

KUPUJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

# NOTA BENE

**2,40€** polovica pre predajcu

**Október 2021/243**



CHILAPLÓÚ  
NEPLAGÓÚ

# HRDINA

NEBUŇ  
PADAYKA!



**Očkovanie je bezpečné,  
bezplatné a dobrovoľné.**

**Pridajte sa k viac ako 2,4 mil.  
zaočkovaných obyvateľov na Slovensku.**

Aktuálne opatrenia Covid Automatu  
platné vo Vašom okrese si môžete  
skontrolovať na [automat.gov.sk](https://www.automat.gov.sk).

**Vakcína  
je riešenie**



**Rozhovor**  
**Chlapi neplačú**

4



**Téma**  
**Keď spev  
vtákov bolí**

8



**Reportáž**  
**Diviačí kúpeľ**

12



**Portrét**  
**S partákom  
na chrbte**

19



**Fenoméni**  
**Hrdinovia  
sú takmer všade**

22



**Pútnik**  
**Tiger v obývačke**

28



**Téma**  
**Cesta do normálu**

32



## Každodenné hrdinstvo

Po májovom NOTA BENE, ktoré bolo o ženách, ma môj spravodlivý muž upozornil, že by sme mali nejaké vydanie venovať mužom. Chlap, hrdina, dub,

stroj – taký bol pôvodný názov témy tohto čísla. Skrátili sme to na Hrdina. Plán bol urobiť číslo o mužoch a s mužmi. Nakoniec z toho vyšlo číslo o mužoch očami žien, ako sa to v našej prevažne ženskej redakcii dalo čakať. Presnejšie, o inšpiratívnych mužoch, o ich každodenných hrdinstvách, o otcovstve, ale aj o tlaku a úskaliach života v „rýchlom pruhu“.

Hrdinov a hrdinky potrebujeme ako soľ. Povznášajú ducha, zachraňujú nám zadky, zlepšujú svet, ale zároveň znepokojujúco upozorňujú na našu malosť. Na hrdinoch ma odjakživa fascinovalo, že pre svoje ideály kašľú na strach zo smrti. Tak ako muž, ktorý 5. júna 1989 zastavil tanky na Námestí nebeského pokoja v Pekingu. Len deň po masacre protestujúcich tento tichý muž s igelitovou taškou na tri minúty zastavil celý konvoj. Odtiahli ho až okoloídúci.

Sokrates sa počas zinscenovaného procesu vyjadril, že báť sa smrti nie je nič iné ako vzbudzovať zdanie, že je človek múdry a že vie niečo, čo vlastne nevie. „Nikto totiž nevie, či práve smrť nie je pre človeka tým najväčším dobrom. Ľudia sa jej však boja, akoby vedeli, že je najväčším zlom... Nič neviem o osudoch človeka po smrti, viem však, že je zlé a hanebné páchať bezprávie a neposlúchať lepšieho, či už Boha alebo človeka.“ Konštatuje, že oveľa ťažšie ako uniknúť smrti je uniknúť ničomnosti; tá beží totiž rýchlejšie ako smrť.

Podľa psychológa Philipa Zimbarda, ktorý dlhé roky skúmal fenomén hrdinstva, má každý človek kapacitu stať sa hrdinom. Hrdinstvo, na rozdiel od altruizmu, podľa neho prináša potenciál hlbšej osobnej obety. Jadro hrdinstva sa točí okolo odanosti jednotlivca vznešenému účelu a ochoty akceptovať následky tohto boja. Zimbardo dokonca vytvoril spôsob, ako si hrdinstvo natréňovať, ktorý nazval The Heroic Imagination Project. A pracoval s budúcimi mladými hrdinami, aby vedeli zabrániť napríklad šikane vo svojom okolí.

Ale ja si v skutočnosti vlastne želim svet, v ktorom nebude potrebné, aby boli bežní ľudia hrdinami. Svet, kde nebudú musieť podávať heroické výkony ľudia bez domova, osamelí rodičia, ľudia so zdravotným postihnutím alebo marginalizovaní a diskriminovaní pre svoju farbu pleti či sexuálnu orientáciu. Aby mohli žiť obyčajný, banálny život. Aby sa tak stalo, na to asi budeme potrebovať ešte zopár hrdinov.

**Sandra Pazman Tordová, šéfredaktorka**

NOTA BENE

10 2021

Editoriál

3





# Chlapi neplačú?

 Vitalia Bella  archív B. Š.

*Od mužov sa dnes očakáva, že budú silní a zároveň citliví, dokážu viesť iných aj prejavíť emócie, ale hlavne že budú stále podávať výkon. Cestou k spokojnosti je však akceptovať sám seba aj so svojimi limitmi, hovorí psychológ Boris Štepanovič.*

Nebuď padavka. Chlapi neplačú. Správaš sa ako baba. Spôsob výchovy chlapcov často stojí na takýchto frázach. Naše kultúrne normy vedú mužov k tomu, aby skrývali svoje emócie. Súvisí to s vnímaním mužských a ženských vzorov správania. No už sa hovorí o tom, že aj muži by mali vedieť prejavíť emócie. Potom na jednej strane od chlapcov chceme, aby neplakali, a na druhej, aby emócie prejavili. Aby veľa nerozprávali, no vedeli sa prejavíť. Podľa Borisa Štepanoviča z toho vzniká zmätok, ktorý sa odzrkadľuje napríklad aj v očakávaniach, ktoré máme od svojho partnera alebo partnerky vo vzťahu.

**Aký vplyv môže mať skrývanie emócií na duševné zdravie človeka a na to, ako tvorí vzťahy?**

V prvom rade treba povedať, že skrývanie emócií sa netýka len mužov, ale aj žien. Odkrývať svoje emócie nám môže pripadať nebezpečné. Máme pocit, že to niekto môže využiť proti nám, lebo sa dostávame do citlivej, zraniteľnej polohy. Samozrejme, záleží od toho, pred kým svoje emócie odhaľujeme – či je to pre nás blízky človek, alebo cudzí ľudia. No v každom prípade tento proces nemusí byť jednoduchý. Hovoriť o tom, ako sa mám, ako sa cítim, čo mi vyhovuje, čo nie, môže byť zložitá už len preto, lebo nie je ľahké ani uchopiť to v sebe a porozumieť tomu, čo prežívame. Myslím si, že práve tomuto sa u nás pri výchove nevenuje dostatočná pozornosť – porozumeniu vlastným emóciám.

**Ako sa muži vnútorne vyrovnávajú so svojimi emóciami, ak o nich nehovoria alebo sa ich snažia neprejavovať navonok? Ako riešia svoje obavy a trápenia?**

Myslím si, že ste na to čiastočne odpovedali už vo svojej otázke, keď ste použili slovo „vnútorne“. Nie je to teda prejavenie emócií navonok, ale „schovanie sa do jaskyne“, kde sa nad tým, čo nás trápi, dá premýšľať, prevárať to, zmierovať sa s tým a tak ďalej.

**Všeobecne chodia muži na psychoterapiu menej ako ženy. Prečo je to podľa vás tak?**

Po prvé, žien je štatisticky viac ako mužov, takže prvý dôvod je zrejmý. Môže za to aj výchova, ktorú sme už spomínali. Dievčatám od malička hovoríme: „Prečo si smutná? Čo ti je? Povedz, čo ťa trápi. Usmej sa...“ Dievčatá sa tak viac učia orientovať sa vo svojich pocitoch, prejavovať a ventilovať ich. Aj preto môže byť pre niektoré ženy jednoduchšie prísť a požiadať o pomoc. Alebo aspoň vyjadriť, že niečo nie je v poriadku. Tretí dôvod môže súvisieť aj s tým, že mužov terapeutov je menej, takže ak niektorý muž preferuje chodiť k mužskému terapeutovi, môže mať väčší problém nájsť nejakého vo svojom okolí. Nemusí to teda byť nutne len tak, že muži nemajú záujem riešiť svoje trápenia.

**Keď sa pritom pozrieme na nastavenie našej spoločnosti, všeobecne akceptovateľné emócie u mužov sú radosť, ešte prípadne hnev a agresia. Oveľa menej akceptovateľné sú, naopak, smútok a bolesť...**

Môj dojem je taký, že aj hnev a agresia sú dnes pomerne tabuizované – a platí to ako o mužoch, tak aj o ženách. Od mužov sa dnes v prvom rade vyžaduje výkon. Všeobecne akceptovateľné je, že muž má pracovať, má byť úspešný, má všetko vydržať, nepoznať hranice, všetko zvládať. Samozrejme, že

smútok a bolesť pri tom nemajú svoje miesto. Celá dnešná doba je o perfekcionizme a tlak na jednotlivca je veľký. Výkon sa vyžaduje nielen v práci, muž má byť aj dobrý otec, športovať, prekonávať sa... Práve výkon sa dnes u mužov najviac obdivuje, je najviac oslavovaný. No len čo sa objaví nejaký problém s výkonom – napríklad muž príde o prácu alebo nedostáva dostatočnú odmenu, prípadne prichádza choroba, ktorá jeho výkon prirodzene limituje – prichádzajú aj veľké pochybnosti o sebe. Prvou reakciou pritom nebýva to, že sa s tým treba nejakovo vyrovnáť, ale, naopak, ďalšie zvýšenie tlaku na seba. Výkon tak ešte viac narastá, ide do extrémů, až postupne dochádza k preťaženiu.

**K vyhoreniu?**

Áno, zvykneme o tom tak hovoriť, ale skrýva sa za tým depresívny stav. Psychiatri, ktorí sa venujú týmto problémom, vám povedia, že pre mužov je prijateľnejšie hovoriť, že zažili vyhorenie, než priznať, že majú depresiu.

**Prečo?**

Lebo depresiu môžu považovať za „slabošskú“. Zase je za tým istý kultúrny rámec, stereotyp. Vyhorenie na nich pôsobí akoby lepšie – bol som hrdina, prehnal som to a vyhorel. Samotnému vyhoreniu môže predchádzať spomínaný tlak na seba – chcem viac, nepripúšťam si, že by som to nezvládol. A „zarábam“ si tak aj na rôzne chronické ochorenia. Namiesto terapie sa to často rieši skôr alkoholom, únikom do extrémnych športov a extrémnych zážitkov, teda znova – výkonom. Navonok pritom vôbec nemusí byť zrejmé, že ten človek má

NOTA BENE

10 2021

Rozhovor

5



problém s výkonom, pretože, paradoxne, je jeho výkon stále vyšší. Muž, ktorý si po šesťdesiatke kúpi motorku a má malé dieťa, síce môže vytvárať dojem, že sa mu začína nový život, ale v skutočnosti to môže byť dôsledok toho, že si uvedomil svoju smrteľnosť a že sa jeho život blíži ku koncu.

#### S čím ešte môže súvisieť?

S určitým životným obdobím, vzťahovou situáciou, ale aj so sebavnímaním. Niektorí môžu cítiť ten zmätok, ktorý sme spomínali na začiatku. Keď vám niekto hovorí, že nemáte byť padavka a nemáte plakať, sú to jednoduché a zrozumiteľné tvrdenia. Lenže otázkou je, aký mám teda byť. Aké je to správať sa ako chlap? A čo mám teda robiť, ak nemám plakať?

#### Je podľa vás ešte aj dnes normou, že muž má byť ten silný a v žiadnom prípade neukázať svoju zraniteľnosť?

Pre mužov je dnes ťažké ukazovať, že sú silní, lebo o to sa dnes snažia aj ženy. Ženy i muži chcú byť perfektní – aj všetko zvládať, aj byť citliví, byť individuálni a zároveň sociálni, „vytuníť“ si svoje vlastnosti a spoznať sa z každej strany. A neukazovať svoju zraniteľnosť. Zraniteľnosť sú pritom práve tie emócie, ku ktorým sa stále vraciame. Ukázať nejakú neistotu alebo váhanie môže byť dnes mimo normu.

#### Psychológ Martin Jára hovorí v tejto súvislosti o kríze mužskej identity. Dnešní muži už vraj nechcú zastávať hrdinské úlohy, no zároveň nevedia, ako by mali vyzeráť ich nové roly. Stretávajú sa s tým, že muži nevedia nájsť svoje miesto v dnešnom svete?

Pokiaľ ide o postavenie mužov v spoločnosti, to v skutočnosti eroduje už od čias technickej revolúcie, keď muž prestal byť v domácnosti prítomný. Dostal sa do akejsi zvláštnej úradnícko-robotníckej pozície, ocitol sa mimo rodiny a stal sa – zjednodušene povedané – tým, kto len pri naša domov peniaze a treba ho poslúchať. A pritom, keď sa zjaví doma, je len unavený a nervózny. Niekde tu sa začala kríza, ktorá sa možno dnes len viac prehlbila alebo sa o nej jednoducho viac hovorí. Nemôžem však povedať, že by za mnou prišiel niektorý klient s tým, že má krízu mužskej identity. Skôr je to o pocite nespokojnosti a neschopnosti nájsť

svoje miesto v partnerskom vzťahu. Obvykle sa to rieši práve vtedy, keď ide o partnerskú krízu: „Žena sa so mnou rozvádza, neviem prečo, vraj som sa o ňu málo zaujímal.“

#### Niektorí muži sa dnes stretávajú v skupinách, kde sa rozprávajú o tom, čo prežívajú. Môže to byť podľa vás užitočné, keď sa dokážu zdôveriť v rámci takejto skupiny?

Mám osobnú skúsenosť s dvomi takýmito skupinami a myslím si, že si to žiada od terapeuta veľké umenie viesť takéto stretnutia tak, aby mali zmysel. Pretože pre mužov naozaj nie je typické hovoriť o tom, čo cítia a prežívajú. Aj pre mňa osobne boli užitočnejšie skôr skupiny, kde sa veľa nerozprávalo, ale skôr sa na niečom spolupracovalo, niečo sa tvorilo, pracovalo sa s drevom, odohrávalo sa to v prírode, bubnovalo sa a podobne. Veď napokon ani deti sa vo výchove neučia len tak, že im povie, čo majú a čo nemajú robiť, ale hlavne tak, že sledujú rodičov, čo robia oni. Myslím si, že tá spomínaná kríza sa dnes prejavuje práve vo vzťahoch. Otec je zmätený a nevie nájsť svoje miesto v rodine, takže potom ani nevie dať príklad svojmu synovi.

#### Dnešní mladí muži často rebelujú proti autoritatívnej, „chlapáckej“ výchove svojich otcov. Je to podľa vás prirodzený medzigeneračný rozkol?

Rebelovať je skôr o vzdore, čo mi príde stále trochu detské. Asi treba predtým skúsiť pochopiť svojich rodičov – dobre, bola to „chlapácka“ výchova, ale niečo mi to asi aj tak dalo. Teda nie iba to celé úplne poprieť a urobiť z čierneho biele, ale vybrať z toho to, čo bolo dobré, a pridať nejaký ďalší element, obohatiť to podľa vlastnej skúsenosti. Nerobiť to štýlom, že „keď ste to vy robili takto, tak my to naschvál urobíme celkom naopak“. Navyše, keď chcem byť úplne iný ako moji rodičia, väčšinou to dopadne tak, že sa správam presne ako oni. Môžeme proti tomu rebelovať, koľko chceme, ale v nejakom momente sa to aj tak prejaví. Ak to robím takto iba preto, aby som rebeloval, asi na tom ešte treba trochu zapracovať.

#### Keď hovoríme o „chlapáckej“ výchove, mám dojem, že ani byť „drsňákom“ sa už dnes veľmi nenosí. Aj

#### vo filmoch teraz často vidíme v hlavných rolách skôr antihrdinov, outsiderov či traumatizovaných jedincov.

Naozaj máte ten pocit? Ja mám dojem, že vo filmoch boli vždy hrdinami ľudia, ktorí boli akoby mimo normu, často to bol nejaký ten rebel bez príčiny.

#### Nebol napríklad James Bond kedysi prototypom pána dokonalého a vysloveného mača? Dnes sú však vo filmoch a seriáloch hrdinami aj ľudia s psychickými problémami, čo predtým nebolo bežné.

James Bond predstavuje niečo, čo je pre ľudí stále akýmsi spôsobom príťažlivé. Aj keď ste hovorili, že dnešní muži už nechcú zastávať hrdinské, „chlapácke“ roly, navonok to tak podľa mňa vôbec nevyzerá. Stačí sa pozrieť na všetky tie fúzy, brady, tetovania, kárované košele. Hlad po archetype mužského hrdinu je tu stále prítomný. To sú veci, ktoré trendy nedokážu ovplyvniť.

#### Nezmenilo sa podľa vás ani to, čo dnes považujeme za hrdinstvo? Je to stále hlavne o tom, že človek musí prekonať sám seba, vlastné hranice, obetovať sa?

Tvorcovia knihy o základných mužských archetypoch Kráľ, bojovník, kúzelník, milovník rozlišujú medzi hrdinom a bojovníkom. Podľa nich, zjednodušene povedané, hrdina vždy zomiera mladý, nevie správne odhadnúť svoje sily, umiera priamo v boji. Bojovník, naopak, vie reálne zhodnotiť svoje sily a vyberá si vojny tak, aby mal šancu uspieť. Aj to je prejavom zrelosti. Samozrejme, aj keď hrdina vždy istým spôsobom stroskotá, svet hrdinov potrebuje, no bojovník je ten, ktorý tu zostáva a bojuje ďalej.

#### Keď sa vrátíme k téme emócií, nie je v istom zmysle hrdinstvom aj ukázať svoju slabosť a zraniteľnosť, prestať sa pretvarovať? Nie je aj v tom vlastne sila?

Hoci to nazývame slabosť a zraniteľnosť, má to aj druhú stránku. Keď ukážem, že som zodpovedný za to, čo prežívam, dokážem to pomenovať, vyjadriť, v tom je nielen sila, ale tiež schopnosť sebareflexie. Už len to, že začnem hovoriť o svojej slabosti, znamená, že nie som slabý. Myslím si, že práve toto je stále atraktívne ako pre mužov,



tak aj pre ženy. Keď niekto rozumie seba, dokáže to nejakým spôsobom podať a stojí si za tým. Samozrejme, keď je človek radostný a spokojný, môže byť preňho ľahšie to vyjadriť. No keď ide o veci menej zrozumiteľné, smutné, osobné alebo celkovo temnejšie, vtedy ich vyjadrenie môže byť naozaj až hrdinský čin.

#### Je to aj cesta k tomu, ako môže byť muž v dnešnej spoločnosti šťastný?

Život je zložitý a povedať si, že chcem byť šťastný, mi príde ako atriút tejto doby. Šťastie sú len akési momenty, ale medzi nimi sú obdobia, ktoré môžu byť dosť náročné. Ide skôr o to, ako sa tomu postaviť, ako tomu čeliť. Keď zažijem moment šťastia, tak si ho treba užiť a uchovať si v sebe vieru, že možno niekedy príde znova. No aj keby neprišiel, život môže mať aj tak svoju kvalitu. Možno by bolo dobré nepodľahnúť snahe byť šťastný za každú cenu, ale rozmýšľať nad tým, čo chcem v živote urobiť, ako sa chcem spoznať a ako sa chcem vyjadriť smerom k svojmu okoliu. Podľa mňa je kľúčové hlavne to, ako zvládam životné situácie, ktoré prichádzajú, a či som spokojný s tým, ako ich zvládam.

Nie je to teda o šťastí, ale skôr o spokojnosti.

#### Dobre, tak potom ako byť spokojný?

Základom podľa mňa je nenechať sa natlačiť do niečoho, čo mi neseďí, ale akceptovať sa aj so svojimi limitmi. Dobre, možno budem muž, ktorý sa bude hanbiť plakať, ale to ešte neznamená, že som pre túto spoločnosť nedokonalý alebo že je to jediné, na čom by som mal pracovať. Každý to môže mať inak. Dôležité je spoznať sa, ustáť si svoju jedinečnosť a nepodliehať tlakom. Samozrejme, ak som s tým spokojný a neubližujem nikomu inému. Veľmi dôležitý je podľa mňa kontakt s prírodou. Môže to znieť ako kliše, ale jednou z prevencií vyhorenia je práve sledovať kolobeh prírody, kde všetko potrebuje čas, a keď zasadíte strom, nemôžete čakať, že bude hneď veľký. Dodáva to človeku trpezlivosť a zároveň istotu, že keď niečo obhospodarujem, starám sa o to, tak to prináša svoje plody. Zároveň sa v prírode môžeme aj poučiť o tom, ako sa vyrovnáť s nezdarom. Samozrejme, nechcem povedať, že by sme mali všetci robiť záhradníkov, ale kontakt s prírodným dianím, kde aj kvapky

### Boris Štepanovič (1968)

Narodil sa v Bratislave. Vyštudoval psychológiu na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského. Absolvoval výcvik v poradenstve a psychoterapii zameranej na klienta v Českom inštitúte PCA. Od roku 1994 žije v Prahe, kde má svoju súkromnú psychologickú prax. Zameriava sa na individuálnu psychoterapiu.

#### Ako by sme mali vychovávať chlapcov, aby v budúcnosti nepotrebovali psychoterapiu alebo aby ju nemali problém vyhľadať, keď ju náhodou potrebovať budú?

Je dobré rozvíjať u nich vlastnosti, ktoré sú podľa mňa zvlášť dôležité pre mužov. Po prvé sú to pokoj a trpezlivosť. Potom mi napadá dôvera a optimizmus. Mali by sa tiež učiť rešpektovať hranice a zároveň vedieť ochrániť. Byť zodpovední a mať súcit. Dôležitá je aj tvorivosť a pokora akceptovať vlastné obmedzenia a zároveň dokázať prijať pomoc. Treba si uvedomiť, že výchova nie je jednoduchá a vždy sa pri nej urobia chyby. Je dobré sa k tomu postaviť tak, že asi nikdy nebudeme perfektní rodičia, ale môžeme byť tí dosť dobrí rodičia. Netreba očakávať, že v budúcnosti naše deti nebudú nikdy potrebovať terapiu. Nevieme, čo všetko si priniesli na tento svet a čo všetko ešte v budúcnosti zažijú. My to ako rodičia všetko nevyriešime, ale môžeme prispieť aspoň k tomu, že ak tú terapiu raz potrebovať budú, nebudú mať problém ju vyhľadať.

**Autorka je redaktorka Denníka N.**





# Ked' spev vtákov bolí



Lucie Römer



Miloš Truhlář

*Hudobný skladateľ a producent Martin Horáček neustále počuje v ušiach šum. Tinnitus prijal, dostal pod kontrolu, našiel nástroj, ako ho zvládnuť, a ponúkol ho svetu.*

nou energického muža sa však práve teraz – a vlastne v každom okamihu jeho života – odohráva malá dráma. Martin Horáček je jedným z mála ľudí v hudobnej branži, ktorí sa rozhodli verejne hovoriť o probléme, ktorý mu už niekoľko rokov komplikuje život. Neustály šum v ušiach, známy aj ako tinnitus, je niečo, čo ako hudobník naozaj nechcete. Producent ho však prijal, dokázal ho dostať pod kontrolu a navyše vytvoril nástroj, ktorý v boji s tinnitom pomáha aj ostatným.

## Niečo tu nehrá

Sú chvíle, ktoré si človek pamätá celý život. Pre Martina Horáčka je jednou z nich jesenný večer v roku 2006, keď sedel v štúdiu a dokončoval finálny mix soundtracku k inscenácii Prorok Ilja. Vtom sa v reprobedniach ozvalo podivné pískanie. „Do uzávierky zostávalo len pár hodín. Pre producenta celkom prekérna situácia,“ spomína. Zapojil teda spektrálne audio analyzátory, špeciálne prístroje, ktoré zobrazujú rušivé frekvencie. Na jeho prekvapenie nenašli vôbec nič. Pískanie však neustávalo. „Nechápal som to.“ Vypol všetky prístroje v štúdiu, počítače aj mixážny pult. Zo zásuviek vytiahol všetky káble. Pískanie tam stále bolo. Zhasol všetky svetlá. Ani to nepomohlo. Keď nezafungovalo ani zhodenie centrálneho ističa, zvalil sa zdesene do kresla. „Sedel som sám uprostred tmy a spleti káblov a v ušiach mi naďalej šumelo a slabo pískalo.“

Podivné zvuky nezmizli ani na ďalší deň, ani deň potom. A neodišli ani potom, čo na mesiac zmiernil pracovné tempo. Pridala sa nespavosť. „V tej dobe som vlastne nespal skoro vôbec. Ležal som v posteli, díval sa do stropu a každé ráno som bol unavenejší a unavenejší,“ hovorí.

Neutíchajúce zvuky roztočili lekárske koleso. Prvý doktor mu po podrobnej prehliadke povedal, že je úplne zdravý a že ak mu šumí v ušiach, mal by vyhľadať psychiatra. Až testy na ORL odhalili, v čom je háčik. „Tinnitus,“ zhrnula lekárka diagnózu, o ktorej počul prvýkrát v živote.

Nasledovalo ročné martýrium najrôznejších terapií, počas ktorých hudobník vyskúšal, čo sa dalo. Od klasickej cez alternatívnu medicínu až po najrôznejšie ezoterické praktiky. Kontaktoval terapeutov po celom

svete aj tinnitárske komunity. Nepomohlo nič. Zistil, že tinnitom trpí asi pätnásť percent ľudí a že ho môže spôsobiť celý rad vecí od mechanického poškodenia chrbtice či uší – napríklad vinou počúvania príliš hlasných zvukov – po priveľké množstvo alkoholu, kávy či stresu. „U mňa pripadá do úvahy všetko okrem poranenia chrbtice,“ krčí plecami.

S nedostatkom spánku však stresu ani šumu v ušiach neubúdalo. Martin Horáček sa celý život zaoberal hudbou. Je autorom scénickej hudby k viac ako šesťdesiatim divadelným inscenáciám, jeho pesničky spieva veľa známych mien ako Debby, Kamil Střihavka, Tonya Graves, Monika Načeva, Hana Zagorová, Adrian T. Bell, Radek Gipsy Banga, Milan Cais a ďalší. Vedel, že teraz bojuje o všetko. To len prehlbovalo jeho nespavosť, ktorá si začala vyberať svoju daň. Niekoľkokrát skolaboval. Bolo mu jasné, že musí niečo urobiť. A rýchlo.

## Liečivá sila potoka

Zlom prišiel v podstate náhodou počas jednej noci, keď pracoval na postprodukcii zvukovej prírodnej scenérie k dokumentárnemu filmu. „Bola to taká klasická situácia. Noc, pracujem dvanásť hodín a som mladý nevyspatý pako,“ vybavuje si Martin spätne. Záznam zurčiaceho potoka mu bežal v slúchadlách stále dookola. A zrazu pomaly zaspal. „Po viac ako roku som upadol do krásneho hlbokého spánku. Ráno som sa cítil ako znovuzrodený.“

Štvorminútovú nahrávku počúval mimovoľne celú noc. Došlo mu, že práve organické nahrávky prírody by mohli byť niečo, čo mu pomôže načerpať silu. Ešte v ten deň vyrobil štyri ďalšie podobné nahrávky, určené na prehlúšenie prejavov tinnitu. Keď ich večer počúval, podarilo sa mu opäť dobre zaspáť. Ďalšiu noc sa situácia zopakovala.

Martin pochopil, že má možno v rukách niečo, čo by mohlo pomôcť aj ostatným. Nahrávky poslal niekoľkým ľuďom, s ktorými sa zoznámil počas svojho pátrania vo svete tinnitu. „Keď mi na druhý deň napísali, že im to tiež funguje, bolo to skvelé,“ usmieva sa.

Nasledujúce tri roky mali jasný spád: vďaka nahrávkam dočerpali sily a mohol sa vrátiť k intenzívnejšiemu

NOTA BENE

10 2021

Téma

9



komponovaniu a produkovaniu hudby. Hlavne však so svojou profesionálnou výbavou nahrával v rôznych odľahlých kútoch Česka ďalší materiál. Nahrávky prírody už, samozrejme, existovali. „Rozdiel bol v tom, že som bol jednoducho magor. Zobral som napríklad kondenzátorové mikrofóny zo štúdia, tie veľké ťažké hovädá, slúchadlá a externé nahrávacie zariadenie, a týždne som nahrával mikrodetaily, ako niekde zurčí potôčik alebo šumí strom v lese.“ Zo stoviek týchto hyperrealistických záznamov potom skladal jednotlivé maskery, teda skladby na elimináciu nežiadúcich zvukov v ušiach.

Pretože veľa ľudí s tinnitom trpí zároveň na precitlively sluch, hľadal miesta, kde nebolo počuť lietadlá, pily či štekajúce psy. „Pri postprodukcii som často vystrihoval aj vtáčí spev. Aj jeho zvuk môže človeka s tinnitom bolieť,“ spomína. Vzniklo jedenásť konceptuálnych albumov, ktoré postupne umiestňoval na rôzne digitálne platformy. Náklady na trojročné nahrávanie, na ktoré si pozýval aj ďalších profesionálov, spočítal na jeden až jeden a pol milióna českých korún, čo je 40 až 60 000 eur. Vrátil sa mu z nich len zlomok. „Ale keď vám niekto z druhého konca sveta napíše, že sa vďaka týmto maskerom nezabil, tak rovno idete a nahrávate ďalšie,“ krčí plecami.

Žiadne maskery nedokážu tinnitus vyliečiť. Môžu však pomôcť prekonať chvíle, keď je človeku zle, a dočerpať silu. Na to, čo je príčinou tinnitu, musí u seba prísť každý sám.

### Slow-práca

V období pred tinnitom pracoval Martin aj dvadsať hodín denne. „Časom som si stále viac uvedomoval, že môj spôsob života je nezlučiteľný so zdravím. Že robím zbytočne veľa.“ Toto presvedčenie odštartovalo radikálnu zmenu. Riskol všetko. Začal si razantne vyberať medzi pracovnými ponukami a presťahoval sa s rodinou zo štyridsattisícového Kolína na statok v Chlístoviciach pri Kutnej Hore. Postupne tam vybudoval nahrávacie štúdio, kde je teraz šéfom. Oveľa viac hudby produkuje, ako skladá.

Okolo štúdia sa zelenie perma-kultúrna záhrada, kde trávi veľa času. Produkovanie hudby je práca s ľuďmi. Sprevádza ich hudbou aj emóciami.

„Polovicu času teraz trávim tým, že sa hrabem v zemi,“ opisuje na terase pred štúdiom. Na jednej strane kvitne tabak a čili papričky, na druhej strane dozrievajú paradajky a dyne. Z doposťovanej zeleniny a ovocia s partnerkou Klárou varia rôzne pochúťky pre seba a pre hostí. Vybudovali tu ubytovanie pre kapely a útulný bar, kde sa v poslednej dobe vystriedali napríklad nositelia cien Anděl Bert&Friends či pesničkárka Tereza Wrau. Práve teraz sa tu koná „dotočná“ kapely WxP.

### Na statku

S nápadom na „dotočnú“, teda oslavu dokončenia albumu, sa Martin Horáček inšpiroval vo filmovom priemysle, kde sa s poslednou klapkou často začína rozbiehať párty. Na tú svoju pozvala kapela WxP tucet priateľov. Pohybujú sa medzi dvorom s ohniskom a štúdiom prepojeným s barom. Domácka atmosféra tu v bývalom chlieve ostro kontrastuje s profi vybavením. Na stenách štúdia visia moderné obrazy Martinovej partnerky Kláry Kolmanovej vedľa políc s domácimi marmeládami. Na bare sú položené životopisy Steva Jobsa a Magora. Za barovými stoličkami vidno tri elektrické zásuvky. „Pre prípad, že by mal niekto chuť nahrávať priamo na bare,“ smeje sa hudobník.

„Nesen smetím nejsem z květín. Spustím se stopou na kostkách,“ vznese sa onedlho vzduchom nahrávky z platne, ktorej vznik sa tu dnes oslavuje. Asi dva tucty hostí sedia pri bare a kaviarenských stolíkoch a pozorne počúvajú. S WxP pracoval Martin Horáček na albume Stanice Slunce rok a členovia kapely na jeho adresu nešetria chválou. „Dokáže sa výborne naladiť na kapelu a fascinuje ma mierou komplexnosti, s akou vníma hudbu,“ hovorí frontman kapely Ondřej Filipi, keď príjemný album, hlásiaci sa k alternatívnemu rocku, dohrá. „Človek sa tu u Martina cíti bezpečne. Môže robiť čokoľvek,“ prikyvuje aj jeho brat. „Sú s Klárou otvorení, pravidlá sú jasne nastavené, ale vkladajú do hostí veľkú dôveru. Nechajú ťa používať svoj osobný priestor. Klára nám ráno urobí čaj, Martin nám ugriluje bôčik. Je to tu veľmi osobné.“

Z ruky do ruky síce putujú prvé oslavné rundy fľašiek, stále však ešte nie je úplne donahrávané. Ondřej



Filipi po čase hostí poprosí, aby sa pripojili k naspievaniu refrénu poslednej piesne. Martin Horáček rozdáva mikrofóny a pokyny. Len čo štúdio naplnia decibely, odchádza do vedľajšej miestnosti. Tinnitus má síce pod kontrolou, denno-denne je však šum v jeho hlave naďalej prítomný, rovnako ako precitlivenosť na hluk. „Keď som v štúdiu, počúvam nahrávku tak potichu, že ostatní majú pocit, že ju takmer nepočujú. Rachot vydržím maximálne štvrt hodiny. Potom si musím zobrať slúchadlá,“ opisuje.

### Colins i Zibura

Ľudí s tinnitom bude podľa odborníkov vinou zrýchľujúceho sa životného tempa pravdepodobne pribúdať. Málo ich podľa všetkého nie je ani teraz. „Ľudí z branže s tinnitom poznám celkom dosť. Väčšinou o tom však nechcú hovoriť, lebo majú napríklad pocit, že by prišli o kšefty,“ hovorí Martin. „Že by si ostatní povedali: on zle počuje alebo mu píska v hlave, zhorší sa to a prestane fungovať... Takže to ľudia tutľajú.“ Otvorene o tinnite hovorí napríklad

herečka Barbara Streisand či hudobníci Phil Collins a Eric Clapton, v Česku cestovateľ Ladislav Zibura či hudobník Michal Pavlíček.

Martin Horáček dnes tinnitus označuje predovšetkým ako varovanie, aby bol ohľaduplnejší k svojmu zdraviu. Postupne sa naučil svojmu telu opäť veriť. Dnes vie, na čo si dať pozor. Aby sa šum stlmlil, musí byť oddýchnutý, pravidelne behať a cielene redukovať stres. Naďalej využíva svoje maskery aj ďalšie pomôcky. Napríklad traktoristické slúchadlá. Že zvládol prejavy tinnitu pri práci potla-

čiť, dokazuje prekvapenie frontmana WxP Ondřeja Filipi, keď dostane otázku, či kapelu Horáčkov tinnitus pri tvorbe už druhej spoločnej platne obmedzil. „Martin ho má? To som nevedel.“

1 (str. 8) Martin Horáček začal zrazu počuť v ušiach čudné zvuky. Najprv si myslel, že je to v nahrávke. 2 Martin si statok vybavil najmodernejšou nahrávacou technikou. 3 Dotočná, teda oslava dokončenia albumu. 4 Na statku Martin tvorí a nachádza pokoj. Keď pozve priateľov alebo kolegov, tešia sa z domácej atmosféry.





# Diviačí kúpeľ



Dagmar Gurová



Jana Čavojská

**Komentovaná prechádzka divočinou s Michalom Nogom je zážitok hodný opakovania. Les v jeho podaní je ľahké si zamilovať. Je plný utipných momentov, dobrodružstiev a nečakaných súvislostí.**

Na nohách má ponožky s veselými zvieratkami a na chrbte veľký ruksak. Michal Noga, lesný pedagóg z Mestských lesov v Bratislave, je tak trochu čarodejník. Nikdy nevieť, čo vám ukáže. Vytiahne z batoha vtáacie hniezdo, gulášovú polievku z kvízu o potrave žiab či netopierie krídlo, vytvorené z rukavice a daždníka so Spidermanom?

Na prechádzke divočinou v okolí Dlhých lúk zase raz prekvapil – ako

prvé nám podal rôzne druhy zvieracieho trusu. Vymodelované zo samotvrdnúcej plastelíny a také verné, že viacerí sa zdráhali zobrať ich do ruky. „Niektoré zvieratá, napríklad vlky alebo lasice, môžeme pozorovať len zriedka. Trus však dokážeme nájsť a mnohé z neho vyčítať,“ hovorí.

Ktosi poznamená, že zajačie bobky vyzerajú ako mandle v čokoláde a Michal dodá, že zajacom zrejme evokujú

čosi podobné. Svoj trus totiž spätne jedia. Nie všetok, len ten mäkký nočný, ktorý obsahuje množstvo výživných látok. Podobne fungujú kravy, ktorým sa vracia spasená tráva na ďalšie prežúvanie. Zajace nemajú taký zložitý žalúdok, natrávenú potravu preto vyľúčia a znova zjedia.

Zoológov vraj najviac poteší nález vydrieho trusu. „Má špeciálny rybací pach a oni k nemu s blaženým výra-

zom privoniavajú. Nadšene ho podávajú kolegom, aby sa tiež uistili, že patrí vzácnej vydre.“

## Najnebezpečnejšie zviera

Z asfaltovej cesty odbočíme do vysokej trávy. Zakopávame o krtince a deti si ich hneď odškrtávajú vo vyhľadávacom kvíze, ktorý im Michal pripravil. Predierame sa k neďalekému potoku schovanému vo vlhkom tieni lesa. Divočina sa začína prekvapivo blízko početných skupiniek víkendových výletníkov a svištiacich bicyklistov.

„Viete, ktoré je najnebezpečnejšie zviera našich lesov?“ zastaví nás Michal. Deti hádajú medveďa, dospelí diviaka. „Je to niečo oveľa menšie a nebezpečnejšie,“ hovorí lesný pedagóg a z ruksaku vytiahne plsteného kliešťa. „Prečo je nebezpečný?“ pýta sa detí, ktoré odpovedia, že pije krv. „Človek by mohol nakrmiť stovku kliešťov a stále

by nestratil dosť krvi na to, aby sa mu niečo stalo. Kliešť je nebezpečný, lebo prenáša choroby.“

„Môžem sa ešte raz postriekať?“ pýta sa jedno dievča a rýchlo dopĺňa ochranu. „Mám tu sprej, ak by ešte niekto potreboval,“ ponúka náš sprievodca a zároveň upokojuje, že najdôležitejšie je skontrolovať sa po návrate z lesa a prípadného kliešťa hneď vytiahnuť.

„Teraz sme počuli orieška, maličkého vtáčika, ktorého by sme schovali do dlane a má takýto nádherný, hlasný spev,“ hovorí Michal. Vzápätí nás upozorní na volavku, ktorá vzlietla kúsok od nás.

## Splnený sen

„Máme tu dve volavky a bociana čierneho. Prvýkrát som zblízka bociana bieleho pozoroval 22. apríla 1992. Objavil som ho pri rieke Morava a dostal som sa k nemu na desať metrov. Bol som očarený a v tej chvíli sa mi zmenil život. Rozhodol som sa, že budem ornitológom.“

V detstve bol nadšencom prírodopisných seriálov, ale to pravé dobrodružstvo sa začalo, keď zistil, že príhody z televízie môže sám zažiť v lese. Najskôr pozoroval chrobáky a doteraz si pamätá prvý šťastný nález bystrušky.

Pri otázke, čím bude, si už v piatej triede na základnej škole predstavoval, že by chodil do lesa, pozoroval zvieratá a chránil ich. „Myslel som, že také povolanie neexistuje, preto som napísal, že budem archeológom, ktorý skúma kosti v jaskyniach. Splnilo sa mi to o dvadsať rokov neskôr, keď som tam hľadal kostičky netopierov a rozoberal vývržky sov.“

Michal vedel, že situácia v rodine mu nedovolí študovať na vysokej škole. Vybral si preto obchodnú akadémiu, ku ktorej síce nemal vzťah, ale očakával, že mu umožní okamžitý nástup do práce. V tom čase ho už zaujali plazy a obojživelníky. „Nebol som chovateľom, nechcel som ich vlastniť, ale spoznávať v prirodzenom prostredí. Chýbal mi však niekto, kto by ma v tom posúval ďalej.“

S ornitológiou to bolo iné. Zakrátko si požičal ďalekohľad, zohnal knihy a začal pravidelne chodiť von. „Môj záujem o prírodu bol viac než bežný, ale nepoznal som nikoho, kto by sa zoológii venoval profesionálne.“ Pomohla šťastná náhoda. Pri sledovaní vtákov natrafil na vzácneho sokola rároha,

ktorý bol neobvykle krotký. „Predpokladal som, že je vypustený a dúfal som, že ho niekto chodieval kontrolovať. A naozaj som tam raz stretol človeka, ktorý sa predstavil ako Jozef Chavko. Bol to bratislavský ornitológ, známy po celom Slovensku. Doviedol ma do ornitologickej komunity. Dostal som sa na ich výročnú schôdzu, kde boli i autori kníh, ktoré som čítal s takmer náboženským zanietením. Spoznával som ďalších ľudí, ktorí sa zaujímali o to, čo ja. Zistil som, že moje smerovanie môže mať podobu aj v profesijnom živote.“

Michal sa rozhodol, že bude taký dobrý, aby sa dostal k vysnenej práci aj bez vysokej školy. Podarilo sa mu to a nakoniec si diaľkovo dorobil aj diplom z prírodných vied. Pracoval v školstve, v Štátnej ochrane prírody aj v mimovládnej organizácii. „Asi som mal veľké šťastie – moja práca ma vždy bavila a bol som súčasťou skvelého tímu ľudí.“

Istý čas však musel z rodinných dôvodov ostať doma. Vtedy ho oslovili bratislavské Mestské lesy s ponukou práce lesného pedagóga. „Bolo to lákavé. Dávalo mi to možnosť byť stále v lese, opäť pracovať s deťmi a zo začiatku, keď som to potreboval, aj na polovičný úväzok. Brzdil ma len možný konflikt ochranára a lesníka. Obával som sa, že budú mať iný pohľad na les než mám ja. Našťastie to tak nebolo. Mestský les má iný štatút a úlohy ako štátny či urbárny. Čoraz viac slúži na rekreáciu, šport, oddych.“

## Takmer zožral diktafón

Medzi rečou opatrne schádzame k blatistému brehu potoka, ktorý je plný zvieracích stôp. „Toto je ďalšia možnosť, ako sa dozvedieť o zvieratách, ktoré žijú v okolí.“ Zisťujeme, že sa tu bola napiť srnka, volavka, ježko a kuna. Trochu bokom zbadáme aj stopy jazveca. Toho možno stretnúť len výnimočne. Na Facebooku mestských lesov však nájdete vtipné zábery z fotopasce, na ktorých sa jazvec handrkuje s neprajnou susedou líškou. Určite si pozrite aj pokračovanie, aby vám neunikla prekvapivá pointa ich sporu.

Jednu z fotopascí Michal umiestnil v blízkosti bahníska diviakov. Vchádzame hlbšie do lesa, aby sme si diviačiu kúpeľňu mohli obzrieť na vlastné oči. Pri blatistej jame objavíme ošúchaný strom so stopami bla-

NOTA BENE

10 2021

Reportáž

13



ta a drsných diviačích chlпов. Deti si z nich berú na pamiatku a zaznačujú si ďalší splnený bod do kvízu – diviačí strom. Diviaky sa oň obtierajú, aby sa zbavili parazitov. Na záberoch z fotopasce vidíme diviačiu mamičku, ktorá k bahnísku priviedla mladé. Aj z krátkych záberov je zrejmé, akú majú pohodu.

Od diviačej hygieny prechádzame k potrave. „Diviak zje všetko. Je ako vysávač. S obľubou vychlípe mláku so žubrienkami a zje aj žabu,“ hovorí Michal. „Raz mi takmer zožral diktafón, ktorý som používal na nahrávanie nočných hlasov vtáctva. Našiel som ho až o kus ďalej, celý poobhrýzaný. Diviakovi nezachutil, nechal ho tak.“

Aj iné zvieratá majú špeciálne chute. „Pozoroval som, ako mladé líšča olupuje z cesty vysušené zrazené žaby a chrúme ich tak, ako keď my pojedáme zemiakové čipsy,“ prekvapí nás Michal. Jeho fotopasce často zachytia aj líšky, ktoré si nesú bagety z odpadkových košov alebo špekáčky od ohnísk. Obvykle však jedno zviera pojedá druhé. Môže sa to zdať nefér, ale je to tak v poriadku. „Zvieratá to majú medzi sebou vyriešené, človek do toho nemá zasahovať,“ vysvetľuje Michal.

Z diviačej kúpeľne sme zamierili k jastrabiemu hniezdu, dobre ukrytému v korune vysokého stromu. „Bol som veľmi šťastný, keď som ho našiel, je to vzácny objav. Tu v mestských lesoch hniezdia asi štyri jastrabie páry.“ Nešli sme príliš blízko, aby sme nerušili. O kúsok ďalej sme ako odmenu za ohľaduplnosť videli z dutiny stromu vyletovať netopiere, ktorých skúmaniu sa Michal tiež venuje. Pre deti robí skvelé prednášky priamo v netopierej jaskyni či dobrodružné nočné pozorovanie netopierov.

### Netopiere z plsti

„Mnohí ornitológovia sú zároveň netopierkari. Netopiere kontrolujú v podkrovných priestoroch, v zime ich sčítavajú v jaskyniach a štôľňach, na jeseň robia výskumné odchyty. Sú to chránené živočíchy, preto na túto činnosť musíte mať príslušné povolenia,“ hovorí a ukazuje nám extrémne jemnú sieť na odchyt. „Na začiatku to malo svoje úskalia. Pri jednom z prvých odchytov, keď z jaskyne vyletovala kolónia netopierov obyčajných, som na chvíľu nedal pozor a už som ich mal v sieti dvanásť. Netopiere obyčajné sú

veľké a vedia sa účinne brániť uhryznutím. Ten odchyt si veru pamätám dodnes.“

Zblízka a úplne bezpečne si môžeme obzrieť Michalove plstené netopiere. Niektoré sú v skutočnej veľkosti a pôsobia ako živé. Pre tematickú výstavu vyrobil aj netopiera deduška, zahaleného v župane, ktorý si hovie v hojdacom kresle. Pripomína, že netopiere sú dlhoveké zvieratá, ten najstarší sa dožil až štyridsaťtri rokov! Pre porovnanie – myši sa dožívajú len jeden až dva roky.

Ďalší stylizovaný netopier sedí na záchodovej mise ako odkaz na netopiere guáno – účinné hnojivo. Michal má veľa zábavných pomôcok. Na prednáške pre deti zo základnej školy ich okamžite zaujal macom-výskumníkom, ktorý bol vyzbrojený gumákmi, sieťkou na motýle, ale aj stetoskopom a škrabkou na zemiaky. Deti hádali, aký výstroj bude potrebovať na expedíciu za žabami.

Z čarovného ruksaku vyťahoval aj spievajúce vtáčiky, vtáčie vajíčka z plastelíny a krásne nakreslené plagáty, z ktorých sme sa dozvedeli aj to, ako spolu súvisia žaby a bagre. Najúžasnejšie sú plstené zvieratká, ktoré sám vyrába. „Som začiatočník. Robím to len rok, ale nie je to ťažké,“ tvrdí. „Pre prednášku som potreboval model večernice – netopiera, ktorý sa zmesť do zápalkovej škatuľky. Tak som si ho skúsil vyrobiť. Našiel som v tom záľúbenie a baví ma to, rád by som v budúcnosti do plstenia zapojil i deti.“

Teraz spolu tvoria z plastelíny, montujú vtáčie búdky a hmyzie domčeky z dreva či vyrábajú betónové napájadlá pre vtáky. „Deti majú dobrý pocit, že vytvorili zmysluplnú vec, ktorá sa naozaj používa. Sám som prvýkrát betonoval, keď som mal 35 rokov, tak som chcel, aby to deti vyskúšali skôr, pretože to nie je ťažké. Netreba na to ani zvláštne nadanie. Stačí len skúšať a nevzdať sa pri prvom neúspechu.“

### Skúmať a objavovať

Michal robí s deťmi od osemnástich rokov, kedy založil prírodovedný krúžok. „Bolo to jedno z najkrajších období v mojom živote. Počas šiestich rokov sme toho prežili naozaj veľa.“ Popri spoznávaní prírody sa púšťali do rôznych dobrodružstiev. Napríklad skúšali vyjsť z temnej jaskyne bez použitia svetla. Išlo o zábavu, ale aj



o to, aby nespánikáрили, keby sa im vybila baterka.

Na Michalove prednášky a prírodovedné prechádzky v mestských lesoch sa teraz objednávajú školy, firmy aj iné kolektívy. Akcie pre deti sú príťažlivé aj preto, že im dáva priestor, aby samé skúmali a objavovali. Nechá ich vyskúšať si stavbu zábran, ktoré na jar chránia migrujúce žaby, alebo im prinesie živú ropuchu, ktorú môžu pozorovať zblízka i pohladkať. Neskôr ju vypustí na mieste, kde ju chytil, a zvykne k tomu prizvať aj náhodne okoloidúce deti. „Stojí ma to iba chvíľu času a robím to rád,“ hovorí Michal. My sme s ním takto stretli dievča, ktoré mama tlačila na vozíku. Potešilo sa a rozprúdila sa príjemná debata o prírode.

„Mám jednoduchú úlohu, lebo rozprávam o tom, čo som zažil. Kedysi som si zakladal na tom, ako dokážem deti zaujať. Dnes si však vravím – skús ich nadchnúť chemickým vzorcom. To je neporovnateľne ťažšie, preto obdivujem učiteľov v školách. Oni sú tí každodenní hrdinovia.“

Michal robil komentovanú prehliadku lesa pre naše združenie Proti prúdu. Stretli sme sa aj na viacerých letných akciách mestských lesov, kde je čo objavovať celoročne. „Teraz pripravujeme ponuku programov a exkurzií pre školy. Okrem osvedčených tém, akými sú včely, netopiere, vtáctvo či stopy, pribudne i program o mravcoch, plazoch, ale i netradičné skúmanie kostí a lebiek v téme o potravnjej ekológii.“ Mestské lesy sú prirodzene otvorené i neorganizovaným aktivitám – športovým, relaxačným, kultúrnym.

Michalovi sa občas začnie za rokmi, keď sa venoval len ornitológii a každý druhý deň trávil hodiny v lese. Našťastie sa aj v tejto práci môže túlať s ďalekohľadom a zbierať nové poznatky a zábavné príhody.

„Pre mňa je teraz veľmi dôležité, aby som sa vyhol zbytočným stresom a pracoval tak, aby sa to nestalo rutinou. Chcem sa tešiť na deti, na exkurzie, vymýšľať a realizovať nové nápady. V Mestských lesoch v Bratislave túto možnosť mám.“

1 Keď Michal Noga vysvetľuje, je vo svojom živle.

2 Rozhovor so skautmi o prírode.

3 Plstené zvieratko v životnej veľkosti vyrobil Michal vlastnoručne.

4 Ukážka stôp lesných zvierat.

5 Plyšové vtáčiky a ich vajíčka z polystyrénu.

6 Vretnica z plsti.





NOTA BENE

10 2021

Téma

16

# Návrat otcov

🔪 Dagmar Gurová 📷 Alan Hyža, archív M.Š.

*V dobe meniacich sa konceptov mužnosti a záplavy nových výchovných teórií môžu muži tápať v tom, ako byť tým vysnívaným, dobrým otcom. Zvlášť, ak sami takého nemali.*

Učia sa založiť oheň, lovia pomyseľné bizóny, strieľajú z luku, stavajú prístrešky, odvážia sa aj na napínavý prechod nočným lesom – otcovia a synovia na víkendovke mládežníckej organizácie Plusko zažívajú dobrodružstvá, na ktoré obvykle nemajú priestor ani čas.

Otcovia objavujú, ako byť zdravým vzorom. Synovia s ich podporou prekonávajú výzvy a prekážky. Spoločne prichádzajú na to, ako si lepšie porozumieť. Niektorí sú tu preto, aby upevnili svoj vzťah, iní si k sebe prišli hľadať cestu.

„Odchádzajú spokojní, so spoločnými zážitkami a tipmi, ako tráviť voľný čas alebo robiť niektoré veci inak. Často hovoria, aké je pre nich dôležité – vidieť ďalších otcov v akcii a odzerať od nich,“ hovorí psychológ a lektor Matej Štepita, jeden z organizátorov a tvorca tohto projektu. Do tímu prizval brata a otca. „S ocinom je to aj spôsob, ako pestovať náš vzťah. Robí nám kuchára a otcovskú postavu pre mužov, ktorí sú väčšinou v mojom veku. Chodia za ním na služby do kuchyne a rozprávajú sa s ním tak, ako možno nemali príležitosť hovoriť s vlastným otcom.“

## Víkendovka

Mnohí muži si uvedomujú význam otcovskej roly a chcú ju zastáť čo najlepšie. V dobe meniacich sa konceptov mužnosti a záplavy nových výchovných teórií však môžu tápať v tom, ako byť tým vysnívaným, dobrým otcom. Zvlášť, ak sami takého nemali alebo ak nemôžu s deťmi tráviť toľko času, ako by chceli.

„V mnohých rodinách, s ktorými som pracoval, bol otec skôr na okraji. Niektorí boli pracovne veľmi vyťažení, inému nefungoval partnerský vzťah alebo sa s partnerkou už rozišli, a to zhoršilo jeho

vzťah s deťmi. Na druhej strane často bola mama, ktorá mala s dieťaťom nezdoravý blízky vzťah,“ hovorí Matej Štepita. „Povedal som si, že by stálo za to viac vtiahnuť otcov do vzťahu s deťmi a mami dopriať trochu voľna. Väčšinou som pracoval s chlapcami, preto som vytvoril víkendovku pre otcov a synov vo veku od sedem do štrnásť rokov.“

To je vek, v ktorom chlapci o otca najviac stoja. Môže byť pre nich hrdinom a svojím správaním ovplyvňuje, či a za čo ho budú obdivovať. „Často od mužov počúvam, že deti pred nimi uprednostnia tablet alebo kamarátov. Ale to nie je celkom pravda,“ hovorí psychológ. „Deti potrebujú cítiť, že rodič sa o nich zaujíma. A on je tým, kto má dávať viac, pozývať k spoločne strávenému času. Ak na to príliš netlačí a v rodine nie sú dramaticky zhoršené vzťahy, dieťa zareaguje.“

Náklonnosť medzi otcom a deťmi môže najviac pošramotiť ťažký rozchod rodičov. Ak ho nedokážu zrelo spracovať, poškodí to deťom aj ich vzájomným vzťahom. „Podstatné je, aby sa rodičia po rozchode správali k sebe korektne a do-

priali bývalému partnerovi či partnerke pekný vzťah s deťmi. Samozrejme, pokiaľ sa nerozišli s niekým, kto ich týral či zneužíval.“

Ak sa v rodine všetko vyvíja šťastne, otec je pre dieťa najdôležitejšou postavou hneď po mame. „Mama zosobňuje bezpečie a zázemie, otec je zase prvým človekom, ktorý vchádza do ich jednoty a predstavuje dieťaťu vonkajší svet.“

Deti sa učia najmä pozorovaním. Pre ich vývoj je podľa psychológa zásadné to, akým človekom ich otec je. „Či je čestný, či má zásady, podľa ktorých žije, či sa správa pekne k druhým, či má ideály, či má rád svoju prácu a snaží sa robiť niečo zmysluplné. Toto je základ, o ktorý sa dieťa môže oprieť.“

## Medzi ženou a mužom

Na druhom mieste je vzťah medzi rodičmi. „Veľkou výhodou je vyrastať v rodine, kde partneri v dobrom zápasia o to, aby vytvorili láskyplné zázemie, prejavujú porozumenie deťom aj sebe navzájom a konflikty sa snažia riešiť konštruktívne. Vtedy deti cítia, že sú

chcené a rodičia sa majú radi,“ hovorí Matej Štepita. „Byť dobrým otcom teda znamená byť aj dobrým partnerom. Starostlivým, zaujímavým sa, ústretovým.“

Syn takéhoto otca si prirodzene váži ženy. Dcéra si buduje sebavedomie a schopnosť vážiť si samu seba. Kvalita rodičovského spolužitia ovplyvňuje aj budúce partnerstvá detí. Matej Štepita to potvrdzuje svojimi skúsenosťami s obeťami domáceho násillia. „Vo väčšine prípadov boli násilníkmi muži a tento rodinný model odovzdávali ďalej. Ich synovia mali vo svojich partnerských vzťahoch tendenciu správať sa násilne. Dcéry mali často násilného partnera. Prirodzene nás to ťahne k opakovaniu zažitých rodinných vzorcov, preto je také ťažké vymaniť sa z toho. Dá sa to zvládnuť, ale je to drina.“

Výrazne vyššiu šancu pretrhnúť kruh násillia mali deti, ktoré mohli zblízka pozorovať aspoň jeden pekný, funkčný vzťah, napríklad v širšej rodine alebo v škole. Pozitívne vzory sú rozhodujúce. Čím viac ich dieťa vo svojom okolí má, tým lepšie.

Matej Štepina

NOTA BENE

10 2021

Téma

17





NOTA BENE

10.2021

Téma

18

Kedysi boli ženské a mužské roly jasne vymedzené. Dnes sa v mnohom prekrývajú. Matej Štepita hovorí, že je len na partneroch, ako si úlohy v rodine rozdelia. Dôležité je, aby boli obaja spokojní. Aj muž, ktorý sa venuje skôr tradične mužským prácam, môže byť dobrým vzorom pre svoje deti. „Ide skôr o to, že v bytoch ostalo viac tradične ženských prác. Nemalo by to teda skončiť tým, že muž sedí pred televízorom, pije pivo a nechá sa obsluhovať.“

Pripomína aj slová svojho obľúbeného autora, psychiatra Irvina Yalom a o tom, že úlohou otca je robiť svet krajším pre svoje deti. „Sám pozorujem, že ľudia, ktorí sa stali rodičmi, sa viac zaujímajú o smerovanie spoločnosti. A napriek nedostatku času sa snažia o zmeny k lepšiemu.“

### Dobrodružstvo a jašenie

Dobry otec si na svoje deti nájde nerušený čas. Nejde o to, aby robil nonstop animátora, ani aby zakaždým všetko urobil dokonale. „Stačí, aby bol s dieťaťom a zároveň duchom prítomný,“ hovorí Matej Štepita. „Aby ho vnímal, rea-

goval na to, čo potrebuje, a nechcel za každú cenu pretlačiť to svoje.“

Chlapecká cesta k zblíženiu vedie cez spoločné záujmy. „Aj kamarátov si hľadáme cez to, čo radi robíme – hráme spolu futbal, chodíme na túry...“ Otec môže svoje deti učiť športy, ale aj zmontovať skriňu. Stačí si vybrať niečo, čo ho baví a k čomu môže prizvať deti. „Čas, ktorý im venuje, má pre ne cenu. Môžu z toho čerpať sebavedomie, niečo nové sa naučiť.“

Tráviť čas s dcérou môže byť pre mužov výzvou. Matej Štepita si myslí, že niekedy stačí iba spolu byť. „Moja dcéra ma nepotrebuje vždy zapájať do spoločnej hry. Páči sa jej, že tam som, a ona mi ukáže, čo nakreslila alebo ako sa vie hojdať. Deti si často samé vypýtajú, čo chcú robiť.“

Otec do spoločnej hry prináša aj jašenie a dobrodružstvo. Z toho vychádzajú víkendovky Otec a syn. „Dobrodružstvo dnes špeciálne potrebujú dospelávajúci. V bežnom živote ho nie je veľa, žijeme v usporiadanej až sterilnej spoločnosti. Mladí ľudia ho potom môžu nahrádzať alkoholom, drogami.“

Otec by mal v rodine strážiť hranice, čím deťom dáva pocit istoty a ochrany. Zároveň ich postrkuje do sveta a môže im výrazne pomôcť k samostatnosti.

### Chcú náš vývoj

Do istého veku je otec v očiach svojich detí, najmä synov, hrdinom. V puberte sa to mení a prichádzajú konflikty. „Sú prirodzené a podporujú vývoj. Dieťa si cez ne hľadá svoju osobnosť a zároveň aj vnútornú silu,“ tvrdí Matej Štepita. „Môj otec mi rozprával židovskú anekdotu, ktorá vystihuje dynamiku medzi otcom a synom: štvorročný chlapec si myslí, že jeho otec je boh, sedemročný o tom začína pochybovať, desaťročný vie určite, že jeho otec nie je boh a pätnásťročný si myslí, že jeho otec je najväčší hlupák na svete. Tridsaťročný začína hľadať spôsob, ako by za svojím otcom zase prišiel po radu.“

Psychológ hovorí, že pubertálne konflikty treba brať ako fakt. „Dôležité je, aby to otec nebral osobne a udržal si nadhľad, no mal by tam fungovať aj vzájomný rešpekt.“

Pre rodičov, bez ohľadu na pohlavie, je niekedy ťažké viesť konflikt v rešpektujúcom duchu. V strese niekedy vyťahujeme aj reakcie odporované v detstve, s ktorými sa už nestotožňujeme. „Ak to chcem zmeniť, potrebujem si najskôr predstaviť, čo chcem dosiahnuť. Vytvoriť si ideál, ako zareagujem, keď ma dieťa nahnevá,“ radí psychológ. „Počas mojej praxe ma veľa ľudí presviedčalo, že sa zmeniť nevedia a ich blízki ich musia brať takých, akí sú. No nie je to tak. Pre dieťa má veľký význam vidieť, že rodič si vie priznať chybu, a najmä to, že na sebe pracuje.“

Deti majú špeciálny cit pre naše slabé miesta. Presne vedia, ktorý gombík zatlačiť, aby sme vybuchli. „Páči sa mi zmysluplná interpretácia, že deti si prajú náš vývoj. Neprišli sem preto, aby nám strpčovali život, ale aby nám pomohli byť lepšími ľuďmi. Robia nám službu, aj keď nie takú, za ktorú by sme sa im poďakovali priamo na placi. Vďaka nim sa rodič môže naučiť napríklad lepšie sa ovládať, nastaviť si hranice, hospodáriť so svojou energiou, byť plnším človekom.“

Cielom nie je byť dokonalým otcom. Podstatné je, ako to zvládame dlhodo- bo, aký máme vzťah k svetu, partnerke aj k deťom. „Túžba po dokonalosti vyvoláva veľký tlak. Potom nám rodičovstvo až tak nechutí. Nie je to taká zábava, ako by mohla byť.“

Viac o víkendovke Otec a syn nájdete na stránke [matejstepita.sk/otec-a-syn/](http://matejstepita.sk/otec-a-syn/).



NOTA BENE

10.2021

Portrét

19

# S partákom na chrbte



Jana Čavojská



Archív Z.P.

**Bez neho by nepoznali krásu hôr ani pocit na vrchole. Zdeněk Pácha vyniesol ľudí na vozíku na Rysy, Lomničák a takmer aj na Mont Blanc, lebo im chce dopriať unikátny zážitok.**

Zdeněk Pácha (53) z Bašky pri Frýdku-Místku na Morave dlhé roky bicykloval. Ako tridsiatnikovi mu však artróza začala ničiť kolená. Lekári mu ich nespočtými injekciami síce dali nejako dokopy, ale keď sa problémy o päť rokov vrátili, povedali, že ďalšia liečba neexistuje. Pohyb mu vraj bude škodiť. Jediným riešením sú tablety proti bolesti. A mal by skončiť so športom.

Lenže on šport miloval. Tak si povedal, že bude behať do kopcov. V moravskosliezskych Beskydách sú slušné prevýšenia. Postupne bol schopný prebehnúť čoraz dlhšie vzdialenosti. Bolest pomaly ustupovala. Onedlho dokonca vyhral svoje prvé preteky, zimný beh na Lysú horu. Celkovo ich vyhral päťkrát.

### Na dno síl

V roku 2008 sa Zdeněk cestou do Bardejova do kúpeľov zastavil v Tatrách. O pol šiestej ráno bol už na Popradskom plese a chystal sa vybehnúť na Rysy. „Vtedy som prvýkrát videl krošňu.“ Mal ich tam pripravené Viktor Beránek, legendárny chatár z Chaty pod Rysmi, spolu s taškami s desaťkilovým nákladom. Kto z turistov na chatu vynesie tašku, má čaj s malým rumom zadarmo. Kto vynesie krošňu, dostane čaj s veľkým rumom. Zdeněk si povedal, že desať kíľ je málo. Skúsil Beránkovu krošňu. Vážila 85 kilogramov a ledva ju na pár sekúnd odlepil od zeme. Nakoniec vyniesol ľahšiu, tridsaťkilovú. Trvalo mu to hodinu

a pol. „Objavil som Tatry aj krošňu. Počasie bolo krásne, výhľad nádherný, povedal som si, že nikam nejdem a zostávam na Rysoch... ale musel som pokračovať do tých kúpeľov.“

V júni vyhlásili v Beskydách preteky vo vynáške päťdesiatlitrového sudu piva na Lysú horu. Kilometrové prevýšenie. Zdeněk trénoval tak, že do hôr nosil na chrbte najprv mladšieho syna Davida, ktorý vážil 25 kíľ, a potom staršiu a o dvadsať kíľ ťažšiu dcéru Ivanu. Preteky vo vynáške suda boli pre štvorčlenné družstvá. „Lenže kolegovia nepišli, tak som to musel nieť sám. Za tri hodiny vynášky som schudol osem kíľ. Šiel som až na dno svojich síl, bol som úplne vyšťavený, nohy odmietali kráčať. Skončil som





NOTA BENE  
10 2021  
Portrét

20

trinásty. Bolo to šialené a zároveň krásne utrpenie. Do smrti naň nezaбудnem. Nosenie krošne ma úplne uchvátilo.“

Potom začal preteky vyhrávať. So sudom piva dokázal postupne v desaťpercentnom stúpaní bežať polhodinu v kuse. Raz týždenne si musel vybehnúť na Lysú horu alebo iný kopec s krošňou s nákladom, väčšinou s bandaskami s vodou, ktoré hore vylieval. Bolo to ako droga. „Hoci lekári tvrdili, že na artrózu nič nefunguje a pohyb škodí, podľa mňa je pohyb a následná regenerácia jediné, čo lieči. Tým, že človek posilňuje svaly a hýbe sa, chrupavka v kolenách sa stláča, vyživuje a regeneruje. Posilňujú sa kĺbové väzy. Váhu tela pritom držia hlavne svaly a šlachy.“

## Eufória

V roku 2010 povyhrával Zdeněk všetky nosičské súťaže v Česku. No vo fitku si spôsobil mikrotraumy stehenných svalov. Sedem mesiacov nemohol nič. Sotva prebehol sto metrov. Potom ho pozvali do Tatier

na majstrovstvá sveta vo vynáške zo Starého Smokovca na Zbojnícku chatu. V eufórii z toho, že tam vôbec po úraze vyliezol a že je opäť súčasťou nosičskej elity, si povedal: „Keďže som sa dostal z tohto hendikepu, tak teraz urobím niečo pre ľudí s postihnutím. Aby aj oni mohli pocítiť, aké to je byť na vrchole hory, kam by sa bez cudzej pomoci nedostali.“ Rozhodol sa niekoho na tatranský vrchol vyniesť.

Ukázalo sa, že nájsť človeka na vozíku, ktorý by nemal strach, vôbec nie je jednoduché. „Chodili sme s Ondřejom Pleštilom po ústavoch, s niektorými ľuďmi na vozíku sme aj skúšali vynášku v Beskydách... často sme ich museli skladať, tak sa báli. Z dvanástich ľudí, ktorí to vyskúšali, sme nakoniec vybrali troch.“

Najľahšia, Lucie Petrementová, mala štyridsať kíl, Jakub Ševčík vážil o desať viac a Matěj Kužílek mal šesťdesiat kilogramov. K tomu treba pripočítať hmotnosť krošne – ďalších desať kíl. Samozrejme, ľudí nosiči nenakladali ako tovar. „Muselo to byť v prvom rade bezpečné,“ vysvetľuje Zdeněk. „Na krošňu sme pripevnili

sedák, okolo ohrádku podobnú tej na detskej bugine. Človek na vozíku bol pripútaný ku krošni a v ťažkých úsekoch aj priamo k nosičovi. Pozeral sa smerom dozadu. Ak by nosič spadol, nesenému sa nič vážne nestane.“

Trojica nosičov, trojica turistov na vozíku a traja asistenti sa teda vybrali z Popradského plesa na Rysy. Strach vystriedali úžasné pocity z vysokohorského prostredia a nádherných výhľadov. Veľmi si to užívali a na vrchole nosičom z celého srdca ďakovali. O rok neskôr takto preniesli Zdeňek, Milan Marhan a Martin Laštovička ľudí s postihnutím Belianskou jaskyňou. Nosiči prekonal 732 schodov. Zdeněk jaskyňu najprv prešiel sám s krošňou, aby zistil, či to bude bezpečné. Na druhý deň mali ísť na Rysy z náročnejšej poľskej strany, no počasie bolo zlé a chodníky namrznuté. Fúkal silný vietor, v nárazoch až rýchlosťou 80 kilometrov za hodinu. To môže byť pri výstupe na Rysy nebezpečné. Preto nosiči namiesto troch ľudí na vozíku vyniesli hore len jedného. Trvalo to osem hodín Zdeněk dbá v prvom rade na bezpečnosť. Nechodí sám. Ak by sa mu niečo



NOTA BENE  
10 2021  
Portrét

21

stalo, musí s ním byť niekto, kto dopraví turistu na vozíku dolu.

## Dôvera

Potom prišiel nápad vyniesť človeka s postihnutím na Mont Blanc. Taká akcia už potrebovala podporu sponzorov. Zdeněk chcel najprv vyskúšať tréningový výstup so sudom piva. Išiel aj s kolegom. Ten v 3 400 metroch dostal výškovú chorobu, navyše spadla kamenná lavína a odtrhla časť zaistovacích refazí. Museli sa vrátiť dole. „Ale lezecky najzložitejší úsek som si vyskúšal a uistil som sa, že sa s vozíčkarom na chrbte dá prejsť,“ hovorí Zdeněk.

Na Mont Blanc mieril Michal Koutný, ktorý už mal skúsenosti z Rysov, a Jakub Ševčík. Nemali však šťastie na tím. Dokopy ich prišlo pod Mont Blanc trinásť. Tvrdili, že majú skúsenosti, no nebola to celkom pravda. Jakub sa nakoniec necítil na to, nechať sa vyniesť vyššie ako po chatu Gooter. Pokračovali len s Michalom. Prišlo zlé počasie. Napriek dobrej predpovedi veľmi fúkalo a ochladilo sa na pocitových mínus tridsať. „Možno by som Michala nahor vyniesol živého, ale

dole by som ho doniesol zmrznutého,“ konštatuje Zdeněk. „Aj keď mal vyhrievacie vankúšiky a rukavice, sedieť v takej zime toľko hodín, to už telo nedáva.“ Otočili sa 160 výškových metrov a hodinu pod vrcholom. Zdeněk však výstup hodnotí ako úspešný. „Žiadny človek na vozíku ešte tak vysoko nebol. Horolezci predtým tvrdili, že nie je možné vyjsť na Mont Blanc s vozíčkarom.“

Zdeněk ešte vyniesol mnohých ľudí s postihnutím na Sněžku, Ještěd a Lysú horu. Jedného dostal aj na Lomnický štít. Zdeňka pri výstupe istil ďalší horolezec. Bolo treba prekonať niekoľko veľmi náročných miest. Človek na vozíku vám verí, nemôžete ho sklamať,“ zdôrazňuje Zdeněk, ako veľmi dbá na bezpečnosť. Veľmi chcel s človekom na vozíku vystúpiť aj na Gerlach. No zastavil ho policajt, strážca prírody Tatranského národného parku, člen Horskej služby a dvaja horskí vodcovia. Vraj na to nemá oprávnenie. Dvojica sa musela otočiť.

## Neprehnať to



A týmto Zdeněk s vynášaním turistov na vozíkoch na vrcholy skončil.

Dokázal im sprostredkovať množstvo unikátnych zážitkov, dostať ich na miesta, ktoré by inak boli pre nich nedostupné. Zažili nádhru a slobodu hôr, a hoci to nebolo jednoduché ani pre nich, za odvahu boli krásne odmenení.

Zdeněk však úplne nosiť neprestal. Ako druhý Čech v histórii, po Milanovi Marhanovi, vyhral slovenské Sherpa Rallye. V roku 2019 vyniesol na Sněžku tri sudy piva, dokopy 211 kíl. Vlani prekonal covid a tri dni po uplynutí karantény urobil nový rekord: do sedla pod Radhoštěm v moravskosliezskych Beskydách vyniesol náklad o hmotnosti 256 kíl. S takým ťažkým nákladom sa človek veľmi ľahko dostane do kyslíkového dlhu. Svaly totiž spotrebávajú enormné množstvo kyslíka. „Musím to mať presne vyrátané: ak je stúpanie päť percent, tak musím zastať a vydýchať sa vždy po šesťdesiatich krokoch. Keby som prešiel čo i len o desať metrov viac, som v kyslíkovom dlhu, do mozgu sa dostane neokysličená krv a omdliem. To by znamenalo, že ma privalí štvrtonový náklad. Treba si to teda presne naplánovať a neprehnať to.“



# Hrdinovia sú takmer všade

 Galina Lišháková  Shutterstock

*Nemajú špeciálny výcvik ako záchranári, policajti či vojaci, ani extra kondíciu. Len náhodou sa ocitli na mieste, kde práve niekomu išlo o život. A zachránili ho.*

Mamoudou Gassama, dvadsaťdvaročný utečenec z Mali, prišiel za lepším životom do Francúzska. Bez povolenia na pobyt si zarábal na stavbách ako lacná pracovná sila. Jeden deň roku 2018 prechádzal parížskou ulicou, keď si všimol nezvyčajný krik. Z balkónu na štvrtom poschodí viselo na ruke štvorročné dieťa. Mamoudou okamžite vyskočil na balkón na prvom poschodí, potom na balkón nad ním a zase na ďalší... Zhruba o tridsať sekúnd držal dieťa pevne v náruči. „V takej situácii príliš nerozmýšľaš. Povedal som si, môžem pomôcť, ok, idem na to. Ak by som nad tým začal uvažovať, neurobím to,“ povedal portálu Financial Times. Keďže jeho výkon niekto zachytil na video a zavesil na sociálne siete, kde sa stalo virálnym, ľudia mu dali prezývku Spiderman z Paríža. No

keď sa ho novinárka Financial Times pýtala, kde sa tak dobre naučil šplhať, prekvapil: „Nikdy predtým som to neuskúsil. V mojej krajine nie je žiadny veľký strom. Nevie, jednoducho som to spravil.“ Za skutok veľkej odvahy si Mamoudou vyslúžil francúzske občianstvo.

## Chcel som len pomôcť

Podobný príbeh sa odohral v marci tohto roku v Hanoji. Tento raz zachránil dieťa, visiace z balkóna na jedenástom poschodí, kuriér Nguyen Ngoc Manh (31). „Sedel som v aute a čakal na klienta, ktorému som doručoval veci, keď som začul plakať dieťa. Pomyslel som si, že ho vyhrešili rodičia,“ povedal Manh pre miestne noviny Aninhthudo. „Krátke nato som však po-

čul niekoho kričať o pomoc. Vystrčil som hlavu z auta, rozliadol som sa a uvidel dievčatko visiace z balkóna. Okamžite som vyskočil z auta a snažil som sa nájsť spôsob, ako sa dostať na neďalekú budovu. Vyšplhal som sa na škridlovú strechu vo výške dva metre nad chodníkom, aby som ho pri páde zachytil.“ Keďže strecha bola krivá, Manh na nej stratil rovnováhu práve vtedy, keď dieťa začalo padať. Nestratil však duchapritomnosť a vrhol sa dopredu, takže mu padlo do lona. Oba sa síce trochu zranili, ale dievčatko žije. „Keď som videl, čo sa deje, veľa som o tom nepremýšľal. Hneď som myslel na svoju dcéru a rýchlo som sa pokúsil dievča zachrániť. Všetko sa stalo v priebehu minúty,“ povedal pre VN Express. „Sám nechápem, ako som mohol tak rýchlo vyliezť strechu.

Nemohol som uveriť, že som dievčatku zachránil život.“ Napriek tomu, že Vietnamci muža oslavujú ako hrdinu, hovorí, že sa necíti ako hrdina, a skromne dodáva: „Chcel som len pomôcť.“

## Nebol čas na premýšľanie

Aj Indovia majú svojho superhrdinu. Tak nazvali v apríli na sociálnych sieťach Mayura Shelkeho (30), výhybkára, ktorého zachytila kamera pri záchrane šesťročného chlapca. Dieťa odprevádzalo na vlak svoju nevidiacu mamu, keď sa pošmyklo a spadlo z perónu na koľajnice, na ktoré už prichádzal vlak. Skočil za ním, vyhodil ho späť na perón a doslova sekundu predtým, ako miestom prefrčal mohutný stroj, sa za ním vyšvihol aj on. „Videl

som toho chlapca padať a videl som aj vlak, ktorý sa k nemu rútil. Nebola žiadna šanca, že by prežil, pokiaľ by som nezasiahol,“ cituje úspešného záchrancu portál Times of India. Mladý muž priznal, že sa blížiaceho vlaku bál, ale: „Nebol čas na premýšľanie, bol som rozhodnutý, že ho zachránim.“

Naši hrdinovia nie sú z profesií, v ktorých je pomoc poslaním. Pritom konali veľmi šikovne a rýchlo, aj keď riskovali, že sa zrania alebo prídu o život. Rozhodnutie zakročiť urobili veľmi rýchlo, vlastne bez váhania. Je to v úplnom protiklade k teórii efektu prizerajúceho sa, podľa ktorej v núdzovej situácii sa dav pozerá, ale nikto nezasahuje. Antropológovia, sociológovia aj psychológovia ju popularizovali päťdesiat rokov. Nečinnosť svedka sa vysvetľovala tým, že človek je pri-

rodzene egoistický tvor, ktorý koná len pre vlastný prospech. Problém je, že túto teóriu živili štúdie, ktoré sa odohrali v umelých podmienkach. Ich účastníci neboli svedkami skutočných núdzových situácií. Mali si ich iba predstaviť podľa popisu v dotazníku a odpovedať na otázku, ako by v nich pravdepodobne konali.

Kultúrna antropológička Marie Rosenkrantz Lindegaardová z Holandska však túto teóriu obrátila hore nohami. So svojím tímom sa pozrela na vyše tisíc videí z mestských kamier Kodane, Kapského Mesta, Londýna a Amsterdamu, ktoré zachytávajú dvestodevätnásť výtržností, znásilnení a pokusov o vraždu na ulici. Výsledok? V deväťdesiatich percentách prípadov okoloidúci do konfliktu zasahujú. „Je to veľmi radikálny objav a úplne iný výsledok, ako teória predpovedá,“ hovorí vedkyňa v interview v holandskom denníku Volkskrant.

## Prečo riskujeme?

Ďalej M. R. Lindegaardová približuje, že čím je počet okoloidúcich väčší, tým väčšia je pravdepodobnosť, že do udalosti vstúpia. „Tých, ktorí spolu bojujú, oddeľa, postaví sa medzi nich alebo sa ich pokúsia nechať odísť. A čím viac okoloidúcich, tým vyššia je pravdepodobnosť zásahu – obzvlášť vo veľkých skupinách sa vždy niekto pričíní o pomoc. Len v prípade hádok medzi pármí a jediným prípadom, keď bol zlodej zbitý, okolostojaci nezasiahli alebo zasiahli príliš neskoro. „Ľudia zrejme pociťujú hádky medzi pármí ako osobnú záležitosť, ktorá nevyžaduje ich pomoc,“ hovorí M. R. Lindegaardová a dodáva, že aj v prípade bitiek medzi ženami okoloidúci zakročia pomalšie. „Možno ich vnímajú ako menej nebezpečné.“

Výsledky výskumu môžu byť v praxi nápomocné: „Ak prestaneme predpokladať, že ľudia si nepomáhajú, a začneme brať do úvahy, že pomoc je prítomná takmer všade, môžeme zvážiť novú výskumnú otázku: „Čo robí pri takýchto udalostiach zásah úspešným?“ M. R. Lindegaardová váha označiť tento, zdá sa, univerzálny jav, ako altruizmus, ale pripúšťa, že zrejme sme pripravení riskovať, aby sme zaistili morálny poriadok.

**Autorka je redaktorka portálu Veda na dosah.**





# Kamarát na pustý ostrov



Dagmar Gurová Tomáš Benedikovič

*Jozef Blažek má rád voľnosť, svoj elektrický vozík, prácu a ľudí. Snaží sa ich podporiť svojím optimizmom. Hovorí, že na pesimizmus nemá nárok, a svoju situáciu nevníma ako chorobu ani ako problém.*

Študoval na chemickej učňovke, ale jeho kariéru zvrchol úraz. „Slovnaft vo mne prišiel o úspešného chemika – operátora,“ smeje sa Jozef Blažek (53), tajomník Organizácie muskulárnych dystrofikov (OMD). Po maturite sa zamestnal vo výrobnom družstve. Prácu dostával na doma. „Nosili mi drevené paličky a kovové pružinky, z ktorých som vyrábal štipce na bielizeň. Zachraňoval som celé RVHP, aby ľuďom neuletela bielizeň z balkónov. Keď si niekto dal sušiť ponožky, zobral môj drevený štipce, a tým pádom mu ponožky ostali. Takáto bola moja integritácia,“ žartuje.

## Kvapka šťastia

Jozef má rád voľnosť, svoj elektrický vozík, prácu a ľudí. „Mamina má vyšší vek, ale ešte stále je na tom fyzicky dobre. Každú nedeľu sa stretávame. Spoločne varíme, chodíme na prechádzky. S partnerkou trávim veľa času v prírode.“

Býva v bezbariérovom byte na Dlhých dieloch, odkiaľ elektrickým vozíkom cestuje nízkopodlažnou električkou. V OMD pracuje aj ako koordinátor Agentúry osobnej asistencie. Jej klientmi nie sú len ľudia so svalovou dystrofiou a nervovo-svalovými ochoreniami. „Majú všetky možné diagnózy. Riešime aj poúrazové stavy, keď človek v priebehu sekundy stratí schopnosť chodiť a musí sa s tým vyrovnáť.“

Jozef sa do ich situácie ľahko vcíti, lebo to sám zažil – ako pätnásťročný stredoškolač sa zranil pri basketbale. „Nešťastne som spadol. V tej chvíli som nič necítil, akoby som padal do periny. Keď ma chalani zdvihli, cit do tela sa mi vrátil, ale už to nebolo ako predtým. Pravú časť som mal akoby v inej dimenzii a chýbala tam koordinácia.“

Strednú školu ešte zvládol dokončiť. „V čase maturit som prestal hýbať rukami aj nohami. Postupne sa to upravilo, takže som mohol zmaturovať v septembri. Rokmi sa to však zhoršovalo. Keď som vyšiel z domu, bol som v poriadku. Po chvíli som sa začal triasť. Oddýchol som si, zase bolo dobre, a tak dookola,“ spomína. Problémy spôsobila krvná zrazenina medzi štvrtým a piatym stavcom, ktorá tlačila na miechu. Prišlo sa na to až o pätnásť rokov neskôr. „Mal som kvapku šťastia, lebo som mohol úplne ochrnúť.“

Jozef vyrastal za komunizmu, keď ľudia so zdravotným znevýhodnením

húfne posielali do špeciálnych škôl, internátov a ústavov. Stretnúť ich na ulici bolo raritou. Po revolúcii sa mnohí zorganizovali a razili myšlienku nezávislého života. V roku 1993 takto vznikla OMD. Jozef v nej pracuje od roku 2003. Začínal ako dobrovoľník a dodnes robí niektoré veci zadarmo.

## Bez bariér

Niektoré veci si ľudia so zdravotným znevýhodnením stále musia vydupať zložitou byrokraciou. „Hoci zákony sú už dobré, ich dodržiavanie je veľmi slabé. Nemáme sily burcovať vo všetkom a kontrolovať, či je každé miesto dostupné ľuďom s postihnutím. Zásadný je aj dohľad a empatia zo strany verejnosti.“

Jozef je šťastný, že už dvanásť rokov býva v bezbariérovom nájomnom byte. „Vyrastal som v Ružinove na Šalviovej v deväťposchodovom paneláku s maličkým výťahom. Takýchto škandálne riešených bytoviek je na Slovensku stále veľa.“ Odstraňovanie bariér nemusí byť len vecou štátu či samospráv. Stačí si všímať, kde máme schody alebo malé WC, a zvažovať, ako by sme naše priestory a akcie sprístupnili každému. Niektoré bariéry sa dajú odstrániť jednoducho – lyžinami na schody, telefónnym číslom, na ktorom sa dá požiadať o pomoc, miestami vyhradenými pre ľudí na vozíkoch, z ktorých dovidia na pódium. Nové priestory by mali byť bezbariérové automaticky.

V poslednej dobe pribúda politikov, ktorí berú ľudí so zdravotným znevýhodnením ako partnerov. „Na magistráte v Bratislave je nová pracovná pozícia pre riešenie ich problémov. Mesto kupuje už len nízkopodlažné električky a autobusy. Aj bratislavské Mestské lesy sa snažia, aby boli naozaj pre všetkých.“ V Bratislave a okolí robí Jozef s kolegami komentované prechádzky na štyroch kolesách. „Hľadáme dostupné miesta. Ak sa tam dostane človek na elektrickom vozíku, sú naozaj bezbariérové. Vyhľadávame prístupné doliny po celom Slovensku. S tipmi na výlety sa delíme v našom časopise Ozvena.“ S elektrickým vozíkom možno prejsť napríklad doliny Tichú, Kôprovú, Jánsku, Gaderskú, Beliansku, Blatnickú či Roháčsku. Jozef odporúča aj Záhorie. Dnes už nie je také náročné niekam sa dostať. Horšie je nájsť bezbariérové ubytovanie, obzvlášť za dobrú cenu.

## Nezávislý život

Ľudia so zdravotným znevýhodnením nechcú výhody navyše, chcú len žiť nezávisle. O tom je filozofia OMD, ich zbierka Belasý motýľ i rovnomený koncert. „Naši sociálni poradcovia poradia, ako pomôcť rodine zaťaženej neúmernou starostlivosťou o svojho člena. Aké kompenzácie by mohli zmierniť dôsledky zdravotného postihnutia. Ako možno študovať či prebrať úlohu v rodine aj pri zdravotných obmedzeniach.“ Neustále hľadajú, sieťujú a školia osobné asistentky a asistentov. Vďaka nim ľudia so zdravotným znevýhodnením získavajú väčšiu nezávislosť a slobodu v rozhodovaní.

Šport, najmä aktívny, je ideálnou cestou k začleneniu sa do života. „Treba chodiť na tréningy, turnaje, zohnať si asistenta a prepravu, fungovať v komunite.“ Podobné je to pri zbierke, ktorú si členovia OMD sami organizujú vo svojich mestách. „Musia si vybaviť príslušné povolenia na úradoch, nájsť dobrovoľníkov. Dostávajú sa viac do povedomia bežných ľudí a inštitúcií.“

Technika umožňuje aj ľuďom so znevýhodnením zapojiť sa do bežných aktivít viac než kedysi. Dnes môžu plnohodnotne pracovať pohybom jednej ruky. Práca z domu však nie je úplne ono. „Veľmi by pomohlo, ak by nám zamestnávateľa umožnili pracovať v kolektíve. Každý by mal mať šancu cítiť sa užitočným. Je to dôležitý pocit.“

Kreslenie sprevádza Jozefa od detstva. S kamarátmi vydával časopis s kresbami hudobných skupín, neskôr mal časopis Numero a kreslil doňho vtipné scénky. Teraz prispieva ilustráciami do časopisu Ozvena. Ich hrdinom je väčšinou človek na vozíku a témou bezbariérovosť. Venuje sa však aj ekologickým témam. OMD každý rok vydáva diár s Jozefovými kresbami. Ten na budúci rok bude s témou klimatickej zmeny.

Jozef je presne ten typ človeka, ktorého by ste si vybrali na opustený ostrov. Dokáže sa vcítiť do ťažkostí druhých, no sústreď sa skôr na to dobré. Je s ním veselo. „Niekomu môže pripadať strašné, že som na elektrickom vozíku, ale pre mňa je vykúpením a záchranou. Je mojou súčasťou, bez neho by som nevedel fungovať,“ vysvetľuje. „Moju situáciu nevnímam ako chorobu alebo problém. Nemám ani nárok na pesimizmus.“





NOTA BENE

10 2021

História

26

# Bradaté dejiny

 Jana Čavojská  Shutterstock

*Kým v dávnej histórii slúžili mužom brady na zahriatie, zmiernenie účinkov úderu do tváre a na zastrašenie nepriateľov či poddaných, dnes sú skôr módnou záležitosťou. Čo bolo medzi tým?*

Prehistorickí muži ani nemali nástroje na bezpečné, kvalitné a príjemné holenie. Oveľa praktickejšie a pohodlnejšie bolo nechať bradu rásť. Ostatne, ich príbytky neoplývali zrkadlami a na vzhľad sa zrejme nekládol veľký dôraz. V neskoršom období histórie znamenalo oholenie brady poníženie. Bolo formou trestu: nie si hoden bradu nosiť. Veď bradu nemali iba primladi chlapi a ženy. Preto sa táto ozdoba tváre stala symbolom mužnosti. V starovekom Egypte patrila neoddeliteľne k panovníkovi. Svoje o tom vedela napríklad Kleopatra: musela si pripínať kovovú bradu. No netýkalo sa to iba jej, ale aj ďalších faraónov, ktorým porast na tvári dostatočne nevyrástol.

## Neospravedliteľná vec

Ale aj egyptská móda sa postupne menila. Vlasy, fúzy, brady a chlpy začali ľuďom pripomínať zvieratá. A oni chceli byť sofistikovanejší. Do módy prišlo holenie. Celého tela. Dokonca aj vytrhávanie mihalníc. V starovekom Grécku zaviedol holenie nahladko Alexander Veľký. Niektorí tvrdia, že bol posadnutý holením, iní, že dovtedy moderné dlhé brady mohli v boji ohroziť ich nositeľov, lebo nepriatelia by ich mohli za brady ťahať. Tak dôsledne holil seba a prikazoval to aj vojakom. Nakoniec sa z toho stala móda. Od Grékov ju prevzali starovekí Rimania. Keď potom na hraniciach Rímskej ríše narazili na barbarov, vizuálne sa od nich líšili hustými bradami. Podľa Germánov bola v brade sila. Zvykli prisaháť na bradu. Kmeň Longobardov zrejme dostal svoje meno podľa dlhých brád jeho mužských príslušníkov. Husté brady preslávili aj Vikingov.

Neskôr sa v dejinách striedali „bradaté“ obdobia s hladkými s tým, že niekde náboženstvá či tradície prikazovali jedno alebo druhé. Trebárs moslimovia. Pravoverný moslim vždy nosil bradu, a ak mal prisaháť, tak na bradu Prorokovu. Keď bolo v Afganistane v rokoch 1996 až 2001 pri moci radikálne hnutie Taliban, muži sa nesmeli holiť. Kto mal tú smolu, že mu brada nerástla, posadili ho úrady na pár týždňov do väzenia, aby si overili, že je to skutočne tak. Keď v auguste obsadil Taliban Afganistan znovu, muži sa v neblahej predtuche opäť holiť prestali. Kým pravoslávni popí a mnísi sa pýšia bradami a ruskí staroverci dokonca ušli z krajiny pred cárom Ivanom Hrozným, ktorý im prikazoval oholiť si brady, u katolíckych duchovných sa preferujú hladké líca.

V 16. a 17. storočí prišli brady v Európe do módy, páni si ich dokonca farbili. Začiatkom 18. storočia ich však začali považovať za nehygienické. „Brada je neospravedliteľná vec, ktorá sa objavuje maximálne u robotníka z najnižšej vrstvy spoločnosti,“ písalo sa. Trend dorazil aj na ruský cársky dvor. No šľachta si svoje brady bránila. Peter Veľký, ktorý sa chcel priblížiť sofistikovanej Európe, bol známy tým, že veľmožom brady nasilu vlastnoručne strihal.

## Holič ako povolanie

No už o pár rokov neskôr prišli vtedajší odborníci s iným názorom: „Brada vypovedá o zdravotnom stave muža. Dokáže ochrániť zuby, lebo chráni okolie úst pred chladom. Udržiava teplo v oblasti krku, čo bráni respiračným ochoreniam a chorobám hlasiviek.“ Niektorí muži mali mož-

no pocit, že hladké oholenie z nich robí padavky. Veď drsní chlapi, cestovatelia, kapitáni, dobrodruhovia sa vracali z nebezpečných výprav divoko zarastení; kto by tam myslel na holenie?

Do roku 1916 museli mať príslušníci britskej armády fúzy a bradu. Potom prišiel kráľovský rozkaz, podľa ktorého „vlasy na hlave majú byť ostrihané nakrátko, líca a brada majú byť oholené, ale nad hornou perou majú rásť fúzy“.

Mimochodom, údržba pánskej tváre nebola jednoduchá záležitosť. Nie každý dokonale ovládal prácu s britvou. Preto boli holiči počas celých dejín uznávaným povoláním. Až na prelome 19. a 20. storočia spôsobil revolúciu americký obchodník King Camp Gillette. Začal vyrábať jednorazové holiace strojčeky s vymeniteľnou žiletkou. A odvtedy sa bez problémov dokáže oholiť každý sám. Niektorí sociológovia však tvrdia, že kým brada je prejavom individualizmu, nahladko oholené líca evokujú poslušného, lojálneho človeka. Preto sa hladké oholenie preferuje v armáde a vyžadovalo sa napríklad aj od komunistických funkcionárov. Mimochodom: najznámejší „fúzatý“ motív už navždy bude evokovať diktátora, zločinca a vraha Adolfa Hitlera. Stačí nakresliť pásik fúzikov nad hornou perou.

V poslednom období sa nielen dlhé brady, ale aj pánski barbieri vrátili do módy. Obchody sú plné kozmetických prípravkov na holenie aj na údržbu brady a barbieri ponúkajú okrem kaderníckych a holičských služieb aj rôzne skrášľujúce procedúry a masáže. Bradatí muži objavili svet starostlivosti o pleť. A zdá sa, že sa im to páči.

NOTA BENE

10 2021

História

27





# Tiger v obývačke

 Michal Novotný

*V kopcoch nad Ohrou sa okolo rodinného statku pasú kone a kravy. Hospodári tu Marek Růžička. V priestrannom výbehu pri rybníčku chová Kimba. Kimbo nie je pastiersky pes, ako by ste možno čakali. Ale mohutný lev.*

Marek vyrastal v panelákovom byte vo Františkových Lázních a rodičia mu odmietli kúpiť zvieratko so slovami: „Keď budeš veľký, kúp si napríklad žirafu.“ Rodičov sa patrí poslúchať – a tak sa dnes Marek stará okrem hospodárskych zvierat aj o leva, opičky, agamu, hady a pár rysov.

## Nehladkať cez mreže

„Keď bol Kimbo malý, spal so mnou v posteli. Keď sa mu chcelo ísť na záchod, zaškrabal na dvere – a ja som ho pustil vyvenčiť sa so psami na záhradu.“ Čoskoro sa po okolí rozchýrilo, že v Stráži nad Ohří majú

levíča. „Za víkend sa prišlo pozrieť aj dvadsať ľudí.“ Do výbehu prestal Marek chodiť, keď mal lev asi stotridsať kíľ. „Videl som, akú má silu, keď ma šľahol chvostom. Labou by ma pri hre ľahko hodil o zem. Mohol by som sa zlaknúť a začať kričať, a z hry by sa ľahko mohol stať útok,“ uvedomuje si

Marek nebezpečnosť svojho maznáčika. Predtým brával Kimba na prechádzky, dokonca aj na návštevu do ústavu pre mentálne postihnutých, kde pracuje jeho sesternica. Posledné dva roky už lev výbeh neopúšťa. „Má odhadom dvestotridsať kíľ. Keď zaberie, ťahá silou ako štvorkolka.“

Pretože lev je zviera zvyknuté na život vo svorke, zaobstaral Marek Kimbovi partnerku. „Nebol to dobrý nápad. Kúpil som ju od cirkusu, spomedzi ôsmich levíc. Od rána do večera revala,“ hovorí Marek pri domácom bare, kde má na poličkách jeho priateľka kopec cien za chov koní a parkúrové skákanie.

Deň pred mojou návštevou u Mareka uhryzol v Chvojenci tiger šesťdesiatšesťročnej žene ruku pod lakťom. U chovateľa mala ustajnené kone. Vraj ju varoval, aby zviera cez mreže ne-

hladkala. „V posledných rokoch na seba chovatelia šeliem upozornili hrozným spôsobom. Michala Práška našli mŕtveho v levom výbehu v Zdechove. Na miesto prišla zásahovka a levy postrieľala. Potom ušli dve pumy pri Zvoli a zakončila to kauza s Berouskem, kde varili tigre pre čínsku medicínu,“ vypočítava Marek prípady, vďaka ktorým sa široká verejnosť dozvedela, že v Česku žijú šelmy v súkromných chovoch.

V roku 2007 bolo v Česku pätnásť povolených chovov. V roku 2016 už 84 chovov mačkovitých šeliem. NePOCHYBNE však ľudia chovajú mnoho šeliem bez povolenia. To bol aj prípad levov v Zdechove.

## Na vôdzke

Pri malebnej chalúpke v dedine Čejkovy neďaleko Sušice sa ozve rev.

Lev Tonda chce asi zapôsobiť na obéznu levicu Elsu, ktorá sa lenivo rozvaľuje na zimnom slnku. Šesťdesiatšesťročný majiteľ herne Miroslav Lenc opatrne otvára klieťku na dvore a vstupuje k ďalšiemu svojmu maznáčikovi – tigríci Maji, ktorá ho radostne víta. Chovateľ v ruke neohrozene zviera šľahačku v spreji, za ktorou sa zvierať vždy nedočkavo obľúžujú. Strieka si sladkú pochúťku na tvár. Vyzerá pritom ako v nemej groteske. Maja vyskočí na zadné a spokojne líže. Nič podobné si chovatelia, ktorých som doteraz navštívil, nedovolili. Ale Miroslav svojim mačkám verí. Presunie sa do susedného výbehu s levmi a predvádza kúsok so šľahačkou aj s Tondom. Pokojnú scénu naruší Elsa, ktorá si zasekne labku do pletiva a začne vydesene revať. Takmer filmová



idyla o spolužití človeka so šelmou sa v sekunde mení na dramatický ústup. Levica sa našťastie čoskoro sama vyslobodí. Ale ja som skame-nel od hrôzy, hoci stojím v bezpečí na druhej strane klietky.

„Keď mala Elsa tri roky, špacíroval som sa s ňou po námestí v Horaž-doviciach, kde sme predtým bývali. Potom ju raz na prechádzke vyplašil veľký červený traktor. Videl som, že ju nevládzem udržať, tak s ňou radšej von nechodím.“

Miroslav začínal s chovom púm. Aj s nimi na vôdzke chodil po me-stečku. Ľudia ich mali radi. Ale pumy už nemá. „Nejakí šejkovia kúpili po-lovicu prístavu v Istanbule, urobi-li tam zoo a delfinárium, tak som ich predal, aby som mal miesto pre Maju.“ Keď o svojich šelmách hovorí, používa rovnako ako ostatní chova-telia výraz mačky a pre ich mladé mačiatka.

### Chovateľská legenda

Ivan Ringel sa učil štyri roky za chovateľa cudzokrajných zvierat. Staral sa o šelmy v zoologickej zá-hrade v Dvore Králové za legendár-neho riaditeľa Vágnera. „Mal som dosť úspechov, odchoval som hi-malájske, ľadové aj hnedé medvede a tigre. Ale ťahalo ma to do cirkusu.“ Ako krotiteľ sa stal hviezdou šapi-tó, o čom svedčí aj jeho portrét na titulke Květov, za socializmu veľmi populárneho časopisu. Visí spolu s ďalšími fotografiami v malom mú-zeu, ktoré je súčasťou Ringellan-du, ako sa honosne nazýva bývalý kravín, kde sú postavené výbehy pre šelmy. Pri vchode je poloroz-padnutá obytná liazka, kde Ivan Ringel býva.

„Po revolúcii nám v štátnom cir-kuse povedali, že naše zvieratá buď postrieľajú, alebo si ich musíme kúpiť,“ spomína na neradostné ob-dobie jeho syn Jan. Zadlžili sa a od-kúpili väčšinou zvierat a techniku. Kúpili aj bývalý kravín v Habrkovi-ciach a privyrábali si, kde sa dalo. Dnes majú najväčšiu chovnú sku-pinu sibírskych tigrov v Česku. Je zapísaná do plemennej knihy, ktorú vedie zoologická záhrada v Lipsku. V Ringellande chovajú leopardy, levy, servaly, dikobrazy, lamy i pštrosa. Iní chovatelia sa na Ivana často obracajú s prosbou o radu. Je pre

nich legendou. „Volala mi ženská, že má pumu na refazi, že na ňu útočí a chce jej prehryznúť hlavu. Potom si kúpila levicu, to jej mal veterinár zatrhnuť, lev je skupinové zviera. Tak si kúpila ešte leva,“ krúti hlavou a prevracia očami.

„Pane, chov šeliem nie je žiadny koníček. Keď samica odmietne tri mláďatá, musíte ich vziať domov. Nevedia sa vykakať, tak ich musíte masírovať vatou, a kým jedno masí-rujete, ostatné revú. Musíte im dať nažrať, to robíte každé dve hodiny, a keď skončíte s posledným, môžete začať znova. To je práca na plný úvā-zok.“ Podľa Ivana by nemalo byť po-volené chovať šelmy bez patričného vzdelania. „Tiež nemôže niekto začať bez vzdelania lietať na lietadle alebo operovať v nemocnici.“

### Ilegálne obchody?

Vo februári 2021 nadobudla plat-nosť novela zákona na ochranu zvie-rat proti týraniu. Získať povolenie na chov šeliem je oveľa zložitejšie. Novela podmieňuje získanie povole-nia absolvovaním kurzu. Je zakázané odstavovať mláďatá po narodení od matiek a vychovávať ich na fľaške, čo sa bežne robilo, aby si zviera na chovateľa zvyklo a považovalo ho za rodiča. Zakazuje sa aj šelmy v súk-romných chovoch rozmnožovať. Nie-ktorí chovatelia prídu o lukratívne obchody a zrejme sa bude so šelma-mi ilegálne obchodovať ešte viac ako doteraz.

Pred ľahkomyselným chovom varuje aj krčmár Krákora, ktorý má pumu Káju a u ktorého moje putovanie po českých chovateľoch šeliem začalo. „Kája mala deväť ma-čiat, veľa ľuďom som ich odmietol predať, ale aj tak asi žiadne z nich neskončilo dobre. Jedno si odviezol týpek so zlatou reťazou na krku na Slovensko, nejaký Poliak zas ušiel s pumou do lesa, keď mu ju úrady chceli zobrať.“

Krákora postavil Káji okolo krč-my preliezačky a často sa s ňou hrá. Každé ráno berie pumu k sebe do postele. Po takom vzťahu túži väčši-na chovateľov, ale skoro žiadnemu sa nepodarí. Celkom ma prekvapí, keď Krákora zhrnie svoje chovateľské skúsenosti: „Po dvanástich rokoch s pumami si myslím, že normálni ľudia by šelmy vôbec mať nemali.“



### Zákaz chovu šeliem u nás

Do parlamentu práve mieri novela zákona o ochrane dru-hov voľne žijúcich živočíchov a voľne rastúcich rastlín regu-láciou obchodu s nimi. Prešla už medzirezortným pripomienko-vaním. Ak ju poslanci schvália, zakáže držbu neživého exemplá-ra jaguára, rysa ostrovida, rysa španielskeho, rysa kanadského, rysa červeného, pumy a geparda. Zákaz držby má prispieť k zame-dzeniu množenia jednotlivých zvierat. Predísť sa má aj pre-nikaniu odchovaných zvierat a produktov zo živočíchov do nelegálneho obchodu.

Najzásadnejšie obmedzenie sa však týka zákazu súkromného chovu exotických šeliem. Podľa ministerstva životného prostre-dia sa na Slovensku vzťahuje na dvanástich z tridsiatich sied-mich chovateľov, ktorých minis-terstvo eviduje. Osemnásti drži-telia majú jedno až tri exotické zvieratá a neodchovávajú ďalšie. Vznik nových súkromných chovov bude zakázaný. Exotic-ké zvieratá budú môcť odcho-vávať iba oficiálne zoologické záhrady a chovatelia zaradení do záchranných programov. Mi-nisterstvo slúbilo aj vytvorenie záchranného centra pre nechce-né šelmy. Chovatelia, ktorí majú zvieratá v držbe teraz, budú mať možnosť ponechať si konkrétne zvieratá a dochovať ich. Ak budú chcieť v chove pokračovať s no-vými zvieratami, bude existovať možnosť požiadať ministerstvo životného prostredia o štatút súkromnej zoologickej záhrady. Kto splní podmienky na chov, dostane ho.

Slovensko je krajina, v ktorej sa ilegálne obchoduje s veľkým množstvom šeliem. Používajú sa hlavne na produkty tradič-nej čínskej medicíny. Zároveň tu existujú rôzne súkromné „hla-dkacie“ ZOO a zvieracie parky, ktoré držia zvieratá v nevyhovu-júcich podmienkach. Organizá-cia Zvierací ombudsman, ktorá novelu zákona spoluiniciovala, dúfa, že sa ňou podarí zamedziť práve takýmto praktikám.



# Cesta do normálu

 Mária Múhl

*Stmievajú sa a na parkovisku pod mostom Lafranconi v Bratislave začína byť rušno. Zaparkovaný je tu očkovací autobus, záchranka a sanitka. Toto všetko je pripravené pre ľudí bez domova. Dnes sa okrem jedla a ošetrovania môžu dať zaočkovať proti COVID-19.*

„Vidíme veľký záujem. Na nikoho netlačíme. Ľudia bez domova sa chcú dať očkovať. Uvedomujú si, že bez zdravia neprežijú na ulici, a toto je pre nich príležitosť chrániť sa,“ opisuje svoje skúsenosti z praxe Lucia Roussier, zakladateľka a riaditeľka neziskovej organizácie Equita. Organizácia vznikla pred štyrmi rokmi, aby poskytovala odbornú zdravotnú starostlivosť ľuďom bez domova a marginalizovaným skupinám. Chodia do terénu a ich aktivity sa odvíjajú od záujmu klientov. Keď začala pandémia, Equita práve spúšťala projekt mobilnej ambulancie pre ľudí bez domova. Pridali k tomu veci spojené s koronavírusom ako napríklad testovanie.

Lucia dlhodobo pôsobila v zahraničí. Snaží sa búrať bariéry medzi ľuďmi a učiť spoločnosť nazerať novými pohľadmi na problémy zraniteľných skupín. Pre pandémiu sa vrátila spolu s rodinou z Turecka na Slovensko, aby mohla pomáhať v novej situácii. S infekčtologičkou Alenou Košťálovou pracovníci z Equity založili intervenčný tím na pomoc zraniteľným skupinám, ktorý mal riešiť ohniská nákazy a riziká šírenia ochorenia. Počas leta sa k nim pridávali ďalší zdravotníci i ľudia z terénu. V auguste boli zaradení do pandemického plánu a spolupracujú s Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky. Intervenčný tím sa stal jedným zo štyroch základných pilierov riešenia pandémie. V súčasnosti prio-

ritne očkujú rôzne zraniteľné skupiny. Jednou z nich sú aj ľudia bez domova.

## Očkovanie v teréne

„Snažíme sa byť čo najprístupnejší. Preto sme zvolili toto otvorené priestranstvo, kde môže prísť ktokoľvek a dať sa hneď zaočkovať. Dnes je to jednodávka, vakcína Janssen, je po nej dopyt, po troch týždňoch sú klienti plne zaočkovaní,“ rozpráva o skúsenostiach Lucia. Spoločne s mestom Bratislava zabezpečili aj dnešné nízkoprahové očkovanie. Veľa ľudí bez prístrešia sa chce dať očkovať. Potvrďuje to aj dlhý rad pred autobusom. „Existuje skupina ľudí, ktorí majú otázky a nechcú ísť do veľkapačitného očkovačieho centra. Na to tu máme nášho lekára, ktorý posúdi ich zdravotný stav. Ďalším častým problémom sú doklady. Niektorí ich nemajú. My mnohých poznáme osobne, zároveň sa vieme dostať do systému, a aj preto im môžeme dať vakcínu. Sú aj takí, čo sa boja vedľajších účinkov či samotného očkovania,“ hovorí o najčastejších problémoch Lucia. Podľa dostupných zdrojov a prieskumu terénnych pracovníkov a magistrátu hlavného mesta je zatiaľ zaočkovaných približne štyridsať percent ľudí bez domova. Presné číslo však neexistuje, keďže nie je možná úplná štatistika tejto skupiny. Nadpriemerne vysoké číslo je medzi predajcami NOTABENE. Očkovaných je šesťdesiatpäť percent z nich. Patrí medzi nich Rudy, ktorý



NOTA BENE

10 2021

Téma

32

NOTA BENE

10 2021

Téma

33





NOTA BENE  
10 2021  
Téma

34

predáva časopis už desať rokov. „Keď prišlo očkovanie, nemohol som ísť hneď. Mám veľa diagnóz. Bol som šťastný, že môžem ísť, hneď sa tak lepšie cítite, že neohrozujete nikoho. Seba a ani ľudí, čo im predávam,“ vysvetľuje svoje rozhodnutie. Počas pandémie zažil prázdne ulice, keď nemal komu predávať časopis. Už sa nikdy nechce dostať do takej situácie.

„Ja som tu kvôli práci, robím na stavbe, tak sa dávam očkovať,“ rozrozpráva sa Pavol tesne predtým, ako nastúpi do mobilného očkovačieho autobusu. Najskôr sa musel zaregistrovať. Pomohli mu koordinátorky nízkoprahového očkovania. V autobuse dostane vytlačené potrebné tlačivá, lekár Lukáš z Equity sa s ním porozpráva a zistí aktuálny zdravotný stav. Povie o možných vedľajších účinkoch i o tom, čo robiť, keď sa vyskytnú. Potom môžu zdravotníci zo záchrannej zdravotnej služby pichnúť vakcínu. Nakoniec si vonku v čakárni posedia štandardných pätnásť minút. Doklady o očkovaní dostanú priamo na mieste, tak ako aj covidpas. Keď ich náhodou stratia, kedykoľvek sa môžu obrátiť na Equitu a opäť dostanú vytlačené dokumenty.

„Mne sa rysuje robota v Čechách, to by bolo výborné. Nechcem umrieť, som tesne pred dôchodkom, ja sa teším, že ste tu,“ pridáva sa postarší Milan a hrdo vyťahuje rukáv, aby dostal vakcínu. S doktorom si stihne ešte podebatovať o ružinovskej nemocnici, kde pracoval ako sanitár. „Najviac sa nám osvedčili osobné rozhovory, u ľudí bez domova prevažuje strach z ochorenia nad strachom z vakcíny. Vedia, že nakaziť sa a byť chorý znamená vylúčenie z komunity. Na začiatku sa báli aj zakašľať, jeden nakazený predstavuje hrozbu pre všetkých. Veľmi svedomito berú aj izolovanie sa,“ objasňuje Lucia. Pre toho, kto nemá strechu nad hlavou, je však ťažké sa niekde izolovať, hlavne ak možno bude potrebovať aj zdravotnícku pomoc.

### Spolupráca

Hlavné mesto Bratislava preto zriadilo karanténne mestečko, kde môžu prísť ľudia s podozrením na koronavírus, a rovnako aj už infikovaní. Medzi prvou a druhou vlnou bolo zatvorené, mesto sa však poučilo a po druhej vlne zostalo otvorené a funguje podľa nezis-

kových organizácií výborne. Aj vďaka tomu sa dokázalo predísť nekontrolovateľnému šíreniu nákazy v niektorých ohniskách. „Vidíme snahu mesta riešiť túto situáciu, aktívne sa zapája pri očkovaní, poskytuje materiály aj personálne zabezpečenie,“ hovorí Lucia o pozitívnej skúsenosti s magistrátom Bratislavy. „Pokiaľ viem, tak počas prísneho lockdownu mestskí policajti nepokutovali ľudí bez domova, keď ich našli počas zákazu vychádzania vonku na lavičke.“ Zásadnú chybu však vidia terénni pracovníci v očkovaní, s ktorým sa malo začať oveľa skôr. Intervenčný tím apeloval na potrebu začať očkovať čo najskôr, to sa nepodarilo. „Nielen vek, podľa ktorého sa na začiatku očkovalo, ale aj životné podmienky sa mali posudzovať. Sedemdesiatročných ľudí na ulici takmer nenájdete, ale päťdesiatročných so zdravotným stavom na sedemdesiat je veľmi veľa,“ vysvetľuje nedostatky štátnej očkovačieho stratégie farmaceutka Lucia. Teraz sa snažia dohnať stratený čas.

Aj medzi ľuďmi bez domova je silná skupina, ktorá odmieta očkovanie. Neveria farmaceutickým firmám, neveria ochoreniu, majú strach z vedľajších účinkov alebo len nemajú dostatok informácií. Najviac sa preto organizátorom nízkoprahového očkovania stále osvedčuje, že sa musia dostať k ľuďom čo najbližšie. „Plánujeme ísť v menšom priamo do marginalizovaných komunít, navštíviť miesta, kde sa ľudia bez domova zdržiavajú, a tam im ponúknuť vakcínu. Po osobných rozhovoroch sa takmer každý dá zaočkovať,“ predstavuje plán na nasledujúce mesiace Lucia Roussier. „Bez sprostredkovateľov sa tieto zraniteľné skupiny ťažko dostanú do očkovačích centier. Naše tímy sú v plnom nasadení. Uvidíme, ako to bude s deltou, pravdepodobne narastie záujem, ale pre niektorých už bude neskoro,“ dodáva. Vďaka najbližšiemu možnému sprístupneniu vakcín sa Equita, pracovníci v teréne a aj mesto spoločne snažia o to, aby sa život vrátil čo najskôr naspäť do normálu.

1 (str. 32-33) Pred očkovačím autobusom sa tvoril rad.

2 (str. 32-33) Pavol má pred ihlami rešpekt.

3 (str. 33) Milan konzultuje svoj zdravotný stav s lekárom Lukášom.

4 Lucia Roussier v čakárni.

# Potrebuje partnerov aj hrdinov



Elena Akácsová



Shutterstock

*Muž sa pri ochrane prírody môže správať ako jej partner alebo ako hrdinský záchránca, povedali v televízii. Toho druhého veru nevykreslili pozitívne. Zdá sa, že hrdinom odzvonilo aj vo vzťahu k planéte.*

Samozrejme, muž sa môže k prírode správať aj oveľa horšie, teda ako zámerný ničiteľ alebo ako úplný ignorant. Podľa jednej švédskej štúdie muži viac ako ženy utrúcajú za neekologické produkty, viac jazdia autami a na dlhšie vzdialenosti, častejšie si berú dovolenku a dopravujú sa na ňu lietadlom. A väčšina (aspoň z tých, čo sa zúčastnili experimentov na dvoch tisíc-kach žien a mužov v roku 2017) považuje ekologické správanie, ako napríklad triedenie odpadu, za zženštilé. Niečo, čo k poriadnemu chlapovi nepatrí. Najmä, ak sa naňho pozerá iný chlap.

To je všetko iste veľmi odsúdeniahodné, ale čo je zlé na tom, že niekto chce prírodu hrdinsky zachraňovať? Nuž, v tom televíznom programe na ČT nazvanom Muž budúcnosti sa to pokúšali vysvetľovať cez ekomaskulinitu. Musela som si ten výraz vygoogliť. Dočítala som sa, že je to doplnujúci pojem k ekofeminizmu a jeho cieľom je nájsť spôsoby, ako by sa muži mohli zhostiť ochrany prírody bez vykorisťovateľských myšlienkových vzorcov. Aha.

Ide teda o prístup k prírode a planéte – rovnako ako k ženám – ako k niekomu, kto je slabší a vyžaduje ochranu. „V zmysle: ja som ten, čo má know-how, prostriedky a moc, a z titulu svojho mužstva vás zachránim. Ten vzťah nie je partnerský, ale hierarchický, osobeje si privilégiá alebo kompetencie a schopnosti, a tomu druhému prisudzuje neschopnosť, pasivitu a slabosť,“ vysvetľuje v dokumente sociologička Iva Šmídová.

Druhá sociologička Hana Librová pritvrdzuje: „Model rytierskosti je vystavaný na základe sveta, ktorý

reprodukuje patriarchálne vzorce, reprodukuje nerovnosti na základe príslušnosti ku kategóriám. A podieľať sa na zachovaní mocenských nerovností je zároveň jednou z príčin toho stavu, v ktorom sme dnes.“

Muž budúcnosti má teda pristupovať k prírode – rovnako ako k žene – s etikou starostlivosti, byť jej partnerom. Poskytovať si vzájomnú pomoc, ústretovosť, symbiózu. Najmä preto, že ekologická katastrofa nie je drak, ktorému hrdina zotne hlavy, ale skôr neviditeľný plazivý dlhodobý proces.

Teoreticky to všetko chápem a v podstate aj súhlasím. Ale nemohla som si pomôcť, viac ma oslovoval z dvoch vzorových ekomužov v dokumente ten hrdinský záchránca.

Partnerský princíp reprezentoval sadič stromov a kopáč tóni Jiří Malík, ktorý hovorí, že kto nezasadí strom, nie je muž. Ochránár Milan Jeglík je predstaviteľom maskulínneho prístupu. Hovorí, že ochrana prírody je pre muža hľadajúceho adrenalín dobrá téma, kde by mohol renovovať mužskú rolu a ukázať, že chlapi ešte stále za niečo stoja. A že ak sú na jednej strane agresívni ničitelia prírody a na druhej batikovaní ochranári, tak s takou energiou tým prvým nemôžu klaknúť na krk.

Našťastie v závere dokumentu jedna zo sociolo-

gičiek uznala, že je zbytočným luxusom selektovať, kto chráni prírodu lepšie alebo ideologicky pravdivšie. Potrebuje všetkých, starostlivých aj bojovných mužov, starostlivé aj bojovné ženy. Možno všetci v spoločnom boji nájdeme aj to partnerstvo.

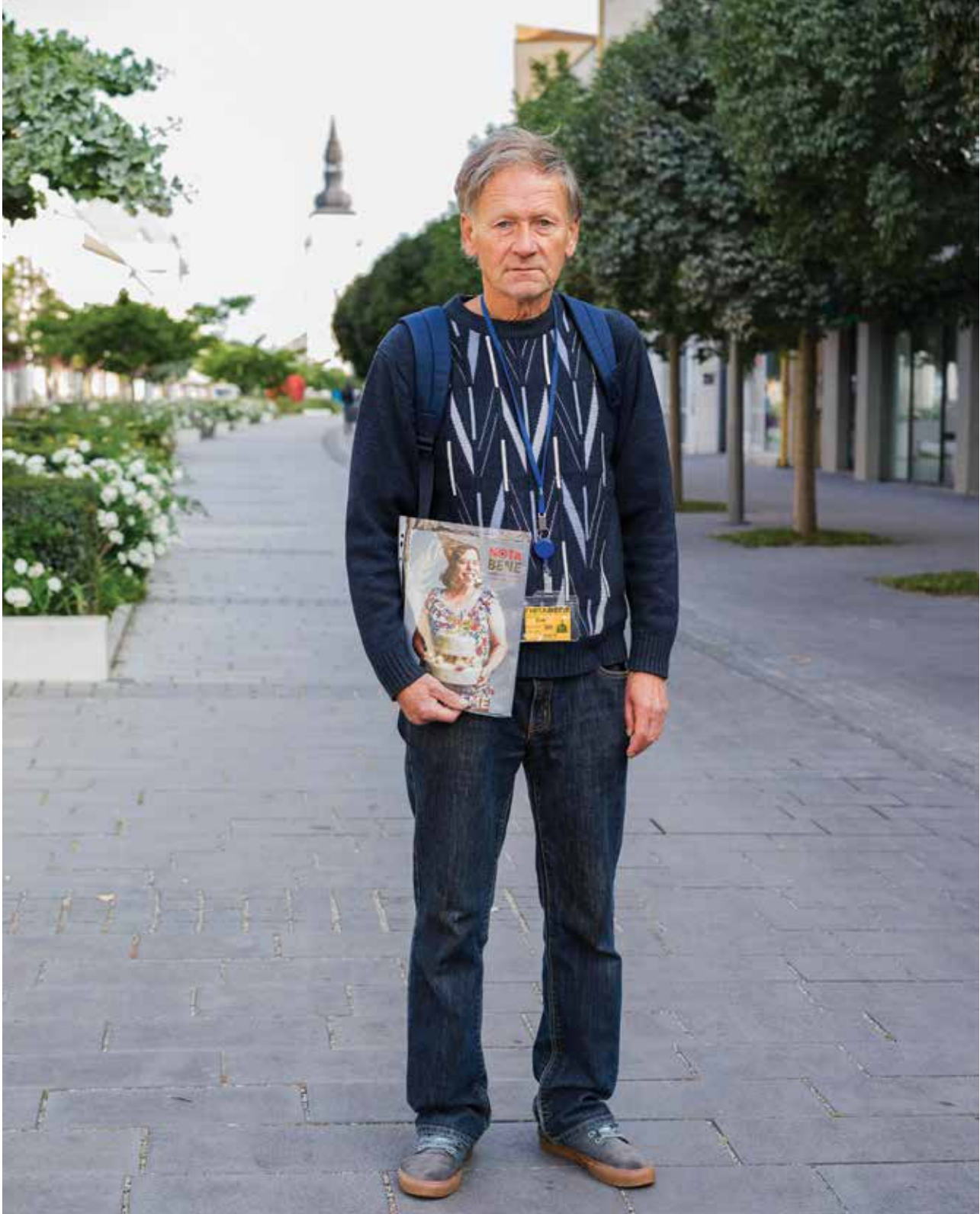
**Autorka je publicistka.**



NOTA BENE  
10 2021  
Protí srsti

35





# Bylinky a pár slov



Dagmar Gurová



Darina Kvetanová

*Predajom NOTA BENE si Milan zarába na izbu v ubytovni, ale aj zaháňa samotu. Celý deň sám, to by sa zbláznil. V Trnave má stálych zákazníkov. Navzájom si robia lepšie dni.*



Najväčšiu radosť mu urobí voňavý bylinkový čaj. „Napríklad taká medovka krásne upokojí,“ hovorí náš predajca Milan, ktorého nájdete pred budovou Trnavskej arcidiecéznej charity. „Zvyknem predávať doobeda, približne medzi ôsmou a dvanástou, aby som sa stihol vrátiť do ubytovne za Trnavou. Cestujem tam vlakom, ktorý mám ako dôchodca zadarmo.“

Milan sa snaží ušetriť, kde sa dá, aby mu z malého dôchodku vyšli peniaze na lieky, bývanie, exekútora. Po tridsiatich ôsmich odrobených rokoch nemá ani štyristoeurový dôchodok. Aj preto je rád, že si môže pomôcť predajom NOTA BENE. Túto možnosť mu ponúkli v trnavskej charite, kde mu už predtým poradili ubytovanie či pomohli nájsť prácu.

Prvýkrát sa na nich obrátil, keď mu po návrate zo zahraničia ukradli auto so všetkými vecami. Polícia ho síce našla, ale rozbité a prázdne.

## Pamätná káva

„Prišiel som o všetko,“ hovorí. „Niekoľko dní som prespával v tom vraku s rozbitými bočnými okienkami.“ Doteraz si pamätá chuť prvej kávy, ktorou ho v charite ponúkli, keď bol celý skrehnutý po nepohodlnej noci v aute.

Kým bol Milan ako tak zdravý, živil sa najmä prácou v automobilkách. „S touto prácou som skončil po

vážnom pracovnom úraze. Stal sa mi polhodinu pred fajrontom a liečil som sa z neho rok.“

Milan má štyri deti, ale stretáva sa len s dcérou a vnučkou. Stretnutia s ňou sú svetlým bodom v jeho živote. Trápi ho však, že väčšinou je na všetko sám. „Najhoršie som sa cítil v nemocnici. Nielen preto, že som bol vo vážnom stave. Prišli za mnou kolegovia a ľudia z charity, ale nikto z rodiny. Bojím sa, čo by so mnou bolo, keby som už nevládal predávať časopis.“

Vďaka nemu si privyrobí a zaháňa osamelosť. „Keby som bol celý deň sám na ubytovni, zbláznil by som sa. Potrebujem byť s ľuďmi, prehodiť s niekým pár slov.“

Milan predáva NOTA BENE približne dva roky. Za ten čas už získal stálych zákazníkov. „Sú to hlavne staršie panie. Niektoré ma z diaľky vyzerajú. Ak ma nezastihnú, neskôr zisťujú, kde som bol. Zaujímajú sa, ako sa mi darí, ale stala sa zo mňa aj ich spovednica,“ usmieva sa.

## Maličkosti sa rátajú

Často sa rozprávajú o zdravotných problémoch. Milan sa do tejto témy dokáže vcítiť, lebo sám ich má dosť. Aj preto neváhal s očkovaním proti novému koronavírusu. „Zdravotne som na tom biedne. Do lekárne a obchodíka s bylinkami chodím ako do potravín.

Už ma tam dobre poznajú. Po očkovaní sa cítim bezpečnejšie,“ hovorí. Kedysi žil dosť nezdravo, ale okolnosti ho prinútili k zmene. „Z charity dostávam zeleninu a suseda mi z nej občas niečo diétne uvarí. Keď sa to tak vezme, som už vegetarián,“ usmieva sa. Jediným zlozvykom, ktorého sa úplne nedokáže zbaviť, je fajčenie. „Aspoň to obmedzujem.“

Kedysi mal Milan s manželkou rodinný dom a ukážkovú záhradu, na ktorú bol pyšný. Od rozvodu už štrnásť rokov býva v ubytovniach. Teraz je rád, že má vlastnú izbu. O kuchynku a kúpeľňu sa delí. „Teším sa, že môžem ísť predávať časopis a nemusím tráviť všetok čas na izbe. Niekedy je na ubytovni veľmi hlučno.“

Najlepšie by si oddýchol v záhradke, ako zvykol kedysi. „Vydržal som tam hodiny. Mal som tam porobené tak, že mohla ísť do vitríny. O dom sme prišli, lebo sme sa zadlžili. Brali sme si jednu pôžičku, aby sme splatili druhú, a prerástlo nám to cez hlavu. Požičali mi päťtisíc a chceli, aby som splatil dvadsaťdvatisíc,“ spomína Milan. „Nedokázali sme to zaplatiť, pritom sme obaja celý čas pracovali. Nakoniec sme sa aj pre to rozviedli.“

Milan hovorí, že veľa vecí už robiť nemôže, no stále sa môže tešiť z maličkostí. „Napríklad keď som si našetril na nové tenisky alebo lepšie lieky. To všetko sa počíta.“





Láska Janky k deťom by sa dala krájať. Synovia sú jej život. Fungujú aj s Jankiným partnerom Gejzom, zatiaľ výborne, Janka verí, že komplikácie nenastanú. Držíme palce!

# Jednoducho mama



Lucia Bucheňová



Alan Hyža

*Celý jej život sa točí okolo dvoch synov, a hoci chalani rastú a ten starší už dokonca oslávil plnoletosť, Jana vie, že povolanie mama je pre ňu doživotné.*

„Nemám na výber, nie som pánom svojho času, neriešim seba, no neprepadáam ľútosti, to v žiadnom prípade. Svojich chalánov jednoducho milujem. Je, ako je, a ja s tým nič neurobím. Sú len dve možnosti: zmieriť sa s osudom, prijať realitu, alebo sa utápať v strachu, plači, bezmocnosti. To však človek potom smeruje pomaly, ale iste na psychiatriu. Vybrala som si prvú možnosť. Chlapci predsa potrebujú pokojnú a vyrovnanú mamu.“

Nádherná žena, ktorá okamžite upúta svojim vzhľadom. Dokonalá postava a krátky strih vlasov robí Janku neprehliadnuteľnou. Hoci by ju mnohí podľa vizáže typovali skôr do umeleckého prostredia, sympatická Janka je „iba“ mamou. Stopercentnou. S ktorou sa neskutočne dobre rozpráva.

Obaja synovia, mladší Marko aj starší Romanko, majú hendikepy. Vážne. Mentálne. Nikdy z nich nebudú samostatní jedinci, ktorí si nájdu prácu, založia rodinu a na staré kolená sa postarajú o svoju mamu. „Kdeže. Musím sa udržiavať v čo najlepšej kondícii, aby som zvládala starostlivosť o mojich synov. Tak to proste je. Najmä pri mladšom Markovi je možné, že jeho stav sa ešte zhorší,“ usrkne si z kávy sympatická Janka a na otázku, ako sa má, v sekunde odpovie: „Nie dobre, ale so zdravotným stavom detí to nesúvisí.“ Nechce to rozmazávať, dohodli sme sa na univerzálnej formulke „problematický vzťah s exmanželom, otcom chlapcov“. Čakajú ju dva ťažké sudy. Kvôli nim horšie spí, kvôli nim cíti veľkú ťažobu na duši.

Romanko prišiel na svet v termíne, no hororovo. Hoci jej ešte v stredu odtiekla plodová voda, lekári sa pre prirodzený pôrod rozhodli až v piatok. „Obaja sme takmer zomreli, ja som upadla do bezvedomia, malého zo mňa doslova násilu vytlačili.“ Bol pridusený, museli ho oživovať, jej museli dať transfúziu krvi, a keď prvýkrát videla vytúženého syna, bola zrelá na odpadnutie znova. Bábätko s krásnymi mierami 3350 gramov a 53 centimetrov bolo celé fialové, napojené na milión hadičiek. „Hneď bolo jasné, že má veľký hypertonus... Ťažké a smutné obdobie to bolo.“ Preplakala veľa času, malý bol bojovník, prežili, ale cítila, že následky budú. „Všetko s ním bolo oneskorené, držanie hlavičky, sedenie, prvé kroky, prvá reč, ktorá jej dodnes neúplná, hatlaninová, mnohí mu nerozumejú. Rehabilitáciami sme dali motoriku ako tak do dobrého stavu, bohužiaľ, v papieroch máme neriešiteľnú diagnózu – stredne ťažká mentálna retardácia.“

S dnes už exmanželom sa rozhodli pre druhé dieťa. Strach obrovský, ale lekár ju povzbudzoval. Veď Ro-

mankov stav pravdepodobne spôsobili komplikácie pri pôrode. Teraz to bude dobré. Nebolo. Marko prišiel na svet opäť ťažko, pretože bol priveľký, vážil cez štyri kilá. Aj on mal hypertonus, aj pri ňom najskôr hovorili, že rovesníkov dobehne, môže byť len spomalený. „Ale keď som videla, ako sa pri sede pohupuje zo strany na stranu a monotónne si pohmkáva, okamžite mi napadol autizmus. A po rokoch nám ho aj stanovili.“ Štrnásťročný Marko nerozpráva, Janka nikdy nepočula slovo „mama“, syn má svoj svet, svoje rituály, svoje neočakávané chvíle agresie. „Je v puberte a, áno, viem, že sa to môže zhoršovať. Že ma napríklad môže nečakane buchnúť...“ Za tie roky však Janka našla recept, ako sa tešiť z maličkostí, deti zbožňujú vodu, bicyklovanie, stráži ich doslova ako oko v hlave, lebo inak to nejde. Ráno ich vozí do špeciálnej školy, o dvanásť ich berie domov, najedia sa, idú von, o siedmej večer už Marko musí ísť spať, ak by to premeškali, bolo by zle.

Financie? „Mama na opatrovateľskom je banková nula. Nikto mi nedá úver, pôžičku, leasing. Starám sa ešte o otca po porážke, je ležiaci, nezvládne nič, nieto hygienu. Takže už vyše roka si hovorím, že mám vlastne tri postihnuté deti. Priznávam, že v rodine máme od ideálnych vzťahov ďaleko, pomoc od mamy, sestry či kohokoľvek očakávať nemôžem. Ani len so strážením detí. Preto je pre mňa dnešná káva a rozhovor veľkou vzácnosťou, také malé Vianoce. Ktoré však musím dobehnúť poobede.“ Janka pozrie na hodinky a podotkne: „Musím bežať po deti, ďakujem zo srdca za všetko.“

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh mamy Janky osloví. Aj váš príspevok sa použije na vytúženú delfinoterapiu pre synov a na skvalitnenie života. Ďakujeme! Čísloúčtu: 4040218205/3100 (Primabanka). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. **Pripíšte poznámku – Jana.**

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.*



LITERÁRIUM  
Petra Gettinga

## O exportéroch kultúry



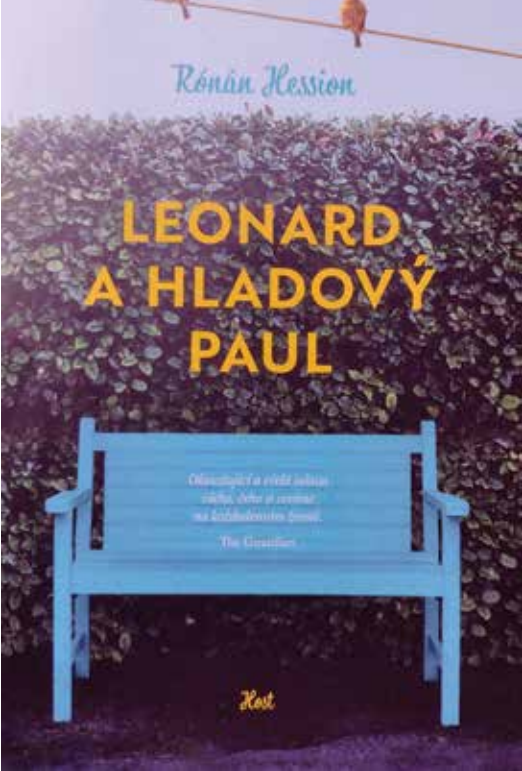
Minule som na tomto mieste spomenul misijnú činnosť, ktorá v mene lásky k blížnemu svojmu zničila celé kultúrne dedičstvá. Ibaže misie, tento-raz vojenské, sa dnes realizujú aj pod krídlami ministerstiev obrany. Žoldáci pomáhajú svetovým exportérom demokracie a slobody s ultramoderných zbraňami, raketami a dronmi symbolizujúcimi ozajstný pokrok ľudstva. Výsledok je pôsobivý aj teraz, keď sa Afganistan prepadá do úplného chaosu.

Pamätám si, ako svojho času hľadali v Iraku neexistujúce zbrane hromadného ničenia aj ako tomuto podvodu tlieskali zástupy intelektuálov, novinárov a spisovateľov. Nie je to jediný súvis s literatúrou. To, čo títo bombastickí (od slova bomba) misionári zničili, je aj kultúrne dedičstvo: počas invázie a následného drancovania sa v Iraku nenávratne stratil takmer milión kníh. Zničenie Národnej knižnice v Bagdade je mementom, ktorým sa nepochvália: zmizli staré vydania Tisíc a jednej noci, príručky o sumerskej civilizácii aj spisy múdrehu Omara Chajjáma, filozofické traktáty aristotelovca al-Farábího aj diela Avicennu, bez ktorého by naša medicína dodnes bola pri šamanoch.

Invázne vojská o ničení vedeli, nezabránili mu, ba ešte sa z lokality stiahli, čím umožnili jeho dokončenie – a ako konštatoval riaditeľ knižnice Saad Eskander, „dopúšťali sa porušovania Haagskej konvencie z roku 1954 tým, že počas dobývania Bagdadu nechránili kultúrne objekty“.

„Irak sa mal stoj čo stoj stať modelom pre protiteroristickú vojnu a nakoniec sa stal rajom teroristov,“ podoťkol venezuelský spisovateľ Fernando Báez, ktorý bol členom medzinárodnej komisie pre vyhodnotenie škôd v bagdadskej knižnici. „Zem je na kolenách, z ich kníh zostala hromada popola a s ich umeleckými dielami šmelinária priekupníci. Pomysleli by ste si, že naše dvadsiate prvé storočie sa začne drancovaním v samotnej kolíske civilizácie?“

Stačí metál na hrud' a štedrý výsluhový dôchodok. Zaplatili sme ho všetci a platíme ďalej.



## Knižné pohladenie



Zuzana Mojžišová

Tridsiatnika Leonarda, čudáckeho editora encyklopédií pre deti, navždy opustí mama, s ktorou žil pod jednou strechou v úzkom, pokojnom, dostačujúcom vzťahu. Čím dlhší čas ubieha od pohrebu, tým nástojčivejšie si Leonard uvedomuje, že by mal niečo zmeniť na svojom introvertnom spôsobe života. Prekročiť rubikon. Síce nenápadnejšie, ale i jeho najlepši – vlastne jediný – priateľ, ešte čudáckejší rovesník Hladový Paul sa ocitá na zásadnej križovatke. Prihlási sa do korporáčnej súťaže o to, kto vymyslí najlepšiu záverečnú vetu úradných mailov. Navyše sa chystá svadba jeho jedinej sestry a rodičia, s ktorými Paul ešte stále býva, sa kdesi hlboko v duchu tešia, ako s láskou len oni dvaja spoločne zvládnu nepodľahnúť syndrómu vyhoreného hniezda...

Prvotina súčasného írskoho džezového hudobníka a spisovateľa Rónána Hessiona *Leonard a Hladový Paul* (Host 2021, preklad Zora Freiová) je ako jemná hladkajúca rúčka, rozradostní a naplní čitateľa citom. Je nežná, melancholická, veľmi vtipná – a to všetko bez štipky melodramatickosti. A múdra. Neskresľuje biedy sveta. Je jednoduchá, ale aj dokonalá. Balzamová. A – podľa autorových slov – vzniká takto: „Zmocní sa vás vlna tvorivej energie, v nej sú zakódované pokyny, ako treba postupovať. Za tie roky mám v sebe nejaké vnútorné rádio a zdokonaľujem sa v jeho naladovaní, v zachytávaní jemných frekvencií. Keď ma vlna zasiahne, začnem mať predstavu o tom, ako to bude celé vyzeráť... Ak použijem nekalé zjednodušenia alebo okaté vykonštruovanosti, nemôžem sa pohnúť ďalej... Je veľmi zvláštna táto vzdúvajúca sa vlna. Predpokladám, že v dôsledku tohto istého mechanizmu vtáci vedia, kedy je čas odletieť do iných krajín.“

Čítaním Hessionovho rozprávania o dvoch priateľoch môžeme vibrovanie tej vlny aspoň sprostredkovane pocítiť, ocitnúť sa niekde medzi nimi, napríklad v kuchyni, keď sa venujú hraniu spoločenskej hry a rozhovoru... keď sa ponoria „do jedné z dlouhých odmlk, ktoré svědčili o tom, jak je jim spolu dobře. Dokázali dlouho tiše sedět, aniž se potřebovali honem vracet k předchozí činnosti, a nechávali mlčení, aby se ponenáhlu vytratilo, až bude samo chtít. (...) Když Hladový Paul vstal, aby znovu zapnul konvici a opláchl hrnky, Leonard se k tématu vrátil“.



Daniel Pastirčák

## Totalita priemeru

Kto dnes ešte verí v hrdinov? Patria do zasnenej minulosti k mýtom a legendám. Moderná literatúra hrdinu vyzliekla z archaickej aury. Zodpovedný autor nebude čitateľovi predkladať ošúchané morálne ikony. Kto má dnes chuť konfrontovať sa s postavou, čo vykonala niečo naozaj veľké a mala pritom aj čisté úmysly? Infantilný ideál by nám znova navrával, že človek môže žiť pre čosi väčšie než je on sám. Týčil by sa nad nami vo svojej veľkosti a vrhal by na nás svoj drzý tieň. Literát i jeho klient musia zodpovedne čeliť tejto nevkusnej maškaráde. Hrdinu treba vyzliecť z jeho hrdinstva. Zostane z neho iba bezradná postava a nebude viac škodiť. Na stránky našich kníh nepustíme ani svätca, ani mudrca. Kedysi sme sa svätcov a mudrcov zbavovali buď tým, že sme ich upálili, alebo tým, že sme ich svätorečili. Dnes sme ich jednoducho vykázali na perifériu mlčania.

Autor nás svojím hrdinom ponížovať nebude, to nech radšej poníži hrdinu. Chceme zakomplexovaného, podľa možnosti úchylného a zbabelého hrdinu. No musí byť úprimný, na nič sa nehrať, nech je jeho banálna priemernosť autentická. Chceme sa na neho pozeráť tak trochu zhora. Robí to dobre našej sebaúcte, a to je pre civilizovaného človeka najdôležitejšie.

Ani cnosť, ani múdrosť sa dnes do literatúry nehodia. Sú nepresvedčivé. Mohli by nabúrať všeobecne uznávaný mýtus, že v živote ide v prvom rade o nič.

Zbavme sa strachu z hrdinu. Jeho návrat by nám pomohol vzbúriť sa proti tichej a všemocnej totalite priemeru.



Zuzana Uličianska

## Chlap, vzor hrdina

Spomínam si na jednu staršiu talkshow Českej televízie. Známy moderátor si pozval na diskusiu o odvahe dvoch kontrastných hostí: statného, mediálne známeho muža, a krehkú, jemnú blondínku. Môžete si tipnúť, kto z nich robil dlhoročného spravodajcu z konfliktných zón a kto sa s úsmevom priznával, že je vlastne zbabelec. Vyhrávajú, ak ste staviai na „netradičný kasting“.

Ako hovorievala už moja prababka, chlapa netreba merať do korca. Pre narodených po roku 1900 dodávam, že korec bola dutá miera na obilie. Nebudem teraz riešiť podvedomý sexizmus vo výbere vzorov „žena – ulica – dlaň – kosť“ verzus „chlap – hrdina – dub – stroj“. Možno skutočne išlo len o gramatiku, ale naša prítomnosť nám stále dáva jasne najavo, že lídrom, ktorí majú „presidential look“, sa prinajmenšom ľahšie robí PR.

Netuším, ako je to dnes na hodinách literatúry, ale ja som ešte vyrastala na hlavných hrdinoch. Medzičasom sa samotná predstava hrdinu stala literárnou fikciou. Veď pomaly už nie sme ani len centrálnymi postavami našich vlastných príbehov! Akoby sa celá spoločnosť posunula „from hero to zero“.

Popravde, tento koncept patrila k tým spornejším v celých dejinách. Veď sa len pozrime na bájneho Thésea, ktorý sa preslávil azda najviac tým, že porazil netvora Minotaura. A čo urobil veľký hrdina gréckych bájí s čerstvo zachránenou Ariadnou, ktorá mu pri jeho akcii poskytovala činnú softvérovú a logistickú podporu? Nechal ju samu na ostrove (že predsa len baba, a ešte aj cudzinka, a on, taký populárny a slávny), až túto citlivú situáciu museli doriešiť bohovia. Ja len, že v každom príbehu sa oplatí hľadať aj červené nite.



Dorota Nvotová

## Hľadá sa hrdina

Hľadá sa hrdina.Tu na Slovensku, ale aj v širom svete. Táto krajina a tento svet však hrdinom nepraje. Keď sa raz za čas z davu vynorí výrazný a neobyčajný charakter, je okamžite označený za blázna a zatlačený naspäť, prípadne udupaný na smrť. Svet zápasí s klimatickou krízou, zjaví sa Gréta, ale jej neobyčajný duch je označený za hendikep. A muži v strednom veku z celého sveta sa nechajú do nepríčetnosti vytočiť mladým dievčaťom, ktoré má pravdu a opakuje len to, čo hovoria vedecké capacity. Cirkev je prehnutá, deti sú zneužívané kňazmi, homofóbovia a islamofóbovia sveta sa Ježiškom oháňajú, a tak sa zjaví pápež František – počúva ho niekto z nich?

Tento svet nepraje hrdinom. Tak ako tomu bolo pred dvetisíc rokmi, keď sa zjavil Ježiš. Nechceme hrdinu, nechceme pravdu, nechceme musieť rozmýšľať, vystúpiť z komfortnej zóny a vstupovať si do svedomia. Boh nám raz za čas zošle hrdinov, poslov, ale my ich ukrižujeme. Záplava strachu a nenávisti nám bráni vidieť zázraky. Nemáme problém čítať o nich v Biblii, akceptovať hrdinu, ktorého neakceptovali pred dvetisíc rokmi, len nám preboha neposielajte hrdinu tu a teraz.

Asi pred rokom som videla film Mesiáš. Trafil klinec po hlavičke. V modernej dobe sa zjaví človek, ktorý tvrdí, že je Mesiáš, robí zázraky, lieči ľudí, pomáha, a svet sa z toho pomätie a chce ho zlynčovať. Hrdinovia mŕtvi a overení časom, to sú tí naši! Čestní policajti z NAKA idú do väzby. Malí – veľkí hrdinovia našej doby, umlčaní mafiou. Volajú do vojna v polícii. Kto sa pozerá otvorenými očami, vidí, že nejde o vojnu v polícii, ale o bitku o krajinu. Stará mafia nám zase chce ukradnúť štát, umlčať hrdinov, pošliapať slobodu, zobrať našim deťom nádej. Prizeráme sa, ako obviňujú novinárov, čestných policajtov, pozeráme sa, ako si staré tváre mädlia ruky plné špinavých peňazí pre „našich ľudí“ a mlčíme. Lebo máme svoje problémy. Nie je tu priestor pre hrdinov. A keby sa náhodou nejaký zjavil, dáme mu politickú nálepku, vymyslíme mu nejaký plytký osobný úmysel a pribijeme ho na kríž. Možno si hrdinov nezaslúžime.



# Každá pomoc slovenskej prírode sa počíta

Ak patríte k ľuďom, ktorí veria, že aj jednotlivec môže pozitívnymi zmenami svojho životného štýlu prispieť k ochrane životného prostredia, tento článok je práve pre vás.

## Zelená elektrina – najľahší spôsob ako mať zelenší domov

Možno ste už v médiách zachytili, že na Slovensku majú spotrebiteľia možnosť pomáhať slovenskej prírode napríklad aj tak, že podporujú výrobu elektriny z obnoviteľných zdrojov energie. Medzi obnoviteľné zdroje patrí napríklad slnko, voda či vietor. Aj na Slovensku máme množstvo takýchto zelených elektrární, ktoré môžete podporiť aj vy. ZSE má pre svojich zákazníkov službu Zelená elektrina, v rámci ktorej si zákazníci môžu vybrať, ktorý obnoviteľný zdroj chcú podporiť.

### Ako funguje Zelená elektrina?

So Zelenou elektrinou od ZSE funguje každá domácnosť bez problémov kedykoľvek počas dňa či noci, iba s tým rozdielom, že spotreba elektriny je 100 % krytá zárukami pôvodu elektriny z obnoviteľných zdrojov energie. Zelená elektrina sa od čiernej nedá fyzicky oddeliť, to znamená, že ZSE vám nebude meniť elektrické káble, ale v objeme vašej ročnej spotreby nakúpi záruky pôvodu elektriny z obnoviteľných zdrojov a priradí ich priamo k vašej domácnosti. A vôbec pri tom nezáleží, či bývate v byte alebo v rodinnom dome. Najlepšie na tom celé je, že môžete priamo podporiť zelené elektrárne zo Slovenska.

„Pre svojich zákazníkov sme zakúpili v roku 2020 záruky pôvodu obnoviteľnej energie od viac ako 900 malých

aj veľkých vodných elektrární po celom Slovensku a od viac ako 760 malých fotovoltaických elektrární na Slovensku,“ hovorí Miroslav Bišťuť, odborník na Zelené riešenia v ZSE.

## Už 70 000 zákazníkov ZSE prispieva k ochrane prírody

Zelenú elektrinu už využíva viac ako 70 000 našich zákazníkov z radov domácností. Pri podieli uhlia ako zdroja elektriny v energetickom mixe ZSE v roku 2020

na úrovni 7,47 % a podieli zemného plynu na úrovni 15,46 % to znamená, že týchto 70 000 zákazníkov ročne ušetrí 20 899 ton uhlia, 6 656 068 m³ zemného plynu a zabráni vzniku až 33 928 ton CO<sub>2</sub> zo spáleného uhlia a plynu. Čím viac zákazníkov sa rozhodne aktívne podporovať zelené elektrárne, tým viac ich bude pribúdať, ich výrobné procesy sa budú zefektívňovať a to sa odrazí aj na postupnom znižovaní cien elektriny vyrobenej z obnoviteľných zdrojov.



## Zelená elektrina zo Slovenska

### Najľahší spôsob, ako mať zelenší domov

Michal Sabo  
ekoaktivista, greenfluencer

[www.zse.sk/zelena-elektrina](http://www.zse.sk/zelena-elektrina)



NOTA BENE

10 2021

Nástenka

42

SUDOKU

GRIDDLERS.NET

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

Na svete sú tri druhy správ. Pravdivé, pravdepodobné a nepravdivé. Pravdivé sú výsledky športových zápasov, pravdepodobné sú predpovede počasia a [...]. Mark Twain, americký autor a humorista (1835 – 1910).

Vylúštenie z minulého čísla: Ak uspejete iba raz, môže to byť náhoda. Pokiaľ uspejete dvakrát, môže to byť šťastie. Pokiaľ uspejete trikrát, tak vďaka [usilovnosti a pracovitosti]. Normandské príslovie

## 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.

- 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](http://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 Teloková 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.

**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](mailto:poradcovia@notabene.sk), [www.notabene.sk](http://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](mailto:socialne.redcross@gmail.com), **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, [jutka.martin@gmail.com](mailto: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](mailto:dchgianna.ca@gmail.com), **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová [viera.vavrova@dzu.sk](mailto:viera.vavrova@dzu.sk), 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauz, J. Čabielku 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 0346683110, [emauzy.holic@gmail.com](mailto:emauzy.holic@gmail.com), **KOŠICE** (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul. Košice, Ľuba Šoffová, 0910842182, notabene.kosice@gmail.com, **LEVICE** (2005): O. z. Miesto v dome, Kpt. Nálepku 125, 934 01 Levice, Mgr. Ľubica Prištiaková, 036/622 15 86, [mvd@miestovdome.sk](mailto: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](mailto:veronika.banikova@mikulas.sk), **MALACKY** (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Krížovatky, Ľudovíta Fullu 16, 90101 Malacky, Viera Hujíková, 0347722457, [centrumbetania@gmail.com](mailto:centrumbetania@gmail.com), [www.krizovatky.eu](http://www.krizovatky.eu), **NITRA** (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Štúrová 57, 949 01 Nitra, Andrea Rončková, 0907 451 771, 037 652 30 28, [rafael.charita@gmail.com](mailto:rafael.charita@gmail.com), [www.charitanitra.sk](http://www.charitanitra.sk), **PIEŠŤANY** (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/ 772 7687, [domum@piestany.sk](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:fekmarek@azet.sk), **TREŇČÍN** (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Pavol Juríček, 0948 343 163, [pavol.juricek123@gmail.com](mailto:pavol.juricek123@gmail.com) **TRNAVA** (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Patrik Bellay, 0940 401 716, [patrik.bellay@charitatt.sk](mailto:patrik.bellay@charitatt.sk), **VRANOV NAD TOPLOU** (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](mailto: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](mailto:dchvincent.za@gmail.com)

NOTA BENE

10 2021

Proti prúdu

43





# Zo života predajcov NOTA BENE a ich domácich miláčikov

