

KUPUJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

NOTA BENE

2,40€ polovica pre predajcu

Február 2022/247

Z-Z-ZIMA



DARUJ DOMOV

ILUSTRÁCIA NA OBÁLKE: Sasha Chagina



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

Adela Vinczeová, moderátorka

Pomôžme predajcom NOTA BENE získať domov v prenajatých bytoch.

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



Rozhovor
Test smrteľnej postele

4



Fenomé
Tajomstvá ľadového muža

7



Téma
Unikát zimného outdooru

10



Téma
Ticho pod ľadom

14



Reportáž
Krásy masky

18



Rozhovor
Cesta za snom

26



Pútnik
Žabky v zime

34



Zimné radovánky

Spomínam si, ako som ako dieťa stála v rade na vleč v tak tesne zapnutých lyžiarkach, že by sa nejdenn zverák zahanbil. Nesmelo

som protestovala, že si vôbec necítim nohy. Pôvodca môjho nešťastia, môj milujúci otec, ma ubezpečil, že tak to má byť.

Na klzisku si so sesternicou vyzúvame korčule, ktoré nám zaviazal môj otec. Keď krv opäť dorazí do znečivilených končatín, prichádza pocit blaha. Keď sa nám prestanú podlamovať nohy a môžeme vstať, konečne máme na tvári úsmev. Presne ako deti, ktoré sa len kúsok od nás rozšantene naháňajú po ľade.

Zima bola v dávnych časoch viac o prežití ako o radovánkach. V dobe temnoty a chladu je hibernujúca príroda pripomienkou strát, smútku, nedostatku, ale aj smrti. Dáva nám pocítiť vlastnú zraniteľnosť a nabáda k spomaleniu a stíšaniu. K tomu si prirátajme meškajúce vlaky, smutne oholené stromy vo vetre a sezónne depresie. Niet divu, že sa zima medzi ľuďmi neteší popularite. Podľa prieskumu by si zimný spánok zvolilo až 48% opýtaných Britov.

V zime mi ide všetko ťažšie. Najradšej by som len civela do krbu a premýšľala o zmysle života. Krb nemám a systém, v ktorom žijeme, nemá pre takúto osobnú prírodnú cykly pochopenie. Výmenou za to, na rozdiel od našich predkov, nehľadáme a máme strechu nad hlavou. A môžeme pomáhať, aby ju mali aj iní.

Hoci som fanúšik tepla, rokmi si zimu obľubujem stále viac. Pomáha mi v tom merino, horúca vaňa a prejavy láskavosti. Dať prednosť inému autu v úzkej uličke. Zaniešať horúci nápoj človeku bez domova, áno, pokojne aj alkoholický. Utešiť neznámu plačúcu slečnu pred veterinou. Zverolekár priviezol svojho psa, aby daroval krv jej chorému psíkovi. Ten istý veterinár chodieval do práce pred svojou pracovnou dobou, len aby dal injekcie môjmu papagájovi po mŕtvici, pretože inokedy má plno.

Ak potrebujete vliať trochu dôvery v ľudstvo, prečítajte si knihu Ludskosť: Optimistická história človeka. Prináša vedecké dôkazy o tom, že ľudia sú prirodzene náchylnejší k dobru. Podľa jej autora Rutgera Bregmana byť realitom neznamená byť cynikom. Konštatuje: Buďte realisti. Buďte odvážni. A pamätajte, že dnešná naivita je zdravým rozumom zajtrajška.

Sandra Pazman Tordová, šéfredaktorka

NOTA BENE

2 2022

Editoriál

3



Test smrteľnej postele



Dagmar Gurová



Archív T. W.

Denne počúvame správy o smrti, ale takmer nikdy o tom, ako sa na ňu pripraviť. Čo urobiť preto, aby sme zomierali zmierení so sebou aj so svetom? S hľadaním odpovede na túto otázku môžu pomôcť duly, ktoré sprevádzajú prípravou na smrť a umieraním.

Skúsené duly z amerického tímu Going With Grace (Odchádzať vyrovnaný) podporujú zomierajúcich a ich blízkyh. Pomáhajú im zorientovať sa v emóciách aj v praktických, právnych a duchovných záležitostiach, ktoré so smrťou súvisia. U nás je táto práca takmer neznáma. Čo obsahuje a prečo máme občas pomyslieť na záver života, sme sa pýtali Tracey Walker, duly a programovej riaditeľky Going With Grace.

Smrť je v mnohých krajinách témou, ktorá sa príliš nerozoberá. Ani ak sa týka niekoho blízkeho. Prečo je takým univerzálnym tabu?

Myslím, že to súvisí so strachom z neznámeho, ktorý nám je prirodzený. Podobne ako zvieratá máme vrodenný inštinkt bojovať alebo utekať, ktorý presahuje do nášho intelektuálneho vedomia. Ak sa podvedome snažíme vyhnúť smrti, tak je nám nepríjemné hovoriť o nej.

V Going With Grace hovoríte: Venujte minútu svojho života myšlienke na jeho koniec. Prečo je to dôležité a ako nás to môže obohatiť?

Myslieť naraz na všetko, čo sa stane, keď zomrieme, môže byť odstrašujúce. V jednom momente uvažovať o tom, ako zomrieme, zároveň myslieť na všetky praktické veci, ktoré potom treba vybaviť, a ešte aj na to, čo sa udeje s našou dušou alebo energiou – je toho skrátka veľa. Keď občas venujeme minútu života myšlienke na jeho koniec, budeme sa ním zaoberať po častiach a hádam to už nebude také desivé. Ak ľudia nevezmú na vedomie, že raz zomrú, môže im to spôsobiť problémy v závere života, keď treba robiť dôležité medicínske rozhodnutia. Ak nie je jasné, čo by si umierajúci prial, jeho najbližší sa môžu trápiť. Môže dôjsť k nezhodám pri rozhodovaní o liečbe, o praktických záležitostiach či majetku. Keď náš najbližší zomiera alebo už zomrel, je dôležité mať čas na emócie a prežiť ho s tými, ktorých milujeme. Nie stráviť ho obavami o praktické detaily.

Čo musím urobiť, aby som žil(a) vedome a zomrel(a) vyrovnané? Toto je jedna z najdôležitejších otázok vo vašej práci...

Je spojená s minútovým rozjím-

maním o konci života. Čo si potrebujem zabezpečiť, aby som zomrela tak pokojne, ako to len bude možné. Potrebujem sa dopredu dohodnúť, do akej miery by mali môj život udržiavať na prístrojoch, alebo je pre mňa dôležitejšie zaistiť si niekoho, kto po mne prevezme starostlivosť o milovaného psa? Ak by som umierala pri vedomí, čo by mohlo uľaviť mojej mysli? Uzmierim sa s členom rodiny, s ktorým sme sa odcudzili, alebo si spravím inventúru domova a zoznam majetku s poznámkami, komu chcem po smrti čo dať? Každý má iné priority. My duly pomáhame ľuďom tieto želania naplniť, aby umierali pokojní a vyrovnaní.

V Going With Grace máte skvelú metódu, ako sa na život pozrieť z nadhľadu. Môžete povedať viac o teste smrteľnej postele? Ako často by sme ho mali robiť?

Keď sa potrebujete rozhodnúť o niečom, v čom si nie ste istí, opýtajte sa samých seba: budem neskôr rada, že som to urobila, alebo to oľutujem? Bude vôbec záležať na tom, ako som sa rozhodla? A teraz si predstavte, že sa nad tým zamýšľate na smrteľnej posteli. Ako by ste sa v tejto veci rozhodli, keby ste mali zomrieť o päť minút? A o päť rokov? Budete si na smrteľnej posteli želať, aby ste to urobili alebo neurobili? Cvičenie môžete robiť hocikedy a hocikde. Je len na vás, ako často túto otázku zaradíte do bežného života. Možno sa stane podvedomou súčasťou vášho rozhodovania. Ako duly, ktoré sprevádzajú umieraním, myslíme na smrť asi častejšie než väčšina ľudí. Toto je láskavý spôsob, ako sa nastaviť na dobré životné rozhodnutia.

Čo pre vás znamená smrť? Aké pocity si s ňou spájate?

Záleží na tom, v akom kontexte sa pýtate. Ak máte na mysli moju smrť, potom je pre mňa neznámou. Znamená opustiť tých, ktorých ľúbim, ale možno aj opätovné stretnutie s milovanými, ktorí zomreli predtým. Ale ak myslíte smrť blízkych ľudí a domácich miláčikov, tak to je niečo strašné. Nie je to pre nás ľahšie len preto, že pracujeme v blízkosti smrti. Myslieť na smrť najbližších je veľmi bolestné. Uľahčuje to len vedomie, že sme spolu

prebrali, čo by si v tej chvíli priali. Skutočne mi to pomáha.

V čom konkrétne?

Robila som s ľuďmi, ktorí boli na smrť pripravení. Mali bolesti, zápasili so smrteľnou chorobou, umierali pri vedomí, no aj tak boli zmierení a smrť vítali. Tie chvíle neboli jednoduché a predsa boli krásne. Boli ostrým protikladom k tomu, čo by podľa mňa väčšina ľudí považovala za zlú alebo nie dobrú smrť.

Ako ste sa stali doulou sprevádzajúcou pri umieraní?

Vyšla som zo vzdelávacieho systému západnej medicíny. Často som sa ocitla v situáciách, keď šlo ľuďom o život. Robila som v nemocnici so staršími pacientmi, na jednotkách intenzívnej starostlivosti alebo na pohotovostiach. Veľakrát som sa stretla so smrťou a umieraním. Mnohí v tej chvíli veľmi prežívali, že nemali usporiadané svoje záležitosti. Začala som sa zaujímať o to, ako by sa tomu dalo predísť. Čo spraviť, aby sa už v nemocnici pre tieto veci toľko netrápili. Myslela som si, že sa budem musieť vrátiť do školy a vyštudovať sociálnu prácu. Vtedy som ešte nepoznala duly, ktoré sprevádzajú pri umieraní. Začala som si zháňať informácie a narazila som na rôzne termíny ako dula pre záver života, dula pre umieranie, babica k umieraniu, sprievodkyňa smútením, pracovníčka v starostlivosti o umierajúcich. Vtedy som zažila aha-moment, pocit, ako by ma zasiahol blesk. Toto je to, čo mám robiť. Objavila som tím Going With Grace a jeho zakladateľku Aluu Arthur, od ktorej som sa učila. Začala som s vlastnou praxou, potom som sa pridala k Alui v jej tréningu. Teraz som programovou riaditeľkou a môžem pomáhať väčšej skupine ľudí.

Na Slovensku máme hospice so zdravotníkmi, psychológmi a sociálnymi pracovníkmi, ale nie duly, ktoré by sprevádzali pri umieraní. Ako vyzerá vaša práca? Čo môže od vás čakať umierajúci a jeho blízki?

Ako duly robíme veľmi veľa vecí od plánovania a administratívnej prípravy až po bdenie pri umieraní a poctu zomrelému. Keď pra-

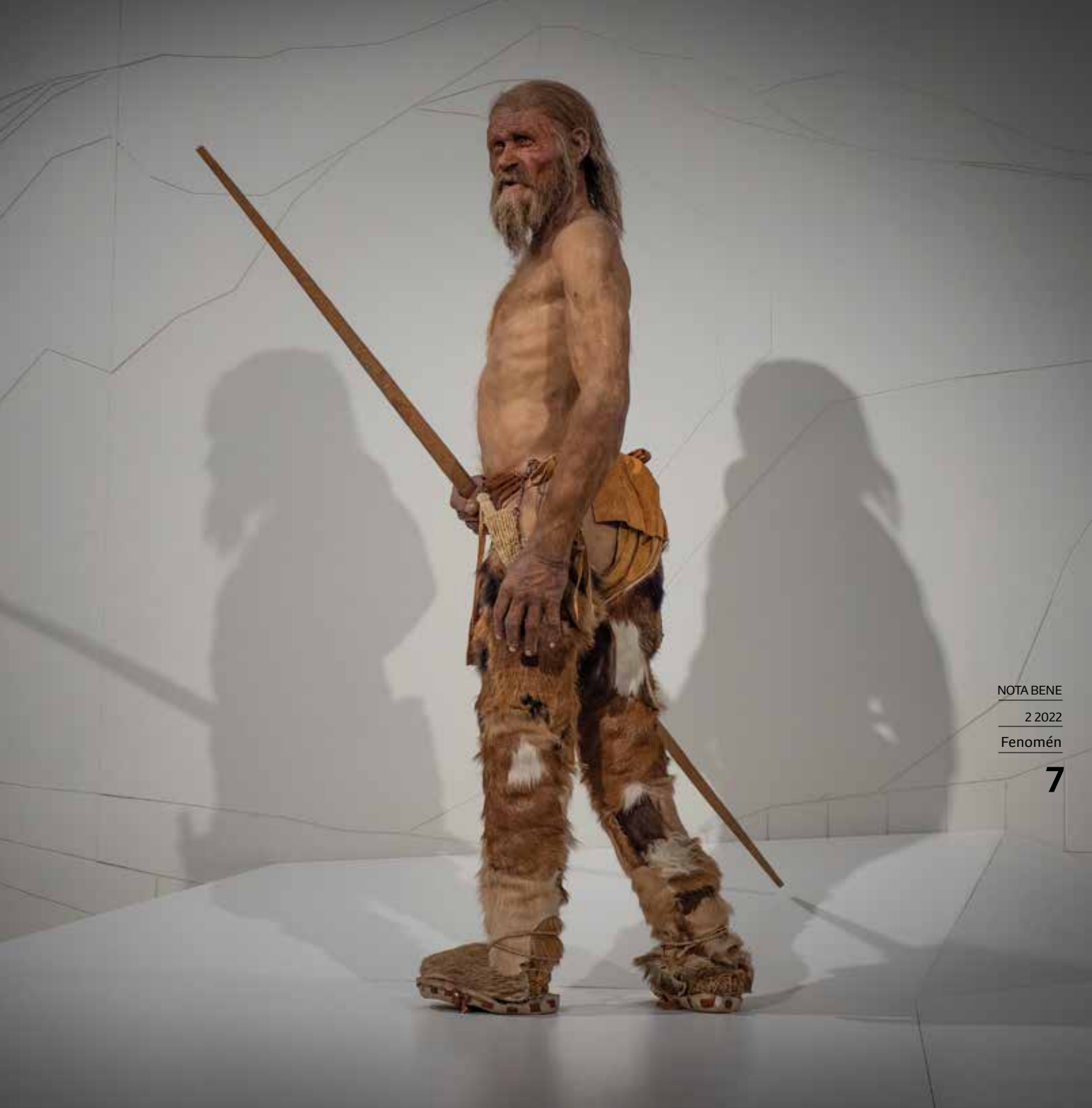
cujeme s človekom, ktorý vedome umiera, prioritou je jeho pohodlie. Naša práca nie je zdravotnícka. Môže vyzeráť tak, že dohliadneme na to, aby horeli sviečky a hrala hudba, koordinujeme návštevy najbližších a komunikujeme s tímom hospicu. Každá smrť je unikátna, takže je dôležité prispôbiť sa potrebám ľudí v miestnosti aj toho, kto sa blíži k smrti. Duly sprevádzajúce pri umieraní často fungujú ako styčné osoby pre iné tímy – zdravotníkov, paliatívnu starostlivosť, hospic, pracovníkov pohrebníctva či právnikov, členov rodiny a blízkych. Neasistujeme pri podávaní liekov, nerobíme zdravotné poradenstvo, ale môžeme poradiť pri štádiách telesných zmien, ktoré sa spájajú s blížiacou sa smrťou. Je tam veľa neistoty a veľa utešovania, vyjasňovania a podpory, ktorá vedie k uľahčeniu myslí a srdc všetkých zainteresovaných.

Kto a ako sa môže stať doulou sprevádzajúcou pri umieraní? Je to u vás bežná profesia?

Väčšina ľudí, ktorí si túto prácu zvolia, už predtým nejakým spôsobom pomáhala druhým alebo fungovali ako duly, hoci o tom nevedeli. Existuje množstvo certifikovaných programov pre sprevádzanie záverom života. Certifikát však potvrdzuje len to, že ste dokončili kurz. V USA, kde pôsobíme, nie je žiadna legislatíva alebo usmernenie pre to, čo robíme. Každá dula môže ponúkať služby, ktoré sa odvíjajú od jej osobných záujmov a schopností. Nemusí prejsť tréningom. Smrť je s nami od počiatku. Vždy tu boli aj ľudia, ktorí svojich blízkych sprevádzali v umieraní a smrti a svoje znalosti odovzdávali ďalším generáciám.

Ako je to v iných krajinách, napríklad v Európe?

Zdá sa, že ani mimo USA nie je táto práca regulovaná. Vždy však odporúčame overiť si to v mieste, kde žijete. Máme veľa študentov, ktorí absolvovali naše kurzy a programy a využili ich vo svojej práci v iných krajinách. Niektoré zákony sa môžu líšiť, ale telo vie ako umrieť. Bez ohľadu na to, v akej časti sveta ste, smrť je univerzálnym a zjednocujúcim jazykom.



Tajomstvá ľadového muža



Jana Čavojská

Ötzi, najznámejšia európska múmia a jeden z najsenzačnejších objavov, zatiaľ pokojne odpočíva v špeciálnej miestnosti múzea v Bolzane. Detaily jeho príbehu zrejme odhalí až budúcnosť.

Päťtisíc rokov mŕtve mumifikované telo muža, ktorý dostal familiárnu prezývku Ötzi, uchováávajú v špeciálnej miestnosti s teplotou mínus dvadsaťdeväť a pol stupňa Celzia. Päťkrát ročne ho sprejujú sterilnou vodou. Zmrznutá vytvára na povrchu múmie ochrannú vrstvu. Vedci využili už všetko, čo momentálne dokážu, aby vyskladali mozaiku príbehu dávno zavraždeného muža. Dúfajú, že ich kolegovia budú o pár desaťročí schopní zistiť viac.

Talian alebo Rakúšan?

Ľadová miestnosť v Juhotirolskom archeologickom múzeu v Bolzane má presklený priezor. Ročne si cezeň Ötziho múmiu prezrie trisťtisíc ľudí. Expozície múzea vysvetľujú aj, kto tento muž bol, ako žil, čo si obliekal, kam a prečo pravdepodobne naprieč Alpami putoval. Čo jedol, aké mal choroby a tetovania. A ako ho zavraždili. Objasňuje aj kontext životných podmienok počas doby medenej.

Telo, trčiace zo snehu a ľadu, si v septembri 1991 počas túry cez horský prechod Tisenjoch v Tirolských Alpách, všimli nemeckí hikeri Erika a Helmut Simonovci. Veľmi rýchlo zistili, že nejde o zamrznutého turistu, ale o oveľa významnejší objav. Vydal ho topiaci sa ľadovec Similaun. Na miesto nálezu vo výške 3 200 metrov prišli vedci, aby našli spôsob, kam a ako telo premiestniť. Hranica s Rakúskom bola vzdialená iba 92 a pol metra. Navyše ju v roku 1922 kvôli vysokému snehu nevyznačili správne; mala viesť stredom koryta potoka, ktorý však nebol viditeľný. To vyvolalo spory o to, ktorej krajine by múmia mala patriť. Po premeraní hranice dalo medzinárodné právo za pravdu Talianom. Múmia však najprv zamierila do Inštitútu forenznej medicíny v Innsbrucku. Tam mali lepšie podmienky na jej uchovanie a skúmanie. Do Bolzana sa presťahovala v roku 1998.

Meno ľadovému mužovi vymyslel rakúsky novinár Karl Wendl. Písal článok o zaujímavom objave a hľadal pre múmiu priliehavý názov. V Južnom Tirolsku žije známy horolezec Reinhold Messner. Bol aj medzi prvými ľuďmi, ktorí k mú-

mii v Ľadovci prišli. V tom období sa venoval honbe za tajomným Yetim. Wendl spojil meno Yetti s rakúskym údolím Ötztal, neďaleko ktorého múmiu objavili. A vyšiel mu z toho Ötzi. Netušil, že už one dlho bude 5 300 rokov starú múmiu poznať pod menom Ötzi – ľadový muž celý svet.

Šesťdesiatjeden tetovaní

Vedcom sa o ľadovom mužovi podarilo zistiť veľa vecí. Keď zomrel, mal približne 45 rokov. V tej dobe žili ľudia oveľa kratšie ako dnes. Ötzi bol už pomerne starý. Meral okolo metra šesťdesiat a vážil približne päťdesiat kilogramov. Pre porovnanie: múmia má dnes trinásť kíl a dlhá je 1,54 metra.

Príčina jeho smrti zostávala desať rokov záhadou. Až potom objavili v jeho tele hrot šípu. Postrelili ho zozadu. Zomrel na následky tohto zranenia a hypotermie. Mal krvnú skupinu 0, intoleranciu laktózy a chýbal mu dvanásť pár rebier – následok zriedkavej genetickej anomálie. V jeho žalúdku našli baktériu helicobacter pylori. Trpel však aj na parazity, mal pokazené zuby a zničené kĺby. Počas svojho života mal zlomený nos a rebrá. Jeho pľúca boli zanesené sadzami – dôsledok častého pobytu pri otvorenom ohni. Znaký na nechtoch svedčia o nedostatočnej výžive. Mal predispozíciu na ochorenia srdca a ciev. Na jeho tele našli vedci šesťdesiatjeden tetovaní.

Ale čo robil sám tak vysoko v horách? Na to existuje jednoduchá odpoveď. Naprieč Alpami viedla už v tých dobách dôležitá migračná trasa. Ľudia sa presúvali naprieč kontinentom z rovnakých dôvodov ako dnes: obchodne alebo zo zvedavosti.

Nielen Ötziho telo je pre vedcov zaujímavé. Rovnako dôležité sú veci, ktoré objavili spolu s múmiou. Oblečenie muža z doby medenej bolo praktické a funkčné. Medzi použitými materiálmi boli koža a kožušiny, zvieracia srst a pletená tráva. Odev bol zošitý zvieracími šlachami, rastlinnými vláknami a lykom. Ötzi mal na sebe bedrové rúško, legíny, spodný a vrchný kabát, čiapku z medvedej kože a opasok. Odev zrekonštruovali

v Rímsko-germánskom centrálnom múzeu v Mainze v Nemecku.

Posledná večera

Vedcov veľmi zaujali Ötziho topánky. Do ich rekonštrukcie sa zapojil aj český vedec Petr Hlaváček z Technologickej fakulty zlínskej Univerzity Tomáša Baťu, odborník na históriu obúvania. Vnútorná vrstva topánky bola vyrobená z pleteného lyka, vonkajšia z jelenej kože. Kvôli izolácii boli topánky vypchaté suchou trávou. Keď vedci vyrobili repliku Ötziho obuvi, testovali ju priamo v Alpách. Topánky z doby medenej sa v snehu veľmi osvedčili. A časopis Discovery poradil ich rekonštrukciu medzi sto najvýznamnejších vedeckých objavov roku 2003.

Na prechod Álp bol Ötzi dobre vybavený. Vyzbrojený bol dýkou s čepeľou z pazúrika, medenou sekerou, lukom a šípmi. Tieto nástroje používal na lov a spracovanie zvierat, obranu, ale aj prípravu dreva na oheň. Na chrbte niesol krosná a dva vaky z brezovej kôry. Disk z dolomitského mramoru s prevrtaným otvorom na povraz považovali vedci najprv za talizman. Neskôr zistili, že išlo o nástroj na lov vtákov. Ötzi mal pri sebe aj huby s antibiotickými vlastnosťami a zásoby jedla. Vyskúmať, čo Ötzi pred smrťou naposledy jedol, trvalo vedcom osemnásť rokov, lebo sa nevedeli dostať k jeho žalúdku. Napokon však odhalili aj túto záhadu. Posledná večera ľadového muža pozostávala z jednozrnnej pšenice a mäsa z jeleňa a kozorožca.

Ötziho DNA takmer kompletne dekodovali. Jeho genetická línia je v Európe už veľmi vzácna. Vyskytuje sa väčšinou len na Sardínii a Korzike, ostrovoch, ktoré boli dlho izolované. No v Tirolsku našli počas vedeckého projektu devätnásť ľudí z rovnakej genetickej podskupiny, ako bol ľadový muž.

Prekliatie múmie?

Niekoľko mužov, ktorí boli súčasťou príbehu záchrany a výskumu Ötziho múmie, prišlo tragicky o život. Poverčiví hovoria o prekliatí múmie. Ostatní to považujú za vec nešťastnej náhody. Ale



posúďte sami. Patológ z univerzity v Innsbrucku Reiner Henn, ktorý sa podieľal na vyslobodzovaní múmie z ľadovca, zahynul v roku 1992 pri autonehode cestou na konferenciu, na ktorej mal prednášať práve o Ötzim. Horský vodca Kurt Fritz bol pri múmii medzi prvými. V roku 1993 zahynul pod lavínou. Rainer Hölz, filmár z televízie ORF, ktorý nakrútil o objavení ľadového muža dokument, zomrel na mozgový nádor v roku 2004. Konrad Spindler, vedúci vedeckej skupiny, ktorá múmiu skúmala v Innsbrucku, podľahol v roku 2005 skleróze multiplex. Archeológ Thomas Loy skúmal Ötziho odev a vybavenie. V čase, keď sa začal týmto výskumom zaoberať, mu diagnostikovali dedičnú chorobu, spôsobujúcu výskyt krvných zrazenín. Zomrel v roku 2005. No a Helmut Simon, ktorý s manželkou Ötziho telo objavili, tragicky zahynul počas túry neďaleko miesta nálezu v roku 2004. A aby toho nebolo málo, vodca záchrannej skupiny, ktorá po Simonovi v Alpách pátrala, zomrel na infarkt len pár hodín po Simonovom pohrebe.

Udalosti okolo múmie však majú aj humornú stránku. Týka sa tridsať rokov starého sporu Talianov a Rakúšanov o to, ktorej z krajín by mala pripadnúť. Kým Rakúšania vtedy sarkasticky argumentovali, že Ötzi nemohol byť Talian, keďže sa uňho našli pracovné nástroje, a teda sa živil prácou, Taliani im to oplácali tvrdením, že Ötzi mal mozog, tak nemohol byť Rakúšan.

NOTA BENE
2 2022
Fenomén

8

NOTA BENE
2 2022
Fenomén

9



1 (str. 7) Podľa vedcov vyzeral ľadový muž takto.

2 Múmiu držia v miestnosti so stálou teplotou mínus dvadsaťdeväť a pol stupňa.

3 Topánky z jednoduchých prírodných materiálov mali prekvapivo dobré izolačné vlastnosti.



Unikát zimného outdooru

 Vladimír Kampf  Boris Michaliček

Neprehliadnuteľný fotograf slovenských krajíniek Boris Michaliček sa za výnimočnými fotkami často brodí závejmi, a potom kdesi na zasneženom hrebeni či kopci čaká na dobré svetlo.

Za fotografiou idyllickej zimnej krajinky, z ktorej vyžaruje krásne teplúčko, je niekedy sneženie, víchrica, mrazy aj pod mínus dvadsať, slnko, teplo, ľad, brodenie po pás v snehu, bivačovanie na hrebeni alebo lyžovanie potme vo voľnom teréne s čelovkou na hlave. To nedá len tak hocikto. Boris vystríha tých, ktorí si to chcú skúsiť, aby nepodceňovali počasie, prírodu ani výbavu.

„Zima je v horách mimoriadne riziková. Treba sledovať poveternostné podmienky, lavínovú situáciu, množstvo snehu a hlavne byť pripravený od obuvi, oblečenia až po zimnú výbavu, ako je lavínová súprava, mačky alebo cepín,“ vymenúva veci, bez ktorých by neurobil také dobré obrázky, aké robí. Akoby na zimné fotenie slovenskej krajiny bola fotovýbava zahrabaná v kope ďalších vecí.

„Okolo vodných tokov je vždy ešte o pár stupňov mrazivejšie než inde. Nepremokavá vysoká obuv alebo zateplené gumáky a mačky na ľad sú nevyhnutné. Do hlbokého snehu zas odporúčam minimálne snežnice. Skialpová výbava je ešte lepšia,“ dodáva.

Výkyvy počasia

Keď vidí, že sú dobré podmienky, zvyčajne vyráža za scénou, ktorú už má v hlave. K fotografovaniu sa dostal na strednej škole, v čase, keď chodieval do hôr ešte naľahko. Prvý fotoaparát vzal tajne otcovi. Po roku používania ho stratil. „Keď som išiel na vysokú školu, kúpil som si vlastný a začal som detailnejšie objavovať krajinársku fotografiu aj fotografiu ako takú.“

Po dvoch desaťročiach sa dostal tam, kde je teraz. „Mal som sedemročnú pauzu kvôli práci a deťom, ale pred piatimi rokmi som sa

k intenzívnemu foteniu znova vrátil.“ Rok 2021 bol pre fotenie krajíniek výrazne slabší. Podmienky neboli ani zďaleka ideálne. Lockdown zasa spôsobil, že nemohol ísť všade tam, kde si naplánoval. „Ale rok 2020 bol nádherný. Mal som pocit, že kam som prišiel, tam to práve bolo a podarilo sa mi nafotiť, čo som chcel.“

Pri súčasných výkyvoch počasia a s tým spojenými nepresnými predpoveďami je veľmi ťažké odhadnúť dobré podmienky na fotografovanie.

Veľká téma

Rád sa vracia na tie isté miesta, aby ich spoznal a dokázal byť v teréne v správnu chvíľu. Netúži navštíviť do zbierky čo najviac rôznych miest a mať z nich priemerné fotky. „Na známych miestach viem, čo môžem čakať, vyberám si svetlo, aké chcem. Podľa predpovede počasia viem, čo sa mi kde hodí. V zime je to, samozrejme, náročnejšie. Často sa vraciam s prázdnu kapsou, keď sa mi nič nepodarí.“

Borisovou veľkou témou je slovenská krajina, ale užíva si aj cesty po svete. „V Pakistane som bol v prvom rade ako fotograf so slovensko-poľskou horolezeckou expedíciou, v ktorej bol aj Peter Hámor, Piotr Morawski či Dodo Kopold, keď vystupovali na Nanga Parbat. Boli sme tam mesiac, potom sme ďalšie dva týždne cestovali sami s manželkou. Cestovanie je pre mňa kombinácia niekoľkých zážitkov. Boli sme v Indii, niekoľkokrát v Thajsku, precestovali sme Island, Lofoty a samozrejme klasické európske krajiny. Navštívili sme aj USA,“ vymenúva.

Cudzia mu nie je ani rovinatá krajina a teplo. „V indickom Kašmíre sme sa pokúšali dostať do La-

dakhu, ale bola tam práve vtedy vyhrotená politická situácia a kopa snehu. Nakoniec sme skončili na juhu pri mori, riekach a kultúre. Ani Thajsko nebolo až tak o horách.“

Fotografovanie krajiny má pre Borisa dve základné podoby. Jednej hovorí autofotenie. „Niekam sa vyveziem autom, trebárs na Maguru, a potom šliapem od auta tak dvadsať minút. To zvládam sám. Na hrebeň v zime sám takmer nikdy nechodím. Zo štyroch ročných období je zima pre krajinkára najnáročnejšia.“

Fotograf zimnej krajiny je podľa neho v horách endemit, ktorý sa stretáva so všetkými druhmi aktivít a podmienok. „Športový skialpinista, ktorý ide na rýchly výbeh, sa vyberie naľahko, má tenké lyže, ultraľahký batoh... Všetko má ľahunké. Ja chodievam do hôr často so skialpovou výbavou a spolu s ňou nosím fotovýbavu, lavínovú výbavu, musím rátať s tým, že na hrebeni budem tri – štyri hodiny v zime čakať. K tomu potrebujem výbavu na aktívny pohyb. My krajinkári sme unikátom zimného outdooru. Ako fotograf prechádzam všetkými možnými aktivitami a podmienkami. Ešte náročnejšie je niekde bivačovať. To už potrebujem aj jedlo, spacák, karimatku.“

Jeho obrázky zaujmú aj farebnosťou. Profesionálna fotografia dnes nemôže byť bez postprodukcie, lebo by ju prevalcovali zábery zo smartfónov. Tie často obraz veľmi výrazne dotvárajú. „Naši dedovia trávilí hodiny v tmavej komore a snažili sa svoje diela vylepšiť. My to robíme v počítačoch,“ vysvetľuje fotograf.

Neúspešné výpravy

Boris by sa chcel fotografovaním živiť. Začal organizovať kra-

NOTA BENE

2 2022

Téma

11

jinárske workshopy, oslovujú ho vydavateľstvá, ktoré potrebujú fotografie do kalendárov a kníh. Vlani urobil vlastný kalendár, ľudia si od neho objednávajú fotoobrazy. „Fotka nie sú iba megabajty v počítači, ktoré si len tak hocikto vytlačí. Za jedinou fotografiou môže byť aj dvadsať, tridsať neúspešných či menej úspešných výprav. Pre mňa je fotografia rovnako hodnotné dieło ako obraz, ktorý niekto maľuje dva mesiace.“

Pred rokom a pol dobrovoľne zanechal prácu. V čase začínajúcej pandémie to možno nebol najlepší nápad... „Povedal som si, že keď to neskúsim teraz, tak to už neskúsim nikdy. V čase, keď sme bývali v Bratislave, som mal problém spojiť prácu s fotografovaním. Vtedy som sa rozhodol zavesiť fotenie na klinec a šiel som za kariérou.“

Boris vyštudoval stavebnú fakultu v Bratislave. Spočiatku projektoval vzduchotechniku a klimatizácie, neskôr pracoval v banke, kde mal na starosti investičnú výstavbu a logistiku. Potom robil pre nemocnice po celom Slovensku. Teraz sa znova dostal do bodu rozhodnutia a dal prednosť fotografii. „Povedal som si, že to skúsím naopak. Dám tomu dva – tri roky a uvidím. Moje odhodlanie, samozrejme, mierne skomplikovala pandémia.“

Primárne sa zameriava na krajinu, ale fotí aj zákazkovú fotografiu, objekty, interiéry, eventy a ľudí. „Určite sa nebudem snažiť fotiť svadby. V tom sa necítim dobre. Pouličnú fotografiu mám rád, ale primárne pri cestovaní po svete. Určite nie ako hlavný smer. V Pakistane, v Indii, v Thajsku som si ju nenechal utiecť.“

Keď šťastie (ne)žičí

Pripraveným šťastie žičí, ale... Byť pripravený ešte nemusí znamenať výhru. Napríklad nad počasím. Predpoveď nemusí byť dokonalá, niekedy je z vidiny pekného dňa katastrofa. „Minulý rok sa nám podarilo s bratrancom byť na mieste, kde nebolo vidno na meter, bol neskutočný mráz a vietor fúkal rýchlosťou hádam aj 140 kilometrov za hodinu. Pritom nám predpoveď sľubovala krásny, jasný deň. Aj toto

je za fotografiou okrem toho, že sa treba naučiť komponovať,“ objasňuje.

Podceniť zimný terén je nezodpovedné a nebezpečné. Minulú zimu sa Boris po výdatnom snežení vybral do Slovenského raja do rokliny Veľký Sokol s cieľom zachytiť zimnú divočinu. „Plánoval som ísť iba po prvé pekné miesto, tam chvíľu fotografovať a vrátiť sa. Pre množstvo snehu a vody sa vrátiť nedalo a musel som ísť ďalej. V rokline boli popadané lavíny, v ktorých som doslova plával, zaborený po hrudník. Niekedy nebola iná možnosť ako ísť stredom po vode. Mal som ju aj do polovice stehien. Strávil som tam nakoniec jedenásť hodín bez jedla. K autu som sa vrátil potme a vyštavený.“

Profil či značka, pod ktorou Boris zverejňuje svoje diela na sociálnych sieťach, je Borievky Photogallery. Má ich aj na vlastnej stránke borievky.com. Nick Borievky pochádza ešte z čias, keď mali s priateľkou, dnes manželkou Evkou jediný spoločný mobil. Kamaráti rozmýšľali, ako si ich uložiť. „Jeden z nich dostal nápad spojiť naše mená do jedného Borievka. Nejakو nám to prischlo,“ vysvetľuje autor najkrajších obrázkov slovenskej zimnej krajiny.

- 1 (str. 10) *Východ slnka na hrebeni Nízkyh Tatier s útulňou Andrejcová.*
2 *Prostredný hrot v plnej paráde ozdobený námrazou. Malá Studená dolina vo Vysokých Tatrách.*
3 *Vysoké Tatry z hrebeňa Nízkyh Tatier.*
4 *Mrazivé ráno vo Veľkej Fatre.*
5 *Ráno nad dedinou Osturňa, Zamagurie.*





NOTA BENE

2 2022

Téma

14

NOTA BENE

2 2022

Téma

15

Ticho pod ľadom



Mária Múhl



Archív D. V.

Hlboký nádych, výdych, nádych, ponorenie sa do vody, a potom už len ticho. Je tam neuveriteľný pokoj a nad hlavou uzatvára priestor súvislá vrstva ľadu. Výnimočný, nevšedný šport. David Vencl v ňom vyniká. Minulý rok zaplával svetový rekord 81 metrov na jeden nádych bez neoprénu a čapice.

Plávanie pod ľadom je fascinujúce. Vyzerá to ako balansovanie na hranici medzi životom a smrťou, i ako nebezpečná záľuba. Aby sa človek ponoril pod ľad, musí byť vyrovnaný, uvoľnený, ale zároveň musí mať svoje telo pod kontrolou. „Základom je napredovať postupne krok za krokom. Je to celé o skúsenostiach a o tom, že dokáže- me vyhodnotiť nebezpečenstvo, ktoré nám hrozí,“ opisuje freediving pod ľadom, čiže voľné potápanie bez kyslíko-vej flaše a výstroja, svetový líder David Vencl zo severozápadných Čiech. Vlani vo februári úspešne vytvoril Guinness-ov rekord vo freedivingu v zamrznutom lome Vápenka v Lahošti. Viedla k nemu dlhá a náročná cesta.

Otužovanie a potápanie

Ako sám hovorí, jeho veľkou vý- hodou je, že mu nevaďí chlad ani ex- trémne studená voda. Systematicky sa začal otužovať na jeseň 2018. „Vždy som mal pozitívny vzťah k vode a do ľadových jazier som liezol už desať rokov predtým, ako som začal s cie- leným otužovaním.“ Od roku 2012 sa venuje aj freedivingu. Pocit ľah- kosti plávania bez záťaže výstroja je oslobodzujúci. Začal súťažiť najskôr v rámci republiky, a potom aj na maj- strovstvách sveta. Potápači v rôznych disciplínach sa pretekajú v tom, kto sa dokáže ponoriť najhlbšie alebo zostať najdlhšie pod vodou bez dýchacieho prístroja. Existuje jedenásť druhov freedivingu – napríklad potápanie do hĺbky alebo plávanie vo vodorov- nej polohe, so záťažou alebo bez nej, s plutvami alebo bez nich, vo voľnej vode alebo v bazénoch. David vyhral majstrovstvá Českej republiky a repre- zentoval ju v Európe i vo svete.

„My freediveri nemáme v strednej Európe v porovnaní s ľuďmi od mora pod vodou príliš veľa zábavy. Nepo- zorujeme ryby či potopené vraky. Ale keď sa uprostred zimy urobí ľad, sprá- víme si doňho dieru a potápame sa, to je asi najväčšie vzrúšo,“ vysvetľuje tridsaťdeväťročný muž. Potápajú sa v neoprénoch. Sú to krátke a rýchle ponory. „Po takýchto zimných potá- pačských akciách si vždy freediver Peter Kapoun zvliekol neoprén a len tak na chvíľu vliezol do diery. Mňa to lákalo i motivovalo, a tiež som to chcel skúsiť,“ opisuje vznik myšlienky ísť si zaplávať len v plavkách a s oku- liarmi pod ľad.

Výzva

V zime 2019 zamrzlo české jaze- ro Milada. Potápači sa hneď chopili šance a vysekali dieru do ľadu. Keď Peter vyliezol von a zahrial sa, obul si korčule. „Ja som prišiel neskôr a cha- lani ma začali hecovať, že Peter bude korčuľovať, ja budem plávať pod ľa- dom a Jan Kepic urobí fotografiu. Na ich veľké prekvapenie som povedal áno. Zaplával som na jeden nádych bez neoprénu dvadsať metrov,“ hovorí o vzniku ikonickej fotografie, ktorá potom obletela celý svet, dostala sa do renomovaných médií a získala ocenenia. Vďaka tomu sa im podari- lo spropagovať voľné potápanie tak ako nikdy.

David začal uvažovať, kam to po- sunúť ďalej. Má rád výzvy. Sám seba rád prekonáva a zaplávať si chcel najprv len sám pre seba. Keď zistil, že vtedajší svetový rekord je zaplá- vaných 76 metrov, získal novú mo- tiváciu. Plán mu prekazila korona. O rok na to už však počítal so všet- kými obmedzeniami a možnosťami. Začal s postupným dlhým tréningom. Najprv plával v studenej vode na ja- zerách a neskôr pridal potápanie pod vodou na jeden nádych. Plával vo vode s teplotou okolo dvoch – troch stupňov. Najťažšie bolo ponoriť hlavu bez čiap- ky. Tá sa totiž nedá otužovať. Musel si pomaly zvykať na nepríjemný pocit bolesti. V deň, keď zaplával rekord, bol dokonale pripravený. „Všetci ho- vorili, že som sa z vody vynoril, akoby som nič nezaplával. Pritom som bol pod ľadom takmer dve minúty a pre- plával som 81 metrov. Užil som si to tam a bol som šťastný,“ hovorí o svo- jich pocitoch: „Mesiace som trénoval, pracoval som so svojím strachom, aby som neplával pod stresom. Keď sa mi podaril rekord, už som neprekonával sám seba. Išiel som na istotu.“

Bez chýb

Dole nemáte priestor na chyby. Freediving si vyžaduje fyzickú náma- hu, ale duševná sebadisciplína je ešte dôležitejšia. Ponor musíte zvládnuť bez toho, aby ste spanikárili alebo stratili hlavu. Freediveri musia mať adrenalín pod kontrolou. Preto sa free- diving klasifikuje ako bezadrenalí- nový šport. Keď sa človek pohybuje v prostredí, ktoré je z krátkodobého hľadiska i smrteľné, dokáže koncen-



tráciu udržať oveľa ľahšie, ako keď si napríklad ide zabehať. Vtedy môžu myšlienky blúdiť kade-tade. Pri po- tápaní sa treba sústrediť a nikomu nenapadne, že zabudol kúpiť chlieb na večeru. Človek dokáže skutočne prežívať daný okamih. A vždy je dô- ležité mať záložný plán A, B aj C. Ak sa vyskytne nepredvídateľná situácia, musí sa vedieť rýchlo rozhodnúť, čo treba spraviť.

„Pod ľadom cítim neuveriteľné uvoľnenie. Keď mám spracované svoje strachy, je tam krásny pokoj a som bez stresu. Robím aj worksho- py pre otužilcov, ktorí si to chcú vy- skúšať. Vždy im hovorím: Keď si dáš hlavu pod ľad, bude to dobré, nájdeš tam pokoj,“ vysvetľuje David. Je to istý druh meditácie. Tá nie je cieľom, ale prostriedkom na dosiahnutie lep-šieho výkonu. Ideálne je nemyslieť na nič. Sústrediť sa na to, čo človek práve robí. „Ak vo freedivingu človek rozmýšľa, čo urobí o päť sekúnd, a ne- koncentruje sa, môže to mať fatálne dôsledky. Manažéri, ktorí sa snažia doma meditovať, tu v extrémnych podmienkach pod vodou upadnú do stavu koncentrácie oveľa rýchlejšie ako kdekoľvek inde. Veľa ľudí však ne- tuší, čo to znamená,“ hovorí o skúse- nostiach zo svojich workshopov voľ-ného potápania.

Pri kurzoch a aj pri bežnom potá- paní majú vždy všetko niekoľkokrát poistené. Vysekajú viac dier, aby sa freediver mohol vynoriť, a pod vo- dou ich vertikálne označia napríklad rúčkou z metly omotanou reflexnou vestou. Niekedy ťaťahujú vodiace lano. A človek sa nikdy nepotápa sám.

Počas svojich ponorov zažil David krízovú situáciu zatiaľ len dvakrát. Raz, keď vznikla ikonická fotografia s korčuliarom Petrom. „Chalani po- vedali, že mi dajú znamenie, keď mi- niem dieru. Keď mi zadupali na ľad, zachoval som si chladnú hlavu. To pod ľadom nie je až taký problém. Naskočil plán B. Nebol tam ani zlomok paniky. Otočil som sa a rozhladol, uvidel som bójku a vedel som, že je meter za die-rou. Takže som vyplával von.“

Druhá situácia sa odohrala počas tréningu päť dní pred pokusom o re- kord počas tréningu. David tiež minul dieru a musel plávať ďalších desať metrov. „Bol som pod vodou viac ako dve minúty, zaplával som deväťdesiat metrov a ešte som pritom riešil prob- lém. To ma veľmi povzbudilo.“

V rámci psychickej prípravy kon- zultuje David svoje myšlienky so svo- jím mentálnym koučom. S ním sa učí narábať so svojimi strachmi a hľadá riešenia. Vďaka aktívnemu športo- vaniu, otužovaniu, dobrej strave a aj psychickej stabilite si udržiava zdravé telo i ducha.

Sen

Po rekorde začal pátrať, prečo sa snaží stále prekonávať sám seba a nestačí mu byť najlepší v republike, ale chce byť najlepší na svete. Príči- nu našiel ešte v ranom detstve. „Keď sa narodila moja sestra, mal som tri roky a dostal som sa na druhú ko- ľaj. Mama mi hovorila: David, teraz nie, teraz musím prebaľiť Madlénku. Nestážujem sa, moji rodičia urobili všetko správne. Len aj tá zdanlivo jednoduchá veta „teraz nie“ u mňa spôsobila, že sa stále snažím preko- návať sám seba,“ opisuje David svoje dávne spomienky. „Rodičom pritom vďačím za to, kde som dnes. Boli úžas- ní v tom, ako ma podporovali, aj keď som vymyslel niečo, s čím nesúhla- sili. Nechali ma, aby som si prešiel vlastnou skúsenosťou a zistil, či to funguje.“

Jeho veľkým vzorom v ľadovom potápaní je Fínka Johanna Nordblad, držiteľka svetového rekordu v žen- skej kategórii. Pod ľadom plávala 103 metrov v plavkách, s okuliarmi a so závaží. Na jeden nádych je to zatiaľ najdlhšia vzdialenosť na svete. Obdi- vuje aj Petra Kapouna, ktorý ho moti- voval k prvému ponoru bez neoprénu.

Tento rok sa David rozhodol dopl- niť hlavne energiu a zlepšiť sa v kla- sickom freedivingu. Popritom sníva aj jeden ľadový sen. „Veľmi rád by som sa potopil pod ľad bez neoprénu do hĺbky päťdesiat metrov. Fascinuje ma predstava, že sa potom pozriem hore a uvidím nad sebou tú masu ľadu a svetlo.“

1 (str. 14-15) Korčuliar nad ľadom a plavec pod ľadom.

2 S úsmevom na snehu.

3 Tréning freedivera v bazéne.



Krásky masky

  Vladimír Kampf

Zima v Európe je spojená s maskami. Niektoré sprevádzajú ľudí z roka do roka, iné si ľudia nasadzujú na oslavu konca zimy. V oboch prípadoch sú symbolom očakávania nového, krajšieho, úrodnejšieho a žičlivejšieho obdobia.



V unifikovanej Európe zostalo málo autentického. Niektoré dodnes živé tradície nosenia masiek prežili, iné znova ožili. Najkrajšie sú tie, ktoré nie sú už len folklórnou tradíciou, ale živým prvkom lokálnej kultúry. Pod takýmito maskami sú zvyčajne skrytí nadšenci s úctou ku kultúre predkov. Vydržali až do dnešných dní napriek zmenám v živote spoločnosti a zákazom komunistických režimov.

Keď je reč o predkoch, tak poľské masky z pohoria Bieszczady hneď za severozápadnou hranicou Slovenska ich majú rovno v názve. Hovoria im novoroční predkovia – dziady nowo-

roczne. Je to vlastne sprievod silvestrovske-novoročných koledníkov, ktorého súčasťou je niekoľko postáv a mýtických bytostí. Chodia od domu k domu, vinšujú, ďakujú, zbierajú peniaze na kostol, sem-tam si niečo vypijú a v niektorých chalupách majú pripravené aj jedlo. Aby nepraskli, tak sa v dedinách dohodli, že ich nebudú núkať v každej chalupe a ani do alkoholu ich nebudú nútiť. To by ďaleko nezašli...

Kľúčové kone

Poľské kolednícke skupiny majú kone ako nutný základ. Nie ozajst-

né, ale iba také vymyslené drevené konštrukcie pod farebnými látkami, akoby sukňami. Jazdci majú na hlavách obrovské bohato zdobené čiapky v tvare fezu. Fez je okrúhly-turecký klobúk bez striešky. Vzorovaná farebná sukňa zakrýva nohy jazdca. Kone musia byť do páru. V rituáli zohrávajú hlavnú úlohu. Vrcholom sprievodu je ich pád na zem a smrť kdesi na frekventovanom mieste obce.

Kostýmy koní sú najkonzervatívnejším prestrojením novoročných predkov v Bieszczadoch. Zvonia roľníkmi, ich drezéri pritom pískajú



na píšťalky, nech je chaos ešte väčší. V celom tom zhone má každá maska presne určené úlohy a vraj majú stále všetko pod kontrolou, aj keď to niekedy tak nevyzerá.

Smrť koní symbolizuje smrť v prírode. Ich oživenie je o znovuzrodení, veď aj po niečej smrti musí život pokračovať a dobro musí prekonať zlo. Kone sú aj symbolom plodnosti, sexuality a života. Po zmŕtvychvstaní skáču a tancujú s dvojnásobnou silou, čím čarujú pre prírodu dobrú úrodu.

Hluk, rinčanie zvoncov konských postrojov a praskajúce biče slúžia na odohnanie zla, zobudenie prírody, povzbudenie duší pravidelne navštevujúcich Zem z posmrtného života.

Vytvárať zmätok

Smrť je odetá v bielom plátne a nesie si drevenú kosu. Diabli sú zasa červení v klobúkoch z ovčej

kože. Kým čerti ubezpečujú civilistov, že ich majú na zozname a už čochvíľa si pre nich prídu, Smrť s kosou si môže dovoliť prorokovať trebárs aj koniec sveta. Vraj bude už o dva roky... Úlohou čertov a diablov je vytvárať zmätok. Ostatné dva roky si mohli od tejto driny odpočinúť, pretože zmätkov vraj narobili dosť politici.

Niektoré skupiny obohacujú aj ženích a nevesta, za ktorú je prestrojený muž. Starí horali spomínajú, že ešte do prvej polovice minulého storočia boli v skupinách aj dedko s babkou. V šatke nosili akože dieťa alebo handrovú bábiku.

V sprievode heligónkarov ako prvé vchádzajú do dvorov kone a predvádzajú divokú drezúru.

Dôležité sú tiež zvieracie masky. Medvede nemôžu chýbať. Ukazujú silu a kondíciu. Ich kotúľanie sa vraj zdôrazňuje magickú silu kopulácie. Často akoby sa páрили so samou zemou.

Masky sprevádza veliteľ v starej, zvyčajne socialistickej uniforme s kopou metállov ešte aj na chrbte.

Neprehliadnuteľnými bytosťami sprievodu sú v ľahkom preklade takzvaní šnurovaní. Ich kostýmy sú zo šnúrok a stúh. Kedysi vraj nemuseli nosiť masky, ale teraz ich majú. Nosia so sebou aj veľké plyšové hračky, vypchaté zajace či podkolenky napchaté handrami a nimi udierajú okoloidúcich a prizierajúcich sa. To údajne musia. Šnurovaní nemajú obdobu so žiadnymi skutočnými postavami ani s nadprirodzeným svetom horalov. Ak práve nemlátiť ľudí, správajú sa ako klauni.

Jedinečné pouličné predstavenie sa posúva od domu k domu. Niekde sa objavili novšie masky doktora, farára alebo kaderníka. Skupiny si dávajú pozor, aby to s novinkami neprehnali. Ale doktora si údajne vyžiadala doba a celosvetová pandémia.



Covid-19 a komunisti

Novoročné masky v Poľsku sa presúvajú rýchlym svižným krokom, aby stihli zavinšovať pred každým domom, kde sú vítaní. Na priebeh koledovania má vplyv aj korona. Minulý rok vo väčšine dedín, v ktorých si udržiavajú túto tradíciu, išli skupinky masiek napriek zákazu. Policajti ani horliví hlásiči narušenia poriadku akoby nič a nikoho nevideli.

Podľa muža spod jednej z masiek to pripomínalo časy, keď masky zakazoval komunistický režim. Vníмали ich ako nebezpečné. „Komunistom sa podarilo prerušiť tradíciu v mnohých obciach, ale kovidu nie,“ smeje sa muž v maske Žida, prevráti do seba štamperlík a opäť si spustí zubatú masku pred tvár. Nie je to ktoviečo. Po celodennej šichte ju má prepotenú a smradľavú. Byť novoročná maska nie je také ľahké.

Všetci tí chlapi, sem-tam nejaká žena, a deti to robia s radosťou a z presvedčenia.

Napriek tomu, že pandémie koledníkov nezastavila, predsa len vniesla do rituálu prelomu rokov zásadnú zmenu. V minulosti ich ulicami sprevádzali ľudia, deti na nich pokrikovali, masky ich naháňali, váľali neborákov, ktorých chytili, v snehu alebo ich riadne stľkli rôznymi „búchadlami“. Dostať ranu je poriadny otras a naozaj to bolí. Čerti zasa pichali do ľudí drevenými atrapami vidiel. To tiež bolí. Bezohľadné kone narážali do ľudí drevenými konštrukciami. Od masiek sa bolo treba držať ďalej...

No kvôli kovidovému režimu boli minulý rok a tento rok ulice prázdne. Nebolo koho mlátiť, takže pár fotografov, ktorí masky sprevádzali, bolo jedinými obeťami nakladačiek. Dostal som podľa mňa viac, ako som si zaslužil, len preto, že nebo-

lo koho. Z každého domu vychádzal iba jeden zástupca domácnosti, ostatní sledovali dianie spoza okien, z balkónov a terás.

„Dúfam, že sa o rok vrátia ľudia do ulíc a bude opäť veselo,“ zakričal na mňa spod masky jeden z novoročných šnurovaných a riadnu mi uvalil.

1 (str. 18) Kolednícke skupiny dodržiavajú historicky prísne stanovené hranice.

Nevchádzajú si navzájom do revírov.

2 (str. 19) Čiapky jazdcov na koňoch sú väčšie a väčšie, aby kone vyzerali impozantnejšie v čase, keď sú ľudia v Európe čoraz mohutnejší a vyšší. Hlavy koní zostali malé ako kedysi.

3 Podomový obchodník, ktorý keď kupca nepresvedčí, aby kúpil jeho tovar, tak mu veľmi škaredo vynadá.

4 Šnurovaní tľú ľudí plyšákmi alebo podkolenkami napchatými handrami. Tento malý s panvicou tiež nikoho nešetril.



NOTA BENE

2 2022

Reportáž

22

Koniec furmanom?

  Mária Mühl

Pod nohami nám vŕzga sneh. Šimon kráča svižným tempom. Do kopca chytí chvost svojho koňa Pejka a ten ho rád potiahne. Je skoro ráno a my ideme zväžaať drevo do hory. Furman s koňom je najšetrnejší a najekologickejší spôsob ťažby dreva v lese.

smutne priznáva, že za dva – tri roky tu asi už nebude nič, len holé stráné. Hora je už teraz otvorená, ekosystém v nej nefunguje tak, ako by mal. Stromy zmiznú, voda steká rovno dolu a nemá ju čo zachytiť.

Rešpekt pred horou

Veľkú zásluhu na zmenách lesa majú traktory. „Kôň tomu tak neublíži ako traktor. Za dva dni neviete, že tadiaľto prešiel kôň. Zaprší a hotovo. Len nás vytláčajú stroje a technika. Každý to chce len rýchlo zrobiť. Jasné, je to rýchlejšie, to kôň tak nevie rýchlo zrobiť. Ale potom nevravme, že voda uteká z hory. Traktor urobí hlbokú cestu a voda sa tadiaľ valí,“ opisuje Šimon svojky najväčší problém ťažby dreva pomocou strojov a dodáva: „Je to o rýchlej práci. Traktor sa snaží dostať aj tam, kde by nemal čo robiť. Ušetrí síce firme peniaze, ale nik sa nepozera na to, čo za sebou zanechá.“ Je veľký rozdiel, keď cez les prebehne osemstokilový kôň a keď do pôdy zaborí pneumatiky osemtonový stoj. V nedávnej minulosti platilo pravidlo, že na jeden traktor boli dva kone. Tie približovali vyťažené drevo k cestám a traktor ho zväžal. Teraz je traktorov oveľa viac a kone miznú.

Šimon medzitým obratne zapína na refaz veľké kmene spílených stromov a Pejko ich poslušne vyťahuje, posúva a presúva. Kôň musí na slovo poslúchať, je to o absolútnej dôvere medzi ním a jeho pánom. Pán zas hľadá najlepšiu cestu, kadiaľ potiahnu drevo dolu kopcom. V hore musí byť človek veľmi pozorný a predvídavy. Inak sa ľahko môže stať nešťastie. „Hora je nevyspytateľná. Treba mať pred ňou rešpekt. Pracovať pomaly a s rozumom. Veľa mladých chcelo rýchlo. Aj zle bolo, aj ich privalilo. Sám som pomáhal ťahať, keď pilčika privalilo.“

Šimon pracuje obratne a rozvážne. V hore je dôležité mať čistú hlavu. Jeho rodičia sa aj tak vždy modlia, aby sa živý a celý vrátil domov z roboty. Furmanstvu sa priučal postupne od starých furmanov. „To musí človeka baviť. Nedá sa na tom zbohatnúť, niekedy aj bojujete o prežitie, ale kto to má rád, ten sa koní nevzdá. Je to ako taká droga,“ usmieva sa.

Dedičstvo po dedkovi

Šimon je z malej dedinky Raková kúsok od Čadce. Odmala sa motal okolo koní, chodil na družstvo za dedkom, ktorý tam robil vrátnika. „Kedysi sa kone pašovali z Poľska, a keď ich pochytili, išli na družstvo. Vždy tam bolo aspoň päť či šesť koní,“ zaspomína. Jeho dedko bol furman, ale keď mu povolil stavec a už nemohol robiť v hore, išiel pracovať na družstvo. „Dedko zomrel síce mladý, ale pamätám si na neho dobre. Ja som už aj v škole hovoril, že budem robiť s koňmi,“ hovorí štyridsaťdvaročný furman. Vyučil sa za chovateľa hospodárskych zvierat, inak povedané za baču, na poslednú chvíľu pred zatvorením školy v Záblatí pri Trenčíne. „Odišiel som potom do Rakúska na farmu. Tam som videl, ako funguje dobré gazdovstvo. Keď sa začali oživovať urbáre, mal tu kamarát koňa a traktor, tak som mu začal pomáhať v hore. Robil som, čo bolo treba, aj pilčika,“ rozrozpráva sa o svoje ceste ku koňom Šimon. „No a potom bolo toho viac, aj koňa bolo treba na zväžanie dreva, a tak som kúpil svojho prvého Miša,“ dodáva. Jeho rodičia a žena ani nevedeli ako, a zrazu mali doma koňa. To bolo pred trinástimi rokmi. O chvíľu k Mišovi pribudol ďalší kôň, Gaštan. Šimon má doteraz v maštali dva kone. Strieda ich na robotu, niekedy berie oboch. Podľa náročnosti práce, aby sa kone príliš neunavili. Keď ťahajú veľké ťažké dreva, nechá koňa po štyroch hodinách oddýchnuť.

„Prvého Miša som mal asi šesť rokov. Kúpil som ho za tisícpäťsto eur. Keď je dobrý kôň, snažím sa ho držať, to netreba meniť, to akoby si zlato dal preč. Moji rodičia si aj poplakali, keď išiel preč,“ hovorí. Niekedy treba koňa vymeniť. Napríklad keď sa zraní a nemôže už tak dobre pracovať, či keď je už starší a nevládze. Alebo prídu kupci a ponúknu zaňho vysokú sumu. Šimon sa však kšeftovaniu s koňmi vyhýba. Kone sú jeho kamaráti. Presne tak sa k nim aj správa. Počas roboty sa s nimi rozpráva, chváli, motivuje a povzbudzuje do práce. Je k nim láskavý, keď treba aj prísny, ale nebije ich. Nenúti ich do práce, ktorá by ich zničila, pozná ich limity a snaží sa vždy nájsť najľahšiu cestu.

NOTA BENE

2 2022

Reportáž

23



Ukotvenie

Jeho život sa výrazne zmenil, keď si kúpil prvého koňa. Zrazu zostal zviazaný s jedným miestom. Už sa nedalo len tak odísť pracovať do zahraničia. Kôň má svoje biohodiny a treba sa oňho dvakrát do dňa postarať. „To nie ako keby prídem domov z kancelárie, že zatvorím dvere a môžem si pustiť telku. Kone musia žrať, hnoj im treba vyniešť, všetko vyčistiť. Keď aj prídem k maštali zmrznutý, nemôžem ich nechať tak. Skontrolovať ich idem, aby sa niečo nestalo. Tu neexistuje voľno,“ hovorí o svojej práci Šimon. Je jedno, či je nedeľa, alebo sviatok, každý deň musí ísť za nimi do maštale. Koníkov má teraz ustajnených u kamaráta asi päť kilometrov od domu, kde býva spolu so ženou a deťmi-dvojičkami. „Keď sa trochu doma zdržím, kone začnú búchať a jedla sa dožadovať.“

Všetko celú dobu robí sám. Jedine keď bol po operácii, tak sa mesiac o kone chodili starať jeho rodičia. Tí bývajú kúsok od maštale. Šimon vstáva každý deň okolo piatej. Kŕmi, čistí maštal a chystá kone, postroj, jedlo pre koňa

do hory – futro a aj pre seba. Celý proces trvá okolo jeden a pol hodiny. Potom vyráža do práce. Teraz kone často vozí autom, dochádza na väčšie vzdialenosti ako kedysi, niekedy až na Moravu. Asi sedem hodí pracuje a potom ho čaká ten istý kolotoč. Vyčistiť postroj aj koňa, nakŕmiť ho, dať mu napiť, keď vychladne. Všetko si vyžaduje čas. Keď sú v lete veľké horúčavy, vstáva o pol tretej, aby o šiestej už bol v hore pripravený robiť. Na obed má hotovo.

S radosťou

„Mňa na tom baví všetko. Aj robota v hore, aj starostlivosť o zvieratá. Nadväzuje to na seba. Nedá sa to oklamať, ani jedno, ani druhé. Treba mať dobrú kondičku, v hore sa človek nachodí za koňom hore-dolu.“ Po hore prejde za deň niekoľko kilometrov. Záleží, z akej vzdialenosti je potrebné znieť drevo ku ceste. Občas je to poriadne strmý kopec, niekedy ho treba aj dvadsaťkrát vyšliapať. „Nemenil by som to za nič. Som celý deň vonku. Má to zmysel, aj keď je to ťažká robota. Málokto to chce robiť, za mnou za

celú dobu žiadny mladý neprišiel, že by sa chcel priučiť,“ opisuje situáciu.

Šimon pozná kone a rozumie im. Vie im pomôcť, keď majú problém, stará sa o ne ako o najlepších kamarátov. Chváli ich za dobrú prácu. Na to, aby s nimi mohol bezpečne pracovať pri zväžaní dreva, kone prejdú základným výcvikom. Keď ich kupuje, tak už poznajú základné povely ako „čihi“ – vľavo, „heta“ – vpravo, „hijó“ – choď, „príf“ – stoj či „curik“ – cúvaj. Všetky kone, čo mal, boli z Poľska. V súčasnosti sa cena za dobrého mladého, asi štvorročného koňa pohybuje okolo tritisícpäťsto eur. Treba ešte pripočítať postroj, auto na prevážanie, miesto na ustajnenie, každé tri mesiace podkúvanie a na každý deň asi dvanásť kilogramov sena a drvený ovos.

Okrem zväžania dreva chodieval furman s koňmi aj orať. Rád ich zapriahne do voza a odvezie svätého Mikuláša. Svoj život si Šimon bez koní už ani nevie predstaviť. Jeho najväčším snom je mať raz vlastnú maštal a v nej svojho žrebca, ktorého by mohol pripúšťať a vychovávať si koňa od mlada.

Sme ako to ľadové víno



Elena Akácsová



Shutterstock

Hrozno sa pred mrazom bráni tým, že cukornatie. Žaba napumpuje do krvi cukor a v pohode sa uloží na ľadový zimný spánok. A človek? Dostane cukrovku.

Spolupracovník ottawského biochemika Kena Storeya musel byť v to ráno veľmi nahnevaný. Celý predošlý deň zbieral žaby, zabudol však úlovok v kufri auta a v noci udreli mrazy. Ráno vytiahol tašku plnú zmrznutých žiab. Netľklo im srdce, nedýchali, oči mali strnulé a biele. Už ich môže len vypitvať. Lenže v teplom laboratóriu sa stalo niečo veľmi čudné. Žaby rozmrzli a začali mu skákať po stole! Všetky to aj boli skokany lesné.

Keď na to upozornil kolegu Storeya, ktorý skúmal hmyz schopný prežiť hlboké mrazy, ten okamžite spozornel. Zaujímal sa totiž o kryoprezerváciu, teda o zachovanie živých tkanív podchladením, čo je dôležitá vec pre transplantácie orgánov. A pustil sa do skúmania. Zistil, že keď teplota klesá na bod mrazu, začne sa skokan zbavovať vody v krvi. Ale nevymočí ju. Voda v tele zostane tam, kde ľadové kryštálky napáchajú minimum škody – v bruchu. Tam obalí dôležité orgány, ktoré sú dehydrované a sevrknuté. Ako hrozienka.

Pečeň skokana súčasne začne vylučovať obrovské množstvo glukózy a alkoholických cukrov, čím zvýšenie obsah krvného cukru na stonásobok. Cukor významne zníži bod mrazu akejkoľvek tekutiny, ktorá v krvnom obehú zostala. V podstate z nej urobí sladkú nemrznúcu zmes.

Hrozienka? Cukor? Áno, niečo podobné – eliminácia vody a zvýšenie koncentrácie cukru ako obrana proti chladu – sa deje aj s hroznom a my z toho máme potom sladké ľadové víno.

Mohli sa zvýšeným cukrom brániť proti mrazu aj ľudia? Podľa kontroverznej teórie, ktorú opisuje lekár Sharon Moalem v knihe Survival of theSickest, ktorá vyšla v češtine

pod názvom Zdraví zabíjí s podtitulom Proč potřebujeme nemoci (Dokořán, 2008), možno práve tento mechanizmus pred trinásttisíc rokmi pomohol ľuďom na severnej pologuli prežiť prudký nástup mladšej doby ľadovej. Žiaľ, teraz je z toho cukrovka.

Na podporu tejto teórie existuje podľa Moalema pár epizodických dôkazov. Keď začne mrznúť, telo krysy prestane reagovať na svoj vlastný inzulín. Stane sa z nej de facto diabetik. V chladnejších krajinách je diabetes diagnostikovaný častejšie v zimných mesiacoch. Vtedy nám aj záhadne stúpa hladina fibrogénu, ktorý skokanovi lesnému umožňuje opravovať škody spôsobené ľadovými kryštálkami. Americkým veteránom s cukrovkou namerali sezónne kolísanie krvného cukru – stúpaj v chladných mesiacoch, klesal v letných. A výraznejšie to bolo u tých, ktorí žili v chladnejšom podnebí. Výskyt cukrovky prvého typu je najvyšší vo Fínsku, Švédsku, Nórsku a Veľkej Británii.

Zdá sa, že diabetes s chladom nejakú súvisí. Nevieme zatiaľ ako, no vieme už, že niektoré genetické znaky, ktoré sú dnes potenciálne škodlivé, kedysi pomohli našim predkom prežiť krušné obdobia a splodiť potomkov. Napríklad hemochromatóza

mohla ochrániť ľudí pred morom, pretože morové baktérie potrebujú pre svoje zhubné fungovanie dostatok železa.

Dnes, keď máme nadmerný dostatok potravy a takmer nemáme hnedý tuk, ktorý by cukor premieňal na teplo, nám cukrovka veľmi škodí. No tento mechanizmus by mohol výdatne pomôcť napríklad pri riešení zmrazovania orgánov určených na transplantáciu.

Autorka je šéfredaktorka TV SVET/TV OKO.





NOTA BENE

2 2022

Rozhovor

26

Cesta za snom



Jana Čavojská



Igor Kupčo

Peter Štít kedysi priniesol parahokej na Slovensko. A v marci odlieta s naším tímom na paralympiádu do Pekingu.

Jeho snom bolo obliecť si raz slovenský dres a odohrať medzinárodný zápas. Dal dokopy dvadsaťčlenný tím a podaril sa im takmer zázrak: dostali sa medzi osem najlepších svetových kolektívov a zahrajú si na paralympiáde. Obranca Peter Štít však vie, že súťaže

a zápasy nie sú pre športovcov s postihnutím tým jediným vrcholom športového života. Hokej mnohým dodal prepotrebné sebavedomie, prinútil ich pracovať na sebe a neustále sa prekonávať. Vďaka športu dostali ten najlepší základ do života. Športovanie detí s po-

stihnutím pritom na Slovensku stále nie je témou. Väčšinou sú oslobodené od telesnej výchovy a na športujúcich spolužiakov pozerajú z lavičky. Podľa Petra športovci s postihnutím nepotrebujú slávu, ale to, aby mohol športovať každý, kto po tom túži.

Kedy ste uverili, že naozaj idete na paralympiádu?

Desať minút pred koncom posledného kvalifikačného zápasu s Nemekom. Do poslednej chvíle som tomu nechcel veriť, nechcel som si to pripúšťať ani nad tým rozmýšľať, aby som sa mohol koncentrovať na zápasy. Keď sme desať minút pred koncom viedli 4:1, uvedomil som si, že paralympiáda sa nám reálne podarí.

Bola to pre vás významná méta?

Ja som svoje ciele už dávno prekonal. Kedysi som považoval za zázrak už len to, že sme nastúpili na oficiálny zápas v slovenských dresoch. Alebo že sme na majstrovstvách B skupiny vyhrali zápas a hrala tam slovenská hymna. Vtedy som mal pocit, že sa podarilo niečo neuveriteľné. Paralympiáda je taká čerešnička. Ďaleko za hranicou všetkého, čo som si v súvislosti s parahokejom kedy dokázal predstaviť.

Ako ste sa o parahokeji vlastne dozvedeli?

Povedal mi o ňom kamarát. Vtedy sme bývali na Morave. Šiel som sa pozrieť do Zlína a zobrali ma medzi seba.

V Česku bol tento šport už rozšírený?

Mali ligovú súťaž aj reprezentáciu, hrali medzinárodné zápasy. Spomínam si, akým obrovským milníkom pre nich bolo poraziť Nórov na nejakých majstrovstvách. Lebo Nóri boli vždy pred nimi a oni sa od nich učili. Dnes Nórov porážajú bežne. Dokonca sme ich už porazili aj my.

Kto je najlepši na svete?

Jednoznačne Kanaďania a Američania. Majú tisícky registrovaných hráčov, samotná Kanada a samotné USA majú viac registrovaných hráčov než celá Európa dokopy. Na úrovni reprezentácie je tam tento šport sprofesionalizovaný. Chlapi majú tréning ako svoju prácu. Niečo také v našich podmienkach nie je možné.

Hovoríme, že sme hokejová republika. Ako to, že u nás sa parahokej nehral?

Niečo také je ťažké rozbehnúť. Ide o kolektívny šport, takže potrebujete veľa hráčov. Nenašiel sa nikto ochotný venovať tomu toľko energie a úsilia. Keď som s tým začínal ja, veľa ľudí mi hovorilo, že na Slovensku sa to nedá. Že nezoženiem toľko hráčov ani peňazí.

Prečo bolo pre vás dôležité priniesť tento šport na Slovensko?

Akosi mi nestačilo hrať za ten Zlín. Parahokej ma veľmi chytil, bavil ma od začiatku. V Zlíne to bolo fajn, vyhrali sme českú ligu, ale nebolo to ono. Povedal som si, že v rámci svojich možností urobím, čo sa dá. Rozbehol som webovú stránku a pravidelne som na ňu prispieval, aby ten, kto na ňu náhodou zavíta, mal dôvod vrátiť sa. Rozprával som o parahokeji, kontaktoval som novinárov, bol som na Slovenskom paralympijskom výbore (SPV). V Dolnom Kubíne mi zadarmo poskytli ľad mimo hodín, kedy bol vyťažený. Trénoval som sám. Každého, kto sa o parahokej aspoň trochu zaujímal, som zavolať, nech sa príde pozrieť. Potenciálnych hráčov aj ľudí, ktorí sa chceli pozeráť len ako diváci.

Našli ste spriaznené duše?

Objavilo sa pár prvých hráčov. Po čase sme boli schopní zorganizovať prvé sústredenie. Bolo nás tam šesť. Výstroj, sane a hokejky som musel požičať zo Zlína. Parahokej si vyskúšalo veľa ľudí, ktorí v ňom teraz nepokračujú. Buď nemajú postihnutie, ktoré by im ho umožňovalo hrať, alebo zistili, že je pre nich príliš náročný. Lebo je to naozaj veľmi náročný šport. Už na to, aby ste si zahrali s kamarátmi na rybníku, musíte natrénovať veľa. No aj ak to niekto robil len rok – dva, malo to význam. Nejaký čas bol v tíme a tím mohol vďaka nemu existovať.

Trénujete v Dolnom Kubíne, čo automaticky limituje hráčov mimo tohto regiónu.

Najviac chalanov je z Dolného Kubína a okolia. Jedným z dôvodov je, že informácie o parahokeji sa šíрили hlavne ústnym podaním. Bolo by super, keby takýchto stredísk vzniklo viac. Ale zatiaľ sa to nestalo.

Ako často sa teda dostanete spolu na ľad?

Pred turnajom alebo teraz pred paralympiádou máme sústredenia tri alebo štyri víkendy v mesiaci. Okrem toho trénujeme v pondelky a utorky. Na vrchole prípravy máme teda šesť tréningov týždenne. Chalani, ktorí hrajú v českých kluboch, si odskočia zatrénovať aj tam. Ale toto sa dlhodobo nedá vydržať. Máme svoje rodiny, prácu alebo školu. Popri tom dokážeme odtrénovať jeden – dva tréningy týždenne a jedno sústredenie mesačne.

Čo ďalšie potrebuje každý hráč trénovať mimo ľadu?

Parahokej si vyžaduje silné ruky, trup, brucho a chrbát. Odkedy máme v tíme fyzioterapeutov, ktorí nám pripravujú tréningové denníky na každý deň, úroveň tímu išla nahor.

Kedysi ste trénovali seba aj ostatných iba vy?

Áno. Dnes sa na to pozerám s úsmevom. Nemal som žiadne trénerské skúsenosti. Ale nadšenie mi nikdy nechýbalo.

Je to drahý šport?

Musíte mať chrániče ako bežný hokejista, k tomu sánky a hokejky. No väčší problém je ľad. Keby sme sa naň mali skladať, väčšina z nás by na to nemala. Našťastie, sú inštitúcie, ktoré nás podporujú a platia nám tréningy a výstroj. Hlavne SPV, ale máme aj sponzorov.

V posledných dvoch rokoch pandémie zatvorila športoviská na celé mesiace. Dotkla sa aj vašich tréningov a plánov?

Samozrejme. Pred prvými majstrovstvami A kategórie, ktoré sa hrali v máji 2021 v Ostrave, sme vinou covidu mali málo možností trénovať a nehralo sa nám tam úplne dobre. A teraz ideme na paralympiádu do Číny, väčšina z nás prvý a jediný raz v živote, a veľmi pravdepodobne budeme zatvorení na hoteli a na štadióne a z tej Číny nič neuvidíme.

Čo okrem klasických benefitov pre zdravie dáva tento šport vašim spoluhráčom? V čom im môže pomôcť?

Každý človek s postihnutím si so sebou nesie nejaké zranenie. Či už sa s postihnutím narodil, alebo sa mu stalo, musí sa s ním vysporiadať. Je to pomerne ťažké. Šport, hlavne ak je tvrdý, a človek, ktorý ho chce robiť, musí byť tvrdý sám na seba, veľmi pomáha. Vyžaduje si sebadisciplínu, nekompromisnosť k sebe samému. Mnohí takí nie sú, keď prídu prvýkrát do šatne. No kolektív ich strhne. Príklad ostatných je veľmi silný. Vďaka hokeju urobili niektorí chalani obrovský osobnostný posun.

Spočiatku nie sú zvyknutí prekonávať samých seba, lebo ich rodičia kvôli ich postihnutiu príliš ochraňovali?

Áno. Tak to jednoducho je. Nechcem tých rodičov viniť, tiež sa dostali do si-

NOTA BENE

2 2022

Rozhovor

27

tuácie, na ktorú ich nikto nepripravil. Často však ochraňujú svoje deti príliš a prešľapávajú im cestičku. Ak je niekto zdravý a zvyknutý žiť normálne a stane sa mu postihnutie, tiež mu klesne seba-vedomie. Teraz nemám nohu, nemôžem robiť toto a tamto, musím žiadať o pomoc... Nie je to jednoduché. Číže seba-vedomie je veľmi dôležitá vec. A šport ho môže človeku dať. Ďalším benefitom sú grify. Ako sa o seba postarať, ako urobiť toto alebo tamto. Chalani si pomáhajú a učia sa od seba navzájom. Nastupujú aj otázky typu: Nájdem si dievča, keď som takýto? Ale keď sa zmeníme vnútorne, vyžarujeme to aj navonok. Ak sám seba považujem za normálneho, aj okolie ma berie úplne normálne.

Dobre vieme, aká je podpora mnohých druhov športu detí zo strany štátu. Ako to je s deťmi s postihnutím? Majú vôbec nejakú možnosť organizovane športovať?

U nás vo všeobecnosti nevieme pracovať s ľuďmi s postihnutím. Myslím, že keď má učiteľ telesnej výchovy v triede jedno také dieťa, je oslobodené od telesnej a hotovo. Bodaj by to bolo niekde inak...

Ako to bolo vo vašom prípade? Chodili ste na základnej na telesnú?

Bol som oslobodený od všetkých telesných aktivít. Buď som sedel v triede, alebo som sa pozeral na chalanov na ihrisku.

Túžili ste vtedy športovať?

S kamarátmi som hrával futbal s barlami na úrovni, ako som dokázal. Kolektívne športy ma vždy priťahovali. Sú ľudia, ktorých baví, keď trénujú sami, kontrolujú si svoje kilometre, sekundy, dych. Tiež to občas robím, napríklad bicyklujem alebo plávam. No kolektívne športy sú u mňa o level vyššie. Baví ma, že majú spoločnú taktiku.

Vaši rodičia vás tiež skôr ochraňovali, ako posmelovali všeličo vyskúšať?

Moji rodičia ma veľmi ochraňovali. Nechcem, aby to vyznievalo ako kritika. V tej dobe sa naozaj vedelo veľmi málo a oni robili to najlepšie, čo mohli. No keby sa dal vrátiť čas, poradil by som im: nechajte ho, nech sa riadne oťuká.

Vyzerá to tak, že neskôr ste sa oťukali naozaj poriadne. Cestujete, fotíte, chodíte po horách...

Keď som pochopil, že to ochraňovanie nie je pre mňa dobré, snažil som sa čo najviac odstrihnúť. V istej etape svojho života som prekračoval hranice viac, než by som prekračoval, keby som nemal postihnutie. Chcel som si dokázať, že na to mám. Myslím si, že je to v poriadku. Veľmi rád cestujem. Kým som nemal deti, bol som aj v takých zaujímavých krajinách ako Mongolsko alebo Kirgizsko. Ale to bolo dávno. Teraz chodím skôr autom a s rodinou trebárs do Litvy.

Vnímate svoje postihnutie ako výrazné obmedzenie? Alebo ste zatiaľ dokázali všetko, čo ste chceli?

Myslím, že som dokázal všetko, čo som chcel. Treba povedať, že moje postihnutie je mierne. Pri cestovaní do určitých krajín som ho dokonca po-čoítoval ako výhodu. Nikdy som nechcel byť turista, ktorý niekam príde iba nazrieť a odfoťiť si to. Chcel som byť skôr pútnik. Spoznať krajinu cez ľudí. Čo najviac prejsť pešo, lebo kto chodí pešo, zažije a vidí viac. Barla mi pomáhala prelamovať bariéry. Ako keby som vďaka nej pôsobil dôveryhodnejšie. Možno kvôli zraniteľnosti. Niektorí ľudia mali možno pocit, že ma treba ochrániť, a takým spôsobom sme nadviazali kontakt. Videl som veľa cestovateľov, ktorí v chudobnejších krajinách pôsobili trochu arogantne: ja som prišiel zo Západu! S mojou barlou pôsobím inak.

Ľudia s akým postihnutím môžu hrať parahokej? Môžu byť súčasťou tímu aj športovci bez postihnutia?

Zdravý hráč môže hrať na amatérskej úrovni, ale na medzinárodné zápasy nemôže ísť. Česká liga je v tomto zaujímavá. Môžu v nej hrať aj zdraví hráči, ale je tam obmedzenie, koľko ich môže byť v jednom tíme aj naraz na ľade. Čo sa týka postihnutia, na začiatku sme s tým nemali žiadne skúsenosti. Každému sme hovorili, aby sa k nám pridal. Prišli aj chalani, ktorí veľmi chceli, ale postihnutie ich limitovalo natoľko, že parahokej robiť nemohli. Človek musí mať úplne zdravé ruky, brucho a chrbát. U ochrnutých chalanov záleží na tom, od akého bodu sú funkční. Musia byť schopní udržať stabilitu. To je náročné pre chalanov s DMO. Väčšinou nemajú dostatočne dobrú koordináciu.

Koľko vás teda momentálne je?

Plus-mínus dvadsať. Takmer všetci sme v reprezentácii. Samozrejme, že by

sme potrebovali viac hráčov. Na ľade je naraz päť hráčov plus brankár, hrá sa trikrát pätnásť minút. Na súpiske môže byť pätnásť hráčov a dvaja brankári. To my neobsadíme. Nepostavíme pätnásť kvalitných hráčov. Počas kvalifikácie na paralympijské hry nás bolo dvanásť. Mali sme dve formácie a dvoch náhradníkov, a bol to progres. Celý zápas sme mohli točiť dve formácie. V minulosti tréner obvykle po prvej tretine stiahol zostavu na osem hráčov a tí sa striedali. Ku koncu zápasu už nevládali. Počas kvalifikácie sme uspeli aj vďaka tomu, že sme až do konca zápasu mohli hrať na dve pätky.

Nie je vám ľúto, že parahokeju sa dostáva málo pozornosti zo strany verejnosti? Že vaše zápasy nevysielaajú v televízii?

Niektorí chalani by určite povedali, že je to nedocenený šport. Ja žiadnu popularitu nepotrebujem. Snažím sa to vidieť reálne. Síce reprezentujeme krajinu, ale v športe, kde nás hrá dvadsať. Zďaleka to nie je také atraktívne ako profesionálny hokej. Takže je to spravodlivé. Dôležitejšie je, aby každý, kto chce športovať, mal tú možnosť.

Pre mnohých ľudí s postihnutím je možnosť športovať zatiaľ stále nedosiadnuteľná?


Áno. Veľmi by pritom zlepšila kvalitu ich života. Je to také klíšé: dajte deťom telocvičňu, loptu, športoviská, a budú menej myslieť na blbosti, menej hrať počítačové hry alebo robiť ešte patologické veci. Hovorí sa, že na Islande sa to podarilo. Mali tam veľké problémy s alkoholizmom, drogami a kriminalitou mládeže. Rozhodli sa to riešiť cez záujmové aktivity: šport, kultúru, krúžky. Investovali do toho, a tá investícia sa im vrátila.

Pred rokmi ste parahokej popularizovali na Slovensku sám. Dnes sa na reprezentačných úspechoch spolupo- diela oveľa viac ľudí. Komu všetkému ďakujete za pomoc?

Máme trénera, fyzioterapeutov, kustóda, ktorý sa stará o výstroj a má naozaj veľmi veľa roboty. Ale hlavná vďaka patrí našim blízkym. Manželkám, mamám, deťom, kolegom, súrodcom. Jeden môj kamarát raz povedal: Keď vidíš, ako si niekto plní sen, pozri sa okolo neho, kto si to odmaká. V parahokeji je to presne takto. Naši blízki si to odmakávajú za nás.



Najkrajší šport

 Vladimír Kampf

Igor Bobák zozbieral historické lyže nielen zo Slovenska, ale z celého sveta. Vystavuje ich v Slovenskom lyžiarskom múzeu v Podkoniciach.

Medzi jeho najzaujímavejšie exponáty patria lyže, ktoré na Slovensko doviezol v roku 1863 zo Švajčiarska doktor Mikuláš Sontág, zakladateľ kúpeľov v Starom Smokovci. „Ľudia nevedeli, čo s nimi, preto ich len tak vystavili v lekární. To tak býva so všetkým. Najprv akoby nič a potom je to zrazu všade,“ vysvetľuje Igor Bobák s úsmevom. Na lyžiach stál už ako trojročný po tom, ako bol fascinovaný lyžiarmi na kopci za Podkonicami pod lyžiarskym mostíkom. Dodnes

s radosťou a láskou učí detičky lyžovať vo vlastnej lyžiarskej škole na Šachtíčkách. „Chcem, aby aj ony pocítili, aký je to krásny šport. Ja sám som za celý život nemal ani jeden úraz na lyžiach. Mimo lyží áno. Napríklad na motorke to bolo o život aj so záchranárskym vrtuľníkom.“

Lyžovanie je vraj najkrajší šport na svete, ktorý je vďaka lanovkovej technike ľahko dostupný. „V lete by sme na kopec šliapali celé hodiny. V zime sa naň dostaneme aj tridsať-

krát za dopoludnie. Pritom vníma-me prírodu, ktorá sa každých päť minút mení. Po každom vyvezení sa hore či spustení sa dole je iná. Trasa sa tiež mení. Raz popri hore, potom popri pekných dievčatách alebo potom cez bránky. To ťažko vysvetlíť človeku, ktorý si nenašiel vzťah k lyžiam,“ vysvetľuje znalec.

Kým si založil vlastnú lyžiarsku školu, živila ho elektrikárčina. „Splnil sa mi sen, že budem raz robiť s lyžami profesionálne. V Sloven-skom lyžiarskom múzeu nájdete

stelesnenie ženskej krásy, prírodu, lyže, sánky, lanovky... Nachádza sa v domčeku po mojich starých rodičoch, ktorí mali veľa detí, takže som ho musel vykúpiť.“

Za domom v humnách múzea má lyžiarsky nadšenec skanzen lanoviek a vlekov. Názov expozície je Ako lanovky a vleky dobýjali slovenské hory.

O exponátoch

„Prvé lyže som si ukladal na povalu. Nosili mi ich kamaráti. Keď ich bolo veľa, skladoval som ich v záhradnej chatke. Keď už som bol vyspelejší múzejník, naložil som staré lyže na záhradku auta a išiel som do nejakej dediny, kde sa lyžovalo, do krčmy. Chvíľu som posedel. Chlapi spočiatku pozerali, kto som. Keď videli lyže, spomínali si, že aj oni také majú. To bola druhá cesta budovania zbierky. Keď už som sa dostal do médií, začali mi chodiť ponuky z celého Slovenska e-mailami a esemeskami.“

O Podkoniciach

„V dedine bývali preteky o zjazdovú cenu Podkoníc. Keď som v roku 2007 toto múzeum otváral, ponúkli mi priestory v Banskej Bystrici. Neprijal som to, pretože chcem zviditeľniť vidiek. Veci by mali byť tam, kde sa odohrávali.“

O hákových krížoch

„V roku 1945 prišli do obce Sklené pri Martine nemeckí vojaci na tanku. Odstavili ho a išli do krčmy. Chlapci im ho zatiaľ odľahčili nielen o lyže, ale aj o lopatky, laná, bandasky... Poberali všetko. Nahnevaní Nemci chceli vypáliť dedinu, ale starosta ich našťastie uchlácholil.“

O drobnostiach

„Medzi exponátmi visí bunda prvého slovenského pretekára Karola Bruka, prastarého otca Adama Žampu. Perfektne zachovaná tabuľka Klubu Slovenských turistov a lyžiarov z roku 1939 je ako nová vďaka tomu, že bola ukrytá v perinách. Keby ju našli komunisti, bolo by po nej. Báli sa slovenského znaku. Keď som si ho dal na seba

v sedemdesiatych rokoch minulého storočia, tak ma príslušníci Verejnej bezpečnosti brali do väzenia.“

O neprajníkoch

„Na diplome pri lyžiach pretekárky Anky Ruttkayovej z roku 1931 je napísané Anča. Niekoho asi hnevalo, že zvíťazila ona a nie jeho favoritka.“

O skialpinizme

„Mám aj skialpinistické lyže, ale tento šport nemusím. Kým sa my vezieme na vleku, popri nás šliapu skialpinisti. Keď vylezú na kopec, sú spotení ako myši a musia sa vyzliecť takmer donaha, poutierať a až potom spustiť. Za bláznovstvo považujem aj používanie lyží na skalách.“

O preborníkoch

„Mám lyže Mariána Bireša, ktorý bol na olympiáde v Calgary v roku 1988. Lyže Fraza Klammera, šampióna v alpskom lyžovaní z Rakúska. Lyže s podpisom Ingemara Stenmarka, ktorý vyhral aj svetový pohár v Jasnej. Je to zatiaľ najväčšia lyžiarska hviezda všetkých čias. Dobieha ho Američanka Mikaela Shiffrinová, s ktorou sa mi podarilo sedieť na jednej sedačke lanovky. Na kopci nás čakali médiá a pýtali sa ma, ako som sa k nej dostal. No, dostal som sa... Nechýba ani Alberto Tomba a lyže Toniho Sailera, ktorý vyhral olympiádu tri razy po sebe.“

O veku

„Lyžovať sa dá, pokiaľ to zdravie dovolí. Samozrejme, musia na to byť zima a sneh, čo je v posledných rokoch problém. Na preteky veteránov chodiajú aj bratia Krajniakovci z Kežmarku. Majú cez osemdesiat rokov. Mne už kolená neslúžia.“

O zvoncoch

„Pred štyridsiatimi rokmi sme zvonmi povzbudzovali hviezdy lyžovania vo Vysokých Tatrách. Videli nás Švajčiari a povedali si, že



predsa aj oni majú kravy a zvonce a že aj oni budú zvoniť. Tento spôsob povzbudzovania odkukali od nás.“

O šampanskom

„Nechýbajú mi ani veci od Veroniky Zuzulovej. Peťa Vlhová mi darovala kombinézu, v ktorej pretekala. Ani som ju ešte nepral. Je od šampanského, ktoré po sebe striekajú. Neviem, prečo ním takto mrhajú a nedajú ho radšej vypiť chudobným ľuďom. Mám tu aj paralympioničku Peťu Smažovú, ktorá nemá jednu ruku. Medzi bežkami mám exponáty od Nasti Kuzminovej.“

O sánkach

„Pretekárske sane dovezené zo Švédska mali posilňovač riadenia, ovládanie príbrzdovaním jednej strany a brzdy. Jeden pán zo Vsetína povedal, že má doma podobné. Venoval mi ich. Rekonštruoval som ich doma na záhrade dva mesiace. Bola to fuška.“

O kabínkach

„Kabínka z roku 1936, ktorá prenávala zo Starého Smokovca na Skalnaté pleso, si zahrála vo filme Anděl na horách. Historickú kabínku lanovky na Lomnický štít som zasa získal od pána, ktorý ju mal na záhrade. V polovici choval zajace a v druhej mal odložené motyky. Do všetkého treba investovať a schovať to pod prístrešky. Toho sa už ja asi nedožijem a zostane to na syna. Našťastie ho Slovenské múzeum lyžovania baví.“

1 (str. 29) Igor Bobák ja blázon do lyží, lyžovania a všetkého okolo toho.
2 Slovenský rekordér má v súčasnosti zbierku 1300 párov lyží.
3 Kufor lyžiara kedysi. Okrem topánok nesmeli chýbať štrikované rukavice, vosk a žehlička na tuhý lieh.
4 Lyže s topánkami, na ktorých vidno, že intenzívne slúžili majiteľovi.



NOTA BENE

2 2022

Proti prúdu

32

Po rokoch doma



Dagmar Gurová



Marcel Pazman

Dlho prespával v útulku pre ľudí bez domova, kde bolo všetko spoločné. Už vyše roka býva predajca Duško v prenajatej garsónke, ktorú sme mu pomohli získať. Konečne si mohol vybaviť lekárov. Má vlastnú izbu a žije tak samostatne ako nikdy predtým.

Duško mal vlastnú izbu naposledy vtedy, keď býval s rodičmi. Tí však o bývanie prišli a on strávil roky v útulku pre ľudí bez domova. Dnes sa s ním stretne v jeho novom domove, v prenajatej garsónke, ktorú sme mu pomohli získať cez program Bývanie NOTA BENE.

„Najskôr zvoním zdola, aby Duško vedel, že som tu, a mohol sa pripraviť,“ hovorí Rebeka Káploczká, naša sociálna pracovníčka. Na displeji zvončeka sa objaví smajlík. „Vždy si pomyslím, že vyzerá úplne ako Duško,“ komentuje Rebeka. V reproduktore to zašumí a ozve sa jeho hlas: „Vitajte! O chvíľu vás čakám hore.“

Býva takmer v oblakoch. Hneď nás aj pozýva na balkón obdivovať výhľad. Garsónka je zariadená v svetlých farbách a pohľad von ju robí ešte priestrannejšou. Pôsobí ako domov, v ktorom možno voľne dýchať. Možno je to aj tým, že Duško nemá veľa vecí a každá z nich má svoje miesto. Izba pôsobí čisto a usporiadane, no zároveň útulne.

Vlastná posteľ

Duško má rád ľudí, ale veľmi si užíva súkromie. Najviac ho teší vlastná posteľ. „Vyskúšal som ju hneď, ako som sem prvýkrát vkročil,“ spomína s úsmevom. „A bol som spokojný.“

Keď prespával v útulku, všetko tam bolo spoločné a prísť mohol až podvečer.

„Cez deň som predával NOTA BENE, a potom som už len chodil po vonku,“ spomína. Keď bolo chladno, hľadal útočisko v obchodnom centre. „Teraz nemusím čakať nikde,“ pochvaľuje si.

Voľný čas trávi so svojou tetou, s ktorou tvoria skvelý tím. Teta veľmi rada vyvára, Duško veľmi rád jedáva. Navzájom si robia príjemnú spoločnosť. Duško tete pomáha aj s venčením psíka Tinky, s ktorým ho nájdete v našom kalendári Domáci miláčikovia. Za odmenu dostane výdatné raňajky. „Prechádzame sa okolo panelákov. Tinka je maličká, ale niekedy pojašená. Musím ju mať na vŕžke a dávať na ňu pozor, aby neutiekla.“

Kedysi všetci spolu bývali v prenajatom byte. Nájomné však zdraželo. Teta o bývanie prišla a sťahovala sa do mestského bytu. Bol oveľa menší a Duško by v ňom nemal miesto. „Vtedy sme

pre neho začali hľadať bývanie a práve prišla ponuka na tento byt. Len kúsok od domu, kde býva Duškova teta. Blízko zastávky autobusov a potravín. Skrátka, ideálne miesto,“ hovorí Rebeka.

Prečo prenajať

Za zvýhodnené nájomné nám ho prenajala pani Katarína, ktorá sa v NOTA BENE dočítala, že zháňame nájomné byty pre ľudí bez domova. „Mala som byt, v ktorom som nebývala. Momentálne bol voľný a rozmýšľala som, kto by mohol byť ďalším nájomníkom. Keď som si prečítala váš článok, došlo mi, že toto je cesta, ako ho chceme ďalej prenajímať.“

Ozvala sa nám a spolu sme dôkladne prebrali, ako by to prebiehalo. „Dohodli sme sa a Duško tam býva už vyše roka. Prvýkrát som ho videla na obhliadke bytu a hneď bola ruka v rukáve.“

Známi aj rodina ju spočiatku odhovára. „Každý sa toho bál. Len môj priateľ ma povzbudzoval, aby som šla do toho, že robím dobrú vec. Mala som pomyselnú istotu v tom, že za projektom stojí vaša organizácia Proti prúdu. Vždy, keď som prenajíkala byt cudziemu človeku z inzerátu, bol v tom istý risk. Tentokrát ste tam vy ako zábezpeka a z toho mám veľmi dobrý pocit. Neľutujem, že som vám byt prenajala. Mám radosť, že to dobre funguje.“

Všetko, čo potrebuje, prediskutuje s Petrou Groschovou z našej Sociálnej nájomnej agentúry, ktorá sa stará o prenajaté byty a poskytuje podporu ich majiteľom. „Je veľmi ochotná. Dohodneme, čo treba. Občas si idem byt pozrieť a som s ním spokojná.“

Práčka a praženica

Duško sa o byt naozaj pekne stará. S Rebečinou pomocou sa naučil umývať dlážku správnym čistiacim prostriedkom aj ovládať práčku. „Nebolo to veľmi ťažké,“ tvrdí. Spoločne sa pustili aj do nácviku varenia. Najradšej má jedlo od tety, ale praženicu si už dokáže pripraviť sám. „Aj doktorov sme vybavili,“ pripomína. „Našli sme dobrého a dôkladného všeobecného lekára. Duško sa po rokoch znova dostal na potrebné vyšetrenia,“ hovorí Rebeka.

Bol rád, že tam nemusel ísť sám. Dostal veľa liekov a práve spolu riešia, ako by sa mohol lepšie orientovať v ich užívaní. Je to trochu podobné, ako keď zladžovali Duškove aktivity s predajom

NOTA BENE. „Potrebujem si privyrobiť k dôchodku, ktorý ide hlavne na nájomné. S Rebekou sme nastavili trvalý príkaz,“ vysvetľuje. Na chladničke má prehľadný rozpis dní a hodín, ktoré sa rozhodol stráviť na predajnom mieste pri Ymce na Karpatskej.

Niektoré dni totiž pracuje aj pre značku Hento toto, ktorá spája talentovaných kresličov s mentálnym postihnutím a kreatívcov. Nasmerovala ho k nim naša bývalá kolegyňa. Duško je hrdý, že už roky patrí k tvorivému tímu. V telefóne pohotovo ukazuje najnovšie brošne a pohľadnice, ktoré s kamarátmi navrhujú.

Popri tom je expertom na hry v telefóne a v lete by si ani za nič nedal ujsť náš tradičný splav. Bol už na tom prvom pred desiatimi rokmi. Pôvodne to neplánoval. Spontánne sa pridala, keď sme ho cestou k rieke stretli na zastávke. Odvtedy nevynechal ani jeden. Každým prinesie dobrú náladu a kopu jedla, s ktorým sa ochotne podelí. „Teta mi urobí chlebičky s rezňami. Nechýbajú ani sladkosti a ide sa. Splavy mám rád. Je tam ticho a môžem ľudí oblievať vodou,“ žartuje. Malý Dunaj mu už vraj nestačí. Pýta sa na divokú vodu. „Chcel by som ísť k Červenému moru. Hádám sa tam dostaneme, znie to tak lákavo,“ zasníva sa.

Rebeka si na internete overí teplotu tamojšej vody a Duškov výber schvaľuje. „Je dosť teplá, tam by mi to oblievanie nevadilo,“ dodá a obaja sa rozosmejú.

Pomaly sa lúčime. Duško sa chystá predávať časopis, ale ešte predtým si odskočí na nákup potravín. „Ako je len dobre, že tu mám všetko po ruke,“ pochvaľuje si. Aj ostatným ľuďom praje, nech sa im darí v bývaní. „To je dôležité pre všetkých.“

V programe Bývanie NOTA BENE podporujeme ľudí, ktorí o svoj domov prišli, aby po traume bezdomovectva opäť dôstojne bývali. Ide nám o to, aby si bývanie v nájomnom byte udržali čo najdlhšie. A to sa aj darí. Doteraz sme pomohli 25 ľuďom, z ktorých si viac než 90 percent bývanie udržalo. Momentálne takto podporujeme 19 predajcov v 15 bytoch. Ak sa chcete dozvedieť viac, pridať sa k našim prenajímateľom alebo prispieť na našu prácu v bývaní, kliknite na www.pomahateljahke.sk. Ďakujeme.

NOTA BENE

2 2022

Proti prúdu

33



Žabky v zime



Galina Lišhaková



Archív D. N.

Dorota Nvotová organizuje treky po pohorí Annapurny už desiaty rok. Najväčší chlad je tam v noci. Pretože drevo je vo výškach vzácne, miestni zakladajú oheň iba kvôli vareniu.

Ladová noc

Keď sa Dorota prvýkrát vybrala na trek na Annapurnu, zažila strach práve pre nesmiernu zimu. „Išla som do nadmorskej výšky päťtisícpäťsto metrov nad morom a zabudla som si spacák. Nemala som ani páperovú vetrovku, iba goratexovú bundičku a pod ňou flisovú. V noci som sa fakt bála, že zamrznem. Mínus desať je tam hore v noci skoro vždy, aj vonku aj vnútri, v izbe, ale môže byť aj dvakrát taká zima. Navyše v horských ubytovniach sa nekúri, k dispozícii je len deka. Miestnym síce postačí, ale mne pod ňou neovládateľne drkotali zuby,“ spomína.

S pocitmi extrémnej zimy vtedy zápasila aj počas dňa. „Vzala som si len tenké ponožky, v ktorých ma strašne oziabalo. Z filmovačky som mala so sebou hrejivý gél, akým sa natierajú športovci, keď si chcú rozhriať svaly. Tak som si ním natrela chodidlá.“ Znie to ako dobrý nápad. Ale... „Zabudla som, že účinok takého gélu sa aktivuje pohybom. A ako som stúpala do kopca, nohy ma začali štípať, ako keby som si ich potrela čili papričkami. Bolo to také hrozné, že som si vyzula topánky aj ponožky a s plačom som behala po snehu bosá.“ Dorota síce trek dotiahla do konca, ale takto podceňiť okolnosti nikomu neodporúča. Aj pre následok v podobe zápalu priedušiek, vlečúceho sa niekoľko mesiacov.

Štyri ročné obdobia

Dnes dáva ľuďom, ktorí sa s ňou vyberú okolo Annapurny, dva zoznamy, pre veľkých zimomrivcov a pre teplokrvnejších. „Keďže sa s batožinou musia zmestiť do pätnástich kilogramov, oba zoznamy sú presné na počet párov ponožiek.“ Batožiny síce nesú nosiči, ale Dorota dodržiava zákon, ktorý stanovuje, že ich môže zaťažiť maximálne váhou tridsať kilogramov, takže každý má dva rucksaky.

Aj keď treky robí v neskorej jeseni a skorej jari, treba byť pripravený ako na všetky štyri ročné obdobia. Začína sa totiž v osemdesiat metroch nad morom a končí vo výške 5 416 metrov. Nielen medzi dňom a nocou, ale aj medzi slnečným a zamračeným počasím sú extrémne teplotné rozdiely. „Tam, kde je cez deň dvad-

sať stupňov Celzia, môže byť v noci desať pod nulou. Keď svieti slnko, aj vo výške tritisíc metrov možno kráčať v tričkách s krátkymi rukávmi, no len čo sa zamračí, do desiatich minút máme na sebe páperové vetrovky.“

Na Annapurne bývajú silné vetry, najmä v jej najvyšších pásmach. „Keď sa blížime k najvyššiemu bodu nášho treku, vstávame o štvrtej, piatej, aby sme sa im vyhli. Začínajú totiž okolo deviatej – desiatej hodiny a sú to strašné šupy, silné a štiplavé. Razom urobia z mínus pätnásť stupňov Celzia mínus štyridsať. Preto odporúčam, aby tam ľudia nikdy nešli bez sprievodcu.“

Vráťme sa však k oblečeniu. Je nevyhnutné mať funkčné športové oblečenie, alebo si človek vystačí aj s bežným? „Trek trvá tri týždne a počas neho nie je možnosť prať. Aj keby bola, šatstvo by nemalo čas uschnúť. Keď má človek bežné tričko alebo flanelku, musí ťať s tým, že ich rýchlo prepotí a bude ho cítiť. Čo neriešim, veď ani moji nosiči nemajú funkčné oblečenie a chápem, že nie každý si ho môže dovoliť,“ hovorí Dorota. Sama má dobrú skúsenosť s oblečením z merino vlny, ponožky, spodky a trička ako spodná vrstva oblečenia sú podľa nej v tamojších podmienkach ideálne. „Stačí si zobrať dve merino trička, jedno v noci vetrať a druhé mať oblečené a takto ich striedať. Ani po troch týždňoch ich necítiť potom. Treba však rozlíšiť, čo je nutnosť a čo je komfort. Nutnosť je dobrý spacák, dobré slnečné okuliare, aby človek nedostal slnečnú slepotu, a dobré topánky. Všetko ostatné je komfort.“

Okolo piecky

Dorota hovorí, že jej trasa nie je náročná ani fyzicky, ani na chlad. „Zvládne ju každý, kto má dve nohy, dokonca ani nemusí byť pravidelný turista. Zažívame tam malú, ale vleklú zimu. Nikdy nie sme dlho vo vykúrenom priestore, a to je na nej najhoršie.“ Celé pohorie Annapurny je síce posiate dedinkami, v ktorých sa dá zastaviť na obed aj prespať, ale ani v ubytovniach sa v noci nekúri. „Dreva je tam málo, čím vyššie idete, tým je vzácnejšie, preto sa kúri sušenými jačmí a lajnami,“ vysvetľuje Dorota. Pre turistov však každá uby-

NOTA BENE

2 2022

Pútnik

35

tovňa na tri – štyri hodiny rozpáli oheň v malej piecke v spoločenskej miestnosti. „To je veľmi očakávaná a vzácna chvíľa, keď pozeráme na hodinky a nevieme sa dočkať, kedy už donesú tie jačie lajná. Keď nimi rozkúria, posadáme si okolo piecky a naťahujeme k nej dlane.“

Obyvatelia dediniek vo vyšších pásmach Annapurny si na extrémne klimatické podmienky zvykajú od malička. „Decká majú od zimy rozpraskané líca dobordova. Kedysi som so sebou nosievala veľký krém Nivea a natierala som im ich. Ľudia z tejto oblasti sú permanentne podchladení, napriek tomu neznášajú topánky. Oni proste vyznávajú slobodu nôh,“ smeje sa Dorota. Nosiči, ktorí pre ňu pracujú, majú prvotriedne, ručne šité slovenské turistické topánky Makara, ale aj tak chodia na treky v žabkách. „Až v tritisíc metroch nad morom sú ochotní obuť si tenisky, v štyritisícke ich musím vyhrešiť, aby si konečne nazuli Makary.“ Obhajujú sa tým, že sedemdesiat percent telesného tepla vraj ide von hlavou. „Takže ich jedinou vychytávkou proti zime je čiapka. Pokojne idú do snehu v šlapkách, ale s čapicou na hlave.“ Dokonca si vystačia bez spacákov. „Spia natlačení na seba pod hrubočiznou plyšovou dekou zo syntetiky.“

Alkohol zakazuje

A čo nápoje a jedlo, existujú v tomto smere nejaké nepálske špeciality, ktoré majú zahrievaciu funkciu? „Nepálci jedia stále to isté, ich národné jedlo je dal bhat, kombinácia ryže, zeleninového kari a šošovicovej polievky. Od nadmorskej výšky tritisíc dávajú turistom cesnakovú polievku, pretože cesnak znižuje tlak a napomáha aklimatizácii.“ Mimochodom, Dorota počas treku dôrazne zakazuje alkohol. „V tomto smere som veľmi prísna. Nedovolím ani rum v čaji. Ani akékoľvek utlmujúce lieky, ani lieky proti kašľu. To všetko totiž spomaľuje dýchanie, čím sa znižuje okysličenie krvi a sťažuje aklimatizáciu na výšku. Nepotrebujem riešiť evakuáciu vrtuľníkom, pokiaľ sa tomu viem vyhnúť.“

Počas treku turisti prechádzajú niekoľkými teplotnými pásmami. „Káthmandu, hlavné mesto Nepálu, je na úrovni egyptskej Káhiry, čiže

v tropickom pásme. Preto v Nepále môžeš vidieť palmy a pomarančové záhrady a o pár dní sa ocitnúť v krajine pripomínajúcej Mars. Žiadne stromy, ani vtáčka-živáčka.“ Čo sa týka zvierat, pre vyššie pásma Annapurny sú typické orly, supy a takzvané blue sheeps, čo v preklade znamená modré ovce. „V skutočnosti to však nie sú ani ovce, ani nemajú modrú farbu. Je to akási obdoba našich kamzíkov s veľkými zatočenými rohami, ale mne skôr pripomínajú kozy. Vo výškach medzi štyritisíc až päťtisíc metrov nad morom žije snežný leopard, ale bežný turista uvidí nanajvýš jeho stopy.“

Z Dorotinho pohľadu nepredstavuje najväčšiu výzvu zima ani fyzický výkon. „Ale to, že človek musí na tri týždne vykročiť zo svojej komfortnej zóny, vzdať sa pohodlia, na aké je zvyknutý, či jedál, ktoré má rád. Niektorí si siahnu na dno svojich síl, pre iných je to hračka, všetci však dôjdu zmenení a veľmi zasiahnutí Nepálom. Väčšina z nich sa tam do dvoch – troch rokov vráti. Nepál je návykový. Veď sa pozrite na mňa,“ uzatvára so širokým úsmevom.

Autorka je redaktorkou portálu Veda na dosah.

- 1 (str. 34-35) Dorota Nvotová sa zamilovala do Himalájí.
2 Niektoré miesta na treku pripomínajú mesačnú krajinu.
3 Jednoduché domy a jaky. Luxus nečakajte.
4 Pohľad na takzvanú Veľkú bariéru, ktorú vytvárajú Himaláje.
5 Výbava proti snežnej slepote.





Tri dievky v prenájme musia ešte s pomocou druhých prežiť jeden rok, kým mama Veronika bude môcť nastúpiť do práce.

Ešte rok prežiť



Lucia Bucheňová



Alan Hyža

Keď sme pred rokom a pol napísali jej príbeh, pomohlo sa s úhradou nájomného. Odvtedy je realita ešte krutejšia. Definitívne ostala bez chlapa, no pre koronu sa dramaticky znížili aj jej brigády, vďaka ktorým mohla smelšie vojsť do potravín.

Momentálne? „Som nesmierne vďačná staršej susede zdola, že mi pravidelne donesie rožky a dva litre mlieka pre dcéry, nezapisuje si to ako môj dlh, vždy len podotkne, Veronka, dcéry nesmú byť hladné. Áno, som momentálne v štádiu, že tie rožky s mliekom majú pre mňa cenu zlata.“

Šestročná prváčka Rebeka je živé striebro. Rapoce odušu, nádherne sa usmieva a priznáva, že písanie ju v škole príliš nebaví. Smutnejšie dodá, že najhoršie je, že už nemôže chodiť do poobedňajšieho školského klubu. Prečo? „Lebo maminka nemá peniažky.“ Veronika sa otočí a spustí potok slz. „Nech robím, čo robím, tridsať eur na klub nenájdem. Učiteľky mali so mnou trpezlivosť tri mesiace, ale od decembra už Rebecka do klubu nesmie. Ak vyplatím dlh, potom môže. Slušne mi to oznámili, jednoducho už to nemôžu tolerovať, druhé deti platia, bolo by nefér, aby jedno malo výnimku. Chápem. Len vysvetliť nadšenej prváčke, že zajtra sa už s deťmi hrať nebude, to bolo šialené.“

Veronika má tridsať a po prostej otázke, či je šťastná, dlho mlčí. Deti by nedala za nič na svete, ale dostala sa do situácie, že sa neteší na ďalšie ráno. „Prebúdzam sa smutná, de facto chudobná ako kostolná myš, a zatiaľ svetlo na konci tunela nevidím.“ S ešte stále manželom má dve dcéry, prváčku Rebeku a čoskoro dvojročnú Elisabeth. Žijú v dvojizbovom prenájme v hlavnom meste. Na majiteľku bytu mama Veronika nedá dopustiť. „Mám dlh aj u nej, zatiaľ mi to toleruje, ale tiež je otázne dokedy. O pár dní mi prídu peniaze a do centu hneď všetko dám na bývanie.“

Príjem a výdaj sú v tejto domácnosti v obrovskom nepomere, Veronika môže rátať s rodičovským príspevkom, prídavkami na deti a symbolickým dvadsaťpäťeurovým výživným, ktoré jej posiela otec detí z väzenia. Dohromady jej tak pribudne na účet 429,10 eur. Prenájom dvojizbáku však stojí 460 eur.

S Tiborom sa zoznámila pred rokmi. Ani jeden nepochádzal z usporiadanej rodiny, boli odkázaní sami na seba. Z veľkej lásky sa im narodila Rebeka. Tibor pracoval, stíhali platiť prenájom, po materskej sa chystala do práce aj Veronika. Lenže to už tušila, že s milovaným manželom sa čosi deje. Peňazí nosil čoraz menej, vyhovárал sa na zamestnávateľa, že zas nedal výplatu alebo dal menej, ako mal. V domácnosti sa hádky striedali s tichom, padali aj vyhrážky o rozvode. „Lenže bolo mi ľúto Rebecky, lipla na ockovi.“ Odpustila mu aj priznanú neveru. Nasľuboval hory-doly, a kým si Veronika uvedomila, že to boli len plané reči, ostala tehotná s Elisabeth. Tibor prepadol gamblovaniu, hracie automaty ho lákali viac ako dve zdravé dcéry doma. Dali si i odlúčenie, ale

potom ho Veronika prijala späť. Zamestnal sa ako kuchár, nejaké peniaze aj začal nosiť, ale potom prišla korona, gastrosektor to schytil najsilnejšie a Tibor ostal bez práce. Ani si nemusel hľadať novú. Prešlap z minulosti mu nalinajkoval nový smer - väzenie. Ešte predtým, než sa dal dokopy s Veronikou, s kamarátom „vzali“ peniaze jednej žene. Súd určil splátkový kalendár, aby poškodená dostala všetko naspäť. Kašľal na to. A tak na jeseň 2020 nastúpil na tri roky do basy. „Rebecka vie, kde má ocka. Prijala to navonok statočne, ale musím s ňou chodiť k psychologičke, šialene si začala obhrýzať nechty, šesťročné dievčatko predsa nemôže len tak stráviť, že ocko je v base a maminka stále nemá peniaze a neusmieva sa.“

Veronika chodila aj s malou Elisabeth na brigády. Snažila sa zarobiť nejaké euro - umývala okná, upratovala byty. Mala z čoho v akciách kupovať jogurty, mlieko a plienky. Malú naložila do kočíka, Rebeku do škôlky a doobeda makala. Lenže covid sa prejavil aj tu. „Ľudia sa boja púšťať cudzích ľudí do bytov, ak mám teraz raz za mesiac jedno upratovanie za dvadsaťpäť eur, som rada. Sú mesiace, keď nemám nič. Dobrí ľudia mi občas niečo dajú, malú hotovosť, ale cítim sa trápne. Aj pred Vianocami mi jeden pán doviezol suroviny na kapustnicu a šalát a dal mi aj peniažky. Šťastím som sa rozplakala, zachránil nás pred najsmutnejšími Vianocami.“

Prognózy? Veroniku s deťmi čaká veľmi ťažký rok. Je rozhodnutá rozviesť sa s Tiborom. Verí, že upratovacie brigády sa na jar trochu rozbehnú. „Elisabeth mi do štátnej škôlky do troch rokov nezoberú, na súkromné jasle nemám, takže veriť, že sa zamestnám, je iluzórne. Tak ako je iluzórne sľubovať Rebecke, že bude chodiť do školského klubu.“

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 Veroniky s deťmi osloví. Aj váš príspevok sa použije na prenájom bytu a zaplatenie školského klubu pre Rebeku.

Číslo účtu: 4040218205/3100 (Primabanka). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku - Veronika.

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

Tlmočme jazykom živých

Budú to už poma-

ly dva roky, čo sa vy-prázdnilí ulice a život opáskovali ná-pismi so zákazom vstupu. Zostali sme zatvorení navzájom sami pred sebou. Spomínam si, ako som kráčal prázdnu štvrťou a ďalej za mesto, v batohu kniha a cigarety, ani v lese, našťastie, nikto ne-bol, pocit ako na novej planéte. Príroda však na to kašľala, vtáky s jarou škriekali jeden cez druhého. Už ani neviem, akú knihu som si vzal, sedel som tak dlho, že vtáky ma prestali brať ako cudzí prvok a blbli okolo mňa. Pomaly som zarastal machom.

Spomínam si na pasáž z diela arab-ského cestovateľa a filozofa, plným menom sa volal Abú al-Hasan Alí ibn al-Husajn ibn Alí al-Mas'údí. S takým menom je to dosť nepraktické, a tak sa prepisuje len Al-Masúdí. Pochádzal z 10. storočia a opísal vtedajší známy svet. Spomenul aj Slovanov a rôzne fantaz-magorické tvory, text doplnil rôznymi anekdotami.

V jednej z nich rozpráva príbeh isté-ho Abdalláha, ktorý sa zriekol ľuďí, usa-lašil sa na cintoríne a nikto ho nevidel inak než s knihou v ruke. „Keď mu to vyčítali, odpovedal: Nepoznám výrečnej-šieho kazateľa než hrob; nič užitočnejšie než knihu; nič zdravšieho než samotu.“

Dnes vraj znova vychádzame z na-šej samoty. Veľkodušne nám otvorili aj kultúru: symbolicky ako poslednú po hypermarketoch, butikoch, zjazdovkách a posilňovniach. Ešteže autá lezú bez prestania z montážnych liniek.


Za posledné dva roky mi došlo, aká zdanlivá a chúlостivá je drvivá väčši-na z takzvaných výdobytkov modernej éry: stačí lúsknuť a sú fuč, influencerky so selfíčkami aj najväčší rebeli stíchnu, pretože sa im do pár hodín vybijú smart-fóny. Knihy a príbehy v nich zostanú. Je ich na svete dosť.

Podľa Al-Masúdího je kniha blízky priateľ: „Raduje sa tvojou radosťou, spí tvojím spánkom. Ak si praješ, jej tajom-stvo ťa rozptýli, nájdeš v nej povzbudzu-júce rady aj poučenia. Ponúka ti súčasne začiatok aj koniec, veľa aj málo, prítom-né aj neprítomné, minulosť aj súčasnosť. Je to mŕtvy, ktorý hovorí jazykom mŕt-vych, ale tlmočí to jazykom živých.“

Tak žime.



Koláž o boji, strachu a láske

 Zuzana Mojžišová

Angolský spisovateľ José Eduardo Agualusa (1960) patrí k medziná-rodne oceňovaným. Jeho útlý román *Obecná teorie zapomínání* (v roku 2016 nominácia na Man Bookerovu cenu, vydal Dybbuk 2021, preložila Lada Weissová) nás uvedie do priestoru a času, o ktorom mnohí z nás vieme len máličko. Sedemdesiate roky minulého storočia, veľká krajina na juhu Afriky, zdĺhavá guerillová vojna za oslobodenie sa spod portugalského ko-lonizačného jarma ústi v roku 1975 do vyhlásenia samostatnosti a vzápätí krajinu zachváti opäť dlhotrvajúca ľavo-pravá občianska vojna. Zmätok, mnoho obetí, krutosť. Dejiny vytvárané ľuďmi ponížujú a vraždia jedných, povyšujú a velebia druhých – dovtedy, kým sa karta zas na čas neobráti.

„Umíráme vždycky na malodušnosť, jinak řečeno, když se nám nedostá-vá duše – tak umřeme. Tuhle tezi razil Malý náčelník. A jako podpůrný ar-gument uváděl vlastní zkušenost z doby, kdy ho podruhé zavřeli. Příšerným podmínkám ve vězení, špatnému zacházení a mučení čelil s odvahou, která překvapovala nejen druhy v neštěstí, ale i bachaře a agenty státní policie.“

Okrem Malého náčelníka je Agualusova próza zabývaná aj inými po-stavičkami. Ich osudy sa prepletajú, popierajú, nadväzujú na seba. Náhody sú súčasťou existencie. Aj tie priam mystického rázu, občas také južanské. Autor kúskuje svoj pohľad do krátkych kapitol, nenecháva sa vyrušovať balastom, ide na dreň, nečakane mení uhol pohľadu, úsporne, ale predsa príbeh košaťi do bohatej mozaiky, spochybňujúcej všelijaké oficiálne interpretácie histórie.

Chrbticou deja je Ludovica Fernandes. Úzkostná Portugalčanka plná vnútorných desov, ktorá v mladosti utrpela traumy, žije so sestrou, a keď sa tá vydá a presťahuje s manželom do Angoly, Ludovica ide s nimi a stará sa im o domácnosť. Hazardné koleso dejín sa skrúti, osamelá žena počuje z ulice krik a vidí vojakov, mužov, ženy, iné uniformy... ďalších vojakov... „Mám strach z toho, čo je venku za okny, mám strach ze vzduchu, ktorý v závanech vplývá dovnitř, a ze zvuků, které přináší.“ Ludovica nekričí, neutečie, chopí sa náčinia a zamuruje vchodové dvere do bytu. Na tridsať rokov. Hoci dobrovoľne odrezaná od vonkajšieho sveta, predsa len sa jej všetky ostatné dejové motúziky nejako týkajú. Osudy ostatných postáv sú zviazané, nezvyčajné, krásne, Ludovica je uzlíkom v centre. Krehkým uzlíkom. Lebo svet je krehký. Šťastie je krehké.



Daniel Pastirčák

Andersenova zima

Keď príde zima, sneh a mráz, vracajú sa ku mne dávne obrazy z Andersenových rozprávok: zmrznutý Kaj uprostred ľadového zámku zimnej kráľovnej čaká na lásku, ktorá by ho vyslobodila. Alebo dievčatko so zápal-kami... Keby som kráčal v ten večer ulicami Kodane, všimol by som si azda dievčatko, schúlené medzi dvoma domami? Ponáhlal by som sa za tými svojimi. Okolo tej, ktorá nemá žiadnych svojich, by som možno prešiel bez povšimnutia. Viem si vôbec predstaviť osamelosť tých, ktorí nikomu nechýbajú? Nik na nich nemyslí, nik ich nehľadá? Za stenou domu sa veselí rodina. Nemyslia na to, že teplé múry sú z druhej strany studené. Netušia, že z druhej strany sa k tomu múru túli premrznuté dievčatko. Zapaľuje zá-palku – svetielko zaplápolá, akoby volalo: „Tu som! Nevidíte ma, nechýbam vám, som človek ako vy, no nemám nikoho.“ Dom má múry, ktoré nás chránia. Tie múry nás však i rozdeľujú. Zima múrov vylučuje tých, čo do nášho domu nepatria. No zima môže byť i uprostred teplých múrov. Môžeme mať veľký, krásny dom, no ten dom nemusí byť domovom. Sme rozdelení chladom ne-viditeľných múrov, odcudzený jeden druhému. Domovom nie je dom, domovom je láska. V nej prebývame, spojení teplom vzá-jomného prijatia. Nuž, sú ľudia, ktorí nemajú dom, no sú i takí, a nie je ich málo, ktorí majú dom, no domov nemajú. Vstúpme do zimných ulíc s pozorným srdcom. Hľadajme v nich dievčatko so zápalkami. Neviditeľnú bytosť, ktorá nemá svojho človeka. Staňme sa pre ňu tým človekom.



Zuzana Uličianska

Verejné teplo

Mali sme písať o zime, ale dnes je akurát dosť veľká kosa, tak sa mi žiada hovoriť skôr o teple.

Keď už máme tú ústavu, nepíše sa tam niekde aj o práve na teplo?

Väčšina z nás je ok s tým, že máme zo štátneho rozpočtu platené ustanovizne, ktoré sa nám starajú o naše zdravie, výchovu, dopravu, dokonca, s odpustením, aj o divadlo. Môžu sa zakladať mestské podniky na prenajímanie bicyklov či prevádzku turistických lodí, prečo by nemohli vzni-kať verejné „zohrievárne“ či „otepľovne“? Keby sme ich nazvali „warmhouse“, bralo by sa to ako cool koncept a dokonca by sa azda našiel aj nejaký mladý architekt, ktorý by prišiel s inova-tívnym riešením.

Teplo sa totiž nedá ukladať do zásoby, je potrebné tu a teraz. A, žiaľ, sú medzi nami ľudia, ktorým pomôže krátkodobu sa zohriať aj cez deň, nehovoriac už o noci. Uvedomujeme si vôbec, že len čo sa zrekonštruuje nejaká verejná budova, ku vchodu okamžite postavíme kopec bodyguardov a máme skvelý pocit pokroku?

Tak ako začíname stavať sofistikované cykloveže, ktoré som ešte nikde nevidela veľmi používať, bolo by až také divné pláno-vať v mestách vyhrievané búdky? Nemôžeme teplo vnímať ako jednu z foriem verejnej služby, podobne ako stavíme fontány s pitnou vodou, verejné toalety, ako boli kedysi telefónne búdky?

Nedávno som pozerala dokument o vzniku piesne Imagi-ne, tak som určite dosť mimo, ale keby sme si v jeden krásny slnečný mrazivý deň skúsili posediť na lavičke nejakú tú ho-dinku, možno by sme pripustili aj takúto možnosť.



Dorota Nvotová

Mali sme všetko

Sedím v jednom z tatran-ských hotelov, popíjam víno a dívam sa von panoramatickým oknom na krásne rozprávkové sneženie. Vonku je chujavica (kombinácia chumelice a fujavice), občas zo stre-chy silný vietor zmetie obrovské hrudy snehu. A vločky sfúknuté z ihličnatých stromov, ktoré akoby zázrakom prežili víchricu spreď dvadsiatich rokov, poletujú bláznivo všetkými smermi ako extázová mládež na diskotéke. Dokonca idú aj smerom nahor. Zima, akú si pamätám z detstva. Už pradávno som takú nezažila. Ktovie, ako by vyzeral môj život, keby tieto rozprávkové zimy nezmizli zo západného Slovenska? Možno by som nehľadala útočisko v trópoch počas sychravých depresívnych zimných mesiacov. Asi by som lyžovala, každý ví-kend sa motala po zasnežených Karpatoch a bola oveľa lepšia v stavaní snehuliakov.

Niektó si dovoľí tvrdiť, že planéta sa neotepľuje. „Lebo však aký hnusný august bol predminule! Však listy opadli ešte pred začiatkom školského roka. Aké otepľovanie, to tí ekoteroristi nám chcú len pokrok zastaviť!“ Potom sú tí, ktorí vnímajú otep-ľovanie, ale tvrdia, že za to nemôže človek, že to je cyklus, ktorý tu vždy bol. Keďže nie sú ochotní opustiť svoju komfortnú zónu a začať žiť podľa toho, čo tvrdia, tak radšej tvrdia toto. No a potom je tu pár tých, ktorí majú hlavu v smútku, alebo tých, čo konajú, lebo aj keď vedia, že nezachránia svet, musia jednoducho začať od seba.

Klienti mojej cestovnej kancelárie práve po-zerajú na kokosové palmy, ako ich listy tancujú v poobedňajšom vetríku, vanúcom zo severozápa-du, v suchom, stále sa skracujúcom monzúne Iru-wa. Keď príde mokrý monzún Hulhangu, teplota celoročných 30 stupňov sa nezmení, len začne čas-tejšie pršať. Kedysi sa na to dalo spoľahnúť. Dnes už nikto nevie, kedy bude ako. Stabilné monzúnové počasie klimatická kríza zmenila na bláznivé aprí-lové počasie aj tu.

Nedá sa tomu ujsť. Dá sa len cestovať za ak-tuálnym počasím. A zvyšovať tým uhlíkovú sto-pu. „Biele Vianoce môže Bratislavčan zažiť akurát tak na bielom maldivskom piesku!“ To bola naša kampaň minulý rok. Nech robím, čo robím, zo všetkého mám výčitky, ktoré na chvíľu utlmia len sfetované tancujúce snehové vločky. Keď počúvam zvuk vetra, ktorý ich poháňa k pohybu, nepoču-jem odtrhávajúce sa ľadovce, praskajúce ľadové kryhy ani rev teplom sa uvoľňujúcich lavín na póloch mojej duše. Ja viem, že sa to deje a patrím hneď medzi viaceré skupiny ľudí. Uvedomujem si, že isté cykly tu boli vždy, ale viem, že toto sme kardinálne posrali práve my. Mám z toho hlavu v smútku, ale musím začať práve od seba. Inak mi neprestane znieť v hlave posledná veta Leonarda di Capria z filmu Don’t look up!: „Mali sme naozaj všetko, však?“

NOTA BENE

2 2022

Čítanie

NOTA BENE

2 2022

Stĺpčeky

41

autor: Pavol Surovec	zakali, zamúti	pichal nožom	priveď k životu	MPZ Honduras	kód letiska Aroa	nieka na východnom Slovensku	zverník	popovek	Pomôcky: ALKYN, ARAO, QJAMO	farba na vajíčka	programo- vací jazyk	väzenie (rus.)	mier (čes.)	osobné zámeno
stal sa bohatým									sidlo na Filipinach					
1. časť tajničky									obec pri Žiline					
									potešenie					
konzervuje dymom				býv. jednot. obchod				nepodložená vera						
				hlavná idea, význam				acetylén						
sidlo v Nigérii					mesto v Japonsku				chem. zn. arzénu				inam	rasca (čes.)
					strata na váhe tovaru				symetrála					
ozn. rus. lietadiel			chem. zn. berkélia			vysoko (hud.)				mimovoľný zásklb				
			ovláda			kráľ zvierat				aha, pozri				
	ulica (skr.)	vpil					nieka v lrsku					EČV Námestovo		
		pracuj s ihlou					chem. zn. niklu					rozum		
2. časť tajničky														
alkoholický nápoj										3. časť tajničky				
										koniec modlitby				

Smiech nikdy nie je pre nič za nič, [...].

Jan Werich (český herec, dramatik a spisovateľ, 1905 – 1980)

Vylúštenie z minulého čísla: Pyšný je človek zahalený do handričky dôležitosti, ukazuje pred vznešenosťou nebies také [kúsky, až nad tým anjeli plačú]. Wiliam Shakespeare (anglický básnik a dramatik, 1564 – 1616)

SUDOKU

GRIDDLERS.NET

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

Kódex predajcu

1. Predajca nosí preukaz so svojím 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 prediť.



- 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 niekto predajcu porušuje pravidlá, prosím informujte nás alebo partnerskú organizáciu.

- OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na

lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývania a úradných záležitostí, úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.

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

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Zuzana Pohánková 0917275812 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905143651. 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 Káploczká 0908268034, Mária Teleky 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.

Mesačník NOTA BENE, 21. ročník, 2/2022. **Vydavateľ:** OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, www.notabene.sk. **IČO:** 360 68 781, IČ DPH: SK2021585731, **číslo účtu:** 266 34 750 14/ 1100 Tatrabanka, **IBAN:** SK 21 1100 0000 0026 6347 5014, **BIC (SWIFT):** TATRSKBX. **Registrácia** na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISS N 13355-9169.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu NOTA BENE na Slovensku: **BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ NOTA BENE, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Šedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Viera Vávrová viera.vavrova@dzu.sk, 033/742 3827, **HOLIČ** (2009): Azylový dom Emauzy, J. Čabellu 3, 908 51 Holíč, Hana Šafránková, 034 668 3110, emauzy.holic@gmail.com, **KOŠICE** (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul. Košice, PhDr. Rastislav Jedinák Email: rastislav.jedinak@charita-ke.sk Mobil: +421 910 842 182, **LEVICE** (2005): O. z. Miesto v dome, Kpt. Nálepku 125, 934 01 Levice, Mgr. Ľubica Prištiaková, 036/622 15 86, mvd@miestovdome.sk, **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ** (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš, Mgr. Veronika Bániková, 044 556 5324, veronika.banikova@mikulas.sk, **MALACKY** (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Krížovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujíková, 034 772 2457, centrumbetania@gmail.com, www.krizovatky.eu, **NITRA** (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Štúrova 57, 949 01 Nitra, Andrea Rončková, 0907 451 771, 037 652 30 28, rafael.charita@gmail.com, www.charitanitra.sk, **PIEŠŤANY** (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/ 772 7687, domum@piestany.sk, **POPRAD** (2005): ZSS pre občanov bez prístrešia, Levočská 4051/55, 058 01 Poprad, Erika Mižigárová, 0910 890 254, 052/772 4209, erika.mizigarova@msupoprad.sk, **PREŠOV** (2017): Komunitné centrum Rómsky inštitút, n.o., K Satrej Tehelni 5/A, 080 01 Prešov, Mgr. Peter Németh, 0905 740 096, komunitneri@gmail.com, **SVIDNÍK** (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Mgr. Marek Fek, 0917 673 107, 0907 405 632, fekmarek@azet.sk, **TRENCÍN** (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Pavol Juríček, 0948 343 163, pavol.juricek123@gmail.com **TRNAVA** (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Patrik Bellay, 0940 401 716, patrik.bellay@charitatt.sk, **VRANOV NAD TOPLŔOU** (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Lúčna 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0903 982 906, 057/443 1578, chd.vranov@charita-ke.sk, **ŽILINA** (2003): Dom charity sv. Vincenta, Bratislavská 423/27, 010 01 Žilina, Mgr. Gabriela Hulíaková, 0918 314 197, 041/724 4795, dchvincent.za@gmail.com

Nová kniha **NOTA BENE** od Zuzany Csontosovej prináša fantastický príbeh o úteku z ľadového kráľovstva samoty na pleciah láskavého medveda. Príbeh o priateľstve medzi Lindou a Tomášom – chlapcom s Aspergerovým syndrómom – hovorí aj o tom, že nikto nechce byť sám.

Kúpite len
od predajcov
NOTA BENE.



DARČEK, KTORÝ POTEŠÍ DVAKRÁT!