

KUPUJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

NOTA BENE

2,40€ polovica pre predajcu

December 2021/245



DAR

DARUJ DOMOV

ILUSTRÁCIA NA OBÁLKE: Sasha Chagina



Prenajímam byt predajkyni NOTA BENE za dostupnú cenu, lebo verím, že stabilné bývanie je prvým krokom pri návrate do bežného života.

Adela Banášová, moderátorka

Pomôžme predajcom NOTA BENE získať domov v prenájatých bytoch.

Prispejte na zbierku na www.pomahatjelahke.sk alebo pomôžte prenájmom bytu v Bratislave.



Rozhovor
Sestra s Bielym srdcom

4



Príbeh
Zachránený

8



Reportáž
Podaj ďalej

12



Téma
Návrat domov

16



Príbeh
Chudobní nesnívajú

19



Téma
Darujme si lepší svet

26



Pútnik
Neprehliadnuteľná

30

Darujte domov



December je mesiac štedrosti. Neúnavne pátrame po tom, čo by našim blízkym spravilo najväčšiu radosť. Už dopredu nás teší predstava,

ako sa zatvária pri rozbalovaní vianočných darčiekov. Dobrý pocit môžeme ešte znásobiť, ak obdarujeme aj ľudí, ktorým sa nedarí. Neznámych, ktorým dáme zo svojho a aspoň trochu, prispejeme k tomu, aby sa im darilo viac. Jednou z najväčších hodnôt v pandemických rokoch je pokojný domov. Miesto, kam môžeme na chvíľu uniknúť a cítiť sa bezpečne. Poznáme rodiny, ktoré svojmu dieťaťu kúpili byt. Dopredu, hoci je zatiaľ malé a ešte dlho budú bývať spolu. Chceli mu dať veľký dar – istotu, že sa bude môcť sústrediť na svoj život, nie zháňanie bývania. Poznáme aj ľudí, ktorí si nemôžu dovoliť ani prenájatý byt. Hoci zarábajú, na komerčný prenájom to nestačí. Tiesnia sa v nevyhovujúcich preplnených bytoch alebo v predražených ubytovniach. Nepoznajú pokoj ani súkromie. Mnohí zomrú priskoro. Spolu s vami to môžeme zmeniť.

Našli sme už niekoľko majiteľov bytov, ktorí boli ochotní prenajať ich za znížené nájomné našim predajcom. A tým to zachránilo život. Načerpávajú silu venovať sa veciam, ktoré nemohli riešiť v nevhodnom bývaní. Absolvujú roky odkladané operácie. Začnú sa venovať svojim záľubám. Sú odvážnejší vo svojich túžbach a očakávaniach.

„Cítim sa, akoby som vyplával a konečne sa nadychol po tom, čo som v hlbokkej vode dlho padal na dno a dochádzal mi kyslík. Znovu som ožil,“ hovorí náš predajca Joshua o prenajatom byte. Niektorí si nájdu prácu, iní si vybavujú dôchodok. Platenie nájmu je u nich na prvom mieste. My z Proti prúdu sme im naporúdzili, aby výzvy spojené s bývaním zvládli. Napĺňa nás hrdosťou a energiou, keď chodíme do bytov v krásnom prostredí. Na miestach, kde by sme bývali aj my. V útulných domovoch je čas a priestor na vzťahy. Napietú misu koláčov a pozvať rodinu, s ktorou sa možno roky nevideli. Zavolať na kávu suseda, s ktorým si navzájom pomáhajú. Bývanie lieči. Tých, ktorí konečne získali domov, ale aj všetkých navôkol.

Môžete sa pridať a spolu s nami ukončovať bezdomovecťvo. Staňte sa jedným z našich prenajímateľov alebo prispejte na zbierku www.pomahatjelahke.sk a pomôžte nám prenajímať byty s podporou. Pre viac informácií, prosím, kontaktujte našu Sociálnu nájomnú agentúru na adrese socialna.agentura@nota-bene.sk alebo sa ozvite na číslo 0905 812 175. Darujte základ pre život, darujte domov.

Dagmar Gurová, redaktorka

NOTA BENE

12 2021

Editoriál

3



NOTA BENE

12 2021

Rozhovor

4

Sestra s Bielym srdcom



Galina Lišháková



Vladimír Kampf

Na zdravotnú sestru Andreu Uhlárikovú sa počas prvej vlny pandémie obracali ľudia s covidom, ktorých odmietol lekár. Chodila za nimi domov, aby im pomohla. Zmierňovala ich ťažké komplikácie a dvom ľuďom zachránila život.

Andrea Uhláriková si na konci septembra tohto roku prevzala cenu Biele srdce 2021, ktorú udeľuje Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek. Dostala ju aj za pomoc ľuďom, ktorí ochoreli na covid a nevedeli sa dovolať zdravotníckej pomoci. Od októbra 2020 bola pri zriaďovaní a riadení Špecializovaného covidového oddelenie pre psychiatrických pacientov v Psychiatrickej nemocnici Philippa Pinela v Pezinku.

Prečo ste začali chodiť k pacientom s covidom, na ktorých sa odmietali pozrieť zdravotníci? A ako je možné, že k takým odmietnutiam dochádzalo?

Najprv odpoviem na vašu druhú otázku. Nikto nebol na pandémiu nového vírusu pripravený a informácie o prejavoch aj priebehu ochorenia sa vynárali postupne. Spočiatku sme nemali dost ochranných pomôcok, účinné lieky a ani vakcíny. Je prirodzené, že aj zdravotníci sa báli a niektorí lekári preto ordinovali po telefóne. Ambulancie, nemocnice aj záchranky boli preťažené. To všetko prispievalo k tomu, že niektorí pacienti sa jednoducho nevedeli dovolať pomoci alebo že zdravotníci po telefóne nesprávne vyhodnotili ich stav.

Nebáli ste sa navštevovať ľudí s takou diagnózou?

Pravdaže som sa bála. Uvedomovala som si, že idem z rizikového nemocničného pracovného prostredia do ešte rizikovejšieho domáceho prostredia, kde nie sú napríklad ani germicídne žiariče. Ale ja už som taká, že hoci vyhodnocujem riziká, keď ma niekto poprosí o pomoc, snažím sa pomôcť aspoň radou. Ľudia v mojom okolí vedeli, že riadim covidové oddelenie, a začali ma prosiť o pomoc. Najprv zamestnanci, potom aj cudzí ľudia. Keďže na stránke nemocnice je na mňa telefonický kontakt, našli si spôsob, ako sa so mnou spojiť.

No neostali ste len pri radách cez telefón...

Keď som počula, v akom stave sú či už oni, alebo ich príbuzní, a že sa nevedia dovolať adekvátnej pomoci, nemohla som ich odmietnuť. Pri prvom človeku som ešte bojovala s pochybnosťami o tom, či je to rozumné, pri druhom som o tom úplne prestala pochybovať.

V akom boli stave?

V prvom prípade išlo o našu zamestnankyňu. Keď som k nej prišla prvýkrát,

ešte to zvládala. Požičala som jej oxy-meter, aby si merala okysličenie krvi. Po dvoch dňoch mi zatelefonovala, že už nevládze prejsť ani na toaletu a že okysličenie krvi má na hodnote 75. Volala preto záchranku. Poradili jej, aby sa išla na balkón nadýchať vzduchu a poriadne si o seba pošúchala ruky, nech nemá studené prsty.

Čo znamená hodnota 75 v prípade okysličenia krvi?

Je nízka. Už pri hodnote pod 90 to nie je dobré. Počula som, ako ťažko rozpráva, nedokázala dokončiť vetu. Covid mal v tom čase už aj jej manžel. Vybrala som sa k nim znovu. Keď som videla, v akom rozpoložení je, povedala som jej, aby znovu zavolala záchranku a aby odpovedala len na otázky smerujúce k ťažším prejavom, nie keď jej je na chvíľku lepšie. Záchranári sa totiž pýtajú: viete prejsť na WC, viete sa napiť? Keď na to človek odpovie kladne, môže to byť zmätočné. Zdravotný stav tejto pacientky totiž kolísal. Chvilami dokázala vstať z postele a prejsť do kuchyne po pohár vody. A potom dostala taký vyčerpujúci záchvat kašľa, že sa nevládala ani pohnúť. Z toho som predpokladala, že sa situácia môže skomplikovať a doma to nezvládneme. Po tom, čo som pani takto edukovala, záchranka prišla. Pacientka bola vo veľmi ťažkom rozpoložení, rok bola práceneschopná.

Že robíte správnu vec napriek tomu, že samu seba ohrozujete, ste pocítili pri ďalšom pacientovi. Prečo?

Pretože keď som k nemu prišla, podľa sivastej farby pleti a dušnosti som videla, že stav je vážny. Ihneď som jeho manželke vravela, nech volá záchranku. Mimochodom, aj ona mala covid, doma mali bábätko. Napriek tomu sa im nedarilo získať adekvátnu pomoc. Vtedy som si uvedomila, že na niektoré veci nestačí telemedicína, ako sú videohovory alebo e-mail. Je iné, keď robíte s lekárom videoobhliadky zomrelých pacientov, aby lekár z necovidového oddelenia nemusel ísť na covidové a riskovať, že sa nakazí, a aby sme šetrili jeho čas. Avšak je iné posudzovať živého pacienta. Treba ho vidieť, lebo niekedy viac než dáta fyziologických funkcií napovie jeho neverbálny prejav. Po tomto človeka napokon prišla záchranka, dlho bol v umelom spánku a na pľúcnej ventilácii, bojoval o život. Našťastie, žije. Keď som šla k chorým s covidom domov, chránila som sa, ako

sa len dalo, mala som ochranný overal, respirátor, dvojce rukavíc.

Vaša snaha o pomoc dopadla vždy dobre?

Nie tak celkom. Pomáhala som rodine vzdialených známych, kde sa všetci nakazili covidom a hlava rodiny, otec, zomrel na pľúcnej ventilácii. Manželka naňho bola veľmi naviazaná a stratila dôveru v lekárov. Preto ma jej deti zavolali na pomoc. Nakazili sa od nej. Snažila som ich psychicky podporovať, dokonca chodili ku mne na dvor, kde som im robila testy, lebo nechceli ísť ani do MOM-iek. A napriek tomu všetkému, čo pre covid zažili, nedali sa zaočkovať.

Čím to odôvodňujú?

Nerозprávala som sa s nimi na túto tému, lebo zo skúsenosti s inými ľuďmi už viem, že ju nie je ľahké ukočirovať.

Pretože mnohí na ňu reagujú prudko až agresívne?

Áno. Ľudia sú pri tejto téme neraz útoční. Šťasti ich chápem, ale je mi ich aj ľúto.

Ako si to vysvetľujete?

Som presvedčená, že základom je strach. A keďže tridsať rokov pracujem na psychiatrii, vnímam, že tento strach viac postihuje ľudí, ktorým by som pripísala narcistické črty osobnosti. Napriek tomu, že vidia výrazne odlišné čísla nákazy covidom u zaočkovaných a nezaočkovaných, márnomyseľne odmietajú realitu. Niektorí si preto hľadajú zástupné dôvody, napríklad že mali pri očkovaní alergickú reakciu, že majú ochorenia krvi, ktorým pripisujú rizikové faktory. V nemocnici sme už zaočkovali veľa ľudí s rôznymi vážnymi diagnózami aj krvi, aj srdca, ale ešte sme sa ani raz nestretli s tým, že by im lekár vakcínu neodporúčal.

Ako sa k očkovaniu stavajú pacienti psychiatrickej nemocnice v Pezinku?

Prevažne pozitívne. Každému nášmu pacientovi možnosť vakcinácie priblížime, vysvetlíme a kto chce, toho zaočkujeme. Aj keď to robíme nad rámec pracovného času a povinností. Mnohí totiž doma neriešili, či sa chcú, alebo nechcú očkovať. Buď preto, že sú samotári, alebo žijú v rodinách, kde to nie je pozitívnou témou. Z môjho pohľadu majú šťastie, že u nás túto možnosť dostanú. Keďže u psychiatrických

NOTA BENE

12 2021

Rozhovor

5

pacientov väčšinou trvá dlhšie, kým sa im vyladí farmakologická liečba, sú u nás hospitalizovaní niekoľko týždňov a tým pádom im vieme zabezpečiť aj druhú dávku vakcíny. Od nás teda odchádzajú preliečení a ešte aj viac chránení voči covidu.

V prvej vlne pandémie vás vedenie psychiatrickej nemocnice poverilo zriadením Špecializovaného oddelenie pre psychiatrických pacientov s covidom.

Bola to síce jedna z najťažších pracovných skúseností, ale zároveň aj jedna z tých, ktoré ma v živote najpozitívnejšie zasiahli. Na zriadenie covidového oddelenia nemocnica reprofilizovala štyridsať lôžok. No vďaka spolupráci celého vedenia nemocnice sme vo veľmi krátkom čase dokázali zabezpečiť všetko potrebné, zariadenie, ochranné pomôcky, zdravotnícky materiál. Nikde na Slovensku nie je zdravotnícky personál navyše, preto som na každom oddelení v našej nemocnici určila počet pracovníkov, ktorí pôjdu na covidové a budú sa striedať v mesačných intervaloch. Niektorí sa ponúkali sami, ale väčšine z nich sa tam v prvých mesiacoch nechcelo. V tom čase neboli určené stabilné príplatky, takže týmto spôsobom sme ich nevedeli motivovať. Napriek tomu boli napokon všetci úžasní. V prvej aj druhej vlne sme pracovali sedem dní v týždni. Okrem svojej profesie sme pripravovali jedlo alebo upratovali. Sama sa čudujem, že sme to zvládli. A čo je prekvapujúce, aj tí kolegovia, ktorí na covidové najprv nechceli ísť, posledné mesiace z neho nechceli odísť. Aj teraz sa ma pýtajú: kedy otvoríme covidové?

Čím to je?

Dostali sa z rutiny, z činností, ktoré roky opakujú, od tých istých kolegov, pacientov, keďže veľká časť z nich sú chronici. Na covidové prišli napríklad zdravotníci, ktorí predtým robili len s gerontopsychiatrickými pacientmi alebo len so závislými, len s mužmi a tak ďalej. Zrazu sa museli prispôbiť kompletne iným podmienkam, navyše v extrémne ťažkej situácii pandémie. Napriek tomu všetko klapalo a vznikli medzi nimi silné priateľstvá.

Vyznieva to, akoby ich krízová situácia pozitívne stimulovala...

Presne tak. Akákoľvek situácia, aj negatívna skúsenosť, dokáže vytvoriť obrovskú pozitívnu energiu, silu na to,

aby ste ju zvládli. Ale musíte k nej zvoliť správny prístup.

Už počas druhej vlny covidu bojovalo množstvo zdravotníkov so syndrómom vyhorenia. Vám sa to nestalo?

Na covidovom oddelení určite nie, aj vďaka tomu, že sme ho personálne posilnili. Jednak preto, že bolo veľmi náročné na starostlivosť o pacienta, ale aj preto, že personál musel byť v špeciálnych ochranných odevoch a musel mať prestávky. U nás musia byť na akútnych oddeleniach lekári, sestry, asistenti aj sanitári. Bezpečnosť posilňujeme 24-hodinovou SBS službou a monitovacím systémom. Pri psychiatrickom pacientovi je vždy najdôležitejší individuálny terapeutický prístup. Niektorým darmo budete hovoriť, aby nosili rúško.

Narážate na to, že ľudia, ktorí trpia duševnými chorobami, môžu byť vo vlastnom svete a nie celkom reflektujú to, čo sa deje v realite?

Môžeme to chápať aj takto. Niektorí boli zmätení, nechceli si dať nasadiť kyslík alebo urobiť výter. Vtedy musíte hľadať inú formu pomoci. Nemôžete to robiť nasilu, ale tak, aby ich to čo najmenej zneistilo. Na psychiatrii sa vyžaduje profesionálny individuálny prístup obalený ľudskosťou, preto nielen lekári, ale aj sestry majú špecializačné psychiatrické školenia. Zachovať dôveru medzi pacientmi a personálom je prvoradé. Takže ak si pacient nechcel dať nasadiť kyslíkovú masku alebo si ju strhol, zvolili sme napríklad kyslíkové okuliare. No z dlhoročnej praxe viem, že nech je pacient aj v akútnom stave ochorenia, keď vníma, že potrebuje pomoc, vie byť oddaný a snaží sa s nami spolupracovať. Keď som prvé dni prichádzala na oddelenie v ochrannom overale, respirátore a rukaviciach, pripadala som si ako strážnik. Vravela som si, že ma pacienti ani nemôžu spoznať, že to nebude dobré. Aspoň očami som sa snažila usmievať. A oni mi to vracali. Nevnímali nás ako mátohy v skafandroch, ale ako ľudí, ktorí im prichádzajú pomôcť.

Na vrcholoch covidových vln zdravotníci zápasili s nedostatkom lôžok, liekov, umelých pľúcnych ventilácií, síl. Museli rozhodovať, život ktorého pacienta uprednostnia. Dotklo sa to aj covidového oddelenia u vás?

V januári a februári minulého roku sme prežívali veľmi ťažké obdobie. Zá-

chranné služby, oddelenia JIS a ARO aj infekčné oddelenia vo všeobecných nemocniciach boli také preťažené, že niekedy nebolo našich pacientov v kritickom stave kam previezť. Ako psychiatrická nemocnica nemôžeme robiť určité úkony a podávať určité lieky, ktoré patria iba zdravotníkom vyškoleným v urgentnej starostlivosti. Pre každého z pacientov sme robili všetko, čo bolo v našich silách. Ale niekedy to nestačilo. Najťažšie bolo otvárať dvere na oddelenie pohrebným službám. Boli dni, keď to bolo dvakrát denne. Niektorí povie: čo to je? Alebo: veď pacient už mal veľa rokov. Ja však hovorím: ale veď on tu ešte mohol byť. O to viac sme sa tešili, keď sa nám podarilo zachrániť človeka, ktorý už odchádzal na druhý svet.

Psychiatrické nemocnice sú vraj teraz preplnené. V rámci postcovidového syndrómu aj ľudia, ktorí doteraz nepoznali psychické problémy, trpia nespavosťou, depresiami, úzkosťami, oslabením mentálnych funkcií. Streťavate sa s nimi u vás v nemocnici?

Áno. Pritom v súvislosti s postcovidovým syndrómom sa hovorí najmä o telesných komplikáciách ako narušené dýchanie, zápaly srdcového svalu, problémy s kĺbmi. Avšak tieto problémy sú psychicky náročné a u niekoho môžu naštartovať symptómy, ktoré spomínate. Ďalší veľký problém je fenomén izolácie, ktorý už aj tak v spoločnosti bujnie a pandémie ho ešte viac podporila. V poslednom čase ma oslovili traja rodičia s prosbou o pomoc, pretože ich deti začali mať v období dištančného vyučovania poruchy príjmu potravy. Ich problémy sa začali veľmi podobne a netypicky. Nešpekulovali o svojej postave, nechceli chudnúť. Javí sa to tak, že ich naštartovalo dištančné vyučovanie, obmedzenie pohybu, strata priamych kontaktov s kamarátmi a následné nechutenstvo. Situácia súvisiaca s pandemiou v nich vyplavila na povrch skryté predispozície alebo semienka duševného problému, ktoré by sa inak nemuseli objaviť. Je toho toľko, že dostať sa k detskému psychiatrovi môže byť problém. Jedno z týchto detí sa už liečilo na detskej psychiatrii v Bratislave, ale tá je zameraná na akútnu pomoc a teraz je taká preťažená, že termín k ambulantnému psychiatrovi dostalo o tri mesiace.

Takže už máte povest človeka, ktorý pomôže, aj keď všetci ostatní hovoria netreba alebo nedá sa?



PhDr. Andrea Uhláriková, MPH, MHA, je zdravotná sestra a námestníčka úseku ošetrovateľskej starostlivosti v Psychiatrickej nemocnici Philippa Pinela v Pezinku, kde pracuje 35 rokov. V roku 2021 získala ocenenie Biele srdce, ktoré udeľuje Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek.

Stále hľadám riešenia a nejako sa to o mne ľudia dozvedeli. Niektorí sa len chceli poradiť, neboli si istí, či problém vidia správne. Stretla som sa s nimi aj s ich deťmi, dala som im kontakty na psychoterapeutov, jednému mladému dievčaťu som sprostredkovala ambulanciu pomoc v našej nemocnici. Nehovorím to však preto, aby som upozorňovala na seba. Chcem len zdôrazniť, že v spoločnosti sa zvýrazňujú psychické problémy detí a mladých ľudí, ktoré súvisia s pandemiou.

Keď ste opisovali, ako ste v prvej a druhej vlne pracovali sedem dní v týždni, pozastavili ste sa nad tým, že ste to zvládli. Čomu to pripisujete?

Som hlboko veriaci človek. Moju pozíciu vnímam ako dar, ktorý som dostala. Mám svoje metódy, ako obnoviť duševné sily, a predovšetkým úžasného manžela a rodinu. Sú mi veľkou oporou. Ak mám priblížiť spôsoby, akými relaxujem, musím spomenúť profesora Vladimíra Krčméryho. Na jednej prednáške ma veľmi inšpiroval tým, že nepozera televízor, ale veľa

Nebojíte sa v lese sama?

Som presvedčená, že do lesa ľudia nechodia preto, aby na niekoho útočili. Aj Belianske Tatry som prešla sama. Nepodceňujem situáciu, som obozretná. Zo skúseností, ktoré mám s agresívnymi



mi pacientmi, viem, že človek sa dokáže ubrániť a nepotrebuje na to ani veľkú silu. Netreba dávať podnet na útok či naznačovať, že sa idem brániť. Ale ani ukazovať, že ste ľahko dostupná obeť, napríklad tým, že sa človeku oproti veľkým oblúkom vyhnete. Treba len zachovať pokoj a chladnú hlavu.

Sme na vrchole tretej vlny pandémie. Nemocnice bojujú s nedostatkom umelých pľúcnych ventilácií. Ako ste na ňu pripravení v psychiatrickej nemocnici v Pezinku?

Personál jej očkovaný, niektorí pacienti sú už očkovaní, máme precízne vypracované manuály pre prácu s pacientmi, všetky potrebné nástroje, lieky a pomôcky, preškolených zdravotníkov. Po skúsenostiach z dvoch pandemických vln je všetko pripravené a s tým pádom jednoduchšie. Jediné, čoho sa bojím, je, že opäť nebude pre pacientov vo vážnom stave v nemocniciach miesto.

Autorka je redaktorka portálu Veda na dosah.

Zachránený

  Jana Čavojská

Pre záchranu svojho synčeka urobili aj nemožné. Ich príbeh dojal Slovákov natoľko, že vyzbierali viac ako dva a pol milióna eur na drahú experimentálnu liečbu. Riško žije a robí pokroky.

Jeho príbeh dojal pred dvomi rokmi celú krajinu: chlapec s vážnym genetickým ochorením spinálna svalová atrofia (SMA), pre ktorého bol nádejou liek za dva milióny, neregistrovaný v Európskej únii. Poistovňa túto liečbu odmietla preplatiť. No rodičia Mária a Filip Balintovci sa nevzdali. Vytrvalo zdieľali Riškov príbeh na sociálnych sieťach a prosili ľudí o pomoc. Na vyzbieranie peňazí mali len pár týždňov. Blížili sa Riškove druhé narodeniny a výrobca Zolgensmy pre čo najlepšiu účinnosť indikoval jej podanie len deťom do dvoch rokov.

Tri mesiace neistoty

Dnes Riško vydrží s oporou sedieť, zaujíma sa o svet okolo seba, rád sa hrá, kreslí, pozerá rozprávky. Väčšinu dňa mu zaplňajú rôzne rehabilitačné cvičenia – a veľmi sa snaží, aby všetko robil správne. S rodičmi sa dohovára znakovým. Často a veľa sa smeje. Pred dvomi rokmi však rodina prežívala doslova nočnú moru. Riško mohol byť iba v polohe na brušku, prevesený dolu hlavičkou cez vankúš, aby sa nedusil hlienmi a slinami. SMA je zákerná choroba. Svaly postupne prestávajú poslúchať. Nakoniec začnú odchádzať aj pľúca. Pacienti so SMA sú odkázaní na dýchací prístroj.

V roku 2018 zaregistrovali na Slovensku liek Spinraza. Podáva sa v štyroch štartovacích dávkach za sebou a potom každé štyri mesiace. Doživotne. Priamo do mozgomiešneho kanála formou bolestivej lumbálnej punkcie. Jedna dávka stojí približne 89 000 eur a prepláca sa

z verejného zdravotného poistenia. Riško ako štvormesačný prestal dvíhať nožičky. Lekári tvrdili, že je iba lenivý. Balintovci však tušili niečo vážne. Našli si novú neurologičku. Tá vyslovila podozrenie na SMA. Na potvrdenie diagnózy a prvú dávku Spinrazy však čakali tri mesiace. Riško zatiaľ stratil, čo mohol. „11. septembra, keď sme boli prvýkrát u novej neurologičky v Košiciach, držal hlavičku a hýbal celými ručičkami. 18. decembra, keď dostal prvú dávku Spinrazy, nedržel hlávku vôbec a ručičky mu len veľmi slabo fungovali od lakťov dole. Nedokázal ani podržať hračku. Za tri mesiace sa z neho stala handrová bábika,“ spomína Mária. „Ďakovala som Bohu, že vôbec dýcha.“

Spinraza SMA nelieči, ale zlepšuje aktuálny zdravotný stav a odďaľuje jeho zhoršenie. Dnes už nikto nedokáže povedať, ako by sa Riškov zdravotný stav vyvíjal, keby dostal Spinrazu skôr, kým ešte jeho telíčko fungovalo lepšie.

Po tretej dávke dostal Riško respiračný vírus a skončil na umelej pľúcnej ventilácii. Vtedy mu dali sondu do nosa na podávanie potravy. Veľmi ho zahlieňovala. Lekári rodičov presviedčali na tracheostómiu. Mária s Filipom sa jej však báli. Tušili, ako veľmi by znížila kvalitu života ich synčeka.

Posledná nádej

Skoro každá ďalšia Spinraza však znamenala zápal pľúc ako vedľajší účinok. Riškov zdravotný stav sa rýchlo zhoršoval. Okrem nemocníc poznal chlapec vlastne

len dve miestnosti v dome a gauč, na ktorý ho rodičia ukladali dolu hlavou, aby z neho mohli vytekať sliny a hlien, a on sa až tak nedusil. Bol vyčerpaný samotným bojom o každý nádech. Filip vtedy našiel na internete americkú patientsku organizáciu Cure SMA. Génová terapia bola v USA v poslednej fáze klinických testov a liek Zolgensma tam nakoniec v máji 2019 schválili. Filip začal komunikovať s nemocnicou v Bostone, kde Zolgensmu klinicky testovali aj podávali. Jeho podanie spolu s trojmesačnou hospitalizáciou, nevyhnutnou kvôli riziku závažných vedľajších účinkov, vyčíslila nemocnica Riškovi ako samoplacťoví na takmer tri milióny eur.

Balintovcov vtedy niekto upozornil na nemocnicu v Budapešti, kde Zolgensmu podali dvom maďarským detičkám. Lekári medzitým potvrdili, že Riško by let do Bostonu v žiadnom prípade nezvládol. Nemocnica Bethesda v Maďarsku teda zostala poslednou nádejou. Ale kde vziať tú šialenú sumu peňazí? „Narýchlo sme napísali príbeh s prosbou o pomoc a 4. januára 2020 sme ho zdieľali na sociálnych sieťach a darcovských portáloch,“ hovorí Filip. Peniaze pribúdali spočiatku pomaly. O Riškov príbeh sa však začali zaujímať médiá. Šíril sa medzi ľuďmi a podporovatelia pribúdali. „Snažili sme sa odpovedať na všetky otázky na sociálnych sieťach o tom, ako sa Riško má a čo je nové, ale niekedy sme jednoducho nestihli reagovať na všetky správy,“ spomína Mária na to náročné obdobie. „Doteraz sú tam stovky nezodpovedaných.“



NOTA BENE

12 2021

Príbeh

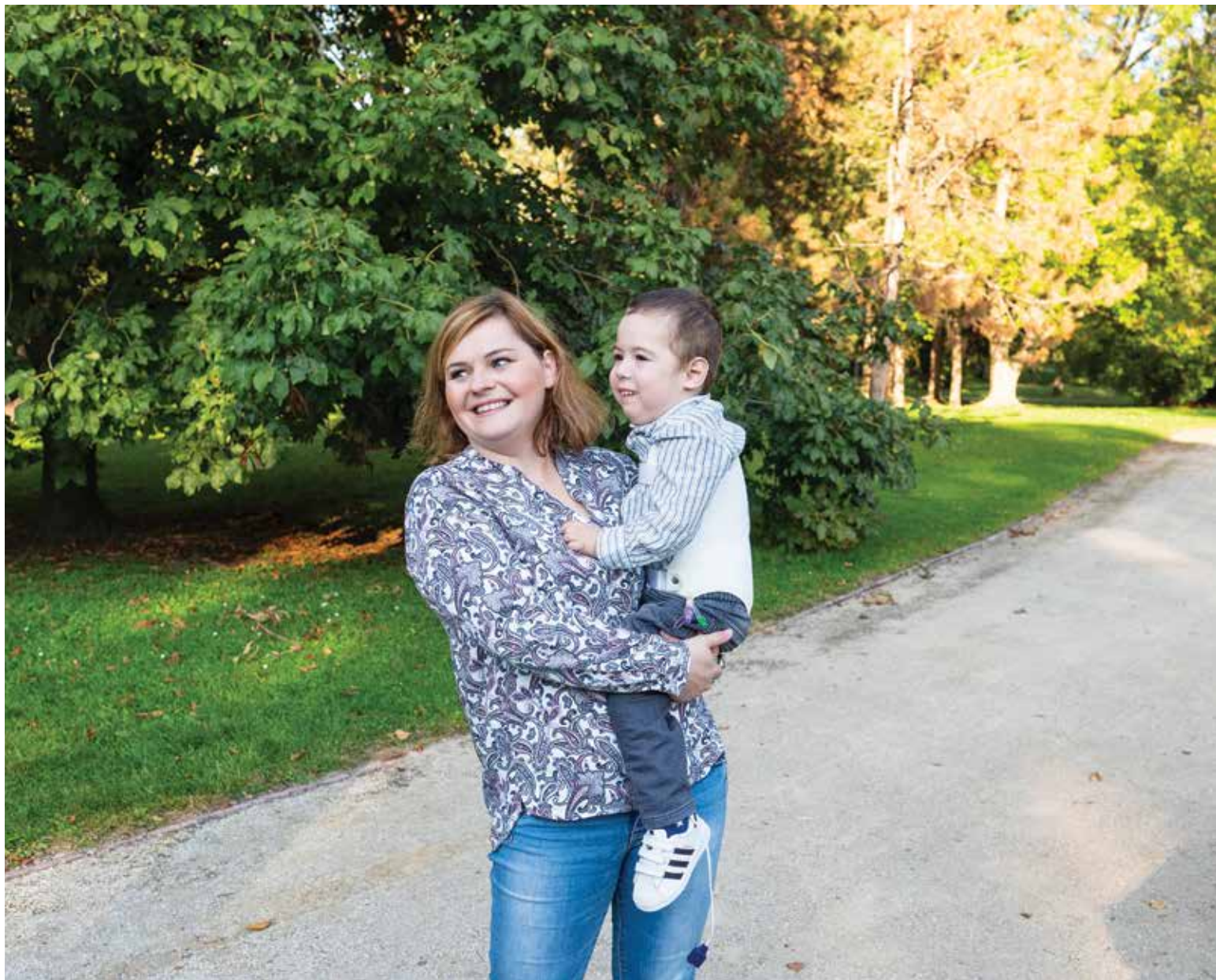
8

NOTA BENE

12 2021

Príbeh

9



Dolu hlavou

Do kampane na záchranu Riška sa vložili známe osobnosti. Peniaze začali pribúdať doslova závrtným tempom. Boli dni, keď na zbierkový účet dorazilo aj dvestotisíc eur. Medzitým sa objavili ďalšie choré deti s diagnózou SMA a rodičia sa spojili v kampani za ich záchranu. Snažili sa apelovať na kompetentných, aby najmodernejšiu liečbu uhrádzalo verejné zdravotné poistenie.

Vo februári 2020 dostali Balintovci z nemocnice Bethesda definitívnu odpoveď, že môžu prísť. Vtedy sa nesmeli nič pokaziť; do Riškových druhých narodenín zostávalo

len pár týždňov. „Volali novinári a chceli prísť na návštevu, no museli sme ich odmietiť, hoci sme im boli veľmi vďační na pozornosť, akú si získal Riškov príbeh. Nemohli sme ich k nám pustiť. Ak by vtedy Riško ochorel, liek by nedostal,“ rozpráva Filip.

Keď 10. marca 2020 odchádzali Balintovci sanitkou z Košíc do Budapešti, netušili, že len o pár dní neskôr pandémie covid-19 zatvorí hranice. Hneď v ten deň absolvovali v Bethesde prvé vyšetrenie s Riškom, ktorý ležal dolu hlavou. Takmer dvojročný chlapec vážil 6,6 kilogramu. Lekári to jeho rodičom povedali až oveľa neskôr, no vtedy si mysleli, že to Riško ne-

môže zvládnuť. „V priebehu týždňa ho dali do takého stavu, že sme konečne mohli pokojnejšie spať,“ hovorí Mária. „Nastavili nám kašľací asistent, ktorý sme mali nastavený od slovenských lekárov tak slabo, že vôbec nepomáhal, aj bipap, ktorý sme si vydupali tesne pred odchodom do Budapešti. Odhlieňovanie nám netrvalo ráno dve hodiny, ale len polhodinu. Hneď začali riešiť Riškovu stravu. Doslova sa s ňou hrali. Trvalo to tri mesiace. No potom začal Riško konečne priberať. Vyradili nám všetky medikamenty na riedenie hlienov. A všetko išlo akosi ľahšie. Riško sa až tak netrápil s dýchaním. Dokonca sme vďaka radám

maďarských lekárov a novému nastaveniu prístrojov mohli Riška prebaľovať poležiačky na chrbte.“

Malo to zmysel

Riško musel vydržať dva týždne do podania Zolgensmy zdravý. Balintovci mali obavy zostať v nemocnici, pandémie naberala na obrátkach a len málo bolo vtedy známe o víruse covid-19. Prenajali si byt a boli v ňom zatvorení celé tri mesiace. Vychádzali len raz do týždňa na nákup, do lekárne a na kontroly do nemocnice.

Zolgensmu dostal Riško 24. marca 2020. Infúzia mu stiekla asi za hodinu. „Po pár dňoch

sme mu pri prebaľovaní zdvihli nožičky – a nožička zostala hore. Položil ju a sám opäť zdvihol. Neskutočné! Verili sme, že liek zaberie. Prekvapilo nás však, že tak rýchlo a jednoznačne,“ spomína Filip. „Každá ďalšia kontrola ukazovala, že jeho okysličenie krvi je stále lepšie. O pár týždňov lekári povedali, že dýchanie sa začína podobať zdravému dieťatku. Malo to zmysel.“

Zolgensma funguje tak, že prostredníctvom vírusu dopraví do tela liečivo, ktoré v bunkách opraví chybný gén, zodpovedný za tvorbu bielkoviny pre správnu funkciu a rast svalov. Progres ochorenia SMA sa zastaví. Cvičeniami a re-

habilitáciami sa môže pracovať na tom, čo sa dá u pacienta ešte zlepšiť. Zolgensma je stále novinka. Až čas ukáže, ako naozaj ovplyvní kvalitu života ľudí s diagnózou SMA. No je veľmi pravdepodobné, že Riška podanie tohto lieku zachránilo.

Príbeh tohto chlapčeka ukázal niečo veľmi dôležité: ako sa Slováci dokázali spojiť a za pár týždňov vyzbierať neuveriteľných dva a pol milióna eur na záchranu života malého dieťaťa. Darovali život tam, kde odmietol pomoc štát napriek existencii verejného zdravotného poistenia, do ktorého Riškovi rodičia prispievali. Každá kvapka dobra tejto skladačky mala obrovský význam.



NOTA BENE

12 2021

Reportáž

12


NOTA BENE

12 2021

Reportáž

13

Podaj ďalej

 Jana Čavojská

Niekedy netreba veľké veci. Aj darovanie maličkostí dokáže pomôcť obrovskou mierou. Milada a Tony prepájajú tých, ktorí majú nadbytok, s tými, ktorým niečo chýba.

Milada Passerini neúnavne triedi a balí potraviny, ktoré v najbližších dňoch poputujú k rodinám v núdzi. Jej rukami prechádza množstvo užitočnej pomoci. Nejde o žiadne veci za tisíce eur. Naopak. Všetko je zadarmo, darované. Milada to posúva k ľuďom, ktorí to potrebujú. Adresne a efektívne.

Zmysel a cieľ

Začalo to pred jedenástimi rokmi. Milada mala dve malé deti a čakala tretie. S rodinou bývali v malom byte

v Dúbravke. Kamarátky jej nosili veci pre bábätko – tak, ako sa to medzi kamarátkami robí. „V tom malo byť som zrazu bola zavalená vecami a nevedela som, čo robiť. Odoberala som časopis pre mamičky. Na poslednej strane som našla inzerát mamičky v núdzi. Prosi-la o oblečenie pre malého chlapčeka. Vtedy som poslala prvú krabicu vecí. Naspäť mi prišiel ďakovný list. Potešila som sa.“

Milada odvtedy v každom vydaní pátrala na strane s inzerátmi po ma-mičkách, ktorým by pomohlo detské

oblečenie. „Ja mám veľa a iná matka nemá nič... Cítila som to tak, že chcem veci zdieľať,“ hovorí. Začala posilať ba-líky ženám z celej republiky. Väčšinou to boli osamelé matky, ktorým peniaze na všetko nestačili.

Milada Passerini si zobrala Taliana, bývajú v Slovenskom Grobe a majú päť detí: pätnásťročnú Lauru, trinásťroč-ného Christiana, desaťročného Simo-na Sebastiana, deväťročného Phillipa a päťročnú Luisu. Milada vyštudovala francúzsky a taliansky jazyk, a sprie-vodcovstvo v cestovnom ruchu. No po

šestnástich rokoch na materskej sa jej život odvíja inak. Objavila pomoc iným. Charitatívnu prácu, z ktorej nemá žiadny zárobok. Iba dobrý pocit, že pomáha tým, ktorí to zúfalo potrebujú.

Keď mala štyri deti a vecami bola zavalená stále viac, uvedomila si, že inzeráty z mamičkovského časopisu už nebudú stačiť. „Určite v tom boli Božie cesty: z ničoho nič som začala stretávať ľudí, ktorí vedeli, kto by pomoc potreboval: pošli to tam, tam je taká organizácia, tu mám človeka s kontaktmi na mamičky v núdzi... Takže som kontaktovala konkrétne rodiny, ktoré potrebovali konkrétne veci. Bola som rada, že vo svojom mamičkovskom svete robím niečo navyše. Niečo, čo má zmysel a cieľ.“

Nepotrebuje garáž?

Nešlo to tak jednoducho, ako o tom Milada hovorí. S toľkými deťmi mala minimum voľného času. Balenie a posielanie vecí po celej republike išlo do peňazí. Predsa len, v mnohopočetnej rodine zarábala len Miladin manžel. Prišli aj sklamania: Milada občas zistila, že mamička v núdzi, ktorej posielala oblečenie, si pýta veci aj na iných weboch a potom s nimi ďalej obchoduje.

V roku 2015 sa rodina presťahovala do Svätého Jura. Milada tam našla komunitu okolo farnosti a základných škôl, ochotnú pomôcť v jej aktivitách. „Aj vo väčšom byte som bola zavalená vecami. Pochopila som, že potrebujem priestor. Jeden pán chcel prenajať garáž v Pezinku. Súhlasil, že tam môžem mať charitný sklad. Videla som ho raz v živote, ale zhodou náhod mi vždy zavola práve vtedy, keď som potrebovala väčší priestor: Pani Passerini, nepotrebuje ďalšiu garáž? Mám nejakú na prenájom.“ Milada má dnes na vyzbierané veci tri garáže aj priestor u seba doma.

Za prenájom garáží, poštovné a balenie zásielok si už rodina nemohla dovoliť platiť. Preto Milada založila občianske združenie Kvapka v mori. Z milodarov a dvoch percent platí nevyhnutné náklady. K oblečeniu postupne pribúdali topánky, hračky a komplet výbava pre novorodencov vrátane kočíkov, vaničiek, postielok a autosedačiek. Pred rokom aj elektronika. „Stolové počítače,“ spresňuje Milada. „Pre pandémiu zostali deti na dištančnom vyučovaní a tie z chudobných a mnohopočetných rodín nemali možnosť pripojiť sa. Kamoš repasuje

klasické stolové počítače. Mohli sme ich poslať desiatkam rodín.“

Ako svätý Martin

Už päť rokov zbiera Milada aj potraviny. Začala v roku 2016, s trojmesačnou dcérkou pri sebe. „Mám veľmi rada svätých. Svätý Martin, ktorého si pripomíname 11. novembra, robil skutky milosrdenstva, so zobračkom sa podelil o svoj plášť. To, čo robím, vidí mojich päť detí. Ale treba, aby aj iné deti pochopili, čo je milosrdenstvo a naučili sa podeliť. Preto mi napadlo zbierať v novembri potraviny na základnej škole.“ Prvý rok ich venovali ľuďom bez domova v zariadení Resoty. Druhý rok abstinujúcim narkomanom v Kráľovej pri Senci. Stále to nebolo ono. „Tretí rok som spracovala príbehy rodín, ktorým hmotne pomáham inak. Potraviny sme zbierali pre nich. Každá trieda pre jednu rodinu. Nastal obrovský prelom. Deti sa z toho veľmi tešia a nosia čím ďalej – tým viac vecí. Keď sme začínali, pomohli sme dvadsiatim štyrom rodinám. Tento rok sme pomohli šesťdesiatim piatim.“

K Milade sa pridávajú aj dobrovoľníci. Pravidelne jej pomáha päť – šesť žien. A ich manželovia riešia logistiku – kam čo odviezť. „V ľuďoch vidno lásku. Chcú pomáhať,“ je presvedčená Milada. „Potreba je veľká a pandémie ju ešte zväčšila. Stačí, že sa do rodiny narodí dvojčička alebo dieťa s postihnutím a situácia sa radikálne zhorší. Mama automaticky zostane doma bez možnosti pracovať. Ak to otec nezvládne a rodinu opustí, je úplne stratená. Nedokážem si to ani predstaviť.“ Aj takým matkám sa Milada snaží pomáhať. „Viem, že je to len kvapka v mori. Ale pridávajú sa ďalšie kvapky, možno tvoria potôčik, potom riečku. A pôjde to.“

Najohrozenejšie chudobou

K Milade si pravidelne po veci pre konkrétne rodiny chodí aj Anton Frič. Nikto mu nepovie inak ako Tony. Štyridsiatnik z Popradu pracuje pre Spišskú katolícku charitu a okrem toho založil a vedie dve občianske združenia, Pre človeka a Vaša charita. Zamestnáva v nich viac ako desať ľudí. Najviac sú podľa neho ohrozené chudobou matky-samoživiteľky. Aj pre ne teraz Tonyho neziskovky realizujú projekt cez ministerstvo práce na princípe housing first: príspevok na nájom spojený s intenzív-



nou sociálnou prácou. Rodina nepríde o strechu nad hlavou. No hlavným cieľom projektu je, aby bola po jeho skončení sebestačná. Je zameraný na ženy, ktoré síce pracujú, no z výplaty nedokážu zaplatiť všetko, čo rodina potrebuje. Otcovia ich detí odišli a neplatia výživné, prípadne od nich žena vidí občas pár eur, len aby nemohla podať trestné oznámenie. S Tonym sme navštívili matku-samoživiteľku v Starej Ľubovni, ktorá požiadala o zaradenie do tohto programu. Pijeme kávu v príjemnom, bezchybne upratanom sociálnom byte a ona rozpráva, ako nerada prosí o pomoc. Pracuje v pekárni. Zarobí niečo cez päťsto eur, väčšia polovica hneď odíde na nájom a energie, niečo ukroja lieky pre ňu a pre dcéru, ktorá má ťažké alergie. Na všetko ostatné – jedlo, drogériu, oblečenie – zostane necelých sto päťdesiat eur. „Dcéra chcela študovať na bilingválnom gymnáziu v Prešove, no nemali by sme na internát a ďalšie výdavky. Zostala v Starej Ľubovni.“ Matku veľmi mrzelo, že dcére nemohla splniť sen o štúdiu. Preto sa odhodlala požiadať o pomoc.



Pri Ľučenci opravil Tony s ďalšími dobrovoľníkmi starú budovu prenajatú od evanjelického cirkevného zboru, okolo urobili krásnu záhradu s vyvýšenými záhonmi a detským ihriskom. Pri renovácii našlo prácu niekoľko dlhodobo nezamestnaných. Získali prax aj pracovné návyky. V lete organizovali denné tábory pre deti z okolia aj výlety po regióne. V sociálnom centre Domček pomáhajú ľuďom bez domova a rodinám v núdzi. Prevádzkujú sociálny šatník, ponúkajú teplé jedlo a poskytujú ďalšiu potrebnú pomoc. Domček navštevuje takmer štyristo chudobných rodín z celého regiónu.

Ochota pomáhať

V dedine Mašková kúpil Tony s kolegynou Grétkou starú hospodársku usadlosť s niekoľkými kamennými domčekmi. Opravujú ich a plánujú v nich ubytovávať ľudí v zlej sociálnej situácii. Bude tam farma, kemping pre turistov aj remeselná výroba. Podľa Tonyho netreba dávať, ale učiť ľudí, aby si dokázali pomôcť vlastnými silami. „To

biblické: Naučiť ľudí loviť a nie im len dávať ryby. V Maškovej získajú pracovné návyky, naučia sa remeslu a svojou prácou zároveň prispievajú k fungovaniu komunity. Mojm cieľom je, aby sa Farma Mašková do siedmich rokov stala sebestačným sociálnym centrom, nezávislým od grantov, dotácií a štátnych príspevkov.“

V rómskych osadách má Tony svojich ľudí. Volá ich styční dôstojníci. Poznajú situáciu najchudobnejších rodín. Veci, ktoré Tony prinesie, rozdelia ľuďom, ktorí ich najviac potrebujú. „V Stráňach pod Tatrami majú fantastických sociálnych pracovníkov. Svojich ľudí poznajú, vedia, ako na nich. Napríklad oblečenie nerozdávajú, ale dávajú za príspevok pár centov. Za jedno auto oblečenia tak vyzbierajú aj dvesto eur. Použijú ich pre niekoho, kto potrebuje pomoc: napríklad lieky, rehabilitáciu, zdravotnícku pomôcku, zaplatenie pohrebu.“

„Mojím poslaním je pomáhať,“ tvrdí Tony, ktorý si v živote vyskúšal už všetličo. Sprevádzal turistov po Oravskom hrade, v Amerike pílil stromy a pracoval

vo veľkosklade so zbraňami, bol šéfredaktorom časopisu o fotografii, fotil pre agentúry aj časopis .týždeň, podnikal s realitami, pôsobil v Leaf Academy. S manželkou Martinou majú päť detí. Neváha ich brať na všetky podujatia organizácií, v ktorých pôsobí. Neustále je v kontakte s desiatkami ľudí. Tými, ktorí majú navyše, aj tými, ktorí niečo potrebujú. „Ľudia v sebe majú ochotu pomáhať,“ je presvedčený Tony. Často stačí darovať jednoduchú vec. Detskú postieľku, oblečenie, invalidný vozík... Niektorý z Tonyho tisícov kontaktov ich má a daruje. Stačí ľuďi jednoducho poprepájať.

- 1 (str. 12-13) V rómskej osade vo Veľkej Lomnici darovaný nábytok pomôže.
- 2 (str. 13) Tonyho spolupracovníčky triedia darované jedlo. Dobrovoľníckej práci venujú týždenne hodiny.
- 3 (str. 13) Tony prepája tých, čo majú viac, s tými, čo niečo potrebujú.
- 4 V živote vystriedal veľa povolání. Najväčší zmysel dáva Tonymu Fričovi pomoc druhým.
- 5 Popoludnie plné hier v sociálnom centre Domček.



Návrat domov



Dagmar Gurová



Jana Čavojská

Prvýkrát býva bez stresu. Platí nájomné, na ktoré dokáže zarobiť. Najviac ju upokojuje, že tento podnájom je dlhodobý a nebude musieť zo dňa na deň riešiť, kam sa podeje.

Vstáva o piatej ráno, aby stihla každodennú brigádu. Alica veľkú časť života strávila prácou. Aby s rodinou vyžila, často mala niekoľko robôt. Tak ako teraz. Po prvej šichte sa okolo desiatej nachvíľu zastaví doma. V dvojizbovom nájomnom byte v širšom centre Bratislavy, ktorý jej sprostredkovalo naše združenie Proti prúdu. Oddýchne si, pohrá sa so šteniatkom Lilou a odchádza predávať NOTA BENE pred Billu na Bajkalskej. Tam končí medzi piatou – šiestou a ponáhľa sa za Lilou. „Veľmi sa na ňu teším, je to moje zlatíčko. Vždy ma radostne privíta. S ňou sa necítim taká osamelá. Chodíme na prechádzky. Robí mi spoločnosť a dobrú náladu,“ hovorí.

Zo šteniatka má radosť len pár mesiacov. Dostala ho chvíľu potom, ako sa presťahovala do nového domova. Roky bývala v preplnených ubytovniach, neskôr aj v komerčných nájomných bytoch, kde domáce zvieratá neboli povolené. „Ubytovne boli hlučné. Chýbalo mi súkromie a pocit bezpečia. V podnájmoch ma najviac stresovalo, či dokážem zaplatiť nájomné. Každý mesiac som žila v strachu, či zarobím dosť a neskončím na ulici.“

Za byt na okraji Bratislavy platila komerčný nájom. Do práce mala odtiaľ tak ďaleko, že doma skôr len prespávala, ako bývala. Prestávku medzi brigádou a predajom časopisu trávila v meste. Nestihla by to otočiť domov.

Miesto pre všetkých

Teraz býva v priestrannom byte v staršej zástavbe. „Pripadá mi to, akoby som sa vrátila domov. V tejto štvrti som kedysi bývala. Ľudia si ma ešte stále pamätajú, zdravia ma na ulici,“ vysvetľuje.

Má blízko na električku aj do večierky. „Rýchlo sa dostanem všade, kam potrebujem. Ušetrim čas a sily. Veľmi mi pomohlo o polovicu menšie nájomné, ktoré bez stresu zvládnem zaplatiť. Žije sa mi oveľa ľahšie, keď viem, že tu so mnou rátať dlhodobo. Už sa nemusím báť, čo bude ďalej, a to je veľká úľava.“

Hneď, ako sa Alica nastahovala, sme byt vymaľovali a dozariadovali nábytkom. Pravidelne sa stretávame a sme naporúdzi, keď to potrebuje. Najviac jej odľahlo, že

spoločne riešime všetky technické záležitosti okolo prenájmu. „Mám dobrý pocit, že sa mám o koho oprieť, poradiť sa.“

Alica má rada poriadok. Vidno to aj v byte, kde má všetko svoje miesto. Je dobrou kuchárkou, s láskou hostí svojich blízkych. Teší sa, keď im chutí, a vždy im čosi zabalí na cestu. Aj Juraja Hipša, majiteľa bytu, víta s misou bohato obložených chlebičkov. „Je tu miesto pre všetkých,“ pozýva k okrúhlemu stolu.

Dobré bývanie by malo byť samozrejmosťou pre každého. Pre ľudí bez domova je základom, aby svoje problémy vôbec mohli riešiť. Naše združenie sa inšpiruje princípmi housing first – bývanie ako prvý krok. Do nájomných bytov vyberáme zraniteľných ľudí, ktorí to momentálne najviac potrebujú. S našou podporou si väčšina z nich bývanie udrží. Potvrdzujú to aj príklady zo zahraničia, kde je to 80 – 95 percent ľudí.

„Veľkým úspechom by bolo, keby sme v najbližších dvoch rokoch dokázali sprostredkovať do desať bytov,“ hovorí Ivan Lorenc z programu Bývanie. Cenovo dostupných nájomných bytov je na trhu extrémne málo. Hľadáme prenajímateľov so silným sociálnym cítením, ochotných prenajať byt za znížené nájomné.

Dobrý pocit

„Nemáte komerčné nájomné, ale získate oveľa viac,“ objasňuje Juraj Hipš, majiteľ bytu, v ktorom býva Alica. „Vieme, že sme niekomu pomohli v ťažkej situácii. Aj našim deťom sme vysvetlili, prečo to robíme. Verím, že keď budú môcť, pomôžu rovnako ako ich rodičia.“

V začiatkoch pandémie, keď väčšina z nás hľadala útočisko práve doma, boli ľudia bez domova ešte viac zraniteľní. Pred Alicou sme u Juraja krízovo ubytovali inú predajkyňu s vážnymi zdravotnými problémami. Dovtedy žila sama v úplne nevyhovujúcej, ťažko dostupnej chatke bez sociálneho zariadenia. Hrozilo, že v tých podmienkach neprežije. Nakoniec sa nám podarilo sprostredkovať jej bývanie v domove sociálnych služieb. Veľmi si ceníme, že Hipšovci boli otvorení núdzovému ubytovaniu

chorých ľudí bez domova aj v prípade, že by mali covid-19.

„Roky bývame na stredoslovenských lazoch. Byť v Bratislave teraz nepotrebujeme. Z lazov sa nechystáme sťahovať, a keďže život tu je oveľa menej nákladný, nepotrebujeme byť ani komerčne prenajímať,“ zhodli sa.

Juraj si kupuje NOTA BENE dvadsať rokov a veľmi nám fandí. V časopise sa dozvedel o možnosti ponúknuť byt ľuďom bez domova. „Čítal som o takýchto projektoch aj v zahraničí a páčila sa mi filozofia housing first. Človek bez domova sa skutočne len ťažko dostane zo svojej situácie, ak nemá to podstatné – bezpečné a dostupné bývanie.“

Najviac by nám pomohli jednoizbové byty alebo garsónky v Bratislave, prípadne dvojizbový byt. Môžu a nemusia byť zariadené, ale nemali by vyžadovať zásadnú rekonštrukciu. Dôležité je, aby boli v bezpečnej lokalite, dostupné verejnou dopravou. „Zaujímavé sú pre nás aj byty v blízkosti okoli Bratislavy, napríklad v Stupave, Pezinku, Senci, ktoré by boli jednoducho dostupné vlakom či autobusom,“ hovorí Ivan.

Dlhodobý a udržateľný

Niektorí majitelia chcú prenajať byt priamo našim klientom, čo môže byť pre obe strany obohatujúce. Ľudia bez domova sa pritom vo všetkom, čo súvisí s bývaním aj každodenným životom, môžu oprieť o našich sociálnych pracovníkov.

Juraj prenajíma byt nášmu združeniu a my ho ďalej prenajímateľovi Alici. V takomto prípade garantujeme včasné a pravidelné platby nájomného, preto očakávame, že bude nižšie.

„Ľudia z Proti prúdu mi vysvetlili všetko podstatné. Aj dôležitú podmienku, že ide o dlhodobý prenájom. S tým som súhlasil,“ spomína Juraj. „Nedáva zmysel, aby som niekomu bez domova prenajať byt na pár mesiacov. Chápal som, že ide o roky, a túto podmienku som akceptoval.“

Ideálny je čo najdlhší prenájom, napríklad na päť rokov. Dobrá je aj dvojročná nájomná zmluva so zámerom dlhodobého prenájmu. Ponuky len na rok a menej by nám nepomohli. Chceme sprostredkovať dlhodobý a udržateľný domov.

NOTA BENE

12 2021

Téma

17



S tým súvisí aj výška nájomného. „Čím je nižšia, tým širšiu skupinu vieme osloviť. A pomôcť aj niekomu, kto je naozaj bez príjmu a šance na slušné bývanie,“ hovorí Ivan. Priemerne nájomné pre klientov sa pohybuje medzi 150 až 250 eurami. Nemalo by presiahnuť 300 eur. Vyššie nájomné by si naši klienti nemohli dlhodobo dovoliť.

Bývanie s podporou

Program Bývanie má dve zložky. Sociálna agentúra má na starosť byty, ktoré sprostredkujeme. Sociálna služba sa venuje podpore ľudí, ktorí v nich žijú. Alica sa pravidelne stretáva so sociálnou pracovníčkou Hanou Hochel. „Sprevádzam ju od prvej vlny pandémie,“ hovorí Hana. „V tom čase strácala komerčný nájomný byt, v ktorom dovtedy bývala. Oslovila som ju, či by jej vyhovoval byt Juraja Hipša a táto ponuka jej pres-

ne sadla. Bol to dôležitý moment našej spolupráce.“

Hana bola hybnou silou za vymalovaním bytu. Alici pomáhala so sťahovaním. Zaúčala ju do obsluhy práčky. Sprevádzala ju k lekárom a pomohla jej zastaviť neoprávnenú exekúciu.

„Hanku som si obľúbila. Veľmi mi pomáha, s dôverou sa na ňu môžem obrátiť s hocíjakým problémom. Vždy sa teším na naše stretnutia,“ komentuje Alica.

„A ja sa teším na Alicu. Je to obojstranné,“ dodáva Hana.

„Viem, že Proti prúdu dáva podporu ľuďom, ktorým byty prenajíma. To je zárukou, že to bude fungovať,“ hovorí Juraj Hipš. „Nie je to tak, že človeku dajú len kľúče od bytu. Preto sa mi ten projekt páči a je pre mňa dôveryhodný.“

Alica si veľmi želá, aby sa našlo viac ľudí ako Juraj. „Domov, aký mám teraz, by som chcela dopriať aj ďalším, ktorí o ten svoj prišli.“

Darujte šancu na bývanie

V programe Bývanie aktuálne poskytujeme dlhodobú podporu devätnástim ľuďom so skúsenosťou bezdomovectva v štrnástich bytoch sprostredkovaných od súkromných prenajímateľov aj od mesta Bratislava. Aktuálne zháňame desať bytov v Bratislave. Ak vlastníte byt, ktorý dlhodobo nepotrebuje a ste ochotní ho prenajať za dostupný nájom, prosím, kontaktujte našu Sociálnu nájomnú agentúru na adrese socialna.agentura@notabene.sk alebo sa ozvite na číslo 0905 812 175. Ak chcete pomôcť inak, podporte naše snahy finančným darom na www.pomahatjelahke.sk. Podme spolu ukončovať bezdomovectvo a pomôžeme predajcom získať skutočný domov. Ďakujeme.



Chudobní nesnívajú

 Dagmar Gurová  Tomáš Benedikovič

Z izolácie v gete sa Marcel dostal kombináciou odhodlania a pribojnosti. Vníma to ako dar, ktorý väčšina extrémne chudobných ľudí nemá. Sústreďujú sa na to, aby prežili. Na sny a ambície väčšinou nemajú silu ani čas.

Marcel Karvay študuje na vysokej škole a popri tom pracuje. Má tridsať rokov a väčšinu života prežil v extrémnej chudobe. Vyrastal v polorozpadnutej chalúpke, kde sa kúrilo drevom a voda sa brala zo studne. Často býval hladný. „Pripa-

dalo mi to normálne, lebo som nič iné nepoznal. Aj moji príbuzní žili podobne. Myslel som si, že všetci majú ťažký život.“

Dostať sa z týchto podmienok vlastnými silami je takmer nemožné. Marcelov výnimočný príbeh ukazuje prečo.

Život v gete

Po otcovi je Róm, čo na Slovensku zvyšuje pravdepodobnosť, že chudoba sa v rodine bude dediť. Až v škole si uvedomil, že nežije tak, ako je pre väčšinu u nás bežné.

Vďaka skvelej učiteľke to so spolužiakmi príliš neriešil. „Pri nej sa nikto necítil menejcenný. Prirodzene vyrovnávala naše rozdiely,“ spomína. Zdôrazňovala, že každý je iný a je to tak v poriadku. Marcel už pred nástupom do školy vedel čítať, no nikdy mu nenapadlo povyšovať sa nad pomalších spolužiakov. A len zriedka sa mu niekto z nich posmieval pre chudobu. „Učiteľka sa k mojej situácii postavila veľmi citlivo. Pomáhala mi tak, aby som nevyčnieval. Všimla si napríklad, že som nemával desiatu, tak do školy nosila jabĺčka a rozdávala ich všetkým.“

V jedenástich rokoch sa Marcel sťahoval z dediny do Nového Mesta nad Váhom. Rodičia verili, že idú do lepšieho. Po viacerých peripetiách si našli byt v ponurej štvrti, kde žili chudobní z celého mesta. Väčšinou Rómovia. „Bolo to niečo ako geto ôsmich panelákov,“ opisuje Marcel. „Bývali sme v byte bez elektriny, čiže aj bez svetla, teplej vody a kúrenia. Bežné činnosti nám zabrali nešťotočne veľa času a energie.“

Vstával skoro, aby stihol prísť do školy. Musel ísť pešo a väčšinou bol hladný. Doma sa neraňajkovalo. Po vyučovaní niekedy vyrazil s károu na smetisko, kde hľadal drevo na kúrenie. Varili na malej plynovej bombe. Po troškách tam zohrievali aj vodu na pranie a kúpanie, čo trvalo tak dlho, že niekedy bolo ľahšie ostať neumytý. Všetko sa dialo pri svetle sviečok, a tie nie vždy mali. Rovnako ako plyn v bombe. Nikdy nevedeli, ako dlho bude funkčná. Niekedy plyn došiel, keď boli bez peňazí, a nedalo sa ani variť.

Bombu vymieňali na benzínovej pumpe. Hanbili sa tam chodiť. „Chceli sme zakryť, akí sme chudobní. Aj tak to všetci vedeli. Všade na nás pozerali cez prsty. Bolo to veľmi nepríjemné. Ľuďom zvonka sme sa preto čo najviac vyhýbali, a tým sme sa ešte väčšmi izolovali v našej malej bubline. Nerobili sme to vedome. Vidím to až spätne.“

Marcel hovorí, že chudoba obmedzuje myslenie. „Sústredíte sa len na prežitie. Nedokázate sa zaujímať o nič iné. Máte skreslené alebo takmer žiadne informácie o vonkajšom svete, preto vás možno ľahko oklamať a zmanipulovať, ako sa to stalo aj mojim rodičom.“

Toxický stres

V novom domove Marcel nemal priestor ani chuť na učenie. „Na dedine som mal jednotky. V meste som ledva prechádzal ročníkmi. Na hodinách ma ešte vždy čosi nadchlo, ale doma som o to strácal záujem.“ Žil v neustálom napätí a neistote. V susedstve mal zopár kamarátov, no pre niektorých ľudí bol príliš iný a dali mu to pocítiť. V škole ho zas šikanovali pre chudobu, zanedbanosť a pôvod. „Deti dokážu byť veľmi kruté. Neuvedomujú si, čo môžu spôsobiť. V mojej škole však nebol nikto, kto by ich usmernil. Práve naopak. Učitelia sa k nim pridali.“

Trýpol, ako sa vyhne bitkárom. Ako vysvetlí učiteľke, že ešte nemá nový zošit. Ako zamaskuje chýbajúcu desiatu, aby sa mu spolužiaci neposmievali. „Cítil som sa veľmi osamelo. Celé detstvo som bol sám za seba. Mal som prevziať zodpovednosť za veci, ktorým som nerozumel a ani som ich nemohol ovplyvniť. To ma veľmi stresovalo.“

Takmer neustále cítil úzkosť. Čo zažil na základnej škole, by zlomilo aj dospelého. „Niekoľkokrát som si chcel siahnuť na život, ale nikto o tom nevedel. Raz ma našiel kamarát, práve keď som sa chystal skočiť do rieky. Zavolať na mňa a nevedomky mi tým zachránil život. Keby sa tam neobjavil, už by ma asi nebolo.“

Toxický stres, ktorý zažíval od malička, zásadne vplýva na formovanie detského mozgu. Spôsobuje problémy s pamäťou, pozornosťou, zvládaním emócií. Zvyšuje riziko zdravotných problémov, najmä depresie, ktorá trápi aj Marcela. „Býva mi ťažko, hoci už mám čo ješť a mám kde bývať. Cítim, ako by zo mňa sálala bolesť a chcel by som to utrpenie ukončiť,“ opisuje najhoršie momenty. „Keď myslím na kamarátov, s ktorými som vyrastal, vidím ich neskutočne premárnený potenciál. Dokázali byť veľmi empatickí. Mali našliapnuté na to, aby v spoločnosti našli svoje miesto, boli šťastní a mali kvalitný, produktívny život. V podmienkach, v ktorých sme žili, však nemohli preraziť.“

Marcel to vysvetľuje pomocou Maslowovej pyramídy, podľa ktorej sebarealizácii predchádza uspokojenie

základných životných potrieb. „Chudobní ľudia nesnívajú. Šetría energiou. Rozmýšľajú skôr intuitívne. U nás sa dookola riešilo iba to, kde zohnať peniaze na jedlo. Moja myseľ bola trochu iná. Napriek hľadu som začal rozmýšľať nad filozofickými a spoločenskými otázkami. Veľa som sníval. Sny o lepšom živote boli mojim únikom z nepríjemnej reality. Pomohli mi skutočne sa z nej dostať.“

Doma to nešlo

Marcel bol presvedčený, že z chudoby ho vytrhne iba vzdelanie. Nevedel presne, ako fungujú stredné školy. Chcel študovať a bolo mu jedno, kde. Ani neuvažoval nad tým, že by si mohol slobodne vybrať. „Doma nás k tomu neviedli. Museli sme robiť to, čo nám pomáhalo prežiť, a nie čo by nás bavilo.“

Keď dostal ponuku študovať za mäsiara-lahôdkara, nedovolil si odmietnuť. Bol rád, že ho niekam vezmú. Neskôr to skúšal ešte na gymnáziu a obchodnej škole. Žiadnu školu nedokončil. Dôvodom bolo šikanovanie, nulová podpora učiteľov, chýbajúce peniaze na pomôcky, a hlavne ubíjajúca atmosféra doma.

Pochopil, že ak má doštudovať, musí odísť. „Mal som obrovskú motiváciu. Skúšal som to znova a znova, a tým som sa líšil od svojich rovesníkov. Nevieam, kde sa to vo mne vzalo. Je to asi dar zhora,“ vysvetľuje. „Mal som aj veľký zmysel pre spravodlivosť. Rozčuľovalo ma, že chudobné deti nemajú rovnaké šance ako tie, ktoré sa narodili do lepších podmienok. Chcel som to prelomiť. Povedal som si, že mám mozog, srdce, ruky ako hocikto iný, takže môžem byť úspešný.“

Našiel si brigádu, aby zarobil na internát, ale rodičia žiadali časť zárobku pre seba. „Zarábal som tak málo, že by som ich nedokázal živiť. Vedel som, že ak ustúpim, ostanem tam navždy. Videl som to v iných rodinách – mladý človek začal pracovať, priniesol domov výplatu a hneď sa naňho brali pôžičky. Časom prišli exekúcie a ostali mu dlhy na celý život.“

Rodičia ho postavili pred rozhodnutie platiť alebo odísť z domu. Tak odišiel a začal sa živiť sám. Mal niekoľko brigád naraz a býval na



internáte. Cez víkendy prespával u babky. Dni trávil v práci. „Takto to šlo štyri roky. Bolo to veľmi monotónne obdobie a vôbec nie ľahké, ale pre mňa najšťastnejšie v živote. Mal som sa lepšie ako kedykoľvek predtým.“

Prvýkrát mal pocit, že veci dokáže ovplyvniť. Nikto ho nebil, neponižoval. Ľudia si vážili jeho aj jeho prácu. „Dovtedy niečo nepredstaviteľné.“

Odpoveď na všetko

Úspešne vyštudoval strednú odbornú školu s maturitou. Natrafil na dobrých učiteľov, ktorých bral ako náhradných rodičov. „Ťažko povedať, ako by ma vnímali, keby som bol špinavý, otrhaný a nie vždy vonavý. Možno by ma tiež zaškatuľko-

vali ako neprispôsobivého,“ hovorí. „Našťastie som mal na internáte iný život a oni o tom predošlom veľa nevedeli. Správali sa ku mne veľmi férovo a ovplyvnili moje smerovanie.“

Vysokú školu – učiteľstvo angličtiny a literatúry – si vybral vedome. Hovorí, že angličtina mu otvorila dvere do sveta. Umožnila mu najst odpovede na mnohé otázky a dodala sebavedomie. Verí, že môže pomôcť aj iným deťom z chudobných rodín. „Ako učiteľ by som chcel byť ich spolu bojovníkom, ktorý nebude tolerovať žiaden výsmech a dokáže si priznať aj nevedomosť alebo chybu.“ Už teraz sa zapája do vzdelávacích workshopov a projektov, kde otvorene hovorí o svojich skúsenostiach. „Upozorňujem na problémy ľudí, ktorí nemajú silu hlásiť sa o svoje práva. Čím je okolo nich

tichšie, tým viac akoby prestávali existovať. Chcel by som prispieť k tomu, aby mohli viesť plnohodnotný život.“

Ako dieťa túžil bývať v detskom domove. Bol presvedčený, že by sa mu tam žilo lepšie. „Na rodičov sa už nehnevám. Ich predstava o výchove bola skreslená prostredím.“

Marcel sa so svetom zoznamuje za pochodu. Niekde uspel, a všeličo mu aj nevyšlo. Stabilnejší život má len v posledných dvoch rokoch. Zápasí s depresiou, ale už vie, čo mu najviac pomôže. V práci je spokojný. Stretol ľudí, s ktorými si rozumie. V istom zmysle je vďačný za to, čo sa stalo. „Naučilo ma to, že rešpekt, empatia, odpustenie, vďaka a bezpodmienečná láska nie sú romantické hodnoty z vymyslených príbehov. Sú prospešné pre všetkých.“



NOTA BENE

12 2021

Téma

22

Spolu za stolom



Mária Múhl

Aj Vianoce môžu byť o materiálnej skromnosti, striedmosti a minimalizme. O to viac lásky a porozumenia si môžeme navzájom darovať, hovorí Katarína Medveďová Ovečková, lektorka kurzov varenia pre deti a autorka projektu Cookučka.

Sadnúť si ku štedrovečernému stolu patrí medzi najočakávanejšiu udalosť v roku. „Spoločné stolovanie je jedným z najkrajších rodinných rituálov. Niekedy je to oveľa dôležitejšie ako to, čo máme na stole,“ začína svoje rozprávanie o Vianociach popularizátorka zdravého stravovania Katarína Medveďová Ovečková. „V súčasnosti sa mnohí až príliš zameriavajú na super bio home-made stravu, ale pritom podávajú jedlo otočené chrbtom a nezdediajú spoločné stolovanie.“

Pritom pomaly pripravované tradičné jedlo môže obsahovať oveľa viac

hodnoty ako jedlo varené bez lásky. Keď dlho varíme napríklad vývar pre celú rodinu či pre návštevu, alebo niekoho, kto je chorý, dávame doňho svoj čas i emócie.

Sila jedla

„Už v ranom veku je dobré ukázať dieťaťu, že jedlo nemá len nutričnú hodnotu, ale je v ňom ukrytá aj sila rodiny. Má spoločenskú hodnotu, je aj o vzoroch. Spájajú sa nám s ním dôležité zážitky,“ vysvetľuje mama dvoch detí. „Stane sa, že počas večere zavolá

niekomu kolega a člen rodiny vstáva so slovami, že len jeme, a ide telefonovať. Dieťa dostane jasnú informáciu – rodina a jedlo sú na druhom mieste, prvoradá je práca a povinnosti.“

Cez sviatky je dôležité nájsť si spoločný čas na nerušené sedenie za stolom, a nie je podstatné, či máme trinástchodové menu. „Tým, ako pripravíme štedrú večeru, vytvoríme celé menu a spoločné zvyky, ovplyvňujeme budúcnosť našich detí, dávame im vzory, ako neskôr deti budú tráviť Vianoce a prečo sa aj tí starší budú chcieť vrátiť domov,“



NOTA BENE

12 2021

Téma

23

opisuje sviatky vyštudovaná žurnalistka Katka.

To, aby človek cez sviatky neodpaďoval, sa dá ľahko zvládnuť. Určite si netreba trikrát za sebou naložiť na tanier zemiakový šalát, ale držať sa striedmosti. Majonézu môžeme nahradiť smotanou alebo jogurtom. Keď ju správne okoreníme, je v tradičnom zemiakovom šaláte na nerozoznanie. Severská superpotravina skýr je tiež dobrou náhradou majonézy. Kapustnica sa dá pripraviť vo vegetariánskej verzii. Na záverečné ochutenie je výborné opražené údené tofu.

Deti v kuchyni

Aj pri malých deťoch môžeme stolovanie zvládnuť bez stresu. Stačí ich nevyčleňovať, pripraviť im rovnako miesto za spoločným stolom, dať im rovnaký tanier ako dospelým. „Netreba sa podriaďovať dieťaťu, s napätím očakávať, či mu bude chutiť štedrá večera a nakladať mu prvému. Je dobré dodržiavať tradičnú hierarchiu a prvému naložiť napríklad najstaršiemu členovi či domácomu pánovi. Ku dieťaťu rozhodne treba pristupovať ako ku plnohodnotnému členovi, ale neskákať len okolo neho,“ opisuje Katarína. Okrem osvet

o jedle stihla počas materskej dovolenky vyštudovať odbor kuchár, čašník.

Pred pandémiou robila kurzy varenia pre deti – Cookučka. Deti si na nich môžu obchytávať, ochutnávať rôzne potraviny a samy si pripravujú jedlo. Učia sa, že aj surová brokolica či karfiol sa môžu jesť a nik ich do toho nemusí nútiť. Na kurzoch vnímajú suroviny všetkými zmyslami. Deti prirodzene rady objavujú, skúmajú. Zapájaním do varenia ich naučíte veľa nového. To, že príprava jedla trvá nejakú dobu, ich učí trpezlivosti. Keď sa niečo nepodarí, tak sa netreba vzdávať. Pri krájaní a šúpaní si cvičia jemnú motoriku a dôslednosť. „Deti okolo desať rokov môžu byť plnohodnotnými pomocníkmi. Vedia pripraviť jednoduché jedlá, urobiť praženicu, nakúpiť základné veci. Menší môžu pomáhať s prestieraním, odkladaním riadu do umývačky, umývaním či pripraviť citronádu,“ hovorí o zdravom zapájaní detí do chodu kuchyne Katarína. Keď si deti pripravujú jedlo, často zjedia aj to, čomu sa predtým vyhýbali. „Osvedčilo sa nám servírovať jedlo rozdelené do misiek. Samostatne ryža, hrášok, mrkva. Deti si samy vybrali, čo im chutí, bez nútenia alebo komentárov,“ odpovedá na otázku týkajúcu sa „nejedákov“ Katka.

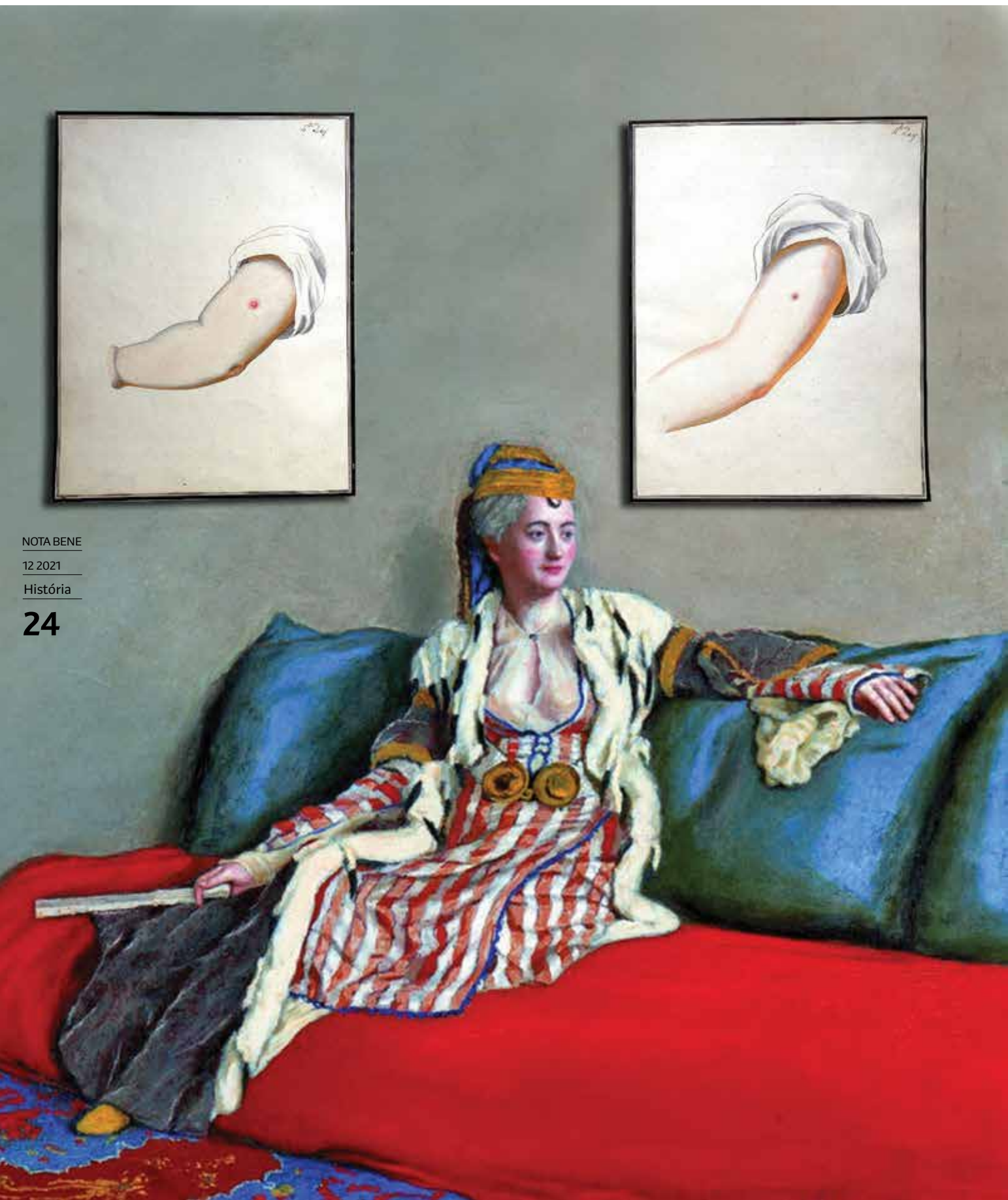


Nakladaný syr

Potrebuje:

- hermelín, encián, rôzne druhy syra ako napríklad minimozzarellky, parenica, eidam, gouda, korbáčiky, olomoucké syrčeka
- cibuľa, cesnak
- koreniny – čierne korenie, chilli papriky, feferónky, bobkový list
- doplniť môžeme aj borievkami, orechmi
- kvalitný olivový olej

Syry nakrájať a s koreninami naložiť do skleneného pohára, zaliať olejom doplna, vytlačiť vzduchové bubliny a dať aspoň na tri dni na chladné a tmavé miesto. Takto môže byť naložený päť dní, potom ho treba odložiť do chladničky.





NOTA BENE

12 2021

História

24

Priekopníčka očkovania

 Tom Solomon, INSP.ngo  Jean-Étienne Liotard a Klaus Lempelman

Edward Jenner, ktorý koncom 18. storočia vyvinul vakcínu proti kiahňam, je dobre známy. No o Mary Wortley Montagu nepočul takmer nikto. Experimenty tejto dámy z lepšej spoločnosti boli základom Jennerových objavov. Jej práca však zostala zabudnutá.

Uplynulo presne tristo rokov, odkedy lady Mary robila svoje experimenty. Narodila sa v roku 1689 ako Mary Pierrepont. Vyrástla z nej tvrdohlavá mladá žena, ktorá písala básne a verejne vyjadrovala progresívne názory na úlohu žien v spoločnosti. Aby sa vyhla dohodnutému sobášu, ako dvadsaťtiročná utiekla z domu a vydala sa za Edwarda Wortleyho Montagu, vnuka prvého grófa zo Sandwichu.

Metóda z Turecka

V roku 1716 sa Edward stal anglickým veľvyslancom v Istanbulle – vtedajšom Konštantínopole – hlavnom meste Osmanskej ríše. Mary odtiaľ písala o živote v exotickom Oriente a hlavne o tureckých ženách. Ich oblečenie, životný štýl a tradície ju zaujímal. Najpozoruhodnejšia bola podľa nej metóda vakcinácie proti obávaným kiahňam.

Vtedy sa už dávno vedelo, že človek môže túto chorobu dostať iba raz. Ak prežije, zvyšok svojho života je imúnny. Radšej ako spoliehať sa na náhodu, turecké ženy vystavili deti miernej infekcii. Volali to „štepnie“. Kiahne spôsobujú kožné vyrážky a pľuzgiere. Ženy vytlačili hnis z pľuzgiera nakazeného a aplikovali ho do reznej rany na ramene človeka, ktorého chceli pred chorobou ochrániť. Obvykle nasledovali mierne symptómy choroby. A doživotná imunita.

„Sú tu staré ženy, ktoré robia tieto operácie každú jeseň. Podstupujú ich tisíce ľudí. A nikto z toho nezomrel,“ napísala lady Wortley Montagu. Ona sama prežila kiahne, ale zostali jej jazvy na tvári. Jej brat tejto chorobe podľahol. Svojho malého syna chcela pred ňou ochrániť.

Presvedčila lekára na ambasáde, aby ho zaočkoval. „Chlapec bol zaštepnený minulý utorok,“ napísala v liste manželovi. „Teraz spieva, hrá sa a nevie sa dočkať večere.“

Lady Mary si zaumienila „prinesť tento užitočný vynález do Anglicka“. V roku 1721 tam bola epidémia kiahní. Lady Mary po návrate domov požiadala lekára z ambasády, ktorý bol už tiež v Anglicku, aby zaštepil jej dcérku. Lekár sa obával o svoju povesť a pozval niekoľkých kolegov, aby sa procesu očkovania zúčastnili ako pozorovatelia. Malú Mary Alice zaočkoval v apríli 1721. Bolo to prvé očkovanie v Spojenom kráľovstve. Niektorí diváci boli ohrození, iní sa na túto nebezpečnú exotickú praktiku pozerali skepticky. Lady Mary a jej dcéra potom navštevovali domy, v ktorých sa vyskytli kiahne, aby ukázali, že dievčatko je chránené. Veľa lekárov však zostalo opatrných. Nejde o riskantnú procedúru? Čo ak spôsobí vážnu alebo smrteľnú chorobu?

Pokus vo väzení

V auguste 1721 sa konal v londýnskom väzení Newgate výnimočný experiment, ktorý pomohol presvedčiť ľudí o výhodách očkovania proti kiahňam. Niekoľkým väzňom odsúdeným na smrť ponúkli namiesto trestu smrti očkovanie. S tým, že ak ho prežijú, prepustia ich na slobodu. Prežili všetci. Aby preukázali účinnosť očkovania, poslali jednu odsúdenú, aby sa starala o chlapca s kiahňami. Žila s ním šesť týždňov a neochorela.

Hoci očkovanie zostávalo kontroverznou praktikou a malo svojich

oponentov medzi lekármi aj kňazmi, väzenský experiment dôveru vo vakcínu výrazne posilnil. Princezná z Walesu, priateľka lady Mary, dala zaočkovať svoje deti. Nasledovali kráľovské rodiny z celej Európy a členovia najvyššej vrstvy spoločnosti. Hoci niektorí aj napriek očkovaniu ochoreli a dokonca sa vyskytli smrteľné prípady, procedúra zachránila tisíce životov. Okrem iných oslavoval prínos lady Wortley Montagu k vedeckému pokroku aj francúzsky spisovateľ Voltaire. Očkovanie sa stalo súčasťou filozofie osvietenecov.

O sedemdesiatpäť rokov neskôr anglický lekár Edward Jenner, ktorého zaočkovali ako dieťa, posunul praktiku o krok ďalej. Zistil, že ľudia, ktorí prekonalí kravské kiahne, chorobu, ktorá napáda hlavne dobytok a u človeka má veľmi mierny priebeh, sú imúnni voči pravým kiahňam. Preto naočkoval ľudí kravskými kiahňami a potom dokázal efektivitu očkovania tým, že ich očkoval pravými kiahňami. Vakcinácia, ako Jennerovu procedúru nazvali podľa latinského vacca, krava, sa ukázala ako bezpečná a účinná. Začali ju používať v mnohých krajinách. Jenner získal uznanie a množstvo ocenení. Jeho práca viedla k vyhubeniu kiahní v roku 1976.

Každý študent medicíny na celom svete sa teraz učí o Jennerovi. Odborná literatúra spomína aj Blossom, kravu, ktorá zo svojich pľuzgierov poskytla pre Jennerov experiment očkovací materiál kravských kiahní. Ale Mary Wortley Montagu, ktorej úspechy boli základom pre Jennerove experimenty, zostala zabudnutá. Ktovie, či by to bolo inak, keby bola muž a lekár.

NOTA BENE

12 2021

História

25

Darujme si lepší svet



Dagmar Gurová



Vladimír Kampf

Vlani sa cez portál Darujme.sk darovalo vyše troch miliónov eur. Napriek pandémie covidu to bolo dvakrát viac než rok predtým. Tento rok ľudia darujú ešte viac. Kto nemá čas alebo možnosti pomáhať osobne, môže ľudí, ktorí to robia, podporiť finančne.

Na prechod Cesty hrdinov SNP symbolicky prizval svojich priateľov a známych. Cez darcovský systém Darujme.sk ich Patrik vyzval, aby premenili dĺžku trasy na eurá pre omamy z Cesty von. Spolu to malo byť 770 eur na rozvoj detí z chudobných rodín. Nakoniec ľudia vyzbierali 2196 eur.

Darovací rekord

Vlani sa cez Darujme.sk darovalo vyše troch miliónov eur, dvakrát viac ako v predošlom, necovidovom roku. Tento rok vznikne nový darovací rekord. Vlaňajšiu sumu sa podarilo presiahnuť už v októbri.

„Veľká skupina ľudí verí, že môžu zmeniť svet k lepšiemu,“ hovorí Zuzana Thullnerová, riaditeľka Centra pre filantropiu. Nieкто priamo venuje svoj čas a sily. Iní prispievajú peniazmi. Kedysi boli darcami skôr zámožní ľudia. Združovali sa napríklad v okrasňovacích spolkoch. Prispievali na výsadbu parkov či umelecké diela. Zmietol ich až komunistický režim, pre ktorý bol občiansky aktivizmus neprípustný.

„Vtedy sa zrušil celý mimovládny sektor. Mnohí občianski aktivisti skončili vo väzení,“ objasnila Thullnerová. Zostali viac-menej povinné brigády ako sobotné upratovanie na sídliskách či Akcia Z. Vynútená pauza skončila po revolúcii. Opäť vznikali mimovládky. Niekedy reagujú rýchlejšie ako štát. Dopĺňajú služby, ktoré neposkytuje, alebo ich robia kvalitnejšie. Na dlhodobé fungovanie však väčšina potrebuje aj príspevky od darcov.

Jednoducho a bezpečne

Centrum pre filantropiu spustilo svoj online darcovský systém Daruj-

me.sk v roku 2012. Odštartoval nezabudnuteľnou kampaniou Kúpte si nesmrteľnosť, ktorá zbierala peniaze na rekonštrukciu Novej synagógy v Žiline. Mená darcov trvalo pripomína skladba, ktorá znie v múroch synagógy. Dnes je v Darujme.sk 636 organizácií, ktoré robia dobré veci. Cez tento systém im ľudia darovali už vyše 11 miliónov eur. Sedemtisíc z nich posielali peniaze pravidelne. Počet takýchto verných darcov každoročne stúpa. Funguje to jednoducho. Stačí zájsť na web organizácie, ktorú chcete podporiť, a všetko vybavíte na tri kliky.

„Naším cieľom je, aby sa darca chcel stať súčasťou príbehu organizácie,“ hovorí Zuzana Behříková, manažérka Darujme.sk. „Náš systém vnímame ako nástroj na budovanie takéhoto vzťahu. Organizácia v ňom dokáže darcu osloviť, zaujať, odpovedať mu na otázky, poďakovať za dar, vyúčtovať ho.“ Používať ho môžu iba preverené organizácie. Nejde len o to, na čo získané peniaze použijú. „Overujeme aj ich morálne hodnoty,“ vysvetľuje Behříková. Najčastejšie darovaná suma je desať eur. Priemerný jednorazový dar je okolo 35 eur, priemerný pravidelný dar približne 15 eur.

Nieкто chce napríklad pomôcť deťom, o ktoré sa stará iba jeden rodič. Pošle peniaze občianskemu združeniu, ktoré takýmto rodinám pomáha. Sám by im všetkým pomôcť nedokázal, ale má dobrý pocit, že im prispel. Ten môže rozhodnúť o tom, že z jednorazového daru sa stane pravidelný. Trvalý príkaz, hoci aj na menšiu sumu, pomáha udržať organizáciu v chode.

Doma i v cudzine

Ľudia podporujú témy, ktoré sú im blízke. „Príbehy organizácií ma

zvyknú chytiť za srdce,“ hovorí Behříková. Podporuje pomoc ľuďom bez domova, lebo ich často vída v mieste svojho bydliska. Pravidelne posielala peniaze Lige za duševné zdravie. Verí, že ak sa zabudne na chyby minulosti, zopakujú sa. Prispieva preto aj na prácu neziskovky Post Bellum, ktorá nahráva príbehy pamätníkov zásadných momentov 20. storočia.

„Nadáciu Milana Šimečku budem podporovať do konca života,“ hovorí Thullnerová. „Som veľmi vďačná, že padol komunistický režim. Inak by som nemohla študovať a robiť to, čo robím.“ Prispieva tiež Amnesty International, najväčšej ľudskoprávnej organizácii na svete. „Páči sa mi, ako nejaká neznáma Zuzana Thullnerová môže pomôcť napríklad väzňovi na Kube.“

Ľudia na Slovensku sú čoraz ochotnejší posielat peniaze núdznym aj v zahraničí. Karina pomáha cez Slovenskú katolícku charitu deťom v Rwande. Prostredníctvom jej darcovskej výzvy ľudia vyzbierali 1355 eur na uniformy pre škôlkarov z dedinky Kibeho a kurzy šitia pre ich rodičov, ktorí chcú uniformy v budúcnosti vyrábať sami.

Ľuďom v zahraničí stále viac pomáhame aj po prírodných katastrofách – po tornáde na Morave sme darovali takmer 200 000 eur. Na Slovensku pandémie zviditeľnila ťažké témy duševného zdravia, násilia v blízkych vzťahoch, ľudí bez domova či ľudí trpiacich závislosťami. Výraznejšie viac peňazí dostali od darcov organizácie, ktoré pracujú v teréne alebo prevádzkujú telefonické linky pomoci. Darcovia pomohli zachovať organizácie, ktoré v lockdowne nemohli pracovať.



Centrumčasnej intervencie Košice sprevádza rodiny, ktorým sa narodili deti so zdravotným znevýhodnením. Tento rok od župy nedostalo príspevok na svoju prevádzku, ktorý mu zo zákona patril. Súrne potrebovalo zohnať 28 000 eur. Cez Darujme.sk sa vyzbieralo až 31 673 eur, takže mohli pokračovať a robiť aj služby navyše.

Štedrosť spája

Pomáhať ľuďom v ťažkej situácii sú často ochotní tí, ktorí sami nemajú veľa. „Možno si vedía skôr predstaviť, ako rýchlo sa môže život zmeniť k horšiemu,“ hovorí Behříková. Bohatší sú viac zameraní na výkon. Ich pohľad na svet však môže zmeniť osobná skúsenosť. „Stretla som sa s človekom, od ktorého si pýtali úplatok. Vydierali ho, že ak nezaplatí, bude mať problémy v podnikaní,“ spomína Behříková. „Povedal si, že má toho dosť. Začal

prispievať väčšou sumou organizácii, ktorá bojuje proti korupcii.“ Bohatých ľudí, pre ktorých je filantropia samozrejmosťou, nie je málo. „Máme darcov, ktorí dávajú naozaj vysoké sumy, napríklad 20 000 eur. Väčšinou podporujú konkrétnu tému a organizáciu, ku ktorej majú vzťah.“

Keď organizácii Ženské kruhy skončili granty, museli si znížiť platy z 370 na 300 eur a hrozilo, že to budú musieť urobiť znova. Zabránili tomu dary od ľudí, ktorí ich prácu považujú za dôležitú. Medzi nimi bola aj Katarína, ktorá poslala tritisíc eur. Na Facebooku Ženských kruhov to zdôvodnila tým, že kvalita pôrodnej starostlivosti je pre ňu veľkou témou a osobne sa jej dotýka.

Osobná skúsenosť zásadne ovplyvňuje rozhodovanie, komu svoje peniaze darujeme. Až v polovici prípadov si vyberáme organizácie, ktorých prácu poznáme alebo

nám ich odporučili priatelia. Priateľské alebo narodeninové výzvy, v ktorých ľudia poprosia známych o príspevok na dobrú vec, pomáhajú hneď viackrát. Vyzbierajú peniaze a šíria dobré meno organizácie aj medzi ľuďmi, ktorí by sa o nej možno inak nedozvedeli. Ján si na svoje štyridsiate narodeniny želať, aby jeho blízki prispeli organizácii Deťom s rakovinou. Vyzbierali 3525 eur, o vyše 500 viac, ako plánoval.

Keď treba, spolu dokážeme viac, než by sa zdalo možným. Po výbuchu plynu v prešovskom paneláku sa vyzbieralo viac ako 5,1 milióna eur. Na pomoc druhým sme nezanevrelí ani počas pandémie. Jednotlivci a firmy prostredníctvom iniciatívy Kto pomôže Slovensku vyzbierali vyše milióna eur na ochranné pomôcky pre zdravotníkov a vybavenie nemocníc.

V decembri už tradične daruje viac ľudí, ako po zvyšok roka. Priďať sa k nim?

NOTA BENE

12 2021

Téma

27

NOTA BENE

12 2021

Téma

26



„Mám živé sny s nohami. Minule som robila kotrmelce. Sakra, tak ako to prádlo na šnúry, ani tie už nedám. Nevadí. Žijem a to je hlavné.“

Žijem, to je hlavné



Lucia Bucheňová



Alan Hyža

Henrieta. Písali sme o nej pred dvomi rokmi. Pre trombózu prišla o ľavú nohu, rezali ju postupne, prsty, pod kolenom, napokon sa nevyhla vysokej amputácii. Napriek tomu bola plná elánu, jej neskutočná energia a pozitívny prístup k životu boli závideniahodné.

Už vtedy však poznamenala: „Niečo sa deje aj s druhou nôžkou, mám čudné predtuchy.“ Bohužiaľ, nemýlila sa. Nestihla si poriadne ani natrénovať chôdzu s protézou. „Tak som sa tešila na život s jednou nohou normálnou a jednou šróbovacou!“ povzdychne si a vzápätí sama sebe vynadá. Že čo sa ľutuje, komu tým pomôže. „OK, nohy nefungujú, ale toto áno, a to je predsa základ života,“ ukáže na srdce a hlavu. Počas posledných dvadsiatich mesiacov jej opäť postupne, na štyrikrát, amputovali pravú nohu. Jeden prst, potom dva, následne posledné dva a potom časť chodila. „Nateraz koniec, ale psychicky som už nastavená, že toto nemusí byť konečná.“

Vo vzpriamenej polohe bola po vyše poldruha roku prvýkrát práve pre fotenie k tomuto príbehu. Tešila aj bála sa. „To proste nedokážeš udržať rovnováhu, keď ani jedna noha nie je funkčná. Balansuješ a si v panike.“ Život sa s ňou nemazná, stavia jej nové a nové prekážky, ale ona to dáva na pána! Heňa je proste fantastická, má hlboko v kostiach vrytú potrebu pomáhať druhým. K minulým Vianociam robila zbierku teplých prikrývok pre ľudí v núdzi, vyrába košíky pre kohokoľvek, kto stráda. Fakt, že ona to jednoduché nemá – nerieši. „Neznesiem pocit, keď viem, že sú deti, ktorým chýbajú základné veci, nemala som ľahké detstvo, jednoducho deti trpieť nesmú.“

Najväčšou radosťou sú pre ňu jej štyri deti, dvaja dospelí synovia a pätnásťročná dvojčička Sárka s Vanesskou. Tie za mamu povešajú bielizeň, umyjú okná, vymenia žiarovky v lustroch. „Moje výškové pomocníčky,“ usmeje sa ich mama. Idylka doma tento rok už nebola stopercentná. S ockom detí sa Heňa dohodla na rozvode, momentálne sa blíži pojednávanie na súde. „Rozchádzame sa v dobrom, vždy to bude pre naše deti otec, ale načo stupňovať napätie a nervozitu doma? Verím, že všetko dajako ustojíme.“

Plány? Teraz v decembri začína riešiť protézu na pravú nohu – tú, na ktorej jej chýba časť chodidla. Z niekdajšej veľkosti topánky 38 sa amputáciou dostala na 20. „Bude to nejaká bagandža s výplňou, sama si to neviem dobre predstaviť, ale teším sa na to.“ Verí, že raz určite urobí krok, že „nadriluje“ chôdzu na dvoch čudných nohách, že mozog sa naučí rozkazovať naraz dvom nervom, aby ladili. Aby sa ľavá skoordinovala s pravou. „Bude to riadna sranda, tomu ver,“ predpovedá Heňa, ktorá sa doma občas presúva prozaicky – po zadku. Je to vraj rýchlejšie, ako sa trepať do vozíka a presunúť sa pár metrov k toalete. Príbehom v NOTA BENE pred dvoma rokmi sme jej pomohli k doplatku na auto s automatom. Heňa jazdí „jak ďábel“, nie raz si nakladá a vykladá vozík do auta sama. „Narobím sa pritom,

zanadávam si, ale keď naštartujem, som v siedmom nebi.“ Jej plný invalidný dôchodok je úbohých 257 eur, príspevok od štátu na benzín a ošatné robí ďalšiu päťdesiatku. Heňa túži po dvoch veciach – práci a novom, odľahčenom vozíku. Miluje spoločnosť, ľudí, píše, volá na všetky miesta, či nepotrebujú posilu. „Keď to už vyzerá nádejne a prezradím, že som na vozíku, je po všetkom.“ Robíť dispečerku v Nitre a okolí? „Moja, to by som mala Vianoce každý deň.“ Na nový vozík ešte nárok nemá, ten jej môžu odklepnúť až po piatich rokoch, lenže ona už naozaj nechce štrnásťkilové monštrum. „Písala som Ježiškovi, či v sklade nenájde nejaký elegantný odľahčený štvorkilový vozík, že nič iné, ešte okrem zdravia pre svoje deti, si neželám. Viem, je to mega drahá záležitosť – veď stojí 3 000 – 3 500 eur, ospravedlnila som sa Ježiškovi za svoju neskromnosť,“ podotkne humorom jej vlastným. Aj keby jej po piatich rokoch schválili nový, tak či tak bude potrebovať doplatok, pretože túži po „luxuse“.

Dlho som ju prehovárala, aby sme jej príbeh zaktualizovali, nie je pre ňu prirodzené „pýtať“ si niečo pre seba. Vozík bude jej celoživotnou súčasťou, nech by sa aj naučila trochu chodiť s protézou a „protézovou bagandžou“, bez barle to aj tak nepôjde. „A ako by som takto vyparadená mohla nakupovať v Tesco? Nie, náhradné nôžky budú skôr sviatočné, vozík je pre mňa základ. Je to moje naozaj jediné hmotné prianie,“ pokorne sa usmeje.

Kedy ju jej hendikep vie poriadne rozhodiť? „V lete, keď svieti slniečko a práčka doperie, tak napríklad vtedy to na mňa príde. Tak silno ma stisne pri srdci, aj pri obyčajnom prádle si totiž uvedomím tú definitívu. Že ja už nikdy nič nepoveším na vysoké šnúry na dvore. Ide ma rozhodiť od beznádeje. Blbosť, že?“

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 Henin príbeh osloví. Aj Váš príspevok sa použije na jej odľahčený invalidný vozík. Ďakujeme!

Číslo účtu: IBAN SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Hena.

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.



Neprehliadnuteľná



Lucie Römer



Archív K.T.



Toy_Box

Streetartová umelkyňa Toy_Box ukazuje svet, aký by mohol byť. Provokujúce odkazy vkladá do krásnej tvorby, aby podnietila záujem o dôležité témy. Takto bojuje za ľudí bez domova, práva zvierat i proti klimatickej kríze.

Budova dopravného podniku na pražskom Florenci donedávna dokonale zapadala do koloritu hlavnej mestskej križovatky. Béžové steny boli začadené od áut, lemovali ich smetné koše a na lavičkách posedávali ľudia bez domova. Osadenstvo zostalo, kulisy však v priebehu augusta zažili dramatickú premenu. Toy_Box, jedna z najvýraznejších postáv českého streetartu, namaľovala na budovu vďaka neziskovej organizácii Člověk v tísní příběhy lidí, kterým mení životy klimatická kríza.

Záchrana planéty

„Stále častejšie pozorujem extrémne mrazy. Zvieratá nemajú potravu a hynú, ľudia prichádzajú o živobytie,“ odkazuje na stene mongolský pastier. Ostré ťahy ladené do bielej, tyrkysovej a červenej farby ho zachytávajú s jahňatom, jurtou a veľkým nápisom MRÁZ. Za rohom prináša svedectvo o stále častejších povodniach kambodžská učiteľka. Celé to pôsobí dramaticky a krásne zároveň. Steny, ktoré teraz vyzerajú ako stránky gigantického komixu, pozoruje asi stovka ľudí, ktorí sa zišli na oslave ich novej podoby. „Chcem prispieť k tomu, aby mali moje deti kde žiť,“ prereže ulicu hlas ženy v modrej parochni a škraboške s nápisom „Go vegan, or everything will burn“. Toy_Box apeluje: „Všetci sa musíme pokúsiť urobiť niečo pre záchranu planéty.“

Záujmom tejto výtvarníčky nie je „len“ planéta. Či ide o gasterbeiterov, ľudí bez domova, zvieratá či squat-terov, bije sa kresbami aj činmi za to, aby sa veci hýbali k lepšiemu. Hýrenie, typické pre iné vernisáže, dnes nahrádza nealkoholický sekt a vegán-

ske chlebíčky z dielne Kuchárok bez domova. Toy_Box s nimi po svojom prejave vyrazí medzi oficiálnych hostí i k mužom s igelitkami, ktorí sú na lavičkách vedľa muralu s pastierom doslova ako doma a vďačne sa do tofu chlebíčkov zahryznú.

Vlastná cesta

Zlatá stuha za najlepšiu knihu pre deti. Dve komiksové ceny Muriel. Tri knihy a štvrtá na ceste. Scénografia dvoch divadelných predstavení. Stovky novinových ilustrácií a komiksov. Množstvo výstav a open-air malieb. Že je dnes Klára Tellnerová alias Toy_Box najvýraznejšou tvárou na poli českého streetartu a komixu, tradičnej domény mužov, o tom pochybuje málokto. „Je neprehliadnuteľná,“ potvrdzuje streetartový umelec Jan Míko. „V zahraničí je politický streetart bežný, u nás má naň málokto odvahu. Toy_Box je výnimka.“

Nebolo to tak vždy. „Nevieš miešať farby, hlavne sa nehlás na žiadnu umeleckú školu,“ povedala jej učiteľka výtvarnej výchovy, keď mala desať. „Talentu nemáš ani za mak,“ písali jej niektorí čitatelia jej prvých komiksov. Rodáčka z Neratovic však v sebe mala dosť tvrdohlavosti na to, aby sa nenechala odradiť. Kreslila ako dieťa, počas dospievania aj štúdia na Literárnej akadémii Josefa Škvoreckého, aj keď nastúpila do novín. Popri škole písala o komunálnej politike, neskôr pracovala ako editorka a vystriedala niekoľko oddelení. Úspechy však striedala frustrácia z často eticky problematického prostredia. „Musela som písať články na objednávku, robiť kompromisy,“ spomína. Začala kresliť svoj prvý známy komiks na pokračo-

vanie. O smutnej kocke cukru. Keď mala dvadsaťpäť, odišla z novín a naplno sa vrhla do umeleckého života.

„Komiks sa v Česku študovať nedá, ale jasne som cítila, že to je presne to, čo chcem robiť,“ hovorí mladá žena, ktorá vyrastala na komiksoch od Maxa Anderssona či Franka Millera. Nastúpila teda na scénografiu na Akadémii výtvarných umení. Zároveň sa začala čoraz viac zapájať do autonómnej scény, chodiť do squatov a na technopárty. Čoskoro prišli prvé graffiti street art performance, činnosť VJ, sieťotlačové workshopy aj pseudonym Toy_Box. Inšpirovala sa preň v komikse Top Ten, v ktorom má dievča menom Toy Box krabičku s rôznymi mechanickými robotickými hračkami, ktoré posieľa do akcie namiesto seba. „Má to veľa významov,“ usmieva sa umelkyňa deň po vernisáži nad kávou vo svojom vnohradskom byte. „Podobne ako ona sa snažím vysieľať do sveta svoje malé pekné svety, kde ukazujem, že by to podľa mňa mohlo byť lepšie.“

Červené kohútiky

Pre Toy_Box začal byť svet umelecky úspešným miestom v roku 2015. Ešte predtým vydala komiksovú knihu Robot Dreams v náklade šesťdesiat kusov. Širokú verejnosť oslovila komiksom Moja kniha Vinnetou. Začala zbierať umelecké ceny. Predtým rada trávila čas v squatoch, vnímala ich ako centrá nezávislej kultúry a mala v nich veľa priateľov. Zmieňovaná kniha je počtou všetkým blízkym osobám z autonómnej scény. V Prahe momentálne žiadny squat nie je a ona sama v nich nikdy nebývala. „Na to mám príliš rada červené kohútiky,“ smeje sa a ukazuje na kohútik s teplou vodou.

Prerazila do galérie Egona Schieleho v turistami obľúbenom Českom Krumlove. „Are you still having fun?“ či „Buy a bigger camera. You'll look happier on Facebook,“ provokovali jej postavy okoloidúcich z vonkajšieho múra galérie. Nasledovala interaktívna detektívna mestská hra Inšpektor Veverka, ktorá mala policajtov upozorniť, že pouličné umenie dopláca práve na ich prílišnú aktivitu, a streťart umelcom zas pripomenúť, že jej je nedostatok.

Paleta tém jej diel je pestrá. Dve sa však objavujú častejšie ako ostatné: vegánstvo a ľudia bez domova. Dlhodobu spolupracovala s časopisom Nový Prostor (česká obdoba NOTA BENE) a podieľala sa na kampani organizácie Ako doma, ktorá pomáha ženám bez domova. Je dlhoročnou členkou hnutia Food not Bombs, ktoré zadarmo varí a rozdáva jedlo ľuďom v núdzi. „Žila som vtedy v pražskej Libni a zo svojej izby som mala výhľad priamo pod most, kde bývali ľudia bez domova,“ spomína. „Počas jednej obzvlášť silnej zimy sme im s mojím mužom a kamarátkou začali pomáhať.“ Odvtedy pre ľudí v núdzi varí, organizuje zbierky šatstva, na začiatku pandémie covidu aj rúšok. Počas lockdownu založila hnutie Cakes not Bombs. Všimla si, že ľudia začali doma oveľa viac piecť a vyzvala ich, aby upiekli niečo dobré aj pre tých, ktorí sa k rúre nedostanú. „Kúžlo nespočíva len v naplnení prázdneho žalúdka. Sladké veci a pečenie má každý spojené s detstvom a starostlivosťou. Je v tom aj ľudská rovina.“

Nazväčšované príbehy

S niektorými spomedzi ľudí bez domova, ktorým pomáha, sa pozná bližšie. A príbehy niekoľkých z nich prirodzene zhmotňuje vo svojom streťarte. Napríklad v roku 2017, keď pre plzenskú galériu DEPO urobila veľkoplošné kresby o partnerskom páre Petrovi a Márii. „Rozprávali sme sa napríklad o ich skúsenosti s tým, že spoločnosť vníma ľudí žijúcich bez strechy nad hlavou v podstate ako nejaké odpadky na ulici, niečo, s čím neradno prísť do styku,“ rozpráva. Práve to sa snažila svojou inštaláciou pre DEPO zmeniť. „Chcela som ich tváre a príbehy tak nazväčšovať, aby ich už nikto nemohol ignorovať.“

Pre Food not Bombs vytvorila pexeso o šťastných zvieratkách a sériu sieťotlačových plagátov s nápisom „Nežer mäso, lebo v noci prídem!“ Hovorí, že už v škôlke rozdeľovala rizoto na kôpku ryže so zeleninou a kôpku mŕtvych zvierat. Zastavenie jedenia zvierat požaduje rúško na jej tvári aj séria veľkoplošných malieb, ktoré s odkazom na výrok hudobníka Paula McCartneyho „Keby mali jatky steny zo skla, stal by sa vegetariánom každý,“ vystavila na adrese Jatky 78 v Prahe. Brutálne prostredie jatiek je na nich ladené do jemných farieb. Červenou sa šetrí. Tellnerová svoju stratégiu opisuje ako snahu o formálne správne, pútavé a krásne obrazy, ktoré medzi ľuďmi podnietia záujem o túto tému. „Je to taký trójsky kôň. Do krásy obalená tvorba, do ktorej vkladám provokujúci odkaz.“

Na vlastné oči to mohli vidieť aj bratislavskí diváci. V roku 2017 vystavovala Toy_Box v Kunsthalle. Na Slovensko vraj často chodí po inšpirácii. „Výborné sú maľby Petra Včelku. Výstavu Šedé mraky nad mestom som pomenovala po rapperovi Glebovi, ktorý v jednej zo svojich piesní spieva: Šedé mraky nad mestom a ja som jediný, kto ide von... Som pôvodne z Neratovic. Je to totálne divné mesto, kde vlak prechádza cez hlavné námestie a sú tam samé paneláky. Glebova tvorba vo mne rezonuje.“

Adoptuj si umelca

Po Mojej knihe Vinnetou sa na Toy_Box začali obracať ľudia s prosbami o hodinu maľby a komiksu. Dodnes nimi previedla už stovky záujemcov a vydala Komiksovú učebnicu komiksu. „Veľa detí prestane tvoriť, lebo im niekto dospelý povie, že nie sú dosť talentované. To sa však pri deťoch nedá spoznať,“ hovorí aj v nadväznosti na vlastnú skúsenosť z detstva. Tvorba má podľa nej ľudí hlavne baviť a umožniť im dostať veci zo svojho vnútra do sveta. Kurzy vedie pre dospelých aj deti. „Najlepšie príbehy vymýšľajú, samozrejme, deti. Stačí vnímať, čo hovoria.“

Postrehy jej vlastných potomkov sa stali inšpiráciou pre jej prvú detskú knihu. Na balkóne im vraj pristála čierna plachta a jej deti začali premýšľať, čo to je. „Čierna mačka? Bubák? Čierna brána?“ hádali. Táto situácia ju inšpirovala k napísaniu príbehu

o detskej fantázii a strachu, o tom, čo sa stane s tou veľkou čiernou vecou za oknom a čo s ňou urobí mama – superhrdinka. Kniha je práve na pultoch kníhkupectiev.

Tvorba dnes Kláru Tellnerovú ako jednu z mála českých výtvarníčok uživí. Môže si dovoliť odmietnuť zákazky, ktoré jej eticky nesedia. Jedným dychom však dodáva, že sa neštíti prijať ani „obyčajné“ grafické práce. „Aj vizitku alebo svadobné oznámenie môžeš poňať ako malé umelecké dielo, ktoré niekoho poteší.“ Prakticky denne „krmi“ Toy_Box svoje profily na sociálnych sieťach, kde má asi osemtisíc priaznivcov, a na svojom webe sa otvorene pýta, či jej niekto prispeje na mural, kávu alebo maliarske potreby. „Každý ilustrátor sa musí obracať viac, než keby počítal peniaze v banke. Tvorivosť treba využiť aj pri hľadaní práce,“ smeje sa. A nechať si za ňu aj zaplatiť. Práve za férovejšie honoráre pre ilustrátorov bojuje aj spolok Czech Illustrators, ktorý spoluzakladala. Okrem toho všetkého vychováva štyri deti, vedie facebookovú skupinu, kde sa ženy navzájom podporujú v meditovaní, cvičení a otužovaní – a veľa ďalšieho. Čo jej pomáha zvládať všetky tieto aktivity? Vraj terapia, opora v partnerovi, týždenný plán rodinných aktivít, meditácia, spánok a vegánska strava. A pohyb. „Telo je zviera. Potrebuje sa hýbať. Keď sa hýbe, je spokojné a odváďať sa.“

Na pražskom Florenci sa pomaly stmieva a mongolský pastier a kambodžská učiteľka pozorujú, ako sa návštevníci vernisáže poberajú domov. Toy_Box naposledy obehne prítomných s chlebičkami – a potom do jednej z prázdnych krabíc začne ukladať plastové téglíky od nealko sektu. „Doma ich umyjem,“ vysvetľuje výtvarníčka. „Budú sa nám hodiť na Food not Bombs.“

- 1 (str. 30) Klára Tellnerová alias Toy_Box.
- 2 (str. 30) Náčrt učiteľky z Kambodže a jej odkazu o následkoch klimatickej zmeny.
- 3 Kresba na múre ukazuje riziko záplav v Ázii.
- 4 Toy_Box kreslí aj komiksy.
- 5 Takto vzniká streťart.
- 6 Toy_Box upozorňuje na problém bezdomovectva.
- 7 Umelkyňa verí, že svojou tvorbou môže prispieť k riešeniu spoločenských problémov.





Priatel'ia na ulici

 Dagmar Gurová  Marko Erd

Predaj časopisu nie je pre väčšinu predajcov vysnená profesia, ale jediná možnosť obživy. Naši terénni sociálni pracovníci im pomáhajú zvládnuť túto neľahkú rolu a budovať dobré vzťahy na predajnom mieste. Aby mali kam zájsť na toaletu, schovať sa keď prší a aby sa cítili bezpečnejšie.

Väčšina ľudí spí, ale Ernest už pracuje. V noci stráži firemný areál. Na oplátku môže prespávať v budove, ktorá k nemu patrí. Nadránom zakúri v kancelárii. Pozametá na dvore a skontroluje, či je všetko tak, ako má byť. Nevľúdne tmavé rána mu rozjasňuje večne hladný pes Ajka. Spoločnosť si robia aj v našom novom kalendári Domáci miláčikovia. Kúpiť si ho môžete priamo od Ernesta, ktorý predáva NOTA BENE pred obchodným centrom Vajnoria v Bratislave. Nájdete ho kúsok od hlavného vchodu.

„Som tu len štyri mesiace, ale mám niekoľko pravidelných zákazníkov a zákazníčok. Jedna z nich ma volá ujo. Ja jej hovorím teta. Je to taký náš súkromný žartík. Ona má 36 rokov a ja 49,“ usmieva sa. „Ďalšia pani okolo osemdesiatkysi okrem časopisov kúpila aj knihu a krížovky.“

Zo svojho miesta vída psičkárov na starom letisku. „Dnes si už mávame. Ľudia si na mňa začínajú zvykať.“ Takmer päť rokov predával pri inom obchodnom centre. Kedysi sa mu tam dарило. Postupne však bolo stále ťažšie predat' toľko časopisov, aby sa uživil. Vo Vajnoroch je spokojný. „Mám to bližšie k druhej práci a tým pádom aj domov. A hlavne – je tu živšie.“

Predaj časopisu ho vytrhol z najhoršieho. Hovorí, že bez neho by možno nemal inú možnosť, ako zbierať staré železo alebo prehladávať kontajnery.

Ustáť život i prácu

„Našimi predajcami sa ľudia nestávajú preto, že by to bola ich vysnená profesia,“ hovorí Zuzana Pohánková, riaditeľka nášho združenia Proti prúdu. „Predávajú časopis, lebo je to často jediný spôsob, ako si v tej chvíli môžu zarábať. My ich podporujeme, aby to ustáli

a udržali si príjem napriek chorobám, chýbajúcim dokladom, zlým skúsenostiam s inými zamestnávateľmi a ďalším problémom, ktorými v súkromí žijú.“

S každým pracujú dvaja kontaktní pracovníci. Kolega z poradenského tímu napríklad s predajkyňou rieši domáce násilie. Kolega z terénneho tímu na podporu predajcov jej nájde bezpečné predajné miesto, kde bude vždy dosť ľudí a malá šanca, že násilník zaútočí.

„Nedávno sme menili miesto predajkyne, ktorá na tom pôvodnom opakovane zažila sexuálne obťažovanie,“ hovorí terénny pracovník Róbert Olejár, ktorého všetci voláme Bruno. Aj preto budujeme dobré vzťahy s ľuďmi zo strážnej služby, vedúcimi predajní, majiteľmi podnikov a budov. Podporujeme v tom aj predajcov. Priateľstvá v okolí im uľahčujú život.

Predajca Robo už pätnásť rokov predáva na rovnakom mieste – v obchodnom centre Hron na Dolných honoch. „Cítim sa tu ako doma. Stretávam ľudí, ktorých som poznal ešte ako deti. Veľa zákazníkov sa mi prihovoria. Zisťujú, ako sa mám. Dokonca si všimnú, keď som smutný.“

Tunajších zamestnancov pozná aspoň z videnia. S mnohými dobre vychádza. „Ešte sa tu do mňa nikto nechcel pustiť, ale myslím si, že v takom prípade by mi esbeeskári pomohli.“

Predajcov povzbudzujeme k samostatnosti aj pri riešení nezhôd. Svoje skúsenosti môžu neskôr využiť v inom zamestnaní. Väčšinu bežných nedorozumení rozuzlia sami, ale vždy sa s nami môžu poradiť. A keď to potrebujú, riešenie hľadáme spoločne.

Dobré vzťahy s okolím sa môžu prejavovať ako pravidelné pozvania na kávu od predavačiek z blízkeho obchodu, ale aj ako možnosť odložiť si v spriatelennom podniku väčší počet časopisov

alebo kníh. Predajcom veľmi pomôže, že nemusia vláčiť taký ťažký náklad a ušetriť cesty do výdajne. Dobré vzťahy môžu mať vplyv na udržanie predajného miesta. „Ozvala sa nám majiteľka kaviarne, ktorá plánovala otvoriť vonkajšiu terasu. Mala byť v priestore, kde už nejaký čas predával náš predajca na vozíku. Chcela sa dohodnúť, ako to spraviť, aby tým neutrpel. A naozaj sme našli schodnú cestu,“ hovorí Peter Kadlečík, vedúci terénneho tímu.

Každému to jeho

Každý predajca potrebuje miesto, ktoré zodpovedá jeho potrebám. Jeden je chorý a nezaobíde sa bez tieňa a závetria. Ďalší je osamelý a prepadá depresii. Potrebuje sa dostať medzi ľudí, ale nemusí nutne predat' veľa časopisov, lebo býva v chatke. Pre iného je rozhodujúce práve to, aby pravidelne zarábala na ubytovňu.

„Dobrý deň, pani. Nové NOTA BENE, nech sa páči. Ďakujem a krásny deň prajem.“ Andrejov zvučný hlas sa nesie Hodžovým námestím. Počuje ho aj Petra Groschová, ktorá na bicykli obchádza predajcov v centre Bratislavy. Pýta sa ho, ako sa má. Či niečo nepotrebuje. Pozrie sa, či má v poriadku veku a preukaz. „Andrej je výrečný. Príjemne oslovuje možných zákazníkov. Potrebuje predávať pravidelne, preto sme mu ponúkli veľmi frekventované miesto. Potvrdilo sa, že mu vyhovuje a dokáže využiť jeho potenciál.“

Na tom predošlom stretol menej ľudí a predal menej časopisov, hoci súrne potreboval peniaze na bývanie. „Teraz mi zostane aj nejaká rezerva. Môžem naraz zaplatiť tri dni na ubytovni. Mám čo jesť a piť,“ hovorí Andrej.

K terénnemu tímu patrí aj Peter Kováč. S Brunom vyraďajú autami do



NOTA BENE

12 2021

Proti prúdu

35



NOTA BENE
12 2021
Proti prúdu

36

vzdialenejších častí mesta. Terénny tím sa venuje približne 140 predajcom. Spolu hľadáme, čo spraviť, aby sa na svojom mieste cítili bezpečne a dobre. Zisťujeme, kde by sa mohli schovať, keď prší. Kam zájsť na toaletu, lebo na väčšine našich predajných miest nie sú verejné WC. „Predajcovia, väčšinou starší ľudia, sa preto celé hodiny zdráhajú napiť,“ hovorí Peter Kadlečík. „Veľmi by nám pomohlo, keby sa nám ozvali podniky, ktoré by mohli predajcovi z okolia ponúknuť toaletu.“

Jedným dielikom z veľkého puzzle našej práce je aj spôsob, ako sa správať pri predaji. Základné pravidlá zhrňa kódex predajcu. No sú ďalšie, nepísané, ktoré rokmi vyplynuli aj z očakávaní zákazníkov. Mnohí si zvykli, že predajca sa na nich pozrie, pozdraví, prihovori sa. Nie každý to dokáže – je chorý, hanblivý alebo bez energie. Vtedy hľadáme, čo by v rámci svojich možností zvládol.

Pre niektorých je veľmi ťažké stáť na jednom mieste niekoľko hodín. Priemerný vek našich predajcov je 55 rokov. Často pôsobia staršie a majú problémy, aké obvykle trápia ďaleko starších ľudí. Väčšinou dlhodobo žili na ulici v ťažkých podmienkach. Mnohí majú chronické choroby, ktoré si napríklad pre dlhy na zdravotnom poistení nemohli liečiť. „Často cítia, že by počas predaja mali stáť. Chcú dať najavo, že sa snažia. Myslia si, že sa to od nich očakáva,“

dodáva Peter Kadlečík. Niektorí sú na vozíkoch a potrebujú miesto s dobrým prístupom. Iným pomáha, keď sa môžu oprieť o múrik, zábradlie.

Má to zmysel

Mnoho predajcov spomína, ako ťažko sa im zžívalo s touto rolou. Jedna predajkyňa to dokáže len vďaka fantázii. Predstavuje si, že sa prechádza rušným parížskym bulvárom a okoloidúcim ponúka pestrofarebné kytice kvetov. Napriek tomu, aká je to ťažká práca, máme v Bratislave dlhodobo viac záujemcov o predaj NOTA BENE, ako dokážeme prijať. Pandémia to výrazne zhoršila. Jedným z dôvodov je nedostatok predajných miest.

Ideálne predajné miesto je vo vnútornej hale obchodu, kde sa dá predávať za každého počasia a prejde tadiaľ veľa ľudí. Je tam toaleta, bezbariérový prístup, blízka zastávka mestskej dopravy a milý, nápomocný esbeeskár.

Pandémia zmenila pohyb v meste. Lokality, v ktorých sa predtým dobre predávalo, dnes môžu patriť k menej výnosným. Časté to je pri kanceláriách, kde zrazu dochádza ďaleko menej ľudí.

Veľmi by nám pomohlo, keby sa ozvali obchody alebo inštitúcie, ktoré by v susedstve chceli mať predajcu NOTA BENE.

Proti prúdu robí terénnu sociálnu prácu dlhodobo. Symbolicky sa spustila

predajom časopisu, ktorý sme v úplných začiatkoch distribuovali na ulici. Ľuďom, ktorí prespávali vonku, sme neskôr ponúkali ošetrenie, stravu, odvoz do nocľahárne, k lekárovi.

„Každý večer sme vyrážali do ulíc. V priebehu roka sme vyhľadali tisíce ľudí bez domova,“ spomína Peter Kadlečík, ktorý bol súčasťou a neskôr aj koordinátorom vtedajšieho terénneho tímu – večerného streetworku. Predtým takáto služba v Bratislave nebola. My sme ju robili päť rokov. Od roku 2012 už tento typ práce v teréne nerobíme. Úspešne v ňom pokračujú iné organizácie.

„Predajcovia NOTA BENE nežijú len na ulici, ale tá im dáva prácu. Môžu sa odraziť do bývania v ubytovni alebo v nájomnom byte. Je to práca, ktorú s väčšou či menšou podporou dokážu robiť a vidia v nej zmysel,“ hovorí Peter Kadlečík.

Andrej je hrdý, že ako predajca sa o seba dokáže postarať. Chce, aby aj ostatní vnímali, že si zarába slušným spôsobom. „Robíme všetko preto, aby predajcovia ponúkali dobrý časopis a produkty, za ktoré sa nemusia hanbiť,“ hovorí Zuzana Pohánková. „Pre nich je otázkou dôstojnosti, či si kúpny časopis zoberiete. Tak, ako si zoberiete hocikakú inú vec, ktorú si kúpite v bežnom obchode. Platí to, aj keby ste už jeden časopis mali. Ten nový môžete podarovať. Možno osloví niekoho, kto by si ho sám nekúpil.“

1 (str. 34, vľavo hore) Predajca Ernest a terénny pracovník Robert Olejár, ktorého všetci voláme Bruno.
2 (str. 34, vpravo hore) Vedúci terénneho tímu Peter Kadlečík.
3-5 (str. 34 dole) Sociálna pracovníčka Petra Groschová na bicykli obchádza predajcov v centre Bratislavy.
Predajca Andrej je na novom predajnom mieste spokojný.
6 (str. 34 dole) Peter Kováč vyráža autom za predajcami do vzdialenejších častí mesta.

Podporu predajcov v teréne môžeme realizovať aj vďaka vašej podpore predajcov NOTA BENE, z finančných príspevkov za časopis a iné produkty. V roku 2021 sme pomáhali v uliciach Bratislavy aj s podporou donorov: Nadácie Slovenskej sporiteľne a podpore Hlavného mesta SR Bratislavy z grantového programu Bratislava pre všetkých.

ЕЛЕНОЧКА sa učí prijímať darčeky

📍 Elena Akácsová 📷 Shutterstock

Prijímať dary nie je také jednoduché, ako sa na prvý pohľad zdá. Zvlášť ak sa to nenaučíme v detstve pod vianočným stromčekom.

V našej rodine nám to s darčekom nikdy príliš nešlo. Ani s dávaním, ani s prijímaním. Dedo s babkou z matkinej strany celé dni dreli v záhrade, a tak nám dávali namiesto darčekom peniaze. Dodnes mám niekde odložené to biele papierové vrečko spod vianočného stromčeka, do ktorého dedko vážil na trhu paradajky a na ktoré zmiešanou azbukou a latinkou nevypísanou rukou natlačil ЕЛЕНОЧКА.

Babka z otcovej strany všetko recyklovala, aj darčeky, aj také, čo sa jej páčili a potrebovala ich, nuž ale šporovlivá žena to bola.

Otec kupoval darčeky až na Štedrý deň, a tak bral čokoľvek, čo vo vybrakovaných socialistických obchodoch zostalo. Mama zas myslela prakticky, nuž ale ktoré dieťa by sa tešilo na otepľovačky? Iste, dostala som aj bábičky, aj knižky, ale nech sa hrabem v pamäti akokoľvek hlboko, nepamätám si žiadnu konkrétnu vec, po ktorej by som túžila, otravovala s tým pol roka a potom to konečne našla pod stromčekom.

Každý sviatok som prežívala v duchu hesla – ak nič neočakávaš, nemôžeš sa sklamať. No pre istotu som sa naučila všetky „darčeky“ vtipne komentovať a ironickým úškrnom sklamanie aj úplne nízkych očakávaní dobre zamaskovať.

Hoci ma v dospelosti trochu napravili moje kamarátky, ktoré sú majsterkami v nakupovaní, dávaní aj užívaní si darčekom, nejde mi to od srdca. Hlavne to prijímanie.

Rodinný terapeut John Amodeo na portáli Psychology Today vysvetľuje, že prijímať je paradoxne oveľa ťažšie ako darovať. Pretože ten, kto dáva, má nad situáciou kontrolu. Moc. Naopak, ten, kto prijíma, odhaľuje svoju zraniteľnosť. Prijímanie láskavosti preto vyžaduje odvahu odložiť bezpečné brnenie a nebať sa tomu vystaviť.

Povedať si, že je v poriadku prijímať veci, patrí k uvedomeniu si vlastnej hodnoty. Necítiť sa trápne, zahanbene, zarazene. Nemyslieť si, že sa od nás očakáva niečo na oplátku alebo že si to nezaslúžime. Lebo veď kto je oprávnený to posudzovať? Ak darca usúdil, že si to zaslúžime, nemusíme to ešte aj my schvaľovať. Možno to urobil spontánne, bez rozmyšľania, a ak sa zatvárame odmietavo, zneistíme ho a bude sa cítiť nepríjemne, že si jeho láskavosť dostatočne neceníme.

Neriešme teda opodstatnenosť a sústreďme sa radšej na prijímanie. Lenže ako to urobiť, keď sme ešte neabsolvovali uvedomenie si, že je v poriadku niečo prijímať? Amodeo radí zhlboka sa nadýchnuť a negatívne myšlienky s výdychom poslať preč. Zopakovať. Uvoľniť sa. Nerozmýšľať nad tým. Sústrediť sa na fyzické pocity v bruchu alebo na hrudi.

Expertka na dokonalé upratovanie Marie Kondo zas radí sústrediť sa na samotného darcu. Vďačne si uvedomiť, že si našiel čas, aby nám niečo pekné vybral, kúpil, povedal. Oceňme to, aj keď samotná vec môže byť presne z tej kategórie darov z vybrakovaného socialistického hračkárstva. A potom nemajme zábrany to vyhodiť, ak nám to nerobí radosť. Radí Kondo.

Záverom mi dovoľte apelovať na všetky skromné ženy a mužov, ktorí na otázku svojich príbuzných, čo by ich potešilo ako darček, odpovedajú: „Ja už nič nepotrebujem, nič mi neкупujte.“ Potrebujete. Potrebujete vidieť šťastných príbuzných, ktorí vám darovali to, pri čom nemusíte odchádzať zo svojej mysle do žalúdka a po Vianociach tým plniť kontajnery. Veselé Vianoce!

Autorka je publicistka.



NOTA BENE
12 2021
Proti srsti

37



Chutí a pomôže



Dagmar Gurová



Mária Mühl

Jedlo navyše spája gastroprevádzky, ich zákazníkov a organizácie, ktoré pomáhajú ľuďom v ťažkej situácii. Spolu so svojim jedlom si môžete kúpiť ďalšie a potešiť ním niekoho, kto to potrebuje. Zároveň v čase pandémie pomôžete obľúbeným podnikom.

Ponurým betónovým podchodom na Patrónke sa tiahne lákavá vôňa dobrého jedla. Vábi nás ako svetlo na konci tunela. Tesne pri východe sa pod ťažobou betónového monolitu krčí malý podnik s tak trochu provokatívnym názvom Svadby a kari. Odkazuje na kari z celého sveta, ktoré tu varia. Vždy sa však nájdú neznalí, ktorí upozorňujú na domnelú hrúbku v názve bistra.

„Pravidelne sem chodím na obed,“ hovorí Jela, ktorá neďaleko odtiaľto predáva NOTA BENE. „Používajú kvalitné suroviny. Tofu, zeleninu, to mi chutí aj vyhovuje.“

Príspevok k dobru

Zo začiatku len obchádzala okolo a všímala si ľudí, ktorí tu trávili obednú pauzu. „Neodvažovala som sa pridať medzi nich. Boli ele-

gantne oblečení, mnohí hovorili po anglicky. Raz ma však zavolala dnu slečna, ktorá obsluhovala za pultom. Všetci ustúpili a prednostne som dostala obed,“ spomína. „Toľká pozornosť ma zaskočila a asi som sa zatvárila dosť kyslo. No začala som tam chodiť a postupne mi stále viac chutilo. Jedávam tu už roky a som spokojná. Dokonca mi dali privilegium, že platím menej ako bežní zákazníci.“



Spočiatku jej bolo nepríjemné pýtať si drahšie mäsové jedlo. „Neskôr som si uvedomila, že mi mäso ani nechýba. Uprednostňujem zeleninu. Robia tu veľmi zvláštne kombinácie, ktoré sa však k sebe skvele hodia. Paradajkovo-pomarančová polievka je taká dobrá, že sa hneď vypredá. Pýtala som si aj recept, ale nikdy sa mi nepodarilo dosiahnuť rovnakú chuť,“ usmieva sa Jela.

Aj na základe jej príbehu sa naše združenie Proti prúdu stalo partnerom bistra Svadby a kari v projekte Jedlo navyše. Spája gastroprevádzky, ich zákazníkov a organizácie, ktoré pomáhajú ľuďom v ťažkej situácii.

„Je to malý príspevok k väčšiemu dobru, ktorý si môže dovoliť každý z nás,“ povedala Lucia Hô-Chí z kreatívneho štúdia Folk & Milk Studios, ktoré to celé vymyslelo a spustilo. „Zákazníci môžu prostredníctvom svojich obľúbených prevádzok urobiť radosť ľuďom bez domova, v krízovej sociálnej situácii, rodinám s deťmi v hmotnej núdzi či tým, ktorí sú osamelí a poberajú invalidný ale-

bo starobný dôchodok. Spolu takto pomôžeme aj samotným prevádzkam, ktoré poznačila pandémia.“

Holič i divadlo

Vo Folk & Milk Studios sa inšpirovali podobným projektom českej neziskovky Místní místním. Každá prevádzka zapojená do projektu je označená nálepkou Jedlo navyše. Zákazníci si v nej môžu kúpiť okrem svojho jedla aj voucher na podporu ľudí v zložitej situácii. Vouchery sa v prevádzke postupne zbierajú. Spriatelenej organizácii ich odovzdajú buď priamo alebo formou uvareného jedla.

„Jeden deň máme nával a všetko vypredáme. Iný deň nám ostane,“ hovorí David Trčka, jeden z majiteľov Svadby a kari. „Stále riešime, ako navariť dosť, ale nie priveľa, a kam posunúť jedlo, ktoré nám zvýši. Jedlo navyše je sympatický projekt. Podobný koncept poznáme z Prahy.“

Kupujú si náš časopis, poznajú viacerých predajcov NOTA BENE. Pomoc druhým ľuďom pre nich nie

je len fráza. „Prišlo nám zmysluplné nadviazať na skúsenosť s Jelou a dopriať našu kuchyňu viacerým.“

Jedlo navyše na začiatok spojilo prevádzky Svadby a Kari, Slajs a Otto! s organizáciami Proti prúdu, Depaul a Sociálna výdajňa bratislavského Starého Mesta. Časom by ich mohlo byť viac a po celom Slovensku.

„Úplne najväčší sen je spolu s gastrom zapojiť aj iné služby, prípadne kultúru. U holiča bude možnosť kúpiť pre niekoho strih navyše, v divadle zas predstavenie navyše,“ predstavuje si Lucia Hô-Chí.

Kto je za projektom?

Projekt vznikol ako nezisková iniciatíva kreatívneho štúdia Folk & Milk Studios. Bezplatnou spolupracou k nemu prispeli Agentúra Vibration, Websupport, ako aj mnohí ďalší, ktorí pri ňom poradili, niečo odfoťili, napísali alebo skorigovali.

LITERÁRIUM
Petra Gettinga

Nebesia za prikrývku máme



Budú to pomaly už dva roky, čo sme uväznení pandémie. Produktom Made in China. Tento je napodiv kvalitný a trvanlivý.

Sarkazmus je namieste zvlášť preto, lebo sa nikdy nedozvieme pravdu: kým bude Čína neslobodná krajina, bude mať vždy problém s pravdou aj s totalitným presadzovaním moci.

Krajina draka, to však nie je len komunistický skanzen s kapitalistickými otrockými manufaktúrami, koncentračnými tábormi a všadeprítomným špicľovaním. Tradíciu má aj vo vzdore. Listujem si v starých čínskych básnikoch, tých dávnych kritikoch čínskej politiky s ich snahou o pravdu, slobodu a nezávislosť.

Bohémstvo a buričstvo tamojších poetov je až zarážajúco podobné rebelom kdekolvek na svete: pili víno, odmietali normy, kritizovali neutešené pomery – a básnili. Popredné miesto medzi nimi má Li Po z ôsmeho storočia, vďaka ktorému sa hovorí o zlatom veku čínskej poézie. Mal povest pijana aj génia: traduje sa, že keď raz cisár poslal za ním sluhov, lebo chcel od neho verše, tí ho našli na mol opitého, šplechli naňho vodu a on nafleku zložil tri skvostné básne.

*Ktože by mohol mávnutím biča
rýchlejšie popohnať kolobeh ročných období?*

V jeho básňach sa mihnú lietajúce žeriavy, severák pod nočnou oblohou, slivkové kvety aj vtáčatá, túlal sa krajmi medzi jazerami a riekami a opovrhoval slávou:

*Na pustej hore keď opití ulhame
Zem za podušku, nebesia za prikrývku máme.*

Nešlo len o pitky, ale najmä o vzdor voči zošňurovanej spoločnosti: Li Po kritizoval nezájum paláca o dianie v podhradí a varoval pred pádom ríše, namietal proti vojnám, rastúcim daniam aj napätiu, a keď mu biedna starénka ponúkla úbohý pokrm, od hanby sa vyhovoril, že nemá hlad.

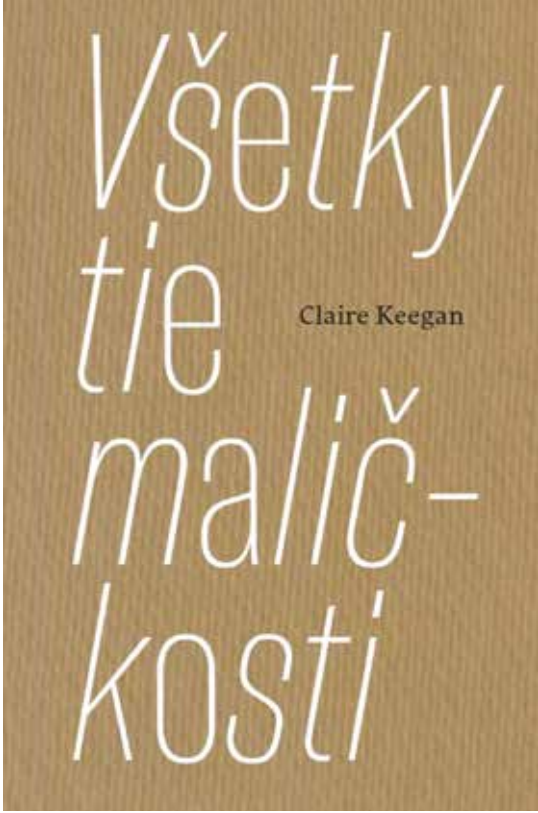
Azíurová klenba nebies bez konca sa do nedohľadna klenie

Nekonečná večnosť a chaos vesmíru trvá v stálosti nezmenene.

Čína nevyváža len šuviks a geniálny opilec z hĺbky trinástich storočí veršuje:

Chcelo by sa mi vystúpiť až na modré nebo a zblízka si lunu prezerať

Tasím tesák, pretínam vodu, voda však ďalej ubieha si.



Vianoce podľa Keegan



Zuzana Mojžišová

Súčasná írsky spisovateľka Claire Keegan má dokonale výnimočný autorský štýl. Možno preto, že spája uhrančivé, hlboké príbehy, založené na detailne opísaných vzťahoch medzi ľuďmi s jednoduchými, akoby patinou minulosti obalenými vetami. Vyzerá to ako prostý plán, ale Keegan vie s takouto kombináciou vyčarovať nádherné veci. V slovenskom preklade vyšla pred časom jej novela Fo(s)ter, teraz opäť skvelá knižka Všetky tie maličkosti (obe Artforum) – vianočné čítanie, ktoré vás, ak sa mu oddáte, zavedie až na dno vašej duše.

Vraciame sa do roku 1985. Sme v Írsku. Blížia sa Vianoce. Na uliciach sa rozsvetujú svetielka, výklady sú vyzdobené, počť spievanie kolied, cítiť vôňu koláčov. Hlavným hrdinom Všetkých tých maličkovstí je Bill Furlong. Chystá sa rozviezť posledných pár dodávok uhlia, koksu či dreva do domácností, aby mali čím kúriť; pokúsi sa vymôcť od ľudí nejaké dlhy, ale priveľmi sa mu to nedarí, lebo Bill je síce mocný chlap, ibaže nijaký tvrďas. Chystá sa prežiť pokojné sviatky uprostred svojej skromnej, usporiadanej rodiny.

Všetko by mohlo byť tak ako zvyčajne, tak, ako si naplánoval, keby donáška kuriva do kláštora neprebehla vskutku čudne a keby vo Furlongovom mestečku neboli takzvané Magdalénske pracovne, v negatívnom zmysle slova vychýrená súčasť dejín írsky katolíckej cirkvi, o ktorých autorka napísala: „Nevie sa, koľko dievčat a žien bolo v týchto inštitúciách skrytých, uväznených a nútených pracovať. Najmiernejší odhad je desaťtisíc, realita sa však bude blížii skôr k počtu tridsaťtisíc. Väčšina záznamov z pracovní bola zničená, stratila sa alebo sa k nim nedá dostať. Práca tých dievčat a žien bola len zriedkakedy akýmkoľvek spôsobom ocenená alebo zaplatená. Mnoho dievčat a žien tam prišlo o bábätká. Niektoré o život. Viaceré, ba skoro všetky, prišli o životy, ktoré prežiť mohli. Nevie sa, koľko tisíc novorodencov v týchto inštitúciách zomrelo a koľko ich bolo z útulkov pre matky s deťmi adoptovaných.“

Napriek tomuto hrozivému príbehovému pozadiu je Keeganovej knižka ako láskavé pohladenie – hoci drsnou rukou (osudu). Čo sa stalo voľakedy, nás ovplyvňuje. V dobrom i zlom. Môžeme sa poddať, môžeme vzdorovať. Niekedy je správne urobiť jedno, inokedy druhé.



Daniel Pastirčák

Byť bohatý v Bohu

V evanjeliu sa uchovalo i toto Ježišovo podobenstvo: „Istému boháčovi prinieslo pole hojnú úrodu. Zrúcam svoje sýpky a postavím väčšie, uvažoval. Povieť si: Duša, máš veľa majetku na mnoho rokov. Odpočívaj, jedz, pi a vesel sa.“

Ježiš ho nazval bláznom. Prečo? V jeho úvahe vystupuje iba on sám. A čo chudobní, chorí, siroti a vdovy, tí, ktorí sú odkázaní na pomoc zdravých a úspešných? Neexistuje budúcnosť, v ktorej by som tu bol len sám pre seba. Vždy tu budem s inými ľuďmi, bez nich by som tu predsa ani nebol. Pomýlil sa v cieľi života. Nevie nič o prázdnote človeka, ktorý, hoci má všetko, sám nie je k ničomu.

Mýli sa i v domnienke, že život môže byť zabezpečený. „Ešte tej noci požiadajú o tvoj život a komu zostane to, čo si nahonobil? Tak je to s každým,“ uzatvára Ježiš svoje podobenstvo. „Kto zhŕňa poklady pre seba, a nie je bohatý v Bohu.“

Symbolom Božieho bohatstva je pole – Ježišova obľúbená metafora. Boh svet nestvoril ako sýpku, stvoril ho ako pole. Netvorí zhromažďovaním, tvorí rozsieváním, a zem sama zo seba prináša úrodu života. Človek je bohatý v Bohu, ak sám seba prijíma ako dar a ako dar sa ďalej dáva. To je bohatstvo, ktoré nám nikto nemôže vziať. „Podľa človeka, čo je kdesi dané, inde je vzaté,“ napísal Exupéry. „Tak sme si zvykli zabúdať na Boha a používať tovar. V skutočnosti ťa však to, čo dávaš, vôbec nezmenšuje, ale práve naopak: zväčšuje ťa o bohatstvo, ktoré rozdáš. A ak ti môžu vziať to, čo dostávaš, ktože má tú moc, aby ťa obral o to, čo dávaš?“



Zuzana Uličianska

Díky, táto! Ty jsou, co?

Scéna otvárania Michalovho darčeka z filmu Pelíšky sa stala pre celé generácie divákov kultovým zobrazením procesu obdarovávania v jeho najnešťastnejšej podobe. Vnučka túži po Barbie a dostane sošku z modranskej keramiky. Podobných príbehov má každý z nás plno a väčšinou s nami zostávajú až do dospelosti.

Kúpiť vhodný dar, to je niečo z princípu nevládnuteľné. Ak aj viete, že niekto je fanatickým hráčom počítačových hier, máte takmer nulovú šancu vybrať mu práve takú, ktorá by sa mu páčila. Ak ste počuli o niekom, že rád číta, ktorého autora nevyhodí hneď do knižnej búdky? Sem-tam si naprojektujeme do daru vlastné túžby, a tak sa stane, že muž kúpi manželke skvelú whisky.

Celý problém sa dá poľahky vyriešiť linkom na produkt v online shope, ktorý možno dostanete, keď ste pozvaný na svadbu, s popisom: „Toto sa nám bude hodiť.“ Aké praktické, aké biedne... Keď som sa s týmto čírym pragmatizmom stretla po prvý raz, akoby sa podo mnou zatriasla zem.

Možno existuje nejaký dôvod, prečo nás rituály spoločnosti pravidelne nútia k verejnému strápneniu sa, k odhaľovaniu, ako veľmi sa v odhade iných ľudí mýlime. Možno má napriek všetkému vyššie spomenutému zmysel snažiť sa o to, aby sa dar stal skutočným darom, hoci aj nezmyselným, akoby od Boha. Veď aj ten náš svojimi talentmi dostáva do pomykova. Preto práve ja mám túto schopnosť a čo mám s ňou, dofrasa, robiť?

Asi je prinajmenšom potrebné sa o pochopenie iných pokúšať. Na príklade Facebooku, ktorý nás pozná lepšie ako vlastná mať, totiž vidíme, do akej slepej uličky sa dostaneme, keď sa nám systémovo ponúka len to, na čo sami klikáme.



Jana Čavojská

Dary od života

V živote som dostala veľa darov, ale na jeden výnimočný si jasne spomínam. Bolo to v Rumunsku, v oblasti, kde žije slovenská menšina. Veľa rodín stále býva na hospodárstvach, roztrúsených v kopcoch. Na strednú školu do najbližšieho mesta Alešd je to ďaleko. Katolícky farár Peter Kubalák preto v starom dome oproti fare zariadil malý internát. V skromnom ubytovaní sme s kamarátom Vladom stretli pani, ktorej dal Peter – v archaickej slovenčine, ako inak – zvláštny titul „pedagožka“. Mala dozerať na študentky a študentov. V skutočnosti to však bola ona, kto potreboval pomoc. A Peter jej pomohol, navyše spôsobom, aby sa cítila užitočná a potrebná.

Pani pedagožka chodila s barlami, a aj to zvládla len pár metrov. Bola totiž po ťažkej porážke. Dostala ju v Komárne. V tom období prichádzalo za prácou na juh Slovenska veľa rumunských Slovákov. Na družstvách už miestni nechceli robiť, robota je to ťažká a zle platená, radšej išli do fabrík na maďarskej strane. No pani pedagožka bola vďačná za prácu na družstve. Zvyknutá pracovať tvrdo, veď aj doma mali hospodárstvo a so zvieratami to vedela. Pracovala však tak ťažko a za sebou mala také životné sklamania, že to jej telo nevydržalo.

Po prepustení z nemocnice nemala kam ísť. V Rumunsku už totiž nemala domov. Pred rokmi si vzala alkoholika a násilníka. Zvykla si na bitku. Žila pre svoje deti. Zobrala každú prácu, aby im mala dať čo jesť. Potom prišla rana, ktorú už nedokázala uniesť. Tento raz nie od muža. Ale od života. V dome kúrili drevom a jej malé dvojčky sa otrávil oxidom uhoľnatým. „Bolo to hrozné a ťažké. Ale pánboh mi pomohli, oni sú dobrí,“ opísala toto obdobie.

Chalúpku mali takú biednu a rodinnú situáciu takú komplikovanú, že jej sociálka odobrala päťročného chlapčeka. Najstaršia dcéra, stredoškôľka, odišla bývať ku kamarátke. A pani pedagožka si našla prácu v Komárne. Konečne opustila zlého muža. A zvyšok poznáte.

Z provizórneho internátu to mala blízko na rehabilitácie do nemocnice. Okrem toho bola iba v izbe alebo na dvore. Dokázala si uvariť skromné jedlo. Jedna radosť v živote jej zostala: cez víkendy za ňou chodil jej chlapček. Dali ho na adopciu, rodina bývala v Alešdi a mamku spolu navštevovali.

S Vladom sme rozmýšľali, čo by ju potešilo. V meste nedávno otvorili bazény. Našli tam nejaký termálny prameň a ten naplňal plavecký aj sedací bazén. Tak sme ju tam zobrali. On ju do bazéna s teplou vodou doniesol na rukách. Tá voda jej robila dobre. Usmievala sa, klábosila s ľuďmi, užívala si účinky kúpeľa na svojom tele s následkami po porážke.

Keď sme sa o pár dní lúčili, silou-mocou mi chcela niečo dať. Zo zápastia si zložila náramok. Jednoduchý, koráľkový, biely s červenými krížmi. Dostala ho vraj od nejakej rehoľnej sestričky. Podala mi ho, nech na mňa dáva pozor. Od ženy, ktorá nemá takmer nič, to bolo ako dostať najvzácnejší šperk.

Po rokoch som ho zabudla v priehradke v aute, keď som ho predávala. Dúfam, že teraz dáva pozor na jeho nového majiteľa.

autor: Pavol Surovec	had z knihy ožungii	skratka (skr.)	bulharské mužské meno	francúzsky spisovateľ	Pomôcky: ASAR, ASAUŁ, BELYUS	hiboký ženský hlas	solmizačná slabika	pieklo na povrchu	jednotka dĺžky		druh oblininy	ozn. rus. letadiel	1. časť tajníčky	meno herca Delona
nohavice v tvare guli					osada pri Jordáne					poranenie				
					ktorým smerom									
2. časť tajníčky										letopis				
										plošná miera				
pohorie v Turecku							poschodie (zast.)				osobné zámen			
							kozácky kapitán				oblečenia na cvičenie			
	ostýr prizvuk	maďarský zápor				staršia plošná miera				konzervuje dymom				
		čira tekutina				indická tanečnica				letecké palivo				
ručiteľ na zmenke					mesto na Islande					vzácné čierne drevo				
					severské zvierat					latinský pozdraz				
žni				posielal (básn.)					zn. pier na ozd. písmo				dvójhláska	starorímska drobná minca
				ukazovacie zámeno					chem. zn. terbia					
končatina			3. časť tajníčky											
lam			ochrana ľovaru					slovenský tridsať						

Proste a dostanete! Hľadajte a nájdete! Klopte a otvoria vám! Lebo každý, kto prosí, dostane, a kto hľadá [...]. Ježiš Kristus (Evanielium podľa Lukáša)

Vylúštenie z minulého čísla: Nie nad tým človekom treba plakať, ktorý sa narodil alebo zomrel, ale nad tým ktorý zaživa [stratil svoju ľudskosť]. (Epiktétos, starogrécky filozof, 50-138)

SUDOKU

GRIDDLERS.NET

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

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

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. Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
- 2. Kupte 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 predáť.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NEČAKAJME NA ZÁZRAK

VAKCÍNA
JE RIEŠENIE

www.slovenskoproticovidu.sk

- Pouličný časopis NOTA BENE začal vychádzať v septembri 2001. Vydáva ho občianske združenie Proti prúdu ako svoj hlavný projekt na pomoc ľuďom, ktorí sa ocitli bez domova alebo im hrozí strata ubytovania z finančných dôvodov. Cieľom je aktivizovať ľudí bez domova, pomôcť im získať sebaúctu, dôstojný príjem, pracovné návyky a sociálne kontakty. Úlohou NOTA BENE je tiež kampaň na pomoc ľuďom bez domova.
- Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavu. Pri registrácii dostane 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.

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Zuzana Pohánková 0917275812 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905143651. Financie: Boris Fandák 0911209559, Alena Hanáková 0905956231. PR/fundraising: Tomáš Dobrovič 0915779746. Personalistika: Hana Hochel 0905440764. **Program NOTA BENE:** Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlečík 0907733388, Peter Kováč 0908229830, Róbert Olejár 0917526158, Zuzana Butkovská 0905952471. Sociálni pracovníci: koordinátorka Belinda Fulierová 0911654411, Erik Kapsdorfer 0905440946, Lucia Frimmelová 0905440878, Zuzana Olšinová 0915985640. **Program BÝVANIE:** koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905595520, Rebeka Káplóczká 0908268034, Mária Tekovky 0905440887, Hana Hochel 0905440764. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905812175. **Program ADVOKÁCIA:** Nina Beňová 0908434826. Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk. **Redakcia:** Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, Redaktorka: Dagmar Gurová 0917337235, Grafický dizajn: Pavol Čejka, Jazyková korektúra: Miroslava K. Valová.

MesačníkNOTABENE, 21.ročník, 12/2021. **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, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emmauz, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emmauz.holic@gmail.com, **KOŠICE** (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul. Košice, PhDr. Rastislav Jedinák Email: rastislav.jedinak@charita-ke.sk Mobil: +421 910 842 182, **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, Štúrova 57, 949 01 Nitra, Andrea Rončková, 0907 451 771, 037 652 30 28, 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 pre občanov bez prístrešia, Levočská 4051/55, 058 01 Poprad, Erika Mižigárová, 0910 890 254, 052/772 4209, erika.mizigarova@msupoprad.sk, **PREŠOV** (2017): Komunitné centrum Rómsky inštitút, n.o., K Satrej Tehelni 5/A, 080 01 Prešov, Mgr. Peter Németh, 0905 740 096, komunitneri@gmail.com, **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, **TRENCÍN** (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, Patrik Bellay, 0940 401 716, patrik.bellay@charitatt.sk, **VRANOV NAD TOPLŔOU** (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Lúčna 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0903 982 906, 057/443 1578, chd.vranov@charita-ke.sk, **ŽILINA** (2003): Dom charity sv. Vincenta, Bratislavská 423/27, 010 01 Žilina, Mgr. Gabriela Hulíaková, 0918 314 197, 041/724 4795, dchvincent.za@gmail.com

NOTA BENE DARČEKY, KTORÉ POTEŠIA A POMÔŽU

KUPLIJTE
OD SVOJHO
PREDAJCU
NOTA BENE



POTEŠITE PRIATEĽOV KRÁSNOU KNIHOU A KALENDÁROM
A POMÔŽETE PREDAJCOM STRÁVIŤ
VIANOCE V TEPLE A V BEZPEČÍ.