú mesiace. Mal som pacientov, ktorých sme stiahli hrobárovi z lopaty, a keď sme ich po týždňoch prepustili, ich prvé kroky viedli do krčmy.

Prezradíte nám váš recept na prežitie tohto obdobia?

Úspechom prežitia je empatia, spolupatričnosť a zodpovednosť. Len spolu dokážeme všetko to zlo poraziť. Z neúspechov si musíme brať ponaučenie, úspechy musia byť príkladom.

Flexibilne a skostnatelo vpred!

 Elena Akácsová  Shutterstock

Môj recept, ako prežiť zlé časy, je tak trochu protirečivý. Pomôže nám Tolstoj, americkí vedci, staré mamy, rúško a parafrázovaná modlitba.

Ten výrok z Anny Kareniny, že šťastné rodiny sa vzájomne podobajú a každá nešťastná je nešťastná svojím spôsobom, asi všetci poznáme. Ale čím sa tie šťastné rodiny podobajú? To sa nepýtam ja, to sa pýtali psychológovia Jennifer S. Daks a Ronald D. Rogge z Rochesterskej univerzity. V analýze takmer dvoch stoviek štúdií zameraných na rodinný život prišli na to, že tým spoločným menovateľom je psychologická flexibilita. Naopak, rodiny, v ktorých dominovali skostnatené postoje a neschopnosť prispôbovať sa novým situáciám, boli spájané so stresom a s konfliktmi. Tieto poznatky sa im potvrdili aj v menšej štúdii zameranej na rodiny počas lockdownu.

Hoci chápem, že pre akékoľvek šťastné spolužitie je dôležitá otvorenosť, prispôsobivosť a nelipnutie na istých veciach, moje konzervatívne JA pri čítaní tých poznatkov krútilo nosom. Bolo to v predvianočnom čase, keď som s kolegyňou viedla polemiku o tom, do akej miery máme meniť pre druhú vlnu pandémie vianočné zvyky. Ona súdila, že som staromódna a že toto je ideálny čas sa na skostnatené vianočné zvyky vykašľať, robiť len to, čo nás baví a prípadne si vymyslieť nové, nezáväzujúce tradície, také, v ktorých sa nebudeme musieť prispôbovať niečomu, čo sa celá generácia v rodinách robilo a nikto už netuší prečo.

Niektoré rituály však nemusíme chápať, pochopíme ich možno až o desaťročia neskôr. Ak dnes povieme deťom, že nie je dôležité, aby na Vianoce bola rodina spolu, nesmieme sa čudovať, keď potom o pár rokov budú radšej cez zimné prázdniny na Maldivách alebo

v Alpách a rodičom v opustenom hniezde ledva raz otrávene zavolajú. Možno sa na to príliš pozerám z pohľadu mojej starnúcej mamy, keď sledujem, ako sú pre ňu tie rokmi ustálené rodinné príležitosti na stretnutie stále dôležitejšie. Chradne, keď sa rušia, a naopak, cíti sa ako znovuzrodená, keď sa uskutočnia, hoci celý deň stála pri sporáku, „lebo sa to patrí niečo upiecť“.

Považujem rituály a rodinné zvyky za nesmierne dôležité. Možno nás v dobrých časoch mierne či dokonca extrémne otravujú, no v zlých časoch (a tie teraz sú) nás držia pri zmysloch, uisťujú nás, že niektoré veci sa nemenia, len treba prekonať isté obdobie. Dávajú nám dôvod ráno vstať z postele a udržať sa v chode, aj keď máme pocit, že nič nemá zmysel.

Podľa mňa sú tie skostnatené tradície a rituály niečo podobné ako nosenie rúška. Nie je to nič pre mladých a zdravých, dá sa to síce vydržať, no obmedzuje to a otravuje. Lenže pre tých, čo sú práve oslabení, vekom, zdravím, fyzickým i psychickým, sú život zachraňujúce.

Nie je nič jednoduchšie ako tradície a rituály zrušiť. Prestať ich dodržiavať. Nie je nič ťažšie ako nejaké nové vytvoriť a potom ich udržať.

Ak tu teda trochu rozpoltene súhlasím, že pre šťastné prežitie zlých časov sú dôležitá flexibilita a súčasne lipnutie na niektorých veciach, dodávam k tomu aj parafrázu známej modlitby: Bože, daj mi múdrosť rozlíšiť, kedy treba lipnúť, a kedy nie. **Autorka je publicistka.**





Rodičia zhodne tvrdia, že deti sú dar a najväčšia radosť v živote. Postihnutému Lackovi chcú dať maximum.

Konečne domov



Lucia Bucheňová



Alan Hyža

Klopem na vchodové dvere, otvára mi domáca pani s úsmevom od ucha k uchu. Šťastná, prešťastná. „Vitajte u nás doma!“ veselo povie, prízvukujúc slovíčko doma. V izbe spia deti, sedíme v relatívne veľkej kuchyni a Zuzka si nevie bývanie vynachváliť.

V jednoizbovom mestskom byte fungujú len niečo vyše týždňa. Začína sa nová etapa v ich živote. Rodina s takpovediac vlastnou strechou nad hlavou. „Keď sme sem doniesli posledné veci, sadla som si do kuchyne a doslova v nemom úžase som predýchavala šťastie. Nemohla som uveriť tomu, že sme doma. Že už žiadne regule v centre, kde funguješ pod dozorom. Domov je naozajstná sloboda.“

Zuzka dlhé roky žila v Prahe, tak všelijako. Bola bezdomovkyňou. Aj keď prišla z Čiech do hlavného mesta Slovenska. Prespávala všelikde. Jedného dňa sa jej pohľad stretol s Marekovým. V autobuse. Zopárkrát spolu pokecali. „Ani neviem, ako sa to stalo, zaľúbili sme sa.“ Ich rodinným sídlom sa stal stan. Postupne ho vylepšovali, Marek sa chválil, že v ňom mali aj plávajúcu podlahu, vaňu, kuchynskú linku. Vodu si vozili v kočíku v bandaskách. „Mali sme čisto, pravidelne som prala, upratovala.“ Marek dodáva: „Dokonca aj policajti si zvykli dať si u náš rannú kávičku.“

Zuzka strednú dievčenskú odbornú školu nedokončila, ale pracovať sa snažila vždy. „Najradšej na stavbách, nosiť a podávať materiál, robiť pri miešačke, áno, také ma baví.“ Ani Marek nikdy nebol dlho bez roboty.

Zuzane raz gynekológ povedal, že deti mať nemôže, ona ani extrémne po materstve netúžila. S Marekom jej bolo fajn aj vo dvojici. Ale zrazu to prišlo. „Podozrenie, že sa niečo deje,“ usmieva sa tridsaťosemročná Zuzka. A Marekovi sa pri spomienkach ešte aj teraz zalesknú oči. Známa jej vybavila doktora. „Čakal som ju na chodbe, keď vyšla, krvi by si sa v nej nedorezal, slzy na krajíčku, pýtam sa, čo je. A ona, že je tehotná. Ale že dvakrát. Lebo dvojičky,“ farbisto si vybavuje chvíľu, ktorá im úplne zmenila život.

Bolo jasné, že do stanu deti priniesť nemôžu, ďakujú dobrým ľuďom, ktorí si nad nimi zobrali patronát a dostali ich do Centra pre obnovu rodiny. Dvojičky sa narodili koncom októbra 2018, bezproblémové tehotenstvo však vystriedal po pôrode šok. Evička prišla na svet zdravá ako buk, jej o minútu mladší braček Lacko toľko šťastia nemal. Okamžite inkubátor, presun na Kramáre... Krvácanie do mozgu si u Lacka vypýtalo obrovskú daň. Už má stanovenú detskú mozgovú obrnu, už sa objavili epileptické záchvaty, dvojročný chlapec už značne zaostáva za svojou energickou sestričkou. A pre rodičov začalo náročné obdobie. Cvičenie Vojtovej metódy, zisťovanie, čo všetko potrebujú, na čo majú nárok. „Prišli sme na to, že postihnuté dieťa do troch

rokov je vlastne nikto. Až potom si môžete nárokovať na zdravotné pomôcky. Lacko nepriberá, hoci papá rovnako ako Evka. Nožičky sa mu stále viac vykrúcajú, potrebujeme preňho rehabilitačný kočík, pretože do toho svojho sa už nezmestí. Boli sme v Dunajskej Lužnej, ale tých pobytov by potreboval omnoho viac. Pri našom príjme to však nemáme šancu utiahnuť,“ hovorí otec Marek, ktorý je nervózny aj sám zo seba už viac ako pol roka. Musí byť na PN, pretože mu zistili ojedinelú diagnózu – porfýriu, na ktorú zatiaľ jasná liečba neexistuje. K tomu Marekovi výrazne kolíše tlak, ochabuje mu svalstvo, schudol už pätnásť kíľ, nevládze, je malátny.

V jednoizbáku, ktorý dostali od mesta, sa tak napokon až taký šťastný život nekoná. „Bojím sa, že nebudem môcť ísť do práce, Evičku chceme dať čo najskôr do škôlky, ale s Lackom to asi tak ľahko nepôjde. Marekovi ho nechať a ja chodiť do roboty? To nejde, pri svojom zdravotnom stave to Marek sám nedá. S jeho nemocenskou a mojím rodičovským na dve deti máme do tisícky mesačne, fungujeme stále vďaka podpore dobrých ľudí. Potrebujeme skriňu, rozťahovací gauč by pomohol, ale treba aj kočík pre Lacka a najväčším snom by bolo presťahovať sa do dvojizbového bytu. Šanca tu je, aj nám ho ponúkali, ale treba zložiť približne šesťsto eur depozit, čo nedáme. Pritom viem, že mať detskú izbu by bolo ideálne. Vznikol by priestor na cvičenie, Evička by mohla v klude spať, keď Lacko kričí a my nevieme, čo mu je,“ vymenúva Zuzka, ktorá však jedným dychom dodáva, že sú vďační každému, kto im pomohol dopracovať sa do tohto jednoizbového bytu. „Aj keď je Lacko na 80 % ZŤP, sme šťastní, že deti máme. Nikdy v živote by sme Lacka do ústavu nedali, je náš, lúbený a pri nás mu je a bude najlepšie. Som stále dojatá, že som mamou,“ povie Zuzka a Marek doplní: „A ja otcom.“

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 Zuzkinej rodiny osloví. Aj váš príspevok sa použije na rehabilitačné pomôcky pre Lacka, ak to pôjde, tak aj na depozit k väčšiemu bytu. Číslo účtu: 4 040 218 205/3100 (Prima banka). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Zuzka. Kontakt na OZ medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

Uverejňované príbehy nie sú príbehmi predajcov Nota bene a prípadné otázky, prosím, adresujte OZ Medzi nami.

Listy záchrany



Mjanmarský umelec. Tureckí aktivisti za práva LGBTI+.
Tínedžeri z Pobrežia Slonoviny a Guiney. Spája ich, že sú aktuálne
neprávom väznení alebo stíhaní za uplatňovanie ľudských práv.
Aj vy môžete poslať list, aby sa dostali na slobodu.



Magdaléna Rojo



Archív Amnesty International

V Mjanmarsku oslavujú vždy v apríli Nový rok takzvaným vodným festivalom. Na pár dní sa zastaví život a vyjsť na ulicu je nebezpečné, lebo sa z nej môžete vrátiť úplne mokří. Všade číhajú deti a niekedy i dospelí s plnými vedrami vody na oblievanie okoloidúcich.

Generácia pávov

Novoročné oslavy v roku 2019 boli pre skupinu mladých umelcov Peacock generation – Generácia pávov – nebezpečné ešte z iného dôvodu. Vystupovali v uliciach so svojím predstavením tradičného divadla thangyat, ktoré pripomína slam poetry. Herci mali na sebe oblečené armádne uniformy a nielen zosmiešňovali, ale aj kritizovali členov armády, napríklad aj za to, že sa obohacovali, zatiaľ čo krajina sa dostala na pokraj úpadku. Hoci sa Mjanmarsko javí byť na ceste k demokracii, odpoveď na toto vystúpenie nenechala na seba čakať. Bolo ňou väzenie za šírenie zlého mena armády. Za uplatňovanie slobody prejavu skončil na šesť rokov za mreža-

mi aj dvadsaťdvaročný Paing Phyo Min, prezývaný De Yay.

Melike Balkan a Özgür Gür študujú biológiu na Technickej univerzite Blízkeho východu v Ankare. Funguje tu solidárna skupina na podporu LGBTI+ študentov a študentiek. Iniciatíva organizovala niekoľko rokov pochody PRIDE, až kým im v roku 2019 vedenie univerzity túto udalosť zakázalo. Na protest sa mnohí rozhodli namiesto pochodovania sedieť. Univerzita zavola la na pokojných protestujúcich políciu, ktorá neváhala použiť dokonca slzotvorný plyn. Viac ako dve desiatky prítomných vrátane jedného zamestnanca univerzity sú dodnes trestne stíhaní a hrozia im tri roky väzenia. Pojednávanie sa z minulého decembra opätovne presunulo na apríl tohto roka, keďže prokurátor ešte nemal vypracovaný záverečný názor na prípad.

Pätnásť, šesťnásť a devätnásťroční mladíci sa na ceste z Pobrežia Slonoviny a Guiney do Európy ocitli na člne,

ktorý mal problémy. Našťastie – zdanlivo – ľudí na člne zachránil ropný tanker El Hiblu. Keď si migrujúci muži i ženy uvedomili, že sa s nimi tanker vracia do obávanej Líbye, známej svojimi krutými podmienkami v detenčných centrách, postavili sa na protest a presvedčili posádku plavidla, aby pokračovala vo svojej ceste na starý kontinent. Traja tínedžeri fungovali ako mediátori komunikácie počas plavby, čo sa im vypomstilo vo chvíli, keď maltské štátne zložky zajali migrujúcich ľudí na El Hiblu. V záznamoch uviedli, že chlapci donútili posádku tankera zamieriť do maltských vôd pod hrozbou násilia. Obvineným z terorizmu a ďalších trestných činov dnes hrozí doživotie.

Vo svete je mnoho podobných príbehov nespravodlivosti páchanej na občajných ľuďoch, ktorí si len uplatňujú základné práva a slobody či ktorí hľadajú lepší život pre seba a svoje rodiny alebo komunity. Ľudskoprávna organizácia Amnesty International na tieto príbehy poukazuje už devätnásť rokov

v rámci svojej kampane Maratón písania listov – Write for Rights. Naprieč 170 krajinami pozyva ľudí, aby poslali slová podpory bojovníkom a bojovníčkam za ľudské práva. Tiež môžete poslať listy mjanmarským, tureckým alebo maltským úradom a žiadať v nich oslobodenie neprávom uväznených.

Napište prezidentovi

Z Maratónu písania listov sa za takmer dve desiatky rokov stala najväčšia ľudskoprávna udalosť vo svete. Styčným dátumom, okolo ktorého sa odohráva, je 10. december – Medzinárodný deň ľudských práv. Tento ročník pokračuje až do konca januára 2021. Celosvetovo možno posilať listy v desiatich prípadoch. „Výber prípadov je dlhodobý a komplexný proces. Predtým, než sa Amnesty do akéhokoľvek prípadu zapojí, prebieha výskum, vypočúvanie svedkov, zhromažďovanie materiálov a informácií vrátane vypracúvania právnych analýz, aby sme mali dostatok informácií,“ vraví koordinátorka kampane na Slovensku Alexandra Demetrianová. Dopĺňa, že súčasťou rozhodovania o tom, ktorý prípad má potenciál skončiť šťastným koncom, je aj stav legislatívy v danej krajine či predošlé úspechy organizácie i iných ľudskoprávných iniciatív v danej oblasti.

Slovenská pobočka Amnesty International sa do tohto ročníka kampane zapojila so siedmimi z desiatich príbehov. Menší počet prípadov súvisí s kapacitami slovenského tímu. Kancelária vyberá príbehy, ktoré zaujmú slovenskú verejnosť. Okrem spomínaných prípadov tak v tohtoročnej kampani môžete poslať list aj kolumbijskému prezidentovi, aby ochránil obrankyňu životného prostredia Jani Silva. Hrozia jej vyhrážkami za jej aktivity za ochranu Amazonského pralesa a ľudí, ktorí v ňom žijú, ako aj kolumbijských farmárov a farmárov. V liste, ktorý Amnesty International pripravila na podpis, požiadate okrem individuálnej ochrany aj o stratégiu, ako chrániť ľudí žijúcich na území bohatom na prírodné zdroje.

Napísať môžete aj čílskemu generálnemu prokurátorovi, aby nariadil riadne vyšetrovanie nezákonných postupov polície voči protestujúcim proti zvyšovaniu sociálnej nerovnosti. Gustavo Gatica prišiel počas protestov v roku 2019 o zrak po postrelení pogramovaným



Özgür Gür a Balkan a Özgür Gür v priestoroch univerzity METU
IN CELIKTAS / Amnesty International, 2020

mi nábojmi. Interné vyšetrovanie však nenašlo vinníka. Z opačného konca sveta je prípad Germaina Rukukiho, ktorý v Burundi pracoval v mimovládnej organizácii bojujúcej za odstránenie mučenia. Aktuálne je vo väzení na tridsaťdva rokov, jeho manželka aj s deťmi museli utiecť z krajiny. Svojho najmladšieho syna Germain ešte nevidel. Saudskoarabská aktivistka Nassima al-Sada je vo väzení za dožadovanie sa práv pre ženy vo svojej krajine. Tie už síce môžu jazdiť autom, ale Nassime to z väzenia nepomohlo. Ktokoľvek sa chce zapojiť do hľadania spravodlivosti v tomto prípade, môže poslať list kráľovi Saudskej Arábie a požiadať o oslobodenie Nassimy al-Sady a ďalších dvanástich aktivistiek, ktoré sú vo väzení za obranu práv žien.

Má to zmysel

Listy majú podobu osobných listov, v ktorých pisateľ vyjadruje solidaritu, alebo petícií. Tie sú jasným odkazom ľuďom pri moci, že svet vie o porušovaní ľudských práv, ku ktorému dochádza. Jednotlivci môžu listy posilať poštou alebo online. Okrem toho môže ktokoľvek usporiadať vlastné podujatie zbierania listov. Do maratónu sa takto zapájajú na Slovensku najmä stredné školy.

Predchádzajúci ročník kampane mal nevídaný úspech. Slovenská Amnesty International rozoslala po celom

svete takmer dvadsaťpäťtisíc listov. Globálne sa do vytvárania tlaku na zodpovedné autority zapojilo viac ako šesť a pol miliónov ľudí. Podarilo sa vďaka tomu zachrániť niekoľko životov. Napríklad Magai Matiop Ngong z Južného Sudánu bol od svojich pätnástich rokov odsúdený na trest smrti. V júli 2020 súd tento trest odvolal. Kanadská komunita pôvodných obyvateľov Grassy Narrows celé roky trpela dôsledkami otravy ortuťou, až kým sa mládež nepostavila do boja za zmenu. V apríli 2020 napokon podpísali dohodu o výstavbe zdravotníckeho strediska pre členov tejto komunity. Za takmer dve dekády fungovania kampane je podobných prípadov oveľa viac.

Aktuálny ročník však neminuli dôsledky šírenia koronavírusu. „Pandémia ovplyvnila Maratón takmer katastroficky, keďže nosným priestorom na prácu s Maratónom sú dlhodobostredné školy. Tento rok sa oproti viac ako sto školám, ktoré sa bežne zapájajú, zapojilo okolo tridsať škôl. Všetky dištančne. A týmto by som chcela vyjadriť veľkú vďaka, že sa na to pedagogicky a pedagógovia dali aj napriek mnohým problémom,“ povedala Demetrianová.

Pred Medzinárodným dňom ľudských práv poslali Slováci a Slovenky do tohto ročníka Maratónu asi päťtisíc listov, zapojiť sa však možno až do konca januára.

NOTA BENE

1 2021

Problém

39

LITERÁRIUM

Petra Gettinga

Menej happyendov

Takto si ostatný rok nikto z nás nepredstavoval. Ešte v januári 2020 sme vyrážali do nového roka bez najmenej potuchy, čo nás čaká. Teraz tu je ďalší január a vyhliadky rovnako hmlisté.

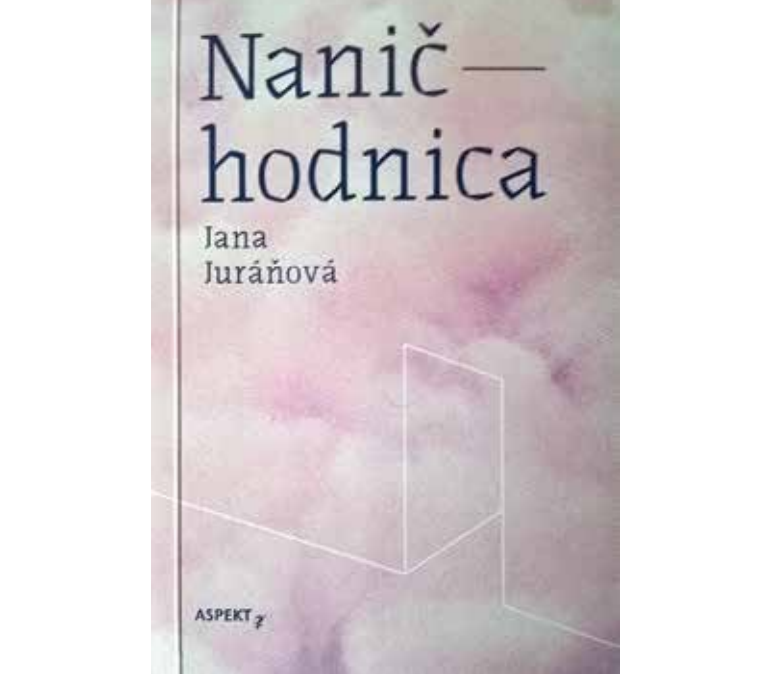
Jediné, čo zostáva, je stupídny zvyk, ktorého výsledkom sú januárové haldy stromčekov nahádzaných pri kontajneroch, ten obraz našej hlúposti, nenásytnosti a mrhania. Kedysi o tom písal Hans Christian Andersen. V jeho rozprávke sa strom teší, až ho vyberú, aby krášlil štedrovečernú domácnosť, potom ho bolestne vytnú a napokon skončí v kachliach.

Karikoval vtedy aktuálny módnny trend, no podobne kritický bol mnohokrát. Inokedy písal o knihách, ktoré končia u kramárov: nie však kvôli príbehom, ale kvôli papieru, do ktorého balia maslo a údenáče. Využili aj úradné listiny, milostné listy, škandálne správičky. Tie haldy vyhodенých vecí, určených na jedno použitie, sú zrejme európskou špecialitou. Sme svetadiel odpadu.

Ani rozprávka o nahom hlúpom kráľovi nemá happyend – navyše, vždy dostaneme po jednom hlupákovi ďalšieho. Podobne to videl aj Andersen, keď prudko odmietol sochu, ktorú mu chceli postaviť v rodnom Dánsku: „Jasne a zreteľne som sochárovi povedal, že nie som spokojný s návrhom, ktorý má predstavovať mňa, pretože som nenosil deti na chrbte, v náručí, ani nedržal na lone. Že moje rozprávky sú určené priam tak dospelým čitateľom ako deťom.“

Sfalšované a sprznené rozprávky, zaštieňené Andersenovým menom, dnes trónia v každom kníhkupectve a reálnych prekladov je ako šafranu, ale stojí za to ich pohľadať: nájdete v nich obraz skutočnej ľudskej biedy za celou tou našminkovanou fasádou. Napríklad v rozprávke o tieni, ktorý sa odlepí od učenca a potom sledí po domácnostiach a vyťahuje všetku špinu, akej sa dopúšťajú ľudia: stačí ju posúvať to bulváru alebo dotknutých rovno vydierať, až kým zbohatne natoľko, že si vezme princeznú. Učenec písal o pravde a dobre, a nikoho to nezaujímalo, dvojici mladomanželov ľud prevoláva na slávu.

Prajme si, nech podobných happyendov zažívame čím menej. A nech sa dejú len v rozprávkových krajinách za siedmimi horami a dolami.



Lakmusová Ľudmila

 Zuzana Mojžišová

Naničhodný človek sa na nič užitočné nehodí a nič si nezaslúži. Presne to si o hlavnej hrdinke najnovšieho románu Jany Juránovej Naničhodnica (Aspekt 2020) myslí jej okolie. Veď čo by už svet mohol očakávať od osemdesiatročnej opustenej stareny, smutnej duši v chatrnej telesnej schránke, ktorá nemá kde bývať? Uviazla v sieti miestneho zdravotníckeho a sociálneho systému – sprvu doslova a do písmena.

„Ani doktor, ani sestry na geriatrii nemali čas zaujímať sa o jej situáciu. (...) V ten deň, odkedy tu je, upratovačka podvečer umývala podlahy takmer prázdnych chodieb a tak zvláštne sa na ňu pozrela. Ľudmila sa bála, že sa jej opýta, čo tam hľadá, ale ona len ďalej stierala podlahu. Ľudmila pre istotu zašla ďalej do chodby a len tak naslepo otvorila poodchýlené dvere. Bola to malá čakáreň. Vsunula sa dovnútra a sadla si. V ten večer ju v poliklinike zamkli a to bolo prvý raz, čo tu nocovala. Koľko nocí tu odvtedy strávila? Posedáva, pospáva, občas sa jej niečo prisnije.“ Je ako lakmusový papierik, ktorý autorka namočila do spoločenského roztoku, potom ho vytiahla a skúmala, či sa ukazuje pokazená skysnutosť, alebo zásadová zásaditosť.

Jana Juránová ten roztok namiešala vlastným osobitým spôsobom. Je súčasný, brilantne odpozorovaný, ironický, kritický, priamočiary, neplávajú v ňom napínavé zápletky antického strihu, ale aj tak v ňom ľudia prichádzajú pričinením iných pomaly či narychlo o život, o česť, o ilúzie, sny, lásku... Napríklad mierne pokútny novinár Miloš, lekár Igor, čo si rád dáva kávu na benzínovej pumpe, prostoduchá manželka Dorotka a jej ňou vysnívaný manžel Eliáš, bývalý politik nasiaknutý naftalínom, dravá plastická skrášľovateľka Linda, postavy zo stareninej minulosti, z polikliniky, z charity, z našej každodennosti... To pomaly už otrepané (lebo sa to dokola musí pripomínať), že štát je taký silný, aké silné je jeho najslabšie ohnivko, v Juránovej Naničhodnici zaznieva nástoľčivo, atraktívne, čerstvo, formálne nápadito.

„Keď sa tá stará žena viezla na pohyblivej stoličke, mala vychádzzkovú palicu položenú krížom cez kolená. Večer preniká svetlo z ulice. Ľudmila odstaví vozík dolu, sadne si na stoličku, zapne pás a stisne tlačidlo. Vyvezie ju to na prvé poschodie. Na podeste je kvetináč s obrovským fikusom, ktorý v šerosvite vyzerá ako neznáma príšera. Ľudmila sa znovu zvezie dolu. Cíti sa ako v mladosti na kolotočoch. Dá si ešte dve jazdy tam a späť, a potom si povie, že stačilo. Bol to krásny pocit. Snáď sa jej to ešte niekedy podarí zopakovať. Vráti sa do svojho kumbálu, kde má rozvešané oprané veci na radiátore.“



Daniel Pastirčák

Čakať na zázrak

Filip spieva pesničku Milana Lasicu: *Zamyslene šiel som po ulici. Mal som asi problém dajaký. A v tom sa ma spýtal malý chlapec. Či sa ešte dejú zázraky.* Po skeptickej úvahe – zázrak je len prelud – klam, pesnička končí prekvapivým priznaním: *Ak aj na vás na ulici chlapec uprie ten svoj zasnívaný zrak. Povedzte mu bez zbytočných rečí. Ja tu práve čakám na zázrak.* Kdesi tam hlboko v nás to je – dieťa, jeho meno je nádej: Nech zlé, čo nás postihlo, dôjde k nejakému dobru.

Keď čítam slová žalmu „Boh koná pre zbožného divy“, to dieťa sa vo mne zachveje: Koná Boh divy? Boh dennodenne koná divy. Divy pokračujúceho stvorenia. Modlitbou k nim však nič nepridávam. Žalm si všíma iné – jedinečné jednanie Boha. *Boh isté veci koná kvôli svojmu človeku.* Divy sú divmi, lebo vzbudzujú údiv. Vymykajú sa rozumovému zdôvodneniu. Takú skúsenosť môžeme v mene rozumu odmietnuť ako pôvabný klam náhody, alebo sa k nej bez predsudkov postaviť v údive.

Na besede v Židovskej obci som spoznal dvoch staručkých manželov. Toto je ich príbeh: Keď sa im to stalo, neboli veriaci. Nacisti ich rozdelili do dvoch vlakov, odviezli každého do iného lágra. Raz sa žena ponúkla, že zastúpi chorého spoluväzňa. Kopala pri plote. Za plotom viedli zástup väzňov. Zdvihla tvár, aby sa na nich pozrela. V nemom úzase hľadela do tváre svojho manžela: „Od tej chvíle som ani na okamih nezapochybovala, že prežijem a s manželom sa stretnem,“ povedala oná krásna stará pani: „Od tej chvíle nepochybujem, že Boh je.“



Zuzana Uličianska

Neisté istoty

Reportáž je neschopnosť prežiť vlastnú existenciálnu skúsenosť pomocou fikcie, tvrdí poľský reportér Mariusz Szczygiel. S týmto pocitom sa viem plne stotožniť, svojich blízkych podchvíľou obťažujem prerozprávaním dokumentárnych filmov. Snímka Autoportrét, ktorú som videla nedávno v rámci festivalu Jeden svet, sa však vzpiera bežným opisom. Príbeh talentovanej fotografky Lene Marie Fossen, ktorá od desiatich rokov trpela ťažkou anorexiou, je taký extrémny, že by mal skôr patriť do sféry fikcie. Žiaľ, bola to realita, navyše protagonistka filmu svojej chorobe podľahla tesne po jeho dokončení. Temný, šokujúci dokument vzdal paradoxne hold šialenej, nejednoznačnej, zúfalej chuti žiť.

Keď v jednej zo scén Lene leží schúlená na nemocničnej posteli, hovorí svojej matke o nádeji, ktorú mala, kým sa jej nestala nešťastná dopravná nehoda. Tá skomplikovala jej beztak extrémne krehký zdravotný stav. „Už som si myslela, že by som ju nepotrebovala,“ povedala odrazu. Myslela tým svoju chorobu. „A načo ju potrebuješ?“ reagovala logicky matka. „Je to moja jediná istota,“ znela šokujúca odpoveď.

Istoty. To, po čom túžime, lebo veríme, že nám to pomôže. Ale čo vlastne chceme dosiahnuť, keď je jasné, že život ako taký sa nám nepodarí prežiť? Szczygiel venoval celú svoju zbierku reportáží pocitu muža v strednom veku, ktorý miluje život, ale každý deň uvažuje o smrti. O relativite života, ale aj jeho krásе hovoria mnohé jeho reportážne príbehy z cyklu označeného príznačne „Nie je“.

Lene jej túžba po „istote“ priviedla k predčasnej smrti. Nemám veľké ilúzie o tom, kam vedú naše normálne, bežné, každodenné istoty.



Dorota Nvotová

Staré dobré časy

Jeden priateľ mi raz v nejakej peknej spoločnej chvíli povedal: „Toto sú tie staré dobré časy, však?“ Dodnes si tú vetu pripomínam, aj keď už nie sme spolu, a aj v iných súvislostiach ako s ním. Koľkokrát za život sa nám podarí na moment sa zastaviť a uvedomiť si: „Toto je ono! Toto je vlastne to obyčajné, ničím nevýrazné, tiché šťastie!“ Lebo staré dobré časy nie sú časy, keď človek vyhrá milióny alebo zdedí zámok, či keď ho povýšia v robote.

Staré dobré časy sú dni, mesiace a roky, keď čas plynie pokojne, keď v zapadajúcom slnku prenikajúcom do obývačky s masívnym dreveným nábytkom dvaja hrajú v tichosti šach, sú to chvíle, keď ráno krúživo cinká lyžička v káve, sú to časy, keď po vás poskáče v posteli malé dieťa v dupačkách, keď sa narodia mačiatka a pobeňujú opito po byte... Tak strašne ťažko sa vidia veľhory, keď stojíte priamo pod nimi! Viem o tom svoje. Človek môže nezbadať osemtisícovku a mať ju za chrbtom. Kde nie je odstup, je slepota a hluchota, kde je rutina, chýba nadšenie, pritom tá jemná pokojná rutina je tá, čo lieči a na ktorú tak radi spomíname, keď sa to všetko poserie. Keď sme boli so synom sami dvaja tri týždne v karanténe, rozmýšľala som, či náhodou práve neprežívame staré dobré časy. Či raz v zhone, keď budeme utekať so školskou taškou do školy a bude nám z nej vypadávať fľaša na vodu, dieťa nebude poriadne zakasané a najedené, lebo sme zaspali, či vtedy, potácajúc sa únavou a stresom, náhodou nepoviem: „Bože, Filipko, pamätáš na tie staré dobré časy, keď sme boli v karanténe? A len sme sa hrali a varili a tešili jeden z druhého?“

A možno je to naopak. Možno teraz sedíme doma, oziarení monitormi z homeofficu, bledé tváre s čiernymi myšlienkami, v župane a papučiach celý deň spomíname na staré dobré časy, keď sme vysedávali po kaviarňach a nevážili si slobodu. Vtedy sme zahadzovali chvíle s priateľmi čumením do mobilov a teraz, keď na ne musíme čumieť prakticky stále, najradšej by sme sa videli, dotýkali, objímali, stretávali a vnímali inak ako cez displej. Staré dobré časy sú relatívny pojem. Preto treba mať na ne dobre nastavené senzory. Môžu byť schované kdekoľvek.

| NOTA BENE |
|-----------|
| 1 2021 |
| Čítanie |

40

| NOTA BENE |
|-----------|
| 1 2021 |
| Stĺpčeky |

41

ČIERNOBIELE



NOTA
BENE

1,40 €

POLOVICA PRE PREDAJCU

KÚPITE LEN U VÁŠHO PREDAJCU

KRÍŽOVKY

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|
| autor: Pavol Surovec | ozn. liet. Haiti | značka kvality múky | existujeme | rodová prislusnosť | prebral sa k životu | delete (skr.) | chem. zn. americia | Pomôcky: HH, ILAM, KIRA | ťažký kov | mesiac v roku | v. vo (lek.) | Štátny komorný orchester | sibirsky veľtok | ozob |
| hostinec (zast.) | | | | | | | | neostalo | | | | | | |
| | | | | | | | | ženské meno | | | | | | |
| 1. časť tajničky | | | | | | | | | | | | | | |
| | nejako | zlo (angl.) morský živočích | | | | | сила | | | | osobné záměno | | | |
| | | | | | | | кропил водоу | | | | časť nervovej sústavy | | | |
| podmienková spojka | | | dánska počt. miera | | | sidlo vo Virginii | | | | | | značka kozmetiky | | |
| | | | čierne zlato | | | planétka | | | | | | nahô (čes.) | | |
| šermiarska zbraň | | | | | knockout | | | osudové znamenie | | | | | masa ľudi | domáce meno Adely |
| | | | | | ozn. liet. Bulharska | | | ukazovacie záměno | | | | | | |
| zlato (špan.) | | | | pisomná správa | | | | časť tväre | | | | | | |
| | | | | neka pri Omsku | | | | EČV Malacky | | | | | | |
| 2. časť tajničky | | | | | | | | | | | | | | |
| staroveká krajina | | | | | turecký skladateľ | | | | | | prvá žena | | | |

Život ide vpred, ale pochopiť [...]. KIERKEGAARD

Vylúštenie z minulého čísla: Ak som dovidel ďalej ako ostatní, tak preto, [lebo som stál na pleciach obrov]. ISAAC NEWTON
Troch úspešných lúštitel'ov, ktorí do konca mesiaca pošlú tajničku na krizovka@notabene.sk, odmeníme knihou.

Kódex predajcu

1. Predajca nosí preukaz so svojim registračným číslom a fotografiou pri predaji na viditeľnom mieste.
2. Predajca predáva časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
3. Predajca predáva časopisy na určenom predajnom mieste uvedenom na jeho preukaze.
4. Predajca predáva časopisy za oficiálnu cenu uvedenú na titulnej strane časopisu.
5. Predajca predáva časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
6. Predajca sa zdržuje na predajnom mieste bez detí do 16 rokov.
7. Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
8. Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom Nota bene. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

Kódex kupujúceho

zostavil predajca Nota bene Peter Patrónsky

1. Prevorte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedená registračné číslo, fotka.
2. Kupujte časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedenom na preukaze predajcu.
3. Predajcu si starostlivo vyberte.
4. Neplaťte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
5. Zoberte si svoj zaplatený časopis.
6. Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova predat'.



želajú pracovníci OZ Proti prúdu a predajcovia NOTA BENE

☉ 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 Bratislavy. Pri registrácii dostane 3 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 1,20 € a predáva za plnú

sumu 2,40 €. 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, bývania 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 systematické 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 www.notabene.sk.

Manažment Proti prúdu: riaditeľka Mgr. Zuzana Pohánková, 0917 275 812. Štatutárne zástupkyne: Mgr. Zuzana Pohánková, Mgr. Sandra Pazman Tordová. **Program NOTA BENE:** Šéfredaktorka Mgr. Sandra Pazman Tordová - 0905 143 651. **Sociálni pracovníci:** PhDr. Peter Kadlečík - 0907 733 388, Mgr. Barbora Sekelská - 0905 440 878, Mgr. Belinda Fulierová - 0911 654 411, poradcovia@notabene.sk. **Ekonomické oddelenie:** Boris Fandák - 0911 209 559. **Personálne oddelenie:** Hana Hochel - 0905 440 764. **Program BÝVANIE:** Mgr. Ivan Lorenc, Mgr. Barbora Žiaranová - 0905 595 520. **Program ADVOKÁCIA:** Mgr. Nina Beňová, PhD - 0908 434 826. **Grafické spracovanie časopisu:** Mgr. art. Pavol Čejka. **Jazyková korektúra:** Miroslava K. Valová. **Tlač:** Polygrafické centrum s.r.o. **Emaily:** meno.priezvisko@notabene.sk.

Mesačník Nota bene, 21. ročník, 1/2021. **Vydavateľ:** OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, www.notabene.sk. **IČO:** 360 68 781, IČ DPH: SK2021585731, **číslo účtu:** 266 34 750 14/ 1100 Tatrabanka, **IBAN:** SK 21 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 ISS N 1335-9169.

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, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Šedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Pavol Šoka, 033/742 3827, viera.vavrova@dzu.sk, **HOLÍČ** (2009): Azylový dom Emauzy, prevádzkovateľ: N. o. Krížovatky, Holíč, Michal Sedláček, 034 668 3110, michal.sedlacek@gmail.com, emauzy@stonline.sk, **KOŠICE** (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul. Košice, Marek Lengyel, 0910 842 182, notabene.kosice@gmail.com, **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 5324, veronika.banikova@mikulas.sk, **MALACKY** (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Krížovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujíková, 034 772 2457, centrumbetania@gmail.com, www.krizovatky.eu, **NITRA** (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Samova 4, 950 50 Nitra, Andrea Rončková, 0907 451 771, 037 772 1792, rafael.charita@gmail.com, www.charitanitra.sk, **PIEŠŤANY** (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/ 772 7687, domum@piestany.sk, **POPRAD** (2005): ZSS, prevádzkovateľ: O. z. Korene v spolupráci s MsÚ Poprad, Levočská 51, 058 01 Poprad, Marcela Michalková, 0910 890 488, 052/772 4209, socialne@msupoprad.sk, **PREŠOV** (2017): O. z. SOCIÁLNY PREŠOV, Sibírska 19, 080 01 Prešov, Mgr. Peter Németh, 0905740096, pietro@spire.sk **SVIDNÍK** (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Mgr. Marek Fek, 0917 673 107, 0907 405 632, fekmarek@azet.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, Soňa Pobiecka, 0948 091 011, maria.fabikova@charitatt.sk, sona.pobiecka@charitatt.sk, **VRANOV NAD TOPLOU** (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Lúčna 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0904 981 536, 057/443 1578, chdm.vranov@charita-ke.sk, **ŽILINA** (2003): Dom charity sv. Vincenta, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Predmestská 12, 010 01 Žilina, Mgr. Gabriela Huliáková, 0918 314 197, 041/724 4795, dchvincent.za@gmail.com

NOVÁ KNIHA **NOTABENE**

14 príbehov inšpiratívnych
osobností zo Slovenska



Ukážme deťom,
že si môžu vybrať,
čím chcú byť

**KUPUJTE U PREDAJCOV
NOTA BENE**



Projekt podporili

CURAPROX

**Folk
Milk**

Wings^{4U}