

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTA BENE

2,80 €
Polovica
pre predajcu

Bez
bariér

Škola pestrá ako život (4) ● Podoby nerovnosti (8) ● Bod zlomu (12) ● Ekosystémový inžinier (15) ● Diagnóza pre Timiho (18) ● Dobré im to ladí (21) ● Môžeš tancovať! (24) ● Nenarastie (27) ● Život po uhlí (28) ● Niekedy mám pocit, že sme neviditeľní (32) ● 20-sekundová bariéra (35) ● Armáda invalidov (36) ● Na cudzích nohách (38) ● Sama na všetko (40)

FEBRUÁR 2025 Č. 283



NÁJDEME
DOMOV
AJ VAŠIM



NÁVOD, AKO POSTUPOVAŤ,
NÁJDETE NA
NOTABENE.SK/DVE-PERCENTA

Venujte nám 2 %
z vašich daní.
Spolu pomôžeme ľuďom
bez domova dostať sa z ulice
a nájsť svoj domov. Ďakujeme.

NOTABENE



Údaje o prijímateľovi
Názov: Proti prúdu
IČO: 36068781

Štartovacie línie

Veľa sa hovorí o tom, kam sme to až v našej spoločnosti dotiahli v rovnosti príležitostí. Hlavne tí v úvodzovkách úspešní a úspešné zvyknú rozprávať o rovnakých štartovacích líniách a o tom, ako všetko záleží len na nás samotných, našich schopnostiach a šikovnosti, na tom, ako sme ochotní sa snažiť a čo sme ochotní obetovať na ceste za naším cieľom.

Áno, nepochybne sme, čo sa týka rovnosti príležitostí, na tom omnoho lepšie ako v stredoveku alebo v súčasnom Afganistane (čo je vlastne to isté). Ale ani náhodou sme nedosiahli nejakú pomyselnú métu, na ktorú môžeme byť obzvlášť hrdí. K reálnej rovnosti máme ešte ďaleko. Prakticky ju nie je možné dosiahnuť. Na príklade fungovania vecí verejných v škandinávskych sociálnych štátoch môžeme nazrieť do systému, ktorý funguje oveľa spravodlivejšie ako ten náš.

Opýtam sa pár praktických otázok. O čo viac úsilia musí na ceste za vysokoškolským diplomom vynaložiť dieťa rómskeho pôvodu z chatrče bez tečúcej vody, postavenej na pozemku nezistených vlastníkov, ako dieťa rodičov z vyššej strednej vrstvy, ktoré má nielen možnosť študovať na súkromnej škole, rozvíjať svoje záujmy a cestovať do zahraničia, ale aj pokoj, teplo a vlastnú izbu na učenie sa doma? O čo viac úsilia musí pre kariérny postup vynaložiť žena, organizmus ktorej je zafixovaný dojčením dieťaťa a pred a po pracovnej dobe vykonáva množstvo neplatennej práce spojenej so starostlivosťou o deti a domácnosť, ako muž, ktorý doma nie je plnohodnotným partnerom, ale niekým, kto síce „urobí, čo mu povedia“, no ani náhodou sa tým na chode rodiny nepodieľa päťdesiatimi percentami? Aké nepredstaviteľné prekážky sú pred človekom so zdravotným postihnutím, aby dokázal, že spoločnosť bude vnímať jeho schopnosti, nie hendikep?

Spomínam extrém. Nespomínam množstvo prekážok aj drobností, ktoré mnohí a mnohé každodenne prekonávajú. O niektorých z nich sa dočítate v NOTA BENE, ktoré práve držíte v rukách.

Jedna a tá istá norma pre všetkých nemusí byť vždy fér. Preto silná a sebavedomá spoločnosť prihliada na individuálne rozdiely u svojich členov a členiek s odlišnými možnosťami. Kým sa to z prázdných fráz v pekne znejúcich dokumentoch posunie do reality, prejde ešte veľa času a bude si to vyžadovať zmenu mentálneho nastavenia mnohých z nás. Lebo o to v prvom rade ide. O to, aby každý z nás bol ochotný pripustiť, že ľudia okolo neho majú právo prežiť zmysluplný a naplnený život a využiť svoje schopnosti spôsobom, aký im najviac vyhovuje. A aby sme sa namiesto hejtovania dokázali na tejto ceste navzájom podporiť. Zdanlivá maličkosť. Ale nie samozrejmosť.



Jana Čavojská, editorka

Vydanie časopisu bolo realizované s finančnou podporou
Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky.



Škola pestrá ako život

→ 4

Ak štát nezmení prístup k vzdelávaniu, budú nám pribúdať frustrovaní mladí ľudia bez šance na normálny, úspešný život. V škole Alma hľadajú spôsob, ako na to.



Podoby nerovnosti → 8

Vyskúšaj si na ňom pichnúť svoj prvý inzulin: Ako rómsky pôvod pacientov určuje prístup a typ poskytnutej starostlivosti v slovenských nemocniciach.



Ekosystémový inžinier

→ 15

Ekológ Ondrej Kameniar nám ukázal význam bobrov a ich hrádzy pre ekosystém. Bariéry, ktoré v riekach a potokoch budujú, vytvárajú vhodné prostredie pre ďalšie živočíchy a rastliny a pomáhajú regulovať objem vody v krajine.

Foto na obálke: Jana Liška

Ak štát nezmení prístup k vzdelávaniu, budú nám pribúdať frustrovaní mladí ľudia bez šance na normálny, úspešný život. V škole Alma hľadajú spôsob, ako na to.

Tragédiou Slovenska je, že deti vyrastajúce vo veľmi ťažkých podmienkach sa snažíme izolovať tak, aby neboli na očiach ostatných, tvrdí zakladateľ inkluzívnej školy Alma vo Zvolene Juraj Hipš. Pred rokom a pol prevzali už takmer segregovanú školu so zlou reputáciou. Dnes sa v nej učia deti bohatých aj deti z geta. Bezplatne. Tento pokus by mohol do budúcnosti položiť základy nového prístupu k vzdelávaniu. Na jeho konci môže byť systémová zmena školstva na Slovensku.

Text Karol Sudor
Foto archív Juraja Hipša

Boli ste učiteľom, skúšali ste to v politike. Čo rozhodlo, že založíte súkromnú inkluzívnu základnú školu?

Chcem robiť veci, ktoré majú význam pre krajinu. Je zjavné, že potrebujeme umožniť kvalitne sa vzdelávať všetkým deťom bez rozdielu, teda aj deťom z generačnej chudoby, zo sociálne vylúčených komunit či zdravotne znevýhodneným. Bez tejto podpory nemajú šancu na úspešné životy. Cieľom teda bolo vytvoriť školu, kde sa budú môcť bezplatne učiť deti bez ohľadu na to, v akej rodine sa narodili. Zároveň sa spolu budú učiť žiť. Naša spoločnosť sa čoraz viac polarizuje a práve základné školy sú miestom,

Škola pestrá



ako život



„Nikdy sa nesmie stať, že na nejaký výlet, plavecký výcvik či do školy v prírode nejaké dieťa nepôjde len preto, že jeho rodičia na to nemajú peniaze.“

kde sa deti môžu deväť rokov učiť vzájomne sa spoznávať a rešpektovať. To dáva základ pre budovanie súdržnej spoločnosti.

Nebojíte sa, že ak váš projekt zlyhá, demotivujete aj ďalších? Môžu si povedať – ak to nedokázal ani Hipš s jeho skúsenosťami, nadšením a sponzormi, my to ani neskúsajme.

Máme za sebou rok fungovania a ani zďaleka sme ešte všetko nevyriešili. Merateľné výsledky budú viditeľné až o pár rokov. Vieme garantovať, že to budeme robiť poctivo. A že to môže skvele fungovať, ukazujú príklady zo zahraničia. Jedna z takých škôl je v Krnove na Morave.

Boli sme tam, vzdelávacie výsledky sú tam vynikajúce, škola má skvelú atmosféru, ale faktom je, že to trvalo šesťnásť rokov.

Nepoštvali ste si proti sebe množstvo ľudí, ktorí odmietajú, aby ich deti chodili do jednej triedy s Rómami?

Keď sme do toho šli, vravel som si, že neexistuje, aby nášmu projektu niekto nedržal palce. Veď sme prebrali školu so zlým menom, do ktorej už rodičia z majority svoje deti väčšinou nedávali a ktorá mala finančné problémy. V podstate bola tesne pred zavretím. Nevedel som si predstaviť, že sa vôbec nájde niekto, kto by bol proti tomu, aby sme to zmenili. A predsa sa našli takí, čo nám hádzali poľená pod nohy. V tomto mi možno pomáha moja naivita. Vidím, čo tým deckám prinášame. Trávim s nimi celé dni, ráno ich v škole vítam, debatujem s nimi, som s nimi cez prestávky, bežne chodím do osád za ich rodičmi. Vnímam, že si to cenia, že nám to odplácajú, a tak nevidím žiadny dôvod stopnúť projekt pre nejakých neprajníkov. Ak vidím, že deťom môžeme zásadne zmeniť životy, nie je o čom debatovať.

Ako ste prišli na vhodný mix detí v jednej triede tak, aby sa dokázali vzájomne ľahať dopredu?

Pred rokmi som bol na stáži v USA. Navštívil som aj školu zriadenú Floridskou univerzitou, ktorej koncept je postavený na tom, že deti v triede kopírujú populáciu štátu Florida. Sú tam teda deti z rôznych skupín, rás a etník vrátane tých, ktoré majú iný materinský jazyk ako angličtinu, deti s telesným znevýhodnením a podobne. Školné sa tam neplatí. Testujú a vedecky skúmajú sa tam však rôzne pedagogické inovácie. Ak sa osvedčia, počíta sa s ich uplatnením aj iných školách. Videl som, že to funguje, hoci v jednej lavici sedia dieťa raketového vedca a dieťa farmára. Ak to funguje tam, musí to fungovať aj u nás. Tragédiou Slovenska totiž je, že deti vyrastajúce vo veľmi ťažkých podmienkach sa snažíme izolovať tak, aby neboli na očiach ostatným. Nechávame ich trápiť sa pod jednou strechou bez ohľadu na to, že tým len vytvárame ďalšie armády nezamestnateľných ľudí. Tamojší učitelia, aj keby sa rovno pretrhli, nemajú šancu dať im adekvátnu podporu. O niekoľko rokov sa nám to ako spoločnosti nepekne vráti.

Čím ste presvedčili rodičov z majority, aby k vám opäť začali prihlasovať svoje deti? Kým ste školu prevzali, do prvého ročníka sa hlásilo len 13 detí. Vám sa to už po roku podarilo zmeniť tak, že máte dve prvácke triedy a spolu 32 prvákov.

Museli sme motivovať rodičov z majority, ale aj rodičov zo sociálne vylúčených komunít. Nie je to tak, že tí druhí boli automaticky nadšení. Chceli sme, aby sa zlepšila dochádzka ich detí do školy, a na to sme si museli získať dôveru. Isté obdobie som viac času trávil v tých komunitách ako v škole. S rodičmi som trávil, a dodnes trávim, obrovské množstvo času. Chodím k nim domov, čo je veľký pokrok, lebo na začiatku by ma dovnútra nepozvali. Veľa sa rozprávame, a tak vidia, že mi na ich deťoch záleží. Podstatné je, aby pochopili, že škola ich deťom dokáže ponúknuť šancu vymaniť sa z generáčnej chudoby. Bez kvalitného vzdelania to nejde. No a my im ponúkame naozaj kvalitný pedagogický zbor. Napríklad prváčku triedu vedie učiteľka, ktorá učila aj moje vlastné deti. Nepochybne preto nám dôveru dali aj rodičia detí z majority. Je to obrovský záväzok.

Koľko detí z generačnej chudoby máte v prváckych triedach?

Dve až tri v každej z nich. To sú čísla, ktoré dávajú veľkú šancu samotným deťom, ale aj učiteľom. Vo vyšších ročníkoch vysoko dominujú práve deti zo sociálne vylúčených komún, keďže sme žiadne, ktoré tam už boli, nevylučovali. Napríklad môj syn chodí do piatej triedy a niektorí jeho spolužiaci stále majú problémy s čítaním aj písaním. Vidím však, v akých náročných podmienkach žijú. Hovorím o takej extrémnej chudobe, akú si väčšina ľudí z majority ani nevie predstaviť. To nie je o absencii písacieho stola, ale o absencii základných životných potrieb, súkromia, ticha, čohokoľvek, na čo sme my bežne zvyknutí. Pre mňa je obrovskou výzvou, ako práve u detí vo vyšších ročníkoch riešiť ich problémy tak, aby ešte stihli získať čo najlepšie vzdelanie.

Niektorí vám odporúčali vytvoriť nie inkluzívnu, ale kvalitnú rómsku školu. Podľa vás to je nezmysel.

Jasné, veď ako chceme budovať súdržnosť, toleranciu, spoluprácu, rešpekt, ľudskosť, ak budeme od seba izolovať deti z rôznych prostredí? Navyše to nie je len o vzdelávaní, o matematike či slovenčine. Naša škola organizuje rôzne akcie, kam pozývame deti a rodičov z majority aj z osád. Cieľom je, aby sme sa spolu rozprávali, spoznávali, zašportovali si, obohatili jeden druhého. Mali sme tu brigády, keď prvýkrát v histórii školy prišli pomôcť aj rómski rodičia. Na začiatku boli vystrašení, nikdy predtým neboli v interiéri školy. Zrazu cítia, že sú súčasťou komunity. Vnímam to ako obrovskú pridanú hodnotu.

Škola je bezplatná, čiže školné neplatia ani deti bohatých rodičov. Z normatívu na žiaka by ste neprežili. Ako ste presviedčali donorov, že sa im oplatí investovať do vášho projektu?

Nikdy sa nesmie stať, že na nejaký výlet, plavecký výcvik, do školy v prírode nejaké dieťa nepôjde len preto, že jeho rodičia na to nemajú peniaze. Chudoba nesmie byť príčinou ani toho, že dieťa nebude chodiť na nejaký krúžok. Teraz máme ponuku pre deti druhého stupňa na jazykový pobyt



„Lahšie je búrať stavebné bariéry, napríklad pre deti na invalidnom vozíku, ako búrať ich v ľudských mysliach. Niekedy až žasnem, ako dlho musíme presviedčať niektorých ľudí, že inkluzívne vzdelávanie detí má byť štandardom, lebo to pomôže celej krajine.“

vo Veľkej Británii a opäť to riešime tak, aby tam mohli ísť aj všetky deti, ktorých rodičia na to nemajú. Niektoré z našich detí pritom neboli ešte ani len v inom meste, nieto v inej krajine. Podmienky sú jednoduché – dobrá dochádzka a snaha učiť sa. Keďže za školou stojí nezisková organizácia Živica a jej partner Teach, teda skúsené a etablované organizácie, nemali sme až taký problém s presviedčaním sponzorov. Poznajú našu prácu aj výsledky, osobne sa boli pozrieť v škole, mnohí aj priamo v osadách. Darcovia pritom vedia, že teraz budú na výsledky čakať dlhšie, ale na konci môže byť systémová zmena školstva na Slovensku.

Konkrétne?

Ak má mať náš projekt zmysel, nestačí, že vznikne jedna špičková škola vo Zvolene. Naším cieľom je otestovať všetko potrebné a vedieť povedať, ako to urobiť aj v iných školách. Na to musíme presne vedieť, koľko to celé stojí. Poviem to na príklade. Časť našich detí

chodí do školy hladných, lebo doma nemajú raňajky. Lenže hladné dieťa sa nemôže sústrediť na vyučovanie. Preto sme v škole zaviedli poskytovanie raňajok zdarma. Dotáciu na ne môže



desegregačný proces nevedeli spustiť. Ja som sa zase naučil, že deti z generlačnej chudoby musia bežne podstupovať veci, o akých my ani netušíme.

Napríklad?

Spolužiak môjho syna je bystrý chalan. Žije v katastrofálnych podmienkach, snáď v najhorších, aké som kedy videl – v jednej izbe sa tlačí sedem ľudí, pričom žijú bez kúpeľne. Dobre číta, páli mu to, a popri tom všetkom sa musí starať ešte aj o mladších súrodencov. Do našej školy chodí aj jeho sestra a keď je chorá a vymešká hodiny, on jej zháňa učivo, aby jej ho priniesol domov, zároveň jej pomáha zvládnuť ho. Pre mňa je to fascinujúce. Jedna žiačka z generlačnej chudoby nám zase odišla na elitné gymnázium do Bratislavy. Je to obrovský skok – z osady do hlavného mesta. Ide o diamanty, ktoré by naozaj mali dostať šancu na lepší život. A búra to aj mýty o tom, že tieto deti sú nevzdelávateľné.

získať každý rodič, ktorý má finančné problémy. Niektorí rodičia teda svojim deťom hradia raňajky v plnej výške, iní v polovičnej, ostatné deti ich majú zdarma. Vo výsledku chceme vedieť, či to má dopad na dochádzku detí a na ich vedomosti. Na konci školského roka bude jasné, či sa to oplatí, ale už dnes sa ukazuje, že raňajky sú silnou motiváciou, aby rodičia dieťa ráno poslali do školy. Po vyhodnotení pritom budeme vedieť ministerstvu školstva povedať – áno, aj toto je cesta, ale stojí to toľko a toľko peňazí.

Nie každá škola dokáže na také veci nájsť sponzorov.

Ani to nie je jej úloha. Tieto veci by mal platiť štát, lebo je to jedna z najlepších investícií v krajine. Ak to štát nezaplatí, budú nám tu pribúdať frustrovaní mladí ľudia bez šance na normálny život. Opakujem – my vo Zvolene otestujeme, čo funguje, zistíme, koľko to stojí, a je len na štáte, aby to potom zaviedol a podporil aj v iných školách. Nemôžeme chcieť pomôcť, povedzme, 200 deťom v jednej škole, a nie tisíckam detí na celom Slovensku.

Trviate, že už dnes vidíte viaceré zmeny k lepšiemu. Aké?

Doterajšie zmeny sú malé, máme pred sebou dlhú cestu. Už to, že sa zmenili postoje rodičov v osadách voči škole, voči dochádzke ich detí, voči nám, je malý zázrak. Dôverujú nám, dokonca sa sami pýtajú, čo by ešte mohli urobiť. Pritom to chcelo relatívne málo – prejaviť im rešpekt napriek tomu, v akých ťažkých podmienkach žijú, a zároveň ich pozývať na akcie v škole, či na športové turnaje, vianočné trhy alebo niečo iné. To samo osebe pomáha dochádzke. Vedía, že deti sa v škole cítia bezpečne a že sú tam prijaté. Nik ich nehaní za farbu pleti, za lacné oblečenie, za nič. Samozrejme, nefunguje to u všetkých a problémy s dochádzkou stále riešime. Rovnako podstatné bolo, že nám začala dôverovať majorita a zverila nám svoje deti v prvom ročníku. Bez nich by sme

definovať, čo konkrétne k tomu viedlo a čo by ešte prípadne pomohlo, napríklad pridanie hodín čítania, knižnice v triedach, požíčkovanie kníh domov a podobne. Čitateľská gramotnosť je bazálna vec pre úspech v živote.

Po tom všetkom, čo už máte za sebou, platí, že v našej spoločnosti je náročné búrať bariéry?

Je. Ľahšie je búrať stavebné bariéry, napríklad pre deti na invalidnom vozíku, ako búrať ich v ľudských myšliach. Niekedy až žasnem, ako dlho musíme presvedčať niektorých ľudí, že inkluzívne vzdelávanie detí má byť štandardom, lebo to pomôže celej krajine. Ak však vôbec chceme búrať bariéry, musíme začať práve u detí. Školy nemôžu byť len vzdelávacími inštitúciami, musia odrážať aj pestrosť sveta a života ako takého. Len to nám umožní žiť tu spoločne a bez problémov. ●



Dnešní vaši prváci raz budú deviatci. Čo budú vtedy musieť ukazovať dáta, aby ste si povedali, že to naozaj malo zmysel?

Prioritou je zásadné zlepšenie dochádzky. Druhou záležitosťou bude úroveň čitateľskej gramotnosti. Overujeme rôzne nástroje, každé dieťa prechádza testovaním tak, aby sme videli pokroky, prípadne príčiny, prečo sa tak nedeje. Na konci musíme vedieť

JURAJ HIPŠ (1976)

Vyštudoval Filozofickú fakultu UK v Bratislave. Pracoval ako učiteľ na základných, stredných aj vysokých školách, v rokoch 2000 až 2019 viedol Centrum environmentálnej a etickej výchovy Živica. V roku 2020 neúspešne kandidoval do parlamentu za koalíciu Progresívne Slovensko – Spolu, od apríla 2020 do augusta 2021 bol predsedom strany Spolu. Aktuálne druhý rok riadi projekt modelovej inovatívnej školy Alma vo Zvolene. Žije na lazoch v Zaježovej.

Text Michaela Mihoková
Ilustrácia Miloš Gašparec



Podoby nerovnosti

Vyskúšaj si na ňom pichnúť svoj prvý inzulín: Ako rómsky pôvod pacientov určuje prístup a typ poskytnutej starostlivosti v slovenských nemocniciach.

Nespomínam si presne, koľko som mala rokov. Osem alebo deväť. Navštevovala som prvý stupeň základnej školy a veľmi ma bolelo brucho. Až tak, že zdravotná sestra zo základnej internátnej školy pre nevidiacich a slabozrakých ma vzala k lekárovi. Nemala som tú výsadu, aby ma sprevádzala mama, lebo internát a môj zrakový hendikep nás odlúčili. Ležala som v ordinácii na stole, vystrašená a schúlená. Nikto sa ma nič nepýtal. Lekár mi brucho postláčal a odvrátil sa odo mňa, ako keby som tam vôbec nebola. Slovom obdaroval iba moju sprievodkyňu. Bola to jedna veta. Jediná veta, ktorá ma už vtedy popálila.

„Viete, je Rómka,“ povedal. Zdravotná sestra sa ho spýtala, či si myslí, že je to teda tým. Áno, brucho ma podľa doktora bolelo preto, lebo som rómskeho pôvodu. Žiadne lieky. Nižaká diagnóza, ktorá by ma posunula o krok bližšie k úľave. Bolo to prvý raz, keď som sa stretla s diskrimináciou, hoci vo svojom detskom slovníku som podobné slovo nemala. Iba som tušila, že jeho prístup nebol v poriadku. Vrátila som sa na internát s rovnakou bolesťou a ešte s čímisi navyše. Pachutou nespravodlivosti.

URČITE NA UČŇOVKU

Vtedy som nevedela, že podobnému zaobchádzaniu zo strany majority budem čeliť častejšie, než by som si želala. Okúsila som to toľkokrát. Napríklad opäť v ordinácii, o niekoľko rokov staršia a múdrejšia, s matkou po boku. Sestrička ma oslovovala čudným tónom. Vraj, či chodím do školy. Prikývla som. „Určite na nejakú učňovku, že?“ predniesla tak, ako keby iná možnosť ani neprichádzala do úvahy. Automaticky si o mne urobila názor, hoci pacientom s nerómskym pôvodom sa prihovárala láskavo. Bola som žiačkou gymnázia a keď som jej to povedala, prekvapenie, ktoré sa jej vkradlo do hlasu, bolo obrovské.

Diskriminácia má rôzne odtiene. Jedno je však spoločné: človeku, ktorého sa týka, ostáva veľmi ťažko. Ako keby sa dopustil neodpušiteľnej chyby.

Antropológ Alexander Mušinka niekoľko rokov sledoval fungovanie Rómov v osadách. Jeho slová na tému diskriminácia Rómov v zdravotníctve sú priame: „Nepoznám Róma, ktorý by sa s tým nestretol.“ Ďalší antropológ, Andrej Belák, spojil sily s organizáciou Zdravé regióny a s Univerzitou Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Z ich spolupráce vzišiel v roku 2020 masívny výskum o zdraví Rómov, ktorý nemá obdobu v celej Európe.

Podľa Andreja Beláka sa najvýraznejšie ukazuje diskriminácia v spôsobe komunikácie. Od otvorenej nenávisti po iróniu či podceňovanie pacientov a pacientok. Andrej Belák tvrdí, že výnimkou nie sú ani fyzické útoky či násilie na pôrodných sálach. „Je tam všetko, aj vedomá diskriminácia, aj tá nevedomá.“

Andrej Belák a Alexander Mušinka sa zhodli v názore, že podoby nerovnosti sú už iné ako v minulosti. Kedysi bolo bežné, že lekári Rómom automaticky tykali.

PRVÉ POKUSY

Po komunikácii druhá najrozšírenejšia forma diskriminácie je ťažko dokázateľná. Existujú indície, že Rómov liečia inak než majoritu. Aj keď dáta nie sú k dispozícii, Andrej Belák zaznamenal viaceré svedectvá, ktoré to potvrdzujú.

„U pacientov z vylúčeného rómskeho prostredia sa niekedy lekári rozhodujú pre iný spôsob liečby. Invazívnejšie zákroky, častejšie anestézie, aby s pacientmi nemuseli komunikovať. Pri zložitejších diagnózach, ktoré si vyžadujú špecialistu, sa radšej ide cestou utlmovákov, lebo lekári na základe skúseností predpokladajú, že Rómovia k špecialistovi nedorazia.“ Tieto postrehy nenazbieral Andrej Belák nielen od pacientov, ale aj od samotných lekárov.

Mikuláš Lakatoš je Róm, vyštudovaný zdravotník. Pôsobí ako zdravotný analytik a prednáša na Slovenskej zdravotníckej univerzite. Na zdravotníckej praxi si všimol, že pri Rómoch sa naozaj volia zákroky odlišne. Bežná prax je, že rómskych pacientov určujú na prvé pokusy pre študentov.

„Vyskúšaj si pichnúť svoj prvý inzulín,“ počúval neraz. Ešte horšie to však bolo, pokiaľ išlo o zákroky. „Rómsky pacient býva aj pri operačnom zákroku použitý na akademicko-vedecké účely,“ podelil sa o svoje skúsenosti.

Diskrimináciu nenájdeme v každej nemocnici a na každom oddelení. Najhoršie dopadli gynekologicko-pôrodné oddelenia. Napríklad v Košickom kraji sa s nepravosťou stretla až štvrtina oslovených Rómov. Ešte horšie, na úrovni 27,9 percenta, dopadlo také isté oddelenie v Popradskom kraji. Ukazuje to analýza Úroveň podmienok pre zdravie a zdravotné potreby vo vylúčených rómskych osídleniach na Slovensku, na ktorej spolupracoval Andrej Belák.

PRÍBEH Z PÔRODNICE

Je zastúpená v prieskumoch. Sú o nej výpovede. Všetky sú tvrdé. Ženy na gynekologicko-pôrodných oddeleniach nerovnosť videli v celej jej ohavnosti.

Svoj príbeh porozprávala aj Helena Lálíková. „Prvého syna som porodila v nemocnici v Rožňave. Automaticky ma dali na rómsku izbu. Mne to neprekáža, som veľmi hrdá Rómka. Verte mi, že som na izbe oveľa radšej so svojimi. Čo mi však na tom všetkom prekáža, je správanie, ktoré bolo zo strany personálu evidentne iné.“

Už skutočnosť, že ju ktosi dal na rómsku izbu, je nešťastná. Boli tu však aj iné veci. Napríklad krik. „Ste ako opice! Fuj, ako to tu smrdí,“ kričala zdravotná sestra, hneď ako vošla do izby. Dokorán otvorila dvere aj okno. A popri každom úkone vykrikovala. Nič sa jej, ale ani ostatným zdravotníkom nepáčilo. „Keď to išlo dnu, musí to ísť aj von,“ kričali na rodiace ženy. Personál komentoval, načo za rómskymi ženami prichádzajú príbuzní, načo im nosia jedlo.

Rómky urobili zle všetko, ostatným sa poskytlo nie síce čosi nadštandardné, ale normálne.

„Nerómske mamičky mali svoje deti často pri sebe na izbách a mali tam poukladané krásne biele plienky. Mne keď sa pocikalo dieťaťko, tak som musela ísť s mokrou plienkou až na koniec chodby. A kým som sa vrátila na izbu, už bola pocikaná aj perinka. Nerómske deti mali riadne cumle, nám doniesli na izbu cumle, ktoré sa dávajú na fľašu,“ zdôverila sa Helena Láliková.

Stále je to nepríjemné, ale o minulosti rozpráva otvorene a tiež s vďakou, že čo bolo v Rožňave, sa nezopakovalo v Košiciach. Nevie si vynachváliť tamojší personál, predovšetkým ľudskosť.

NEBOLO VYPRATÉ

Alexander Mušínska predostiera, že diskriminácia Rómov v zdravotníctve má dve špecifiká. Po prvé, zdravotníctvo vo všeobecnosti neprechováva lásku k sociálne slabším. K anonymnému pacientovi je tu iný prístup ako k pacientovi známemu. No a Rómovia sú často v kategórii anonymného pacienta. Po druhé, je tu obrovské množstvo mýtov a stereotypov, ktorým veria aj lekári. Napríklad, že Rómovia majú tuhý korienok, choroby sa k nim nepribližujú, že sú leniví, že nedbajú o seba ani o zdravie svojich detí.

A ešte, že ženy utekajú z pôrodnice. Možno ste niečo podobné počuli aj vy. V Trnave sa trauje, ako jedna rómska žena rodila, a hoci jej stav nebol natoľko dobrý, aby opustila nemocničné lôžko, vrátila sa domov. Príčina? Vraj preto, lebo doma nebolo vypraté.

Tento fenomén nie je Alexandrovi Mušínski cudzí. Aj jemu lekári na východnom Slovensku potvrdili, že pri rómskych pacientkach sú v strehu, lebo je vysoká pravdepodobnosť, že odídu domov skôr. Antropológ však vysvetľuje, že nejde o etnicitu, ale o sociálne postavenie. „Pred dvadsiatimi rokmi sa kamarátovi narodilo tretie dieťa. Keďže šlo o rizikový pôrod, jeho žena bola v nemocnici dva týždne. Keď za ňou prišiel manžel s deťmi, tie prosili, nech čím skôr príde domov. Ona bola šťastná, že im tak veľmi chýba, ony však povedali, že už nevládu jesť každý deň párky.“

Nepozná nijakú Rómkku zo strednej triedy, pre ktorú by dlhšie trvanie hospitalizácie predstavovalo problém. Taktiež nepočul, že by Rómkka zo strednej triedy po pôrode utiekla, aby sa postarala o deti, ktoré zostali doma. Na druhej strane pozná ženy zo sociálne slabšej vrstvy, nielen Rómky, ktoré sa správali presne takto. Nemajú solidárne sociálne siete, nie je nikto, kto by ich v opatere detí zastúpil. „U Rómov je to viditeľnejšie, lebo sociálne slabé komunity sú koncentrované na jednom mieste, a tým pádom sa nám podobné prípady vyskytujú častejšie v konkrétnej pôrodnici,“ konštatuje Alexander Mušínska.

MÁM EŠTE METASTÁZY?

Helena Láliková bola svedkom diskriminácie aj ako zdravotníčka, keďže je opatrovateľka a sanitárka. Raz sanitár priviezol staršiu Rómkku. Mala podstúpiť vyšetrenie. Helena Láliková prišla na prax okolo šiestej hodiny ráno a keď o tretej popoludní odchádzala, pacientka tam stále bola. Hodiny. Pocikaná, chvejúca sa od zimy. „Prečo si ju nikto nevšíma?“ pýtala sa zdravotníčka na praxi. Odpovede sa nedočkala. Napokon zavolať taxík, aby Rómkku odviezol

„Najhoršie dopadli gynekologicko-pôrodnické oddelenia. Napríklad v Košickom kraji sa s neprávostou stretla až štvrtina oslovených Rómov. Ešte horšie, na úrovni 27,9 percenta, dopadlo také isté oddelenie v Popradskom kraji.“

domov. Na oddelení, kde sú hospitalizovaní veľmi chorí pacienti, ležal aj Róm. Tento muž mal vysušené ústa, tvorili sa mu pluzgiere. Piť mu totiž nedali. Vozík s jedlom mu priniesli, ale ďalej žiadny záujem. Vôbec im neprekážalo, že je nevládný, že sa nedokáže sám posadiť a najesť. A tak ho Helena chodila kŕmiť.

Čo robiť, ak sa Róm stretne u lekára s predsudkami, ponižovaním, útlakom či segregáciou? Jednou z možností je obrátiť sa na Slovenské národné stredisko pre ľudské práva, ktoré má sídlo v Bratislave, Košiciach a v Banskej Bystrici. Pôsobí tam aj právnička Lucia Gandžalová, ktorá hovorí, že nahlásených prípadov diskriminácie Rómov v zdravotníctve

DIABETES

DYZENTÉ



nebolo veľa. „Ľudia nemajú dostatočné povedomie o možnostiach, ktoré môžu využiť. Nevedia, že svoj problém môžu riešiť alebo ani nevedia, čo je to diskriminácia,“ hovorí.

Pri diskriminácii treba dokázať, že človek je znevýhodnený kvôli svojej etnicite. Práve teraz riešia mimoriadne vážny prípad: záchraná zdravotná služba opakovane odmietla prísť do rómskej domácnosti. Medzi závažné diskriminačné správanie patrí podľa Lucie Gandžalovej segregácia na nemocničných oddeleniach, kde sa vytvárajú rómske izby, zastrašovanie v komunikácii, ubieranie na dôstojnosti pacienta a neposkytnutie informácií.

Svokre Silvestra Vontszemű v marci 2020 diagnostikovali rakovinu. Povedali jej, že pôjde na chemoterapiu. Tak išla. Povedali jej, že keď sa chemoterapia skončí, urobia vyšetrenie, aby sa preukázalo, či to zabralo. Dobré. Mesiace prešli a ona stála čakala na verdikt. Dozvedela sa však primálo. „Mám ešte metastázy?“ pýtala sa opakovane, na čo ale málokedy dostávala odpoveď. Informácie neprichádzali. Keď si dovoľila spýtať sa ešte raz, odpoveď bola taká tvrdá, že oľutovala svoju otázku. „Jasné, že máte!“ odpovedali jej s krikom.

RÓMOVIA A ZDRAVIE

Chybné úsudky o Rómoch a ich zdraví sa objavili už veľa krát. Nemusíme ísť až tak ďaleko, stačí sa vrátiť do roku 2020, keď sme sa izolovali kvôli pandémie covid-19. Chvíľu

sa verilo, že Rómov sa ochorenie nedotkne, lebo ich imunita je nezníchteľná. Pravda je však opačná, Rómovia majú oproti majorite horšie zdravie.

Podľa Andreja Beláka prieskumy ukázali vyššiu prevalenciu dojčenskej a detskej úmrtnosti u Rómov aj to, že žijú kratšie ako majorita. Prečo? Pre zlý životný štýl. Andrej Belák upozorňuje, že primárne to súvisí s materiálnymi podmienkami. Mnohé marginalizované komunity nemajú ani len pitnú vodu. Zastúpené sú aj faktory ako nízky plat, hlad, nezamestnanosť, stres úzko spätý s generačnou chudobou.

Aj Alexander Mušínska dáva do súvislosti zdravie a chudobu. Ako problém vníma to, že lekári posudzujú pacientov na základe etnicity a sú presvedčení, že rómski pacienti príliš nepremýšľajú o zdraví. „Ak hovoríme o dlhodobej, koncentrovanej generačnej chudobe, tá sa na Slovensku vyskytuje iba v niektorých rómskych osadách. V susednom Česku sú sociálne vylúčené komunity rómske len čiastočne. Spoločnosť tam koncentruje aj nerómsku chudobu. Práve z tej koncentrácie vznikajú určité špecifiká. Tie isté špecifiká by ste našli aj v chudobných štvrtiach napríklad vo Francúzsku.“●

Text vznikol v spolupráci s mediálnou iniciatívou Svet medzi riadkami, podporenou SlovakAid.

ERIA

HYPERTENZIA

TINNITUS

RÓMSKY PÔVOD





BOD ZLOMU

Text Tamara Lištiaková

Foto Jana Liška

Pätnásťročný Lukáš hral basketbal, futbal, lyžoval, skákal na freestylej kolobežke, miloval hudbu, vedel pracovať s drevom, ale aj háčkovať. Po zásahu elektrickým prúdom a topení skončil nehybný v bdelej kóme. Dnes už stojí na vlastných nohách. Inšpiráciou mu je Bekim Aziri.

V Bekimovom fitnesscentre v Pezinku je rušno. Väčšina zákazníkov má obmedzenú schopnosť pohybu, vedľa seba majú zaparkované vozíky, chodítka alebo barly. Tréneri s nimi cvičia, niektorým to ide ľahšie, iným cez slzy. „Chodia sem aj ľudia zo zahraničia, prenajímajú si v Pezinku byty, aby mohli istú časť mesiaca byť doma a ďalšiu cvičiť tu,“ vysvetľuje Pezinčan Bekim Aziri, stand-up komik, modelár a príležitostný herec. Pred dvomi dekadami mal počas bikrosového pretekov nehodu, pri ktorej ochrnut. Zlomil si štvrtý a piaty stavec. Rozmliždili sa, pritlačil mu na miechu a ako hovorí – bolo vybavené. Nehýbal sa od hlavy nadol. Lekári mu dali jednopercennú šancu, že sa sám naje. Dnes dokáže stáť, urobí pár krokov a šoféruje auto.

„Mal som šestnásť, vedel som, že to nejakú dám, veril som si. Prišli momenty, keď som si ráno povedal, že

by som sa rád postavil, ale vzápätí som si pripomenul, že taký je život,“ hovorí mi Bekim s neobyčajným nadhľadom. Do fitnesscentra prichádza miestna poštárka. Odovzdáva mu zásielku, vtipkujú a pred odchodom ju ešte žartom skritizuje, že predáva nevýherné žreby. „Veď ich nevieš ani poriadne zotrieť,“ odpovie mu odľahčene päťdesiatnička, ktorá sa rýchlo naladila na jeho humor.

„Vidím, že moju ruku pomaly púšťa, už sa v mnohom osamostatňuje. Je nádherné pozorovať to.“

NAČO TI JE VOZÍK?

O chvíľu otvára dvere Adriana Kušíková. Na vozíku tlačí syna Lukáša. Bekim ešte nacvičuje pózy pre fotografa, tak ich privíta recepčný Juraj. Pred piatimi rokmi si na trojkolke zlomil stavec a odvtedy je tiež na

vozíku. „Vstávaj, načo ti je vozík, lepšie sa predsa stojí, ako sedí,“ apeluje na Lukáša s úsmevom. Chlapec bez váhania poslúchne, prejde pár krokov, oprie sa o stĺp a dá sa s ním do reči. To sú aktivity, o ktorých mohol nedávno iba snívať.

Presne pred pol rokom sa Kušíkovci chystali na dovolenku do Chorvátska. Lukáš zvládol balenie rýchlejšie, tak si išiel zahrať futbal s kamarátom Jakubom. Lopta im spadla do potoka, v ktorom bolo staré hrdzavé vodné čerpadlo. Keď chcel vybrať loptu, zasiahol ho elektrický prúd, poháňajúci čerpadlo. Lukáš spadol do vody a topil sa. Jakub odstránil čerpadlo, kamaráta vytiahol a desať minút ho oživoval, kým prišli záchranári. Nasledoval prevoz helikoptérou do nemocnice. Lukáš skončil v bdelej kóme. Prognózy lekárov podľa mamy Adriany neboli vôbec ružové. Nereagoval na podnety, len ležal neschopný pohybu. Keď sa prebral, nespoznával ju. Bolo to pre ňu ťažké.

Po čase jej podal prst, lebo sa rozhodol žiť. Povedala si, že chce viac – celú ruku. Stratil pojem o čase, priestore aj krátkodobú pamäť. „Niekedy ma



unavovalo, keď som mu 15-20 ráz vysvetlila, kde sme a prečo tu sme a vzápätí prišla tá otázka znova,“ hovorí žena, ktorá na niekoľko mesiacov ponechala ďalších dvoch synov v opatere manžela a sústredila sa len na to, aby sa Lukáš mohol vrátiť do života. Nevzdala to ani na chvíľu. Všetmožno sa snažila stimulovať jeho mozog. Nosila mu jedlo, ktoré mal rád, aby cítil aspoň jeho vôňu, keďže prežívať nevedel a jedol iba kašovitú stravu. V nemocničnej izbe mal fotky s kamarátmi a rodinou a veci, ktoré miloval, vrátane basketbalovej lopty.

„Všetmožno sa snažila stimulovať jeho mozog. Nosila mu jedlo, ktoré mal rád, aby cítil aspoň jeho vôňu, keďže prežívať nevedel a jedol iba kašovitú stravu. V nemocničnej izbe mal fotky s kamarátmi a rodinou a veci, ktoré miloval, vrátane basketbalovej lopty.“

HOVORIA O ZÁZRAKU

Dnes už čiastočne chodí, aj keď chôdza je ešte opatrná, vníma a rozpráva. Do pôvodnej školy zatiaľ nechodí. Adriana verí, že sa tam vráti v septembri. Obdivuje neskutočnú silu vôle, regeneráciu mladého organizmu a výsledky tvrdej práce. Z nemocnice na Kramároch ho totiž previezli po vyše mesiaci ako ležiaceho pacienta. Ďalšie tri strávil v Špecializovanom liečebnom ústave Marína v Kováčovej. Adriana pri cvičení vyzývala fyzioterapeutku, aby nasadila latku o stupeň vyššie, ako by to urobila za normálnych okolností. Taký bol totiž Lukáš pred nehodou. Fyzicky sa nešetril. „Za pokrok vďačíme klasickej aj alternatívnej medicíne,“ myslí si.

Chlapec mi vysvetľuje, že sa chce zdokonaľiť v chôdzi, neskôr začať i behať, možno absolvovať nejaké nordic-walking preteky. „Mám sa dosť dobre, neberiem to tak, že sa mi stalo niečo zlé, jednoducho stalo sa. Aj vďaka tomu som stretol nových ľudí vrátane Bekima. Naučil som sa tvrdo na sebe pracovať. Bez toho by som nebol tam, kde som.“

Po návrate z Kováčovej zažili Lukáš s Adrianou nútenú predvianočnú a novoročnú pauzu. Vtedy strácal motiváciu. Preto sa rozhodli pre stretnutie s Bekimom. S tým nápadom prišla Adrianina kamarátka. „Bekim je pre mňa frajer, vždy som mal taký pocit z podcastov, ktoré som pozeral,“ vysvetľuje Lukáš. Influencer mu priblížil svoj príbeh: ako cvičil aj osem hodín denne, pretože sa chcel rozhybať. Našiel si však svoju cestu. Priznal, že

sestry. Zistil, že ich dokáže motivovať. Chce, aby sa ani Lukáš neopúšťal.

BOJ SA NEKONČÍ

To, čo pre neho urobila mama, si Lukáš veľmi váži, no ako typického tínedžera ho mama vie aj naštváť, napríklad keď sa mu snaží obmedziť čas strávený na mobile. Aby nestratil kontakt so zvyškom sveta, začal v decembri navštevovať alternatívnu „domškolú“ Živozem v Borinke. Musel ráno vstať z postele, umýť sa, byť v skupine so spolužiakmi, trénovať si jemnú motoriku. Všetko si zapamätať ešte nedokáže, no snaží sa. Snažia sa aj jeho kamaráti, volajú ho von, aj keď napríklad na bicykloch ich on na elektrickom vozíku brzdí.

Predtým, ako sa rozlúčime, sa Lukáša pýtam, čím chce byť. Odpovedá, že klasický profesionálny športovec z neho asi nebude, ale fyzioterapeutom byť môže. Adriana si zaspomína na obdobie, keď ležal na ARO. Hovorila mu, že keď sa prebudí, do roka a do dňa si spolu zahrajú basketbal. „Vidím, že moju ruku pomaly púšťa, už sa v mnohom osamostatňuje. Je nádherné pozorovať to.“●



sú momenty, keď sa mu nechce, vtedy sa nenúti. No po chvíli pokračuje. K tomu povzbudil aj Lukáša. Stand-up komik po nehode absolvoval ťažkú rehabilitáciu. Natáčal o tom videá. Všimol si, že ich svojim pacientom na vozíku ukazujú aj lekári a zdravotné



Ekológ Ondrej Kameniar nám ukázal význam bobrov a ich hrádzí pre ekosystém. Bariéry, ktoré v riekach a potokoch budujú, vytvárajú vhodné prostredie pre ďalšie živočíchy a rastliny a pomáhajú regulovať objem vody v krajine.

Ondrej Kameniar z občianskej iniciatívy My sme les ma na jar previedol časťou doliny Čierneho Váhu neďaleko Kráľovej Lehoty, kde si vytvorili svoj životný priestor bobry. Dolina riečky bola pretkaná väčšími a menšími hrádzami, z jednej strany ju ohraničoval strmý svah a z druhej sa rozkladala rovina. Bolo daždivo. Kvapôčky vody vytvárali kruhy na vode – podobne, ako keď sa vynorí bobor. Dlhú dobu sme iba postávali a v tichosti sledovali okolie. Potom sme v gumákoch vstúpili do rieky. Dno, po ktorom sme kráčali, pripomínalo mäkký vankúš. Na brehu aj vo vode boli obhryzené rôzne hrubé

Ekosystémový inžinier

Text Zuzana Gogová

Foto Zuzana Gogová, Ondrej Kameniar

kmene stromov a na hladine sme pozorovali viacero priehrad, ktorými bobry regulujú prúd vody.

DO KRAJINY VRACAJÚ ŽIVOT
Ondrej Kameniar je zoológ a ekológ. Okrem iného sprevádza v rámci občianskeho združenia Lesmír exkurzie o bobroch. Vychádzkami do prírody sa združenie snaží priblížiť laikom divokú prírodu a vzťahy v rámci ekosystémov. Ondrej má výskyt bobrov na Liptove a pod Tatrami dobre zmapovaný. „Máme v nich pomocníkov, ktorí bez nejakých projektov, financií, rokovaní, komplikovaných niekoľkoročných procesov prídu a obnovia nádherný prírodný ekosystém, mokrad'. Vracajú do krajiny život,“ vysvetľuje.

Na Slovensku sa populácia bobrov obnovuje od druhej polovice 70. rokov minulého storočia. Razili si k nám cestu zo severu, z Poľska, po rieke Poprad a na západe po Morave a Dunaji. „Na Liptove a pod Vysokými Tatrami evidujem rádo už stovky lokalít. Na juhozápade je to podobné,“ hovorí Ondrej.

V Európe bobry v minulosti lovili kvôli kožušine a mäsu. Cirkev vyhlásila bobrie mäso za pôstne, keďže išlo o vodného živočicha s chvostom s kožovitými šupinami. Využívalo sa aj bobrie pižmo (výlučok z jeho pachových žliaz) ako prísada do voňaviek a jedál. Postupne si ľudia všimli, že popri bobrích hrádzach sa koncentruje najúrodnejšia pôda. „Zistili, že sa oplatí vyzabíjať bobry, vysušiť pôdu a zasiať do nej plodiny. Išlo to ruka v ruke s reguláciou riek,“ vysvetľuje Ondrej. V Amerike bol primárnym dôvodom znižovania populácie bobrov obchod s kožušinou, ktorý sa začal príchodom kolonizátorov z Európy. Dovtedy mal bobor pre pôvodných obyvateľov vzácne až posvätné postavenie. Vníмали jeho dôležitú úlohu pre krajinu, v ktorej prirodzenými mechanizmami regulovali vodu.

„Ťažko nájsť ďalší živočíšny druh s porovnateľným vplyvom na krajinu, ako má bobor,“ konštatuje Dušan Valachovič zo Správy Chránenej krajiny oblasti Záhorie v jednom z dokumentov venujúcich sa záchrane bobra vodného. Kým na začiatku minulého storočia žilo v Eurázii približne 1 200 jedincov, vďaka zákazu poľovania a presadeniu programov obnovy sa

dnes podľa autorov odbornej štúdie v časopise Mammal Review pohybuje populácia bobra v Európe a Ázii v počte 1,5 milión jedincov. Najvyššie stavy sú v Škandinávii a v krajinách bývalého ZSSR. Posledný záznam o výskyte bobra na Slovensku pred jeho opätovným obnovením je z roku 1856. Napríklad v Česku sú posledné záznamy potvrdzujúce prítomnosť bobra zo 17. storočia a v Dánsku dokonca z 5. storočia. „V minulosti sa bobor pohyboval na všetkých našich potokoch a riekach do pomerne vysokej nadmorskej výšky, pravdepodobne až pri hornej hranici lesa,“ vysvetľuje Ondrej. „Stav, ktorý tu bol pred obnovením populácie bobrov, nie je prirodzený.“

životné podmienky iných živočíchov a rastlín. Séria procesov, ktoré spúšťa jeho prítomnosť v krajine, ho radí medzi takzvaných ekosystémových inžinierov.

Ondrej vysvetľuje, čo je za explóziou života na miestach, ako je bobrovisko na Čiernom Váhu. „Keď sa niekde objaví bobor, postupne začnú prichádzať druhy, ktoré sú naviazané na močaristé prostredie. V prvom rade hmyz – vážky, vodné bzdochy, pošvatky, podenky či vodné chrobáky. Na ne sú naviazané obojživelníky – žaby a mloky, ryby a vodné vtáky. Napokon prostredie pritiahne aj cicavce.“

Bobrie hrázde tok vody spomaľujú, na niektorých miestach má dokonca stojatý charakter. Práve to vytvára vhodné podmienky pre množstvo ži-



PRÁCA MALÉHO VODOHOSPODÁRA
Bobor je striktné teritoriálny. Keď sa niekde usadí jedna rodina, nepustí k sebe inú. „Preto sa nemusíme báť, že by sa na jednom mieste koncentrovalo veľké množstvo bobrov,“ myslí si Ondrej. Pokiaľ sa nestane niečo vážne, bobry zostávajú celý život na jednom mieste. Vo voľnej prírode sa dožívajú 10 až 12 rokov. „Keď rodina vychová mláďatá, v podstate ich vykopnú z domu. Musia si hľadať nový revír.“

Čo bobry motivuje neúnavne pracovať na hrádz, ktorú postavili? Dušan Valachovič tvrdí, že je to inštinkt neustále zlepšovať životné podmienky. Bobor tým výrazne vplýva aj na

vota na jednom mieste. „Tým, že bobor vodu zastaví, začne sa v nej usádzať všetko, čo prúd so sebou priniesol. V bobrej hrádzi sa na dno usádzajú tie najjemnejšie sedimenty. Podstatnú časť z nich tvoria živiny, ktoré by inak odplavila rieka. Vďaka tomu sa obohacuje celý ekosystém.“

Na bobra sa nemusíme hnevať, ak počas neúnavnej práce vo svojom teritóriu „spíli“ strom. Do prostredia sa vďaka tomu dostane viac svetla. „V plytkej vode sa pod povrchom vytvorí teplá vrstva, v ktorej sú mikroriasy. Je tam omnoho viac potravy a tým pádom aj viac všetkého ostatného,“ pokračuje Ondrej. Podobný



princíp platí aj na okolitú vegetáciu na súši. Viac svetla, viac rastlín, kvetov a kríkov – väčšia biodiverzita.

Bobrie bariéry v potoku alebo v rieke sú základným predpokladom zdravého toku vody. „Vyzerá tak, že sa miestami dá ťažko povedať, kde sa končí voda a kde sa začína suchá zem. Sú to skôr priehrady, močiare, vlhké

nefunguje ideálne. Nárazové množstvo zrážok sa v krajine výrazne pozmenenej ľudskou činnosťou nemalo kde zachytiť. Veľkou silou si razilo cestu naprieč ľudskými obydliami.

AKO OKLAMAŤ BOBRY

Bobry si niekedy zmyslia postaviť hrádzu tam, kde to nie je úplne žiadúce –

Mammal Review v roku 2021, ktorá vyčíslila hodnotu ekosystémových služieb jedného kilometra štvorcového bobriehto biotopu na 67 000 eur ročne. Autori tiež vypočítali, že kým presun problémového bobra vyšiel v priemere na 5 dolárov, následné benefity na pôde boli vyčíslené na 300 dolárov na jedinca. Alebo že, kým sa bobry strieľali, chytali a ničili sa im hrádze, každý investovaný dolár následne ušetril 30 centov. Keď sa zaviedli inovatívne opatrenia, každý investovaný dolár priniesol úsporu 8 dolárov.

Deň po našom rozhovore mi Ondrej poslal tlačovú správu občianskej iniciatívy My sme les. Kritizovala rozhodnutie ministerstva životného prostredia, ktoré udelilo výnimku na odstrel 36 jedincov zákonom chráneného bobra na vodných tokoch Trnávka, Latorica a Bodrog. Ochránari apelujú, že zabíjanie alebo vyhánanie bobrov je škodlivé a navyše aj neúčinné. Efektívnejšie výsledky sa dajú dosiahnuť preventívnymi opatreniami. Argumentujú prínosom bobrov v krajine. Tieto zvieratá pomáhajú vyrovnať prietoky na riekach a potokoch tak, že v čase sucha nie je vody málo a v čase silných zrážok jej zas nie je priveľa. Zmenšujú eróziu a tým predchádzajú zanášaniam umelých priehrad. Škody, ktoré pritom spôsobia, sú zanedbateľné. ●

„V bobroch máme pomocníkov, ktorí bez nejakých projektov, financií, rokovaní, komplikovaných niekoľkoročných procesov prídu a obnovia nádherný prírodný ekosystém.“

lúky, sem-tam voda tečie. Spleť močaristej krajiny, cez ktorú voda odteká veľmi pomaly.“ Voda v bobrej priehrade tvorí približne iba jednu desatinu z jej celkového objemu v krajine. Zvyšok je v okolí hrádze a pod zemou. „Bobor zastaví vodu a núti ju prenikať hlbšie do okolitej pôdy, čím dopĺňa zásoby podzemnej vody,“ opisuje Ondrej. Tento malý inžinier nám ukazuje, že jeho premyslený vodný manažment je funkčnou odpoveďou na nečakané výkyvy počasia a návaly zrážok, ktoré ľudskí inžinieri v rukách nemajú. Zápavy, ktoré sa prehnlali krajinami Európy minulý rok, sú krutým mementom, že prostredie, kde žijeme,

pri ceste alebo blízko poľa. Užitočného vodohospodára z krajiny nevyženiete, pretože bobry majú tendenciu vhodné miesto znovu obsadiť. Aj na to sa však ponúka funkčné riešenie: oklamanie bobrov. Človek technicky ovplyvní prietok a množstvo vody v bobrej priehrade tým, že zabezpečí, aby bobor neupchal priepusty na odtok vody. „Bobry sa to budú chvíľu snažiť vyriešiť, lebo nízka hladina im vadí, ale potom sa s tým zmieria a nechajú to tak. Ide o ekonomicky výhodnejšie postupy ako vyhánanie bobrov z ich teritórií alebo nebudaj ich zabíjanie,“ vysvetľuje Ondrej a upozorňuje na štúdiu uverejnenú v odbornom časopise

Diagnóza pre

Rodičom detí so zriedkavými chorobami chýbajú informácie. Tie, ktoré by im mali poskytnúť v ordináciách lekárov, sa dozvedajú medzi sebou na chodbách rehabilitačných zariadení. NEvzdávači to chcú zmeniť.



Text a foto Zuzana Gogová

Marianna Ondrejová vychováva s manželom Jurajom tri deti. Sedemročného Samka, päťročnú Aničku a najmladšieho, dvojročného Timoteja. Timi, ako ho všetci familiárne volajú, od svojho narodenia nerastie ako jeho rovesníci. Stále nosí oblečenie veľkosti novorodenca. Lekári mu doposiaľ neurčili diagnózu. Aj to primälo rodičov založiť občianske združenie NEvzdávači. Chcú sa prepájať s rodičmi detí, ktorým lekári zatiaľ neurčili diagnózu.

Ďalším dôvodom je zdieľanie informácií, ktoré by ich mohli posunúť na ich ceste, lebo rodičia detí (nielen) s raritnými ochoreniami v našom prostredí čelia ich nedostatku. Informácie, ktoré by im mali poskytnúť v ordináciách lekárov, sa dozvedajú medzi sebou na chodbách rehabilitačných zariadení. „Nechcem, aby ostatní rodičia zažívali to, čo ja, keď som hľadala pomoc pre môjho synčeka,“ hovorí Marianna. „Pre tých, ktorí hľadajú diagnózu, je Slovensko veľmi náročný svet. Pritom je nás tak veľa, že som mala nazvať naše občianske združenie Bez diagnózy.“

MNOŽSTVO OTÁZNIKOV

S Mariannou sa poznáme, keďže sme chodili na to isté gymnázium. Príbeh ich rodiny som však spoznala až vďaka ich účtu NEvzdávači na sociálnych sieťach. Večné bábo, opisujú tam rodičia Timiho. Narodil sa predčasne, v 34. týždni tehotenstva, ale jeho rast sa z neznámych dôvodov zastavil už o štyri týždne skôr. Od jeho narodenia stihli rodičia čeliť množstvu prekážok pri liečbe, hľadaní diagnózy, podpore synčekovho zdravia a paralelne tým naplnili niekoľko šanónov lekáorskymi správami a výsledkami z vyšetrení.

Timiho

Ešte keď Marianna ležala v nemocnici s rizikovým tehotenstvom, zistila, že žien v podobnej situácii je na oddelení veľa. To jej pomohlo získať istý nadhľad nad situáciou s prognózami, ktoré sa menili každý deň. „Pripadala som si tam taká normálna. Každá sme mali niečo, každá úplne iný problém.“ Zároveň mala priestor pripraviť sa na príchod synčeka. Ten už pred narodením vzbudzoval medzi lekármi množstvo otázok. Kým mi toto všetko opisuje, drží ho v náručí a pravidelne sa mu v zdobneninách prihovára. Syn Samko sedí s nami v obývačke. Niekedy nás na chvíľu preruší, aby sa pochválil, že už má tri dospelácke zuby alebo nám povie, aké to bolo, keď bola jeho mamka v nemocnici s Timim.

OPÍSALI ŤA HROZNE

„Nám sa nezdá, že tomu celkom rozumiete,“ počula Marianna z úst lekárov, keď jej vysvetľovali stav Timiho. Po narodení vážil iba 1,5 kilogramu a meral 39 centimetrov. „Prišli mi povedať tak strašné veci. Ale pripravovala som sa na to ešte pred jeho narodením.“ Synčeka hneď umiestnili do inkubátora. Prvýkrát ho videla na fotke, ktorú urobil jej manžel. „Pri cisárskom reze som si vypýtala polovičnú anestéziu, chcela som ho hneď vidieť, zvládla by som to, aj keby bol neviem aký. Potom mi povedali, že mi ho zabudli ukázať... Na fotke bol nádherný. Lekári mi predtým opisovali deformáciu tváre a používali pritom pojmy, ktorým som vtedy ešte nerozumela. Hej, opísali ťa hrozne,“ smeje sa pri spomienke a Timi na ňu reaguje tiež smiechom.

Odhodlanosť vidieť Timiho ju prinútila rýchlo rozhybať stuhnuté nohy po anestézii a tá istá odhodlanosť jej nedovoľovala uspokojiť sa s prognózami a postupmi v starostlivosti na neonatologickom a neskôr detskom oddelení, kde strávil Timi prvé mesiace svojho života. Najviac ju trápilo, že malému v inkubátore priväzovali rúčky, štyri mesiace neriešili, že má padnuté viečka alebo si na oddelení

nevedeli posunúť informáciu, že ho má dovolené dojsť. Mohla byť pri ňom iba hodinu denne, počas návštevných hodín. „Bolo mi jasné, že dieťa bez sociálneho kontaktu a lásky rodičov bude chradnúť. Keď som videla výskumy, čo to spôsobuje, desilo ma, že sa to deje môjmu dieťaťku. Povedala som si, že to nedopustím.“ Keď si ho po štyroch mesiacoch vypýtala domov, Timiho prepustili s čiastočným zápalom pľúc a do nemocnice sa musel

vrátiť. „Bol v strašnom stave, mal popraskané zapareniny. Hnevali sme sa.“

Pre Mariannu bolo dôležité, aby Timi napredoval aj v kognitívnej rovine. „V nemocnici riešili len to, aby prežila prázdna schránka. No on cíti lásku aj emócie, keď poviem niečo veselým tónom, tak sa zasmieje. Odkedy nie je v nemocnici, darí sa mu napredovať. Lekári hovoria, že vie neuveriteľné veci, ktoré podľa nich nemal zvládať.“



„Cíti lásku aj emócie, keď poviem niečo veselým tónom, tak sa zasmieje. Lekári hovoria, že vie neuveriteľné veci, ktoré podľa nich nemal zvládať.“

KAŽDÝ SA BÁL

Marianna s Jurajom hľadali miesta, kde by vedeli pomôcť ich synovi efektívnejšie. Dozvedeli sa, že ptózu viečok syna jej kamarátky operoval lekár v Španielsku. Aj keď sa ptóza na Slovensku lieči chirurgicky, nevedeli o nikom, kto by ju diagnostikoval a operoval na tak malých deťoch, ako bol Timi. Ramón Medel, odborník zo Španielska, bol ochotný s nimi konzultovať Timiho stav telefonicky. Poradil im, ako nadlepovať Timimu viečka, aby neprišiel o zrak, kým sa im nepodarí prísť na operáciu do Španielska. Keď

bol Timi v nemocnici v Prešove, narážali na neochotu personálu robiť to. Nadlepovala mu ich sama. No keďže pri ňom mohla byť iba hodinu denne, bolo to len na zlomok času a ona sa bála, že synček nebude vidieť.

Na operáciu v Španielsku potrebovali približne 16 000 eur. Urobili zbierku cez Donio. Prekvapilo ich, že o tri dni mali skoro celú sumu. Po mesiacoch plánovania a vybavovania potrebných správ od lekárov na Slovensku sa v septembri 2023 vydali do Malagy. „Timi chcel vidieť svet okolo seba. Nakláňal hlavičku dozadu a cez štrbiny viečok sa pozeral. Našiel si spôsob, ako vidieť.“ Žiaľ, v Španielsku neprešiel posledným anestéziologickým krokom a personál operáciu zrušil kvôli pľúcam aj napriek tomu, že pľúcny na Slovensku s ňou súhlasil.

Marianna sa nemohla zmieriť s tým, že Timi neotvoril očka. Neustále sa jej snívalo o tom, ako sa na ňu pozerá. „Myslela som aj na to, čo ešte môžem urobiť s jeho rastom – mal desať mesiacov a tri kilá. Stále som vypisovala a volala lekárom a otravovala ich. Každý sa však jeho prípadu strašne bál. Aj keby mal v správe doslova napísané: prosím dajte mu anestéziu a pomôžte mu, on to zvládne. Aj tak sa ho všetci báli dotknúť. Ideálna predstava lekárov bola len ho sledovať donekonečna ako bunku v Petriho miske. Ani iné druhy rehabilitácie sa neodvážili skúsiť, ani stravu bez sondy, ani kyslíkové okuliare dať preč. Keby nebolo našej veľkej túžby dopriať mu život, ktorý si za toľkú snahu zaslúži, zažíval by len sústavnú bolesť v nemocnici. Nie je dôležité, ako dlho bude žiť, ale ako ten život strávi.“

NEKLOPAŤ

Zo Španielska odišli s diagnostikou, ktorá potvrdzovala, že ide o ptózu viečok. Tým sa už museli zaoberať lekári na Slovensku. O pol roka neskôr, v marci 2024, Timi konečne absolvoval operáciu viečok a súčasne orchiopexiu (chirurgický zákrok, ktorý rieši poruchu zostupu semenníkov) počas jednej päťhodinovej operácie v Národnom ústave detských chorôb v Bratislave. Bol najmenším pacientom, na ktorom sa takáto operácia vykonala. Aj pre komplexnosť jeho prípadu sa do nej odmietli pustiť viacerí lekári. „Profesor Anton Gerinec robí svetové operácie

očí na Slovensku. Všade hovorím jeho meno, lebo my sme ho museli dlho hľadať,“ opisuje Marianna situáciu s výmenou informácií.

Priebojnosti ju učia deti. „On ma naučil najviac,“ pozerá sa na Timiho, ktorého stále drží na rukách. „Napríklad klopanie na dvere. Ja som sa vždy hanbila, hlavne keď tam je napísané Neklopať! Ale keď s malým bábätkom čakáš štyri hodiny v čakárni v Bratislave a prišla si tam práve za tým lekárom, naučíš sa klopať. Bojuješ zaňho.“

Keď nevyšla operácia v Španielsku, Donio odporučilo zmeniť účel zbierky.



„Dieťa bez sociálneho kontaktu a lásky rodičov bude chradnúť. Keď som videla výskumy, čo to spôsobuje, desilo ma, že sa to deje môjmu dieťaťku. Povedala som si, že to nedopustím.“

Peniaze použili na nemenej dôležitú vec: rehabilitácie v Rehabilitačnom centre Alexis v Piešťanoch. Tam im ukázali ďalšie možnosti s tak krehkým stvorením, ako je Timi.

„V Piešťanoch sa prvýkrát usmial. Po operácii viečok bol užasnúť zo

sveta okolo. Keď vidíme, ako žasne nad všetkým, tak si omnoho viac vážime život. Bola to pre mňa najväčšia odmena na svete,“ hovorí Marianna. „Dobre, že som bojovala. Stálo to za to.“

NÁDEJ, LÁSKA, ODHODLANIE

Hľadanie diagnózy pre Timiho a jeho rodičov stále pokračuje. Vďaka výskumu docenta Mateja Škorvánka, vedúceho Centra pre zriedkavé extrapyramidové ochorenia centrálného nervového systému na Neurologickej klinike Lekárskej fakulty UPJŠ a Univerzitnej nemocnice L. Pasteura

v Košiciach, boli zahrnutí do komplexného testu celogenómovej analýzy v Mníchove. Výsledky by ich mohli nasmerovať pri hľadaní diagnózy. „Bežné testy kontrolujú iba vybrané génové sekvencie, čo je ako hľadanie ihly v kope sena,“ vysvetľuje Marianna. Výsledky testu môžu prísť do niekoľkých mesiacov, ale môžu na ne čakať aj rok. „Nepotrebujeme mať názov syndrómu, v praxi nám to nepomôže. Veľmi nám však môže pomôcť informácia, či existuje iné dieťa s rovnakým syndrómom, ako má Timi, a či niekto skúšal nejakú liečbu. Chceme vedieť, či máme aspoň nejakú šancu.“

Marianna je stále plná nádeje, lásky a odhodlania. Vysvetľuje, že je to vždy o človeku. „O tom, či si ochotná ísť do toho, aj keď je to ťažké. Či sa dohodneš s lekármi, aj keď je to ťažké. Timi nás učí viac než my jeho. Jeho malá existencia ma silno zasiahla. Dala som mu život, ale v skutočnosti ho dal on mne.“ ●

Dobre im to ladí

Tu sa nevyžadujú školené hlasy ani znalosť nôt. Stačí prísť a spievať. Zbor Spievanie nás baví pod vedením Anny Re je otvorený pre každého, kto má chuť naučiť sa niečo nové.



Text Dagmar Gurová
Foto Tomáš Hrivňák

Z pochmúrnej tmavej zimnej ulice vojdete do vysvietenej sály, kde je príjemne teplo a neznámych tu zdravia ako priateľov. Zmiešaný zbor Spievanie nás baví berie aj nováčikov ako svojich. Nemusia spievať ako profesionáli,

nepotrebnú poznať noty ani robiť konkurz. Môžu sem prísť rovno z ulice. „Každý, kto má chuť zaspievať si, je vítaný,“ hovorí Anna Re, speváčka, skladateľka, textárka a hlasová koučka, ktorá sa popri vedení zboru venuje aj herectvu či vzdušnej akrobacii.

V sále je rušno. Ľudia sa bavia o poslednom koncerte, o deťoch aj o pečení koláčov. „Ledva som sem dobehla,“

oznamuje pani, ktorá si v rýchlosti vešia kabát a pridáva sa k hlúčiku debatérov. Vpredu sa už usádza klavirista, o chvíľu začínajú.

SRDCOVÁ ZÁLEŽITOSŤ

„Nikdy som nechodila na spev ani na hudobnú, ale spievať v zbere bolo mojim snom,“ hovorí Dana, ktorú sem pritiahla kamarátka. „Povedala, že prvý nácvik je zadarmo, tak si to môžem vyskúšať. Trvalo mi asi trištvrte roka, kým som sa odhodlala prísť. Vtedy som nebola veľmi odvážna, ale po tom, čo som tu zažila, je to lepšie,“ dodáva s úsmevom.

Na prvej hodine sa mala zaradiť do hlasu, ktorý by jej najviac sadol. Vyskúšala soprán, ale zistila, že to ešte nezaspieva a presunula sa do altu. „Na konci hodiny nás Anka zavolať a povedala, nech sa nebojíme. Nech príde aj nabadúce, že sa to postupne utrasie.“

O niekoľko týždňov neskôr Dana zažila svoj prvý koncert. „Bolo to úžasné. Atmosféra aj dojatie z toho, že si plním sen. Odvtedy prešli tri roky a zbor je moja srdcová záležitosť.“

Annu Re k jeho založeniu inšpirovala vlastná skúsenosť z gospelového zboru v Londýne, ktorý fungoval na podobnom princípe. „Pripadalo mi úžasné, akí rôznorodí ľudia s odlišným pozadím a skúsenosťami spolu dokážu spievať. Môj partner, dnes už manžel, sa ma vtedy opýtal, či taký zbor nezałożím aj ja,“ spomína.

Zbor Spievanie nás baví vznikol v septembri 2015. Už desiatu sezónu je otvorený všetkým, ktorí si chcú zaspievať, naučiť sa niečo nové, zlepšiť si náladu, nájsť priateľov. „Mojou víziou je spájať ľudí cez radosť zo spievania,“ hovorí Anna Re. So svojou energiou je neprehliadnuteľná. Zboristi hovoria, že žiari.

MŇAU, MŇAU, MŇAU

Počas skúšky vychádza na akési minipódium, aby aj tí úplne vzadu videli, čo signalizuje. Na plátne za ňou sa premietajú slová piesní, ktoré trénujú. Spievajú len podľa sluchu. Anna Re predspieva každý hlas zvlášť, ostatní po nej opakujú a snažia sa zapamätať si melódiu. Všetko si nahrávajú, aby mohli trénovať aj doma. Noty nepoužívajú. Nie každý ich pozná, a keby aj, mohli by pôsobiť rušivo. Bez nich sa

speváčky a speváci lepšie sústredia na signály zbormajsterky, skôr sa uvoľnia a spievajú prirodzene.

„Sú to amatérski speváci a speváčky, robia to vo svojom voľnom čase. Snažím sa, aby ich to stále bavilo. Aj keď trénujeme na nejaký výkon, stále to robím láskavo, aby sa cítili dobre a nemali stres,“ vysvetľuje Anna Re. Speváci dopĺňajú, že ak sa jej niečo nepáči, vie to povedať tak, aby sa nikto neurazil. „Je prirodzená autorita,“ zhodujú sa.

Začínajú rozcvičkou. Anna Re vždy ponúkne niečo zábavné – dnes namiesto klasického ma-ma-ma spievajú mňau-mňau-mňau. Čoraz viac ľudí sa usmieva a s rytmickými cvičeniami tempo graduje. K hlasu pridávajú pohyb a tleskanie. Dávajú do toho všetko, ale každý svojím spôsobom. Niektoré speváčky a speváci sa vlnia, akoby boli z gumy, a zdá sa, že čoskoro vzlietnu. Distingvovaný sivovlasý pán dáva svoj zápal najavo úspornými pohybmi.

Zišli sa tu rôzne typy ľudí. Na prvý pohľad by bolo ťažké uhádnuť, že majú niečo spoločné, a predsa im to veľmi dobre ladí. Keď začnú spievať, v sále sa citeľne oteplí. Treba zhodiť teplejšie vrstvy oblečenia, otvoriť okná aj dvere na ulicu, takže sa spev nesie von, k náhodným okoloidúcim.

Anna Re do zboru prináša vlastnú tvorbu. Aj dnes spievali jej chytľavú skladbu Mesiačik. V repertoári majú rôzne populárne a muzikálové piesne a tiež zopár ľudových. Spev je veľmi intímny prejav, človek sa pri ňom stáva zraniteľným, vystupuje zo svojej komfortnej zóny, ale len tak sa môže rozvíjať.

„Kto vie, spieva, a kto nevie, spieva tiež,“ hovorí zbormajsterka. „Často nejde o to, že by človek skutočne nevedel spievať. Len ešte nevie dobre ovládať svoj hlas. Vtedy poradím, akú energiu má vydať, aby zaspieval vyšší tón. Všetko je vecou tréningu.“

NIKOHO NEPOŠLÚ PREČ

Nikoho nepošlú preč, keď sa mu nedarí. Hlas sa časom zvykne vyspievať. „Keď som v zbore začínal, niektoré tóny boli pre mňa ťažké. Teraz už sú ľahké, hlas sa mi posunul,“ potvrdzuje Vlado.

Pri niektorých pasážach sa ľudia občas chytia za ruky alebo sa spontánne objímu. V ich hlasoch

počuť, že sa usmievajú. Anna Re sa do skúšky vkladá s takou silou, akoby bola na koncerte. „Je to jedno, či spievam na nácviku alebo na pódiu. Vždy idem naplno a snažím sa k tomu vyburcovať aj ostatných,“ hovorí. Stáva sa, že je unavená alebo má náročnejšie obdobie, ale počas nácviku sa jej energia zmení a na konci má dobrú náladu. „Spievanie má veľký efekt na telo. Uvoľní ho, rozvibruje. Ak sa cítite dobre, spevom sa to ešte znásobí, ale vyspievať môžete aj ťaživé emócie.“

Ostatní to majú podobne. „Na nácviku sa totálne vypnem od každodenných starostí. Sústredím sa na Aničku a na to, čo práve spievam. Pre mnohých z nás je zbor ako terapia,“ hovorí Dana.

Speváčky a speváci sa po každom odspievanom kúsku odmenia potleskom a špeciálne povzbudzujú sólistov. Tí sa pri niektorých obľúbených skladbách dostanú k mikrofónu aj opakovane. „Ktokoľvek si môže na nácviku vyskúšať sólo bez záväzku, že ho bude musieť spievať na koncerte, to je super,“ objasňuje Feri. „Veľkým zážitkom je sledovať pritom svoje vnútorné pocity. Ako som si po prvom raze vyčítal, čo som pomrvil. Teraz, po mnohých opakovaníach, to už neriešim. Zaspievam najlepšie, ako dokážem a idem ďalej, lebo takt tiež ide ďalej a viem, že budú aj ďalšie príležitosti.“

Feri si rád spieval doma, ale necítil sa na sólový spev a nevedel, ku komu by sa mohol pridať. Keď vo chvíľke prokrastinácie objavil na webe inzerát, pozývajúci do zboru, váhal, či môže prísť. „Napísal som Anke a došiel mi od nej taký podporný mail, že som sa tam nakoniec vybral. Okamžite som zistil, že toto je moje miesto a zo zboru už v živote neodídem.“

Pamätá si presný dátum prvého nácviku, rovnako ako Monika, ktorá kedysi spievala v detskom zbore a po rokoch sa chcela k spevu vrátiť. „V neďelu som zbadala pozvánku na internete a v utorok som bola tu. Povedala som si, že sa niekam zašijem a možno o mne ani nebudú vedieť,“ spomína a všetci sa smejú, pretože spieva v prvom rade. „Hneď som vedela, že si moja krvná skupina,“ obracia sa na Annu Re a dodáva, že za tri roky vymeskala snáď len trikrát, aj to pre chorobu.

SPOLU ZVLÁDNU VŠETKO

Zbor už dávno nie je len o speve. Vytvorila sa okolo neho komunita ľudí, ktorí spolu chodia do kina, do divadla, na túry aj na dovolenku. „Neustále si píšeme, trávime spolu voľný čas a pomáhame si,“ hovorí mama Anny Re, tiež Anna, ktorá je v zbore od začiatku. „Spolu zvládneme všetko – vymeniť vodovodný kohútik, presťahovať skriňu aj nájsť sukňu pre chlapca, ktorý bude na stužkovej tancovať v Labuťom jazere.“

Feri hovorí, že mnohým zbor prišiel do života vo chvíli, keď to veľmi potrebovali. „Pri mne to bolo v období, keď som sa rozvádzať a bolo to fakt ťažké. Tu som našiel bezpečie, priateľov a všetko sa mi zvládalo omnoho ľahšie. Energia, ktorá sa na nácvikoch šíri, ma nabíjala a vyťahovala z depresii,“ spomína.

Oporou sú aj pre Annu Re, ktorú automaticky prichádzajú podporiť na jej koncerty. „Máme radi jej tvorbu a máme radi ju,“ hovorí.

V zbore je možné nájsť veľa analógií s bežným životom. „Som introvertný extrovert. Rád som stredobodom pozornosti. Práve v zbore sa dokážem otvoriť, uvoľniť, lebo sa tam cítim bezpečne, sú tam kamoši a zábava,“ opisuje Feri. „Sú však miesta a kolektívy, kde som šedá myška. Tam som zažil nejednu situáciu, do ktorej som šiel utiahnutý, so strachom a stresom. Vtedy som si predstavil, ako by som to spravil na zbore a zrazu bolo všetko ľahšie.“

Monika spomína, že ešte nedávno sa jej na vystúpeniach hlas triasol od trémy. „Keď som teraz mala na koncerte zaspievať sólo, pozrela som sa na Anku a ona sa na mňa povzbudivo usmiala. Povedala som si, že to zaspievam zboru a podarilo sa mi to lepšie, ako na nácvikoch. Hlas sa mi netriasol. Keď som dospievala, ženy vedľa mňa mi stisli ruky a bol to skvelý pocit.“

Vlado sa zamýšľal nad tým, ako je možné, že v zbore sa stretli samí dobrí ľudia. „Myslím si, že všetci ľudia sú dobrí a zbor to v nás znásobil,“ odpovedá mu Martin.

Feri je presvedčený, že by sa vedeli pochytiť, ale spája ich spoločný cieľ. „Na niektoré veci máme úplne odlišné názory, ale tu sa nedostávame do trecích bodov. Oslavujeme život. Spev nás v tom spája.“ ●



„Spievanie má veľký efekt na telo. Uvoľní ho, rozvibruje. Ak sa cítite dobre, spevom sa to ešte znásobí, ale vyspievať môžete aj ťaživé emócie.“



Text Dagmar Gurová
Foto Dávid Tkačik, Jana Čavojská

Bariéry a predsudky, na ktoré ľudia s rôznym znevýhodnením bežne narážajú, v sociálnom divadle miznú. Tam je na prvom mieste umenie, ktoré ich spája bez ohľadu na životné okolnosti a každému dáva hlas.

MÔŽEŠ



Pod veľkým lustrom na prizemí Pistoriho paláca šantia deti, k divadelnej sále kráča staršia žena, ktorá tlačí mladíka na vozíku. V chodbe sa zastavila skupinka vášnivých debatérov rôzneho veku. Rozhadzujú rukami a podchvíľou sa rozosmejú. Slovenčina sa mieša s češtinou, poľštinou, angličtinou či španielčinou. Medzinárodný festival bezdomoveckých divadiel ERROR, ktorý už skoro 20 rokov organizuje Divadlo bez domova, opäť pritiahol pestrú zmes ľudí.

Tažko povedať, kto bude dnes na javisku, kto v hľadisku. Kým sa herci a herečky prezlečú do kostýmov, sú na nerozoznanie od divákov. Tu je každý vítaný, ráta sa s ním, je súčasťou celku.

TANCOVAŤ!

V bežnom živote však mnohí zažívajú opak. Narážajú na prekážky, ktoré si väčšina z nás nevie celkom predstaviť. Nemajú domov, pre zdravotné, sociálne či iné znevýhodnenie čelia predsudkom, zápasia o dôstojnosť. Divadlo im dáva možnosť, ako tieto témy zviditeľniť, zažiť spolupatričnosť a ukázať, že dobré umenie možno robiť v hocijakom tele a spoločenskom postavení.

VIAC SAMA SEBOU

Divadlo bez domova dnes predstaví obľúbenú hru Cirkus Madraš. „Hrám tam nezbednú levicu Esmeraldu, ktorá nepočúva príkazy krotiteľky,“ s úsmevom opisuje herečka Zuzka. Barle, ktorými sa podopiera pri chôdzi, na pódiu tentokrát nepotrebuje. V role šelmy sa pohybuje po štyroch.



V súbore začínala v hre Divadlo utláčaných. Predstavenie vychádzalo z rovnomennej divadelnej techniky brazílskeho divadelníka Augusta Boala, ktorú používal pri umeleckej práci s chudobnými ľuďmi v getách Sao Paula.

„Približovali sme situácie zo života, v ktorých sme sa stretli s útlakom,“ spomína Zuzka. „Keď som spoznávala príbehy našich hercov a herečiek, hovorila som si, že som na tom dobre. Mám skôr pozitívne skúsenosti, ale prekáža mi, keď chcú iní rozhodovať za mňa.“

Stáva sa to vraj často a veľakrát k nej takto pristupujú aj úplne cudzí ľudia. Priskočia na pomoc, keď ju nepotrebuje a nežiada. Robia to s dobrým úmyslom, ale zároveň akoby tým dávajú najavo, že Zuzka to sama nezvládne. Tlačia ju do vecí, ktoré považujú za správne a nepýtajú sa na jej názor. „Sú presvedčení, že vedľa lepšie ako ja, čo potrebujem, ale už dávno som dospelá a takýto prístup je pre mňa neznesiteľný.“

V Divadle bez domova je to inak. „Naši princípiáli Uršula Kovalyk a Patrik Krebs sú láskaví, chápaní, rešpektujú naše hranice a vedľa, ako s nami pracovať. Sú k nám takí správni, akí by mali byť všetci.“

Zuzka je učiteľkou, ale v budúcnosti by chcela pracovať s ľuďmi v terapii spojenej s umením. Tak, ako to sama zažíva v divadle. „Je to paradox: hrám niekoho iného, ale stávam sa pri tom viac sama sebou. Pomáha mi to byť autentickou, nekontrolovať sa tak veľmi, ako som to robila kedysi.“

Hovorí, že vďaka divadlu sa stala lepším človekom. „Scitlivelosť ma, lebo sa tu stretávam s ľuďmi, ktorí majú rôzne príbehy. Som veľmi vďačná za to, že ich poznám. Vyvolávajú vo mne ľudskosť a pokoru.“

SEDIACI TANEČNÍCI

Päť tanečníkov v bledom oblečení kontrastuje s tmavým priestorom pódia. Dvoh sediacich tanečníkov, mladého muža a ženu na vozíkoch, sprevádzajú tri chodiace tanečnice – takto si v integrovanom tanečnom súbore Bílá holubice hovorí. A pre tých, ktorí nemôžu chodiť, majú jasnú odpoveď: Môžeš tancovať!

Na festival ERROR prišli s predstavením Fragmenty z Rozmanitosti. Skúmajú v ňom tému archetypov, ktoré nás spájajú, hoci ich každý prejavujeme inak.

„V našom súbore sa stretávajú a spolu na jednej rovine fungujú ľudia s veľmi ťažkým postihnutím a ľudia bez postihnutia,“ hovorí umelecká vedúca Alžběta Vodseďáľková. „Nikto tam nie je len na ozdobu alebo zo súcitu. Snažíme sa, aby každý člen mal čo povedať.“

Ich choreografie vznikajú spoločným tvorivým procesom, ktorého základom je kontaktná improvizácia. „Ľudia nečakajú na pokyn, čo majú robiť, vedľa konať.“ Vďaka tomu zvládnu aj náhle zmeny v predstavení, ako napríklad teraz, keď im pre chorobu vypadla jedna tanečnica.

Sediace tanečníci Michal a Markéta sú v súbore od jeho začiatkov v roku 2006. K pohybu na vozíkoch potrebujú druhého človeka, ale na javisku nepôsobia bezmocne. Zdá sa, ako by všetci piati boli prepojení jemnými vláknami. Je





medzi nimi živý kontakt a tú atmosféru blízkosti odovzdávajú publiku.

„Som rád, že môžem cestovať na predstavenia, lebo môj zdravotný stav mi veľa nedovoľuje,“ hovorí Michal. „Keď nám ľudia tleskajú, je to super pocit, pretože ma to nabíja.“

Na skúšky súboru chodí každý týždeň. Stretáva sa tam s vrstovníkmi, môže zažívať bežnú realitu a byť sám za seba – bez mamy, na ktorej pomoc a podporu je inak odkázaný. Tá je rada, že Michal si užíva svoj priestor a má okolo seba ľudí, s ktorými si rozumie. „Sme super partia,“ uzatvára Alžběta.

MOZART BEZ DOMOVA

Mirko z Divadla bez domova sa v zákulisí prezlieka do kostýmu Mozarta. O chvíľu v úlohe svojho hudobného obľúbencu vystúpi v hre Cirkus Madraš. „Toto je môj tretí festival ERROR,“ hovorí hrdlo. K herectvu sa dostal cez NOTA BENE, ktoré predáva na Hlavnom námestí v Bratislave. Naši sociálni pracovníci mu odporučili, aby sa zašiel pozrieť na skúšku, a o dva týždne neskôr už hral vo svojom prvom predstavení. „Nemal som žiadnu skúsenosť s divadlom, ale náš princípál Patrik nás dokáže zladíť. Berie ohľad na to, akí sme,“ vysvetľuje. „Ja hrám skôr postavy, ktoré nemusia veľa hovoriť,“ usmeje sa a rýchlo ukončí rozhovor, aby sa vzápätí prihovoril publiku inak než slovami.

Ako Mozart teraz zahrá na klavíri, v hre Antigona zas oprášil fagot. Študoval na Vysokej škole múzických umení, pre chorobu ju skončil po troch rokoch. „Bol som niekoľkokrát

hospitalizovaný, ale veril som, že ešte budem vystupovať. Divadlo mi tú možnosť dalo.“

Na festivale ERROR pravidelne hosťuje poľský Teatr Grodzki, známy krásnymi bábkami, ktoré jeho členovia sami vyrábajú. „V našej integračnej skupine možno nájsť ľudí s najrôznejšími problémami,“ hovorí šéfka súboru Maria Schejbal-Cytawa. Za takmer 20 rokov, čo existuje, sa v ňom stretli ľudia so zrakovým, sluchovým aj mentálnym znevýhodnením. „Veľmi dobre a ľahko spolu ladíme, lebo na prvom mieste u nás nie je integrácia, ale umenie,“ vysvetľuje. „Na oživenie jednej bábkovej obvykle treba dvoch, niekedy aj troch ľudí a oni začnú prirodzene spolupracovať. Nemyslia na to, kto má aké ťažkosti, ale ako prostriedkom bábkovej vyrozprávať príbeh. A spolu to zvládnu.“

V bežnom živote narážajú na rôzne bariéry, ale na javisku sa cítia takí videní, dôležití a prijatí, ako iní ľudia. „Nie sme

„Nemajú domov, pre zdravotné, sociálne či iné znevýhodnenie čelia predsudkom, zápasia o dôstojnosť. Divadlo im dáva možnosť ukázať, že dobré umenie možno robiť v hocijakom tele a postavení.“

profesionálnym divadlom, ale vždy sa pokúšame dosiahnuť najvyššiu úroveň a ponúknuť dobrú šou,“ hovorí Maria. Pre hercov a herečky je zásadné vidieť, že sa ich práca páči. Povzbudí ich potlesk a neujde im, keď sa niekto z divákov od dojatia rozpláče.

„Nechcem byť prehnane optimistická a tvrdiť, že účinkovanie v našom divadle vyrieši všetky ich problémy. Skutočne však verím, že skupina, s ktorou mnohé roky vystupujeme v Poľsku aj v zahraničí, buduje životné príbehy našich hercov a herečiek. Vždy sa môžu vrátiť k tým úspešným momentom, keď im bolo skvele, cítili sa ocenení a ako súčasť celku.“●



Text a foto Marcel Rebro

Pre ľudí s achondropláziou sú predmety v našom svete príliš veľké a vysoko. Už existuje liek, ktorý im pomáha rásť, no poisťovne u nás ho nepreplácajú.



Šesťročný Šimon behá po obývačke v kostýme supermana. Chvíľu si číta v knihe, chvíľu sa hrá s legom, chvíľu naháňa loptu. Skrátka, šesťročné živé striebro so všetkým, čo k tomu patrí. Keď je čas na obed, mamina ho pošle umyť si ruky. Šimi poslušne beží do kúpeľne. Pri umývaní sa obzerá okolo seba, čosi hľadá. Konečne to nájde v rohu – malý stupienok. Preloží ho k umývadlu, postaví sa naň a začne s umývať rúčky.

Šimi je „palček“. Má pomerne zriedkavé ochorenie – achondropláziu. V šiestich rokoch meria 90,4 cm. Zdraví rovesníci majú 115 – 120 centimetrov. Podľa odhadovaného vývoja diagnózy bude mať Šimi v dospelosti len okolo 128 centimetrov.

Nízky vzrast a krátke končatiny nie sú jediné prejavy choroby. Ľudia s achondropláziou majú zúžený miešny kanál. Tírpnu im ruky a nohy, majú bolesti hlavy a kĺbov, stlačením nervov v mieche môže dôjsť k problémom s dýchaním. Kvôli disproporcii hlavy a trupu voči končatinám trpí krčná chrbtica a kríže. Majú zúženú Eustachovu trubicu, čo spôsobuje časté zápaly stredného ucha. Slabšie počujú. Nenarastie im koreň nosa. V každodennom fungovaní sa dospelí palčekom boria s problémami, aké si človek normálneho vzrastu nevedomí. Nedočiahnu napríklad na gombíky vo výťahu či autobuse, na bankomat, na okienko na úradoch alebo v bankách, verejné toalety sú pre nich prívysoké.

Túto diagnózu má na Slovensku ďalších 25 detí. Na rozdiel od mnohých iných ochorení na achondropláziu existuje Európskou liekovou agentúrou schválený liek – Voxzogo. U nás však nie je kategorizovaný a zdravotné poisťovne ho nepreplácajú.

Je možnosť ho získať na výnimku, ale zdravotné poisťovne opakovane zamietajú žiadosti rodičov malých pacientov. Ročná liečba vychádza na viac ako 150 000 EUR. Liek treba podávať do uzatvorenia rastových štrbín, čiže v Šimonkovom prípade asi desať rokov. Hovoríme teda o sume jeden a pol milióna EUR.

„Už tri roky bojujeme s poisťovňami. Nevieme, na základe akých kritérií udelili výnimku jednému pacientovi. Rozumiem, že ten liek je drahý. Ale nemôžeme byť obeťami systému. Prečo je nespravodlivý?“ pýta sa Šimiho mama Kristína Tkáčová.

Napriek zamietavému postoju poisťovní a ministerstva zdravotníctva sa nevzdávajú. Peniaze na liečbu zbierajú na darcovských platformách Donio a Ľudia ľudom, oslovili nadácie a dobročinné fondy. Za rok sa im podarilo vyzbierať financie na 9 mesiacov liečby. Majú za sebou prvé tri mesiace a výsledky sú veľmi priaznivé. Šimi narástol o 1 centimeter, v rozpätí rúk pribudlo 3,9 centimetra, „Všimli sme si veci, ktoré dovtedy nedokázal – spojiť si ruky nad hlavou, za hlavou, šikovnejšiu sebaobsluhu pri dennej hygiene, väčšiu obratnosť,“ vraví nadšená Kristína.

Šimiho rodičia nemajú šancu utiahnuť celú liečbu, trvajúcu do pätnásteho roku života. Ani s pomocou dobrých ľudí a zbierok. „Robíme, čo je v našich silách, ale bez podpory štátu to nezvládneme,“ konštatuje Kristína smutne. A upozorňuje, že pacient s neliečenou achondropláziou znamená pre systém v budúcnosti oveľa väčšie finančné náklady, ako je cena liečby.●

Nenarastie

Text Jana Čavojská

Foto Jana Čavojská, Tomáš Hrivňák

Región Hornej Nitry sa desaťročia spoliehal na bane. Ukončenie ťažby môže byť paradoxne šancou naštartovať rozvoj novým, lepším smerom.

ŽIVOT PO UHLÍ



Ťažba hnedého uhlia na Hornej Nitre bola hlavne v poslednom období fungovania baní zvláštnym paradoxom. Až 94 % produkcie uhlia z Hornonitrianskych baní Prievidza odoberala tepelná elektrárňa Nováky v Zemianskych Kostolnoch. Jej podiel na celkovej výrobe elektrickej energie na Slovensku bol 5,22 %. Uhlie, ktoré sa v okolí Prievidze ťažilo, malo pomerne nízku kvalitu. Pri jeho spaľovaní bolo treba vznikajúce splodiny odsíriť, čo výrobu elektriny ešte predražovalo. Elektrárňa aj bane však fungovali v osobitnom režime, ktorý sa nazýval „všeobecný hospodársky záujem“

↑ Maľba vo vstupnej hale jednej z budov na povrchu niekdajšej bane Cigel'.

a vláda ním zaviedla povinnosť vyrábať elektrickú energiu z domáceho uhlia. Ročne to stálo až 115 miliónov eur a na túto sumu sa vo svojich faktúrach skladali všetci odberatelia elektriny na Slovensku.

Pri slove Prievidza sa asi každému automaticky prehrá v hlave „najväčšia diera je...“ Hoci veľa obyvateľov regiónu cíti hrdosť na banícku históriu, mnohí v baniach aj pracovali a toto špecifické povolanie vytvorilo silnú komunitu. Ťažba však prinášala aj negatívne javy ako znečistenie životného prostredia či krajinu poznačenú nepeknými priemyselnými stavbami. Prednosta Mestského úradu Prievidza Alojz Vlčko dopĺňa problémy mesta: „Každým smerom to trvá skoro hodinu, kým sa dostanete na diaľnicu.“ Úplne šťastná nebola dlho ani štruktúra zamestnanosti. Bane boli jediným veľkým zamestnávateľom. V zahraničí – napríklad aj v neďalekom Poľsku, ale aj v Nemecku, Španielsku, Belgicku, Taliansku



alebo maličkom Slovinsku – nájdeme dobré príklady rozvoja regiónov po uhlí. Prinášajú so sebou záujem o zelené technológie aj využitie bývalých banských objektov pre cestovný ruch či kultúru. Podarí sa to aj na Hornej Nitre?

↑ Jaroslav Vojtáš.

VYFÁRAŤ Z NEISTOTY

Alojz Vlčko pracoval na pozícii vedúceho kancelárie primátorky, keď sa v roku 2017 začalo hovoriť o budúcnosti regiónu bez uhlia. „Vtedy nikto presne nevedel, kedy sa ťažba skončí“, hovorí. „Vláda schválila uznesenie, že sa bude ťažiť do roku 2030. Ale Európskej komisii (EK) prišla sťažnosť na možnú nepovolenú štátnu pomoc. Bolo jasné, že ťažba dlhodobo udržateľná nebude. Všetky rokovania sa však diali v zákulisí, za zatvorenými dverami. V regióne sa šírila neistota.“

Vtedy zorganizovala primátorka Katarína Macháčková na námestí akciu pod názvom Vyfárajme z neistoty. Región si povedal, že nebude čakať na politikov, ale začne plánovať svoju budúcnosť. „Chceli sme všetkých posadiť za jeden stôl“, pokračuje Alojz Vlčko. „Na náš okrúhly stôl však štátni úradníci dostali zákaz ísť a bane ho odignorovali, boli to turbulentné časy... Ale o budúcnosti sa tam nakoniec rozprávalo asi 60 ľudí: primátori, starostovia, zamestnávateľia, zastúpenie EK, opoziční poslanci parlamentu.“

Keď v roku 2018 vláda rozhodla, že povinnú výrobu elektriny z domáceho hnedého uhlia skráti do konca roka 2023, v podstate si všetci vydýchli. „Konečne sme mohli plánovať opatrenia ku konkrétnym termínom.“ Región, závislý prevažne na uhlí, si mohol hľadať novú cestu.

Pozornosť sa zamerala v prvom rade na projekty zamestnanosti pre prepustených baníkov. „Je to možno až ne-spravodlivé voči ľuďom iných profesií, ktorí strácajú prácu v iných regiónoch. Im sa takáto pozornosť nevenuje, nemajú takú podporu,“ myslí si Alojz Vlčko. „Baníci z pracoviísk v podzemí, ktorí boli prepustení na základe útlmu banskej činnosti, majú každý mesiac nárok aj na kompenzačný príspevok. Jeho výška aj doba vyplácania závisia od počtu odpracovaných rokov.“

AKO Z PRÍRUČKY

Bývalým baníkom dodnes pomáhajú tri kontaktné centrá v Prievidzi, Novákoch a Handlovej. V každom pracuje päťčlenný tím vrátane právnika a psychológa, ktorý má ľuďom pomôcť zvládnuť túto životnú situáciu. Prepusteným zamestnancom baní, ale aj elektrární, kde stovky ľudí vykonávali relatívne špecifickú prácu spojenú so spaľovaním uhlia, tu ponúkajú vzdelávacie a rekvalifikačné kurzy a pracovné poradenstvo. Tieto opatrenia financuje EÚ prostredníctvom Fondu na spravodlivú transformáciu. Ten má slúžiť všetkým členským štátom na riešenie dôsledkov transformácie a podporu území, ktoré sú najviac postihnuté prechodom ku klimatickej neutralite.

Je to obrovská zmena. Horná Nitra žila baníctvom 114 rokov. Ešte v 90. rokoch minulého storočia tu v baniach pracovalo 12 000 ľudí. Alojz Vlčko hovorí, že nezamestnanosť v meste je aj napriek uzavretiu baní len niečo nad 4 %. Mnohí baníci boli totiž blízko dôchodkového veku a ďalšie uplatnenie nehládali. A ekonomická diverzifikácia sa postupne diala ešte pred transformáciou. V regióne začali pôsobiť rôzne zamerané spoločnosti. V roku 2015 prišiel do Prievidze veľký investor z Nemecka vyrábajúci komponenty pre automobilový priemysel. Realizuje aj výskumné aktivity. „Vďaka tomu sa do regiónu rozhodli vrátiť niektorí mladí ľudia alebo sa rozhodli sem prísť žiť. To vyvolalo dopyt po bytoch. Regiónu to pomohlo. Obavy z hladovej doliny sa nepotvrdili. Skôr zostávajú nevypočítané iné veci. Napríklad máme veľký problém s odchodom mladých do zahraničia.“

Keďže na činnosť elektrárne bolo naviazané aj diaľkové vykurovanie Prievidze a časti Novák, bolo treba hľadať alternatívu. Podarilo sa. „Spoločná firma mesta a Hornonitrianskych baní vybuďovala nový zdroj tepla s využitím potenciálu bývalej bane Cigel'. Vytieká z nej banská voda s celoročnou teplotou 16 stupňov. V kombinácii s tepelnými čerpadlami a biomasovou kotolňou vykuruje mesto,“ vysvetľuje Alojz Vlčko. „Na odkladisku uhlia vznikol termosolárny park, ktorý tiež vyrába energiu na zohrievanie tejto vody. Viac ako polovicu objemu tepla v špičkách dokážeme vyrobiť z obnoviteľných zdrojov, v letnej sezóne je to celá spotreba tepla a teplej vody.“ Ide o zelené riešenie s využitím brownfieldu. Ako z príručky úspešnej transformácie.

BYTY, ŠPORT, KULTÚRA

Čo sa v regióne zatiaľ nedarí, je využiť zaujímavú banskú infraštruktúru pre cestovný ruch. Napriek dlhej histórii si ľudia nemôžu prezrieť nijaké priestory spojené s ťažbou. Aj banský skanzen v Cigli, v ktorom brali bývalí baníci návštevníkov do podzemia, v lete skončil svoju činnosť. Alojz Vlčko hovorí, že oni ako mesto Prievidza boli iba sídlom riaditeľstva baní a domovom baníkov a ich rodín.



„Ťažobné areály boli v Cigli, Novákoch a Handlovej. My nemáme nič atraktívne, čo by sme mohli premeniť na múzeum. Na jednej strane je to škoda. Veľa zaujímavých stavieb už bolo zbúraných. Na druhej strane starať sa o budovu a dávať jej zmysel je drahé. Vstupné to nikdy nezaplatí. Nedokážeme sem prilákať také množstvo turistov.“

Alojz Vlčko spomína aj iné zaujímavé príklady zo zahraničia, ktoré sa do Prievidze preniesť nepodarilo. „Napríklad v Holandsku presťahovali do bývalého uhoľného regiónu

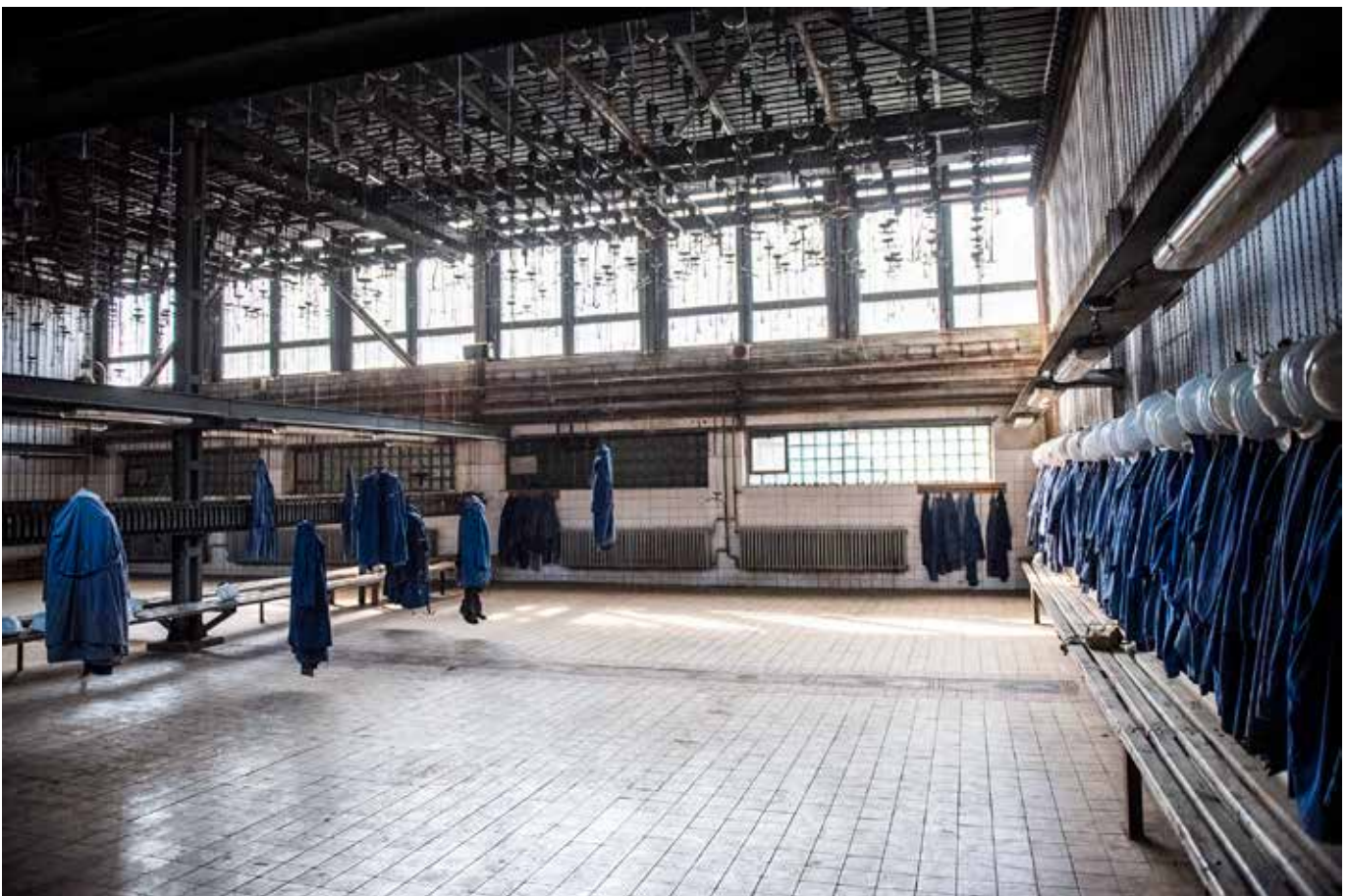
↖ *Baníkov vozil do podzemia vláčik.*

↗ *Priestory Banského skanzenu v Cigli.*

↓ *Šatne baníkov.*

z hlavného mesta štatistický úrad. Zabezpečili tým administratívnu prácu pre určitý počet ľudí. Páčila sa nám tá myšlienka, mali by sme na to aj vhodné priestory. Ale v našom prostredí nebola ochota uvažovať o presmerovaní činnosti verejnej správy do regiónu.“

Jaroslav Vojtáš dnes pracuje v Kontaktnom centre v Prievidzi ako koordinátor komunitných aktivít, no viac ako tridsať rokov odrobil v baniach na rôznych pozíciách vrátane pracovníka banskej záchrannej stanice. Za prácou v baniach sem prišiel. Vyrastal v Spišskej Novej Vsi, bola tam stredná škola zameraná na baníctvo, chcel byť banský merač, zameriavať chodby pri razení. Súčasťou štúdia boli aj metódy geologického prieskumu. „To bolo ako hľadanie pokladov,“ hovorí. Do Handlovej sa najprv odsťahoval jeho brat. „Tu aj byty dávajú baníkom,“ referoval. Bane do regiónu





priniesli rozvoj. Postavili bytovky, ktoré dodnes nikto nenazve inak ako banícke, športoviská aj dom kultúry. Fungovalo učňovské školstvo, banský výskum, vývoj banských zariadení aj hlavná banská záchranná stanica.

„Takéto výhody ľudí presvedčili. Dostať hneď byt bolo pre mladé rodiny motivačné. Mňa čakal ešte rok základnej vojenskej služby, tam sa zarábalo mesačne 360 korún. Keď som podpísal, že odrobím desať rokov v bani, nemusel som ísť na vojnu a mesačne som dostával 3600 korún. Na tú dobu dobré peniaze,“ spomína Jaroslav Vojtáš.

↑ Tepelná elektrárňa v Zemianskych Kostoľanoch, kam smerovala väčšina uhlia vyťaženého na Hornej Nitre.

„Kto pôjde pracovať do prachu, hluku, vysokej teploty tristo metrov pod zem za bežnú mzdu? Je to objektívne rizikovejšia práca ako bežné povolania.“

Pamätá si aj na prvý týždeň v práci. „Čo robíš v sobotu?“ spýtali sa ho kolegovia. Ak má čas, môže sa k nim pridať, chodia pomáhať do detského domova, natrú plot, poopravujú, čo treba. Bola to bežná súčasť života baníckej komunity.

PODZEMNÉ MESTO

Jaroslav Vojtáš je aktívny v Hornonitrianskom baníckom spolku, ktorý organizuje rôzne stretnutia a tradičné podujatia. Na nich vznikala väzba u mladých na bane, podzemie a kolektív ľudí. Prostredníctvom tradičného rituálu prijímali nových do komunity, súčasťou ktorej boli aj banícke uniformy a pravidlá, ktoré bolo treba ctíť.

Dnes si spoločne aspoň pripomínajú baníctvo a všetko, čo ľudia kedysi vybudovali. „V Prievidzi je jedno mesto, kde sa nachádzate vy, a v podzemí je druhé mesto. Žiaľ, už ho nikdy nikto neuvidí. My sme mali tú česť ho spoznať. Navždy zostane v našich spomienkach. A zadokumentované v banských mapách. Čo sa dá robiť, život ide ďalej, nepomôže nám, keď budeme iba spomínať. Treba rozvíjať veci tak, aby z regiónu neutekali mladí.“

Na rozdiel od časti úradníkov nie je Jaroslav Vojtáš taký optimistický, čo sa týka transformácie. „Ešte pretečie veľa vody v Handlovke aj v rieke Nitra, kým k nej naozaj dôjde,“ myslí si. „Všetko hatí výstavba ciest. Kým nebudú cesty, ťažko sem dostaneme investora. Pracovných miest sa zatiaľ vytvorilo neporovnateľne menej než bolo v baniach.“

Nedávno zorganizovali Pracovné trhy. Prišlo okolo dvadsať zamestnávateľov. Záujem ľudí bol veľký, viac ako štyristo chcelo vedieť o nových pracovných ponukách. „Hoci máme najnižšie percentá nezamestnanosti v histórii,“ podotýka Jaroslav Vojtáš. „Lenže ak ponúkate minimálnu mzdu, kľučka sa vám na dverách trhať nebude. Ľuďom nezostane nič iné, len chodiť na týždňovky. Alebo robiť za tie malé peniaze. Mnohí bývalí zamestnanci baní už nechcú pracovať na zmeny alebo im to nedovoľuje zdravotný stav. No zamestnávatelia v regióne zvyčajne ponúkajú práve takú prácu.“

V prvej fáze národného projektu prešlo kontaktnými centrami okolo 400 ľudí. Teraz má kontaktné centrum v Prievidzi okolo 250 klientov. V rekvalifikačnom programe zostávajú šesť mesiacov. Najväčší záujem je o kurz ovládania vysokozdvížneho vozíka, skladové hospodárstvo, zväračský kurz a kurz na pracovníka SBS-ky.

PRE BUDÚCE GENERÁCIE

„Bez podpory by to v regióne neprebíhalo tak hladko,“ je presvedčený Jaroslav Vojtáš. „Ale aj s ňou vidíte v Prievidzi prázdne ulice a prázdne budovy v centre. Ľuďom sa často zdá, že baníci majú príliš veľké výhody. No, kto odrobil v bani 30 rokov, zarobil si na takú podporu. K baníctvu to patrilo odjakživa. Baníci nemuseli ani rukovať na vojnu. Lebo sa tak narobili a tak málo vyťažili. Kto pôjde pracovať do prachu, hluku, vysokej teploty tristo metrov pod zem za bežnú mzdu? Nikto. Je to objektívne rizikovejšia práca ako bežné povolania.“

Jaroslav Vojtáš sa kedysi podieľal na zriaďovaní banského skanzenu v bani Cigel, ktorý nedávno ukončil svoju činnosť. Hovorí, že od začiatku vedeli, že ho nebudú môcť prevádzkovať donekonečna. Kvôli vode je tam veľká vlhkosť, všetko koroduje, hnije a plesnivie, znehodnocuje sa. Elektrické zariadenia, svetlá, káble, lampy kolabujú. Pre návštevníkov by to už nebolo bezpečné. A rekonštrukcia nedávala Hornonitrianskym baniam zmysel. Náklady by sa im zo vstupného nikdy nevrátili.

Možno by na podobné zážitkové banské múzeum bola vhodnejšia baňa Handlová. Jednu z chodieb tam kedysi prezrazili do bazaltovej horniny. V minulosti slúžila ako stajne pre kone aj sklad výbušnín. „Existuje zámer zachovať pre budúce generácie prírodné banské dielo – hlavnú štôľňu, komplex podzemných priestorov nazývaný bazalt a dve vetracie zvislé banské diela, a v tomto podzemnom komplexe vybudovať skanzen,“ tvrdí Jaroslav Vojtáš a dúfa, že sa podarí zachovať aspoň tento kúsok baníckej histórie na Hornej Nitre. ●



Niekedy mám pocit, že sme neviditeľní

Cestovali po rumunských horách aj amazonskom dažďovom pralese. Na tom by nebolo nič zvláštne, keby dvanásťročná Mia nemala svalovú dystrofiu. Jindra Landová chce, aby dcéra žila naplno. Priznáva však, že je to čoraz náročnejšie.

Jindra Landová z Prahy sa stará o dcéru so svalovou dystrofiou. Odmietla sa poddať bezmocnosti. Rodina putovala s vozíkom Amazonským pralesom i Šumavou. Dvanásťročná Mia už lyžovala na

špeciálnej lyži pre vozíčkarov, paddleboardovala aj raftovala. Zverejňovaním svojho príbehu sa Jindra snaží zabezpečiť dcére lepšiu starostlivosť a inšpirovať ostatných. O sebe však hovorí: „Som len obyčajná mama.“

Za posledné dva roky ste navštívili Saudskú Arábiu, Rumunsko, Maltu a Amazóniu. Čo vám pomáha zvládnuť cestovanie s dcérou na vozíku?

S mužom sme cestovali aj predtým, ako sme mali deti, a potom mi prišlo úplne prirodzené pokračovať. Prvé dva roky sme bývali v Belgicku. Cestovala som s Miou do Čiech, ale aj po svete. Jej diagnózu sme sa dozvedeli, až keď mala dva roky. Vedeli sme, že to bude horšie a horšie, pretože ide o progresívne ochorenie. Chceli sme cestovať, lebo sme si boli vedomí toho, že neskôr to už možno nepôjde. Dcéra má dnes dvanásť rokov a našťastie to stále ide. Nepovedala by som ani, že cestujeme nejako špeciálne. Spíme väčšinou v nejakom lacnejšom ubytovaní, sledujeme výhodné letenky. Bezbariérové destinácie sú väčšinou na západe

Text Lucie Römer
Foto archív Jindry Landovej

Európy, a tá je pre nás drahá, takže zatiaľ chodíme skôr na východ, do Rumunska, na Balkán. Najväčšia záťaž je zatiaľ požičanie auta. Musíme brať väčšie, aby sa nám doň vošiel vozík.

Ako zvládáte pohyb po cestách, ktoré nie sú prispôsobené pre invalidný vozík?

Dcéru sme zatiaľ schopní kamkoľvek vyniesť. Donedávna sme jej neprispôbovali pešie trasy a neobmedzovali sme sa na bezbariérové ubytovanie. Keď bolo treba, manžel ju niesol a ja so synom sme niesli vozík. Postupne sa to ale mení, lebo Mia je už veľká slečna, ktorá vlni prestala chodiť. Má 53 kíl, a to už je na nosenie priveľa. Sú situácie, keď ju musím nosiť aj ja. Zatiaľ ju unesiem, ale je to náročné. Takže cestovanie pre nás bude zložitejšie a drahšie. Všetko budeme musieť do detailu plánovať. Bežný človek si nedokáže predstaviť, aký je problém dostať imobilnú osobu napríklad do bazéna, ak nie je prispôsobený pre vozíčkarov.

V minulosti ste putovali amazonským pralesom. Ako tá cesta s vozíkom prebiehala?



„Keď sa teraz dcéra ocitne v náročnej situácii, hovorí: zvládla som spať v džungli, tak už zvládnem všetko.“

Manžel je Brazílčan, máme tam babičku a deda a vďaka jeho práci tam môžeme raz ročne letieť. Vlni sme sa vybrali do Amazónie. Pre mňa to bolo to najkrajšie, čo sme kedy podnikli. Putovali sme džungľou, cestovali na lodiach, navštívili sme indiánov, chytali sme pirane. Keby ste sa opýtali dcéry, povie vám, že to pre ňu bol veľmi silný zážitok, ale už by si ho nezopakovala. Keď sa teraz ocitne v náročnej situácii, hovorí: zvládla som spať v džungli, tak už zvládnem všetko. A to mi príde úžasné. Myslím si, že aj pre zdravých je veľmi dôležité posúvať si hranice komfortnej zóny, pretože nás potom len tak niečo nerozháďe. Aj ja to robím. Ale občas sa nám stane, že to trochu preženieme.

Akú najnáročnejšiu situáciu ste pri cestovaní museli zvládnuť?

Bolo to práve v Amazónii. Pršalo, dcéra sedela v lodi, bola mokrá. A to je problém. Keďže sa nehýbe, ľahko prechladne. Museli sme ju stále prenášať z lode do auta a z auta zas na loď. V jednom momente už toho bolo

naozaj priveľa. Vtedy som si povedala, že sme to asi prehnaní. Ale nakoniec to naozaj stálo za to. A posunulo to naše limity. Keď teraz v Česku narazíme na nejakú prekážku, vysporiadame sa s ňou ľahšie, lebo oproti džungli je to prkotina.

Ako na týchto dobrodružných cestách s vozíkom riešite hygienu?

Zatiaľ sme schopní dopraviť Miu na bežnú toaletu. Horšie je to v lietadle. Na poslednom lete sme mali našťastie na palube špeciálny vozík, tak aspoň k dverám toalety sme ju mohli doviezť a potom sme to už nejako zvládli. Priznám sa, že zatiaľ neviem, ako sa to robí v prírode. Chlapcom sa dáva bažant, ale dievčatá? Zatiaľ sme to vždy nejako vyriešili, hoci stále menej a menej komfortne. Problém nám v poslednej dobe robilo na cestách skôr sprchovanie. Kamaráti nám poradili vychytávku: požičať si na ubytovaní plastovú stoličku alebo lehátko, postaviť to do sprchového kúta a hneď máte sprchu prispôsobenú vozíčkarovi.

Plánujete teraz trasy do detailu?

Keď bola Mia malinká, spokojne si lebedila v terénnom kočíku a prešli sme čokoľvek. Ale teraz už v terénnom kočíku byť nechce. Stala sa z nej nezávislá mladá dáma, ktorá má svoj názor. Už napríklad nechodíme na dlhé výlety. Volíme skôr autoturistiky a krátky výlet. Ona jazdí na elektrickom vozíku. Dáva jej pocit slobody. Môže si ísť, ako chce. Nie je jej vždy príjemné, keď ju niekto tlačí.

Čo vám spoločné výlety napriek náročnosti dávajú?

Rodina úplne zabudne na všedný, bežný život s neustálymi povinnosťami. Môžeme si užiť srandu, rozprávať sa a vidieť pritom veľa nového. Všetci radi jeme, takže radi ochutnávame nové jedlá. Poznávame nové jazyky a kultúry. A hlavne to je kvalitne strávený čas. Za deň nazbierame milión zážitkov, na ktorých sa dokážeme smiať a ešte dlho sa o nich rozprávame.

V rámci aktívneho riešenia vašej situácie ste založili neziskovú organizáciu Obyčajný život. Čo je jej cieľom?

Približne osem rokov sme všetko nejako zvládali sami. Manžel má dobrú

prácu, ja som si zamestnanie prispôsobila. Ale potom sme už z toho boli veľmi vyčerpaní. Ak chcete oddialiť progresiu nervovo-svalového ochorenia a kupovať adekvátne pomôcky, stojí vás to státisíce korún ročne. Je to šialený nápor. Len Miine fyzioterapie stoja mesačne 15 000 korún (593 eur). To je viac, ako dostaneme na príspevkoch od štátu. Máme okolo seba ľudí, ktorí nám chceli pomôcť. Dlhú dobu sme hovorili nie. Po konzultáciách s odborníkmi sme si ale nakoniec povedali, že si pomôcť necháme. Preto som založila organizáciu Obyčajný život. Začala som organizovať rôzne akcie pre deti s postihnutím a pre maminky, ktoré sa o ne starajú. Tento rok pre ne plánujem tri psychorehabilitačné víkendy. Veľa tam spolu hovoríme, cvičíme, tancujeme, tvoríme, chodíme do prírody. Pre niektoré mamy je taký víkend prvý po rokoch nonstop starostlivosti. Pre mnohé je to prvýkrát, kedy pred skupinou hovoria o svojej situácii, myšlienkach, pocitoch. Ide im to ťažko. Ale potom prídu druhýkrát, tretíkrát, začnú chodiť aj do podpornej skupiny a zrazu pred vami sedí iná žena. Sebavedomejšia. Už vie, že sa nemá za čo hanbiť a vie o tom hovoriť. To je nádherné. Ak sa staráte o príbuzného, je kľúčové, aby ste si urobili čas aj na seba.

Prečo?

Starostlivosť o dieťa s hendikepom chce veľa síl a energie. Vyčerpaná mama je úplne iná než mama, ktorá si dovoľí na chvíľu zabudnúť na povinnosti a venovať sa sebe. Tá nová energia, pocit spolupatričnosti a hlavne vedomie, že v tom nie je sama, sú naozaj na nezaplatenie.

Aká zmena by vám najviac pomohla na úrovni štátu?

Keby som na to nebola sama. Keby som mala niekoho, na koho sa môžem obrátiť. Do siedmich rokov dieťaťa u nás funguje systém ranej starostlivosti a využívala som ho. Vždy prišla pani, ktorej som sa mohla vyrozprávať a ona to chápala. Vedela mi aj poradiť, napríklad, ako to majú iné rodiny. Sprostredkovala nám kontakty. Teraz už tú službu využívať nemôžeme a informácie sa zháňajú veľmi ťažko. Niekedy mám pocit, že sme neviditeľní. A pritom je naša záťaž dlhodobá.



Vlastne nikdy nekončí. Sily nám ubúdajú a deti rastú. Pribúdajú problémy. Neexistuje šanca na zlepšenie.

Rozhodli ste sa zdieľať svoj príbeh prostredníctvom blogu a sociálnych sietí. Čo by podľa vás mali ľudia vedieť o svalovej dystrofii a o živote s ňou?

My sa ľudí s postihnutím veľmi bojíme. Tiež som to tak mala, kým sa mi narodila dcéra. Ale netreba sa báť. Každý z nás je jedinečný, každý má niečo. Človek na vozíku je jednoducho na vozíku, inak je to človek ako každý iný. Keď sa to všetci naučíme tak brať, títo ľudia sa budú môcť jednoduchšie začleniť do spoločnosti. Je trochu

smutné, že štyridsať rokov po páde komunizmu stále narážajú na množstvo bariér.

Máte aj desaťročného syna. Ako sa vám darí obmedziť negatívny dopad celej situácie na neho?

Podľa mňa sa nedá vyhnúť tomu, aby tým bol poznamenaný. Veľmi však pomáha o tom otvorene hovoriť. Snažím sa vyhradiť si jeden týždeň a jeden víkend za rok, keď som iba s ním. Niekedy si spolu zjídeme na korčule alebo plávať. Keď za mnou príde a chce niečo riešiť, všetko nechám tak a som tam preňho naplno. Aj keď len na pár minút, ale naplno. Mať sestru na vozíku je preňho veľmi ťažké, ale snažím sa skôr myslieť na to, čo mu to dá. Dáva mu to veľa. Verím, že z neho vyrastie dobrý človek so správnymi hodnotami. ●

JINDRA LANDOVÁ

Som obyčajná mama, hovorí o sebe. Na blogu obycnajmamama.cz uverejňuje články o svojom „obyčajnom“ živote. Vychováva s manželom dve deti, syna a dcéru. Kedysi pracovala ako marketingová manažérka. Dvanásťročnej Mii diagnostikovali v dvoch rokoch svalovú dystrofiu. Aby jej Jindra Landová dokázala lepšie pomôcť a uľahčila situáciu aj iným, založila neziskovú organizáciu Obyčajný život.

„Bežný človek si nedokáže predstaviť, aký je problém dostať imobilnú osobu napríklad do bazéna, ak nie je prispôsobený pre vozíčkarov.“

20 -sekundová bariéra

Text Elena Akácsová

Foto Shutterstock

Vytvorila som si jeden veľmi nešťastný návyk: keď pozerám seriál alebo film s dabingom, hrám sa pritom na mobile nejakú nenáročnú hru, ako puzzle či tetris. V podstate som tým nahradila niekdajšie štrikovanie pri telke. Hrozný návyk, bolí z neho ruka aj oči a prichádzam o zážitok z obrazu. V tomto nerovnom boji s malou závislosťou mi napokon prišla na pomoc samotná technológia a pravidlo zvané 20 sekúnd.

Hovorí o tom, že niekedy stačí, aby ste si medzi vás a váš zlý návyk postavili bariéru, ktorá vám jeho uspokojenie o 20 sekúnd oddiali. A naopak, ak si chcete nejaký nový dobrý návyk vybudovať, pokúste sa cestu k nemu o 20 sekúnd skrátiť tým, že nejakú bariéru odbúrate. Možno s touto užitočnou radou prichádzam neskoro, veď mnohí už dávno zabudli, že si na Silvestra dávali predsavzatia: schudnúť, prestať fajčiť či začať sa učiť hrať

Tam, kde nie sú bariéry, môžeme naplno žiť, venovať sa svojim koníčkom a návykom – dobrým aj zlým. Niektoré bariéry nám však môžu pomôcť zbaviť sa tých druhých.

na ukulele... Ale na dobré zmeny sa hodí ktorýkoľvek deň v roku.

Praktický príklad, ako na to, ponúka propagátor pozitívnej psychológie Shawn Achor v knihe *Výhoda spokojnosti*. Pôvodne chcel overiť, či naozaj funguje vedecké zistenie, že na vybudovanie a udržanie návyku potrebujeme 21 dní. Rozhodol sa pravidelne cvičiť hru na gitaru, a tak si urobil tabuľku, kde si chcel zaznamenávať cvičenia. Lenže medzi ním a gitarou bolo veľa prekážok. Musel vstať z kresla, prejsť celú izbu, otvoriť skriňu a vytiahnuť z nej gitaru. Snažil sa to prekonať silou vôle, ale po štyroch dňoch sa jej zásoby vyčerpali. Aby to zmenil, kúpil si doprostred izby stojan na gitaru. A o tri týždne sa už hrdo pozeral do svojej tabuľky,

kde bolo 21 dní po sebe krásne odfajknutých.

V knihe vysvetľuje, že v skutočnosti potreboval menej energie a úsilia na to, aby zobral do ruky gitaru a zacvičil si na nej, ako na to, aby sa jej v strede izby vyhol. Práve toto zníženie bariéry nazval 20-sekundovým pravidlom. Stačilo skrátiť cestu k začiatku činnosti, aby si energiu ušetril pre samotnú akciu, ktorú chce vykonať. Športovo založené tipy si asi nekúpia stojan na gitaru, ale môžu si do stredu izby dať stacionárny bicykel. Alebo si k posteli pripraviť bežecký úbor, aby ráno nemiňali energiu na rozhodovanie, čo si oblečú a či sa vôbec oplatí ísť behať.

Shaw Achor vyskúšal aj opačný postup. Chcel sa zbaviť návyku sadnúť si po príchode domov z práce k telke a zabíť pri nej tri hodiny. Vytiahol batérie z diaľkového ovládača a dal ich do zásuvky stola vo vedľajšej izbe. Niekoľko nasledujúcich dní potom vždy po návrate z práce a klikaní na nefunkčný ovládač nadával, ako neznáša svoje experimenty, ale potom siahol po knihe alebo išiel robiť niečo iné. Využil svoju lenivosť a najmenšiu cestu odporu na zmenu k lepšiemu.

Spomenula som si na neho, keď sa mi minule vybil mobil a nemohla som sa hrať pri pozeraní telky, lebo zásuvku a nabíjačku mám na druhej strane izby. Lenivosť vstať od televízie a ísť po ňu bola väčšia ako nutkanie sa hrať. A tak som ho začala do nabíjačky dávať cielene, aj keď je nabitý. Konečne viem, ako tí herci v telke vyzerajú!●



Armáda invalidov

Text Juraj Červenka

Ilustrácia Miloš Gašparec

Štatistiky globálneho konfliktu z rokov 1914 – 1918 vyznievajú otrasne. Padlých vojakov počítali v miliónoch, rovnako aj zranených. Napríklad počet len britských vojakov, ktorí stratili končatinu, je 40 000. Invalidi začali zrazu patriť ku koloritu miest a dedín po celej Európe. V zázemí vznikali rehabilitačné centrá. Zmrzačených bolo totiž toľko, že ich návrat do spoločnosti bol nevyhnutnosťou.

Aj na viacerých miestach Rakúsko-Uhorska sa vyrábali protézy pre vojakov postihnutých ťažkými zraneniami. Významná výrobná týchto pomôcok bola zriadená v priestoroch kovorobnej odbornej školy v Prešporku, táto vzdelávacia inštitúcia dodnes funguje v pôvodnej krásnej budove s tehlovou fasádou na dunajskom Fajnorovom nábreží v Bratislave. V pamätnici, ktorú priemyslovka pred pár rokmi vydala, sa píše, ako prevádzku školy ochromila vojna – v roku 1914 väčšinu vyučujúcich povolali do armády, na front odchádzali aj študenti. Žiaci mali k dispozícii len dielne a dve triedy, keďže ostatné priestory zabralo vojsko.

LÁSKAVOSŤ A MECHANIKA

V učebniach školy zároveň opakovane otvárali kurzy pre telesne postihnutých navrátilcov z frontu a remeselné dielne pre invalidov. Výrobné miestnosti navštevovali aj novinári, najmä žurnalisti miestnej tlače. „Naši chudobní vojaci, ktorí vo vojne prišli o ruky alebo nohy, majú možnosť vyučiť sa v niektorom špeciálnom remesle, aby našli svoju budúcnosť. Nachádzajú sa tu krajčírske, obuvnícke, stolárske a hodinárske dielne. Vyučujú sa tu sústružníci i šoféri. Osobitne zaujímavá je však dielňa na protézy, pod vedením kvalifikovaného mechanika sa s úžasnou presnosťou vyrábajú umelé nohy a ruky. Tu sa ľudská láskavosť



Prvá svetová vojna síce priniesla najmä smrť a utrpenie, no i nespochybniteľný pokrok v medicíne. Príkladom je masová produkcia protéz pre invalidov. Známe dielne fungovali aj v Prešporku.

a mechanika, ktorá dosiahla vysokú úroveň dokonalosti, spájajú v blahodarnom diele liečenia rán, ktoré táto strašná vojna už mnohým spôsobila,“ informovali v týždenníku Pressburger Presse 1. novembra 1915.

Invalidi sa museli so svojimi pomôckami zžiť. Vojenské tlačové oddelenie uverejnilo v lete 1916 reportáž z Budapešti, kde vojaci s protézami prekonávali rôzne prekážky – drevené



schody, mostíky, nerovnosti v teréne. Dá sa predpokladať, že obdobný prístup sa uplatňoval aj v Prešporku. Historici dnes upozorňujú, že v starostlivosti o vojnových invalidov patrilo v rokoch 1914 – 1918 Rakúsko-Uhorsko k európskym lídrom. Až tak, že sa propaganda často chvastala príležitosťami, ktoré im štát „z vďaky“ dával, no o iných postihnutých, v uliciach menej viditeľných, tak postarané nebolo. Vojaci s reumatickými,

POSUN V MEDICÍNE

V roku 1916 začali zdravotníci na západnom fronte používať takzvanú Thomasovu dlahu, ktorá stabilizovala zlomenú končatinu a zabráňovala šíreniu krvácania a infekcie.

Tento vynález znížil mieru úmrtnosti na ťažké zlomeniny vo frontových podmienkach z 80 na menej ako 20 percent.

srdcovými, pľúcnymi či duševnými chorobami živorili na okraji záujmu verejnosti.

NÚTIŤ DO PRÁCE

Počas prvej svetovej vojny sa pri produkcii protéz používalo najmä ohybné drevo, zväčša vrbu. Pri návrhoch výrobcovia experimentovali aj s ďalšími vhodnými materiálmi. Vtedajšie poznatky využívajú dizajnéri protéz prakticky dodnes. V armádnom mesačníku v českom jazyku Válka a mír z roku 1916 uverejňovali aj najnovšie zistenia a odporúčania pre ošetrovateľov a zdravotníkov, ktorí pracovali s invalidmi: „Naša snaha je zachovať každého pri jeho povolaní. Prvé pohyby s protézou ruky sa zdajú invalidovi neprirodzené, ale postihnutý musí byť nútený do práce. Keď sa dostaví prvý úspech, je to prvá radosť. Vidí, že to ide a snaží sa o ďalší výcvik. Väčšie ťažkosti nastávajú pri strate laktového kĺbu, no i vtedy vieme nasadiť na pahýľ tyč, ktorá obratne vykonáva pohyby.“

Hospodárska situácia monarchie sa počas vojny zhoršovala, v rámci možnosti sa však až do jej konca organizovali rôzne charitatívne podujatia a finančné zbierky pre obeť vojny – vdovy, sirotu a invalidov. Prispieť mohli aj obyvatelia Prešporka. Niektoré iniciatívy boli smerované práve na chod dielní na prešporskom nábreží, o finančných daroch inštitúcií a jednotlivcov informovali pravidelne noviny. Zoznam štedrých darcov z júna 1916, ktorý obsahoval aj mená miestneho obchodníka so spodnou bielizňou Ramhartera, obchodníka s látkami Tauskyho, obchodníka s korením

Duscheka či mäsiara Ruhiga, je iba jedným z mnohých.

ZDEDENÝ PROBLÉM

Prešporské invalidné dielne neušli pozornosti významných osobností mesta. Navštívila ich aj organizátorka mnohých charitatívnych akcií, arcivojvodkyňa Izabela. V júli 1918, len pár mesiacov pred definitívnym zánikom habsburskej monarchie, prišiel do Prešporka posledný vládca Karol s manželkou Zitou a deťmi. Ako dokazujú novinové správy, ale aj zachovaný filmový záznam, ulice síce zdobili uhorské červeno-bielo-zelené vlajky, no mladého kráľa vítali aj deti v slovenských krojoch. Jednou zo zastávok monarchu boli známe dielne, vzácnu návštevu privítal nielen riaditeľ školy Arpád Bejczy, ale aj riaditeľ prešporského vojenského sociálneho ústavu Ludwig Bakay. Práve on kráľovi vysvetlil význam a použiteľnosť jednotlivých protéz. Všetky výrobky vyprodukovali do poslednej skrutky v prešporských dielnach, niektoré dokonca vystavovali v zahraničí.

No nech boli dielne z dunajského nábrežia akokoľvek úspešné, dopyt po protézach presahoval ich kapacity. Obrovský sociálny problém potom zdedilo mladé Československo. „Teraz je ešte slovo invalid, toto drsné slovo, v móde. Invalid dnes dokáže nájsť zamestnanie, ale po skončení vojny nastane jeho ďalší životný boj, keď sa objaví konkurencia zdravých ľudí,“ predpovedal autor článku v periodiku Válka a mír. „Obrovské množstvo invalidov stratilo schopnosť k svojmu predošlému zamestnaniu. Je treba starať sa o ortopedické opatrenia – umelé nohy a protézy – náhrady za stratené údy,“ písalo sa 30. novembra 1919 v týždenníku Slovenské hlasy. Tieto úlohy na seba zobralo aj pražské Ortopedické združstvo vojnových invalidov, ktoré zhotovovalo protézy amputovaných horných a dolných končatín a svoju pobočku malo aj v Bratislave. ●

Text Dagmar Gurová*Foto* Tomáš Hrivňák

Na cudzích nohách

Počas osemnásť-tich rokov, ktoré Roman prežil na ulici, sa musel vyrovnáť s mnohými stratami. Boli chvíle, keď nevládal ďalej. Je hrdý, že vydržal. Do budúcnosti má mnoho plánov, za ktorými vytrvalo ide, lebo verí, že život je krásny.

Roman predáva *NOTA BENE* pri fontáne na Námestí slobody. Vo výraznej veste predajcu ho dobre vidno už z diaľky. Práve k nemu pribehol malý psík. Roman, ktorý sedí na vozíku, k nemu natáhuje ruku, aby ho pohladkal. S úsmevom sa mu prihovára, obaja sa tvária spokojne.

„Od rána sa sem teším. Poznám tu snáď všetkých psičkárov, mamičky s kočkami aj ľudí, ktorí v okolí pracujú. Niektorí si ani nekúpia časopis, ale rozprávame sa spolu a to pre mňa tiež veľa znamená. Vážim si, že sa o mňa ľudia zaujímajú.“

Komunita, ktorú pri predaji časopisu stretáva, mu pomáha vyrovnáť sa s osamelosťou a mnohými stratami, na ktoré bol doteraz sám. Prišiel o blízky, o nohy, po mozgovej príhode na čas aj o reč.

„Som šťastný, že po tom všetkom stále žijem,“ hovorí. Na ulici prežil osemnásť rokov v extrémne drsných podmienkach. Často bol hladný, zakúsil ponižovanie, násilie, veľakrát ho okradli, takmer zamrzol.

ALKOHOL ALEBO ŽIVOT

Vonku si nemohol doliečiť choré nohy a postupne podstúpil niekoľko amputácií. Zakaždým našiel spôsob, ako pokračovať, ako sa hýbať a postarať sa o seba. „Utešoval som sa, že sa dá žiť aj s jednou nohou, ale keď som prišiel aj o tú, skoro som to vzdal,“ spomína. Odmietal jesť, nevidel zmysel v tom, aby sa pozviechal. Nemal sa kam a ku komu vrátiť. „Nevládal som ďalej. Veľmi som schudol, nechcel som, aby sa o mňa starali.“

Zlom nastal, keď za ním a ďalšími pacientmi do nemocnice začala dochádzať rádomá sestra zo Španielska. „Bola to už staršia pani. Taká maličká a veľmi milá, zábavná. Dokázala ma rozosmiať,“ opisuje Roman, ako ho znova nadchla pre život. Rozprávala mu, ako v Španielsku pracujú s mladými ľuďmi, ktorí prišli o nohy, napríklad pri autohaváriách. Čo im pomohlo, ako sa s tým vysporiadali a našli spôsob, ako plnohodnotne žiť v novej situácii.

Takýchto zásadných stretnutí, ktoré ho nasmerovali k dôležitým rozhodnutiam, zažil Roman niekoľko. „Jeden lekár mi povedal, že si musím vybrať alkohol alebo život. Ak budem ďalej piť, zomriem. Vybral som si život. Už je to viac ako šesť rokov, čo nepijem. Keď si niečo zoberiem do hlavy a z hlavy sa to presunie do srdca, už sa nevzdám.“

Prežívať vonku bez alkoholu bolo nesmierne náročné. Nemal už nič, čo by mu aspoň na chvíľu uľavilo od stresu a neistoty. „Niekedy to bolo také ťažké, že som si až vyčítal, prečo som s tým alkoholom prestal. Zdalo sa mi, že to nikam nevedie, ale potom si povedal, že skúsím ešte vydržať a podarilo sa mi to. Som na seba hrdý.“

RIEŠENIE NA VŠETKO

Po rôznych peripetiách sa Roman dostal do Bratislavy, ktorú dovtedy poznal veľmi zbežne. Teraz býva v útulku Sv. Lujzy de Marillac, v ktorom sa doliečujú ľudia bez domova v zlom zdravotnom stave. Všetci, s ktorými sa delí o izbu, sú na tom podobne – na ulici by sa o seba nedokázali postarať.

„Som vďačný za teplé jedlo a čistú posteľ, ale veľmi túžim po vlastnom bývaní,“ hovorí. Dúfa, že sa mu podarí

získať bývanie, ktoré by mu poskytlo súkromie a istotu v stabilnom, dlhodobom prenájme za dostupnú cenu. S naším kolegom, sociálnym pracovníkom Erikom, preto spisujú žiadosť o bezbariérový mestský nájomný byt.

Vybavujú tiež nový invalidný vozík. Ten starý dosluhuje a Roman musí občas požiadať o pomoc okoloidúcich. „Erik je pre mňa veľkou oporou. Chodí so mnou aj na pracovnú rehabilitáciu. Trénujem chôdzu na protézach, s barlami. Na cudzích nohách je to ťažké, ale snažím sa.“

Ďalšou Romanovou veľkou témou je hľadanie práce. „Chcel by som robiť v chránenej dielni. Mám skúsenosť s tkaním kobercov na krosnách. Robil som pomocné kuchárske práce, krájal som chleby, vyrábал nátierky, ale najviac ma baví niečo skladať, lepiť, vytvárať aj podľa vlastnej fantázie.“

Veľmi rád tiež upratuje, čistí, ukladá veci, kam patria – vraj je to pre neho tá najlepšia terapia.

Erikovým cieľom bolo napojiť Romana na ľudí a inštitúcie, ktoré sa venujú primárne ľuďom so

zdravotným postihnutím. Pomôcť mu takto rozšíriť sieť kontaktov a žiť plnohodnotnejší život. S hľadaním práce v chránenej dielni mu teraz pomáhajú aj pracovníci Centra sociálnej a pracovnej rehabilitácie. Nie je to ľahké. Veľa chránených dielní je zameraných skôr na prácu, ktorá nie je vhodná pre ľudí so sťaženou pohyblivosťou. Navyše veľká časť zamestnáva len jedného-dvoch ľudí, viacerých by neuživil.

Roman sa snaží zvýšiť svoje šance tým, že chodí na pracovnú rehabilitáciu, kde si zlepšuje jemnú motoriku. „Na všetko je riešenie, len niekedy je ťažké ho nájsť,“ tvrdí. Nestráca nádej. Verí, že môže byť užitočný aj pre druhých.

Často sa usmieva a vie si robiť žarty aj zo seba. Najviac ho trápi, keď prší alebo sneží. Kolesá na vozíku sa prešmykujú, mokne, ale keď sa objavia ľudia a dajú sa do reči, hneď je lepšie. „Prekonávam sa, lebo život je vzácny a krásny.“●



Text Lucia Bucheňová

Foto Alan Hyža

Sama na všetko

Zažila to v detstve, o to viac si hovorila, že ona si dá sakra pozor, aby vytvorila rodinu, ktorá vydrží a v ktorej bude vládnuť pohoda a smiech. Lebo keď od nich odišiel jej otec, mala asi šesť rokov. A nebolo to dobré.

Bol to šok najmä pre jej mamu, ktorú to psychicky zložilo a nikdy sa už nedokázala pevne postaviť na vlastné nohy. Nebola silnou, spokojnou a šťastnou. Mama napokon v päťdesiatke zomrela na mozgovú príhodu.

Veronika hovorí, že pochádza z jednoduchých a chudobných pomerov. Má 29, je mamou dvoch malých synov a cíti sa: „Pravdu? Akoby som mala tristo rokov. Prázdno, staro a zbytočne. Vlastne hľadám novú cestu, nový smer, nový život. Len zatiaľ to ide ťažko, veľmi ťažko. Už naplno chápem moju mamu. Že nemala chuť žiť. Darmo jej mnohí vraveli, že má prečo a pre koho fungovať. Nešlo jej to a ja vidím, že som v podobnom stave.“

Koniec vlaňajšieho leta mala dramatický. Už vtedy skončila s chalanmi na chvíľu v krízovom centre. Odišla od manžela. „A pocítila som totálne naplno, že to nesmieme vzdať. Je to hlúposť, veď som ho ľúbila. Nebuďme blázni, máme dvoch malých a zdravých synov – čo by druhí za takého šťastie dali. Nech to skúsime aj kvôli deťom.“



↑ Veronika vie, že to musí dať. Najmä kvôli synom. Strach z neistoty je ale obrovský.

Dnes už ale viem, že som si podvedome nasadila ružové okuliare a všetko sa mi zdalo riešiteľné. Lenže na zmenu treba dvoch, čo očividne náš prípad nebol,“ smutne hovorí nešťastná Veronika, ktorej druhá šanca s manželom nevyšla. Dnes je totiž v krízovom centre opäť. Ani zďaleka sa netvári, že za krachom vzťahu je len on. Na všetkom majú podiel vždy obaja. „Až na to, že vernosť je u mňa aj v manželskej kríze podstatná. Nemôžem žiť v klamstve a ponižovaní. Nemá význam viac rozpitvávať náš vzťah.“ Návrat do krízového centra bol vcelku dramatický. Odišť musela, atmosféra bola viac než hustá. Byť, v ktorom žili,

nebol ani šťastí jej, o svoju biologickú rodinu sa oprieť nemôže, takže jediným riešením bolo erárne zariadenie, v ktorom môže pobudnúť rok. Možno o pár mesiacov viac.

Váži si, že má svetlo, teplo, strechu nad hlavou. Do januára bola na materskej s mladším Karolkom, starší Lukáš pôjde v septembri do prvej triedy. Chalani sú živí, nuda s nimi rozhodne

Časopis Nota bene poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám so zdravotne znevýhodneným členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Veroniky osloví. Aj Váš príspevok sa použije ako príspevok na depozit na prenájom. Ďakujeme! Číslo účtu 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).

„Po ničom inom netúžim, len žiť trochu v klude. Pokojnejšie zaspávať a nemať nočné mory, čo bude s nami o mesiac, o dva.“

nehrozí, ako ich mama s úsmevom skonštatuje: „Je ich všade plno. A v plnej paráde máme aj obdobie vzdoru, vcelku hlučno sa máme.“ Na skúšku už začal chodiť do škôlky aj menší Karolko. Veronika si úpenlivo hľadá prácu. Je to však ťažké. Začarovaný kruh. Synovia majú škôlku každý inde, má čo robiť, aby do ôsmej stihla v bratislavskej MHD špičke deti priniesť včas. A poobede jej ich nemá kto vyzdvihnúť, takže práca na zmeny nepriehádza do úvahy. Lepí to občasnými brigádami – vypomáha predovšetkým s upratovaním. Ale nie je to nič pravidelné, fixné.

Ibaže situácia už začína byť kritická, rodičovský príspevok jej skončil začiatkom roka a žiť len z rodinných prídavkov a výživného, ktoré sociálna kuratela určila na 150 eur mesačne, sa nedá. Čím viac a rýchlejšie sa musí Veronika pozviechať, tým je to horšie. Uvedomuje si vážnosť svojej situácie, dokáže sa nabudiť, ozýva sa na inzeráty, večer verí, že to vyjde a bude už len lepšie. „Cítim sa silná,

že to dám, ale stačí veľmi málo a dostanem sa znova na dno. Prepadnem pocitom bezmocnosti, strachu z neistoty, samoty. A pri deťoch sa musím tváriť veselo, v pohode. To posledné, čo potrebujú, je vidieť zúfalú mamu. I keď musia cítiť, že niečo sa asi deje. Vedia, že nebývame doma, že sme na chvíľu teraz tu, kým si nájdeme vlastné bývanie.“

Keď Lukáško s Karolkom večer konečne zaspia, je to pre Veroniku najhoršie. Zloží masku relatívne pohodovej mamy a nastávajú nekonečne dlhé hodiny uvažovania. Posunula sa o krok ďalej, pochopila, že cesty späť niet. Že tretia šanca nemá význam. „Problém je v tom, že som naozaj úplne sama. Brat mi pomohol, keď som sa ocitla v krízovom centre prvýkrát, nesúhlasil, aby som sa vrátila do vzťahu. Ja som to však urobila. Povedal, že som už veľká a musím vedieť, čo robím. Má svoju rodinu, svoje starosti, nemôže stále riešiť mňa – chápem to.“

Bývanie v krízovom centre neznamena len získanie dočasnej strechy nad hlavou, ale aj pomoc s nastavením sa na ďalší život. Veronike pomohli a pomáhajú s psychologickými službami, snažia sa jej pomôcť aj s prácou. Dnes už vie, že mala byť asi vzornejšia a poslušnejšia tinedžerom, učila sa za kozmetičku, ale školu nedokončila. Vždy bola skôr rebelkou, doma žiaden režim nevidela, tak si vytvorila vlastný, v ktorom pre vzdelanie veľa miesta nebolo. Relatívne skoro odišla za prácou do zahraničia, najdlhšie bola v Holandsku. „Žiadna práca mi nebola cudzia. Robila som dvanástky vo fabrike s mäsom, za pásom a áno, jasne, že som nezarobila majland. Agentúry, cez ktoré dostaneš prácu, sú totiž všelijaké. Keď som ale nedostala vyplatené za odrobené hodiny, už som to vzdala a vrátila sa na Slovensko. Manžela som našla blízko, bol susedom v dedine, kde sme vyrastali. V podstate to bol druhý chlap v mojom živote a bola som zaľúbená až po uši. Keď som sa vydávala, naozaj som si myslela, že je to navždy. Nesnívala som o bohatom a nablýskanom živote, chcela som taký ten obyčajný a všedný rodinný život. Keď sa doma stretne všetci po práci, podebatíme, urobíme si večeru, smeje sa na hocičom. Rodina je pre mňa spojená s túžbou po pohode. Ale tak podme späť do reality,“ cez slzy sa usmeje mladá mamička, ktorá sa z jednej izby a spoločnej kuchyne a kúpeľne potrebuje postupne dostať do cenovo znesiteľného prenájmu.

Hoci momentálne žije v hlavnom meste, vie, že pre astronomické sumy bytov tu asi ostať nebude môcť. Verí, že robotu si v čo najkratšom čase nájde, hendikep len základného vzdelania si uvedomuje, čoraz častejšie sa preto prištíhuje pri myšlienke externe si urobiť maturitu. Plánovala aj vodičák, lebo šoférovanie pri dvoch deťoch je v dnešnej dome už takmer nevyhnutnosť. „Obzvlášť pri jednorodičoch, aby som stíhala školu, škôlku, prácu. Preboha, len nech to teraz nevyznie, že som rozmazaná. Len som sa nechala uniesť v zmysle, čo by bolo, keby...“ pousmeje sa.

Strach, ktorý v sebe má, súvisí s obavami o budúcnosť jej detí. Vie, že keby bola sama, tak sa zbaliť a možno ide znova skúsiť zahraničie, pretĺkať sa po pofidérnych ubytovniach, mať na stravu a vybavené. Ale Veronika je mamou. Synovia sú pre ňu všetkým a verí, že sa z marazmu, v ktorom sa ocitli, vyhrabú a budú sa mať lepšie. Budú mať prenájom, ona prácu. „Po ničom inom netúžim, o ničom inom nesnívam. Len žiť trochu v pohode a v klude. Pokojnejšie zaspávať a nemať nočné mory, čo bude s nami o mesiac, o dva.“ ●

autor: Pavol Surovec	omám alkoholom	roľa	druh drogy	meno Caponeho	nespájala lepidlom	Pomôcky: ENEAS, MANOL	ženské meno	americký veľhľad	chem. zn. zlata		st. zn. žiletiek	hovorím nezmýsly	pokým	kód Kiribati
lotor, lump						beduínsky plášť				útok				
1. časť tajničky						piesočný náryp				zistuje váhu				
										objavia				
starý (angl.)				mesiac (básn.)					ponáraj				obchodná prirážka	trójsky hrdina
				pravoslávny kňaz					rieka v Španielsku					
existuje			povrch piva					strašíme						
			strata na váhe tovaru					vyčkáva						
	vokalizovaná predložka	hromada					teplý nápoj				vazal			
		guľovitá baktéria					Box Stock Exchange				jap. lovkynia perál			
africký párno- kopytník						skupina (hov.)					kartársky výraz			
						plošná miera					sumerské mesto			
spodná časť vlnovky				2. časť tajničky										
orgán zraku				vymedzené územie						nástenný gobelin				

Vylúštenie z minulého čísla: Ľudská pomoc v núdzi neobohacuje len toho, kto ju dostáva, (ale aj toho kto ju poskytuje). – Václav Havel

Muži túžia byť prvou láskou ženy a ženy [...].

— Oscar Wilde

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

grid4diers.net

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

grid4diers.net

KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

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

KÓDEX PRISPIEVATEĽA

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

Teraz môžete
pomáhať
aj kartou



NOTA
BENE

Platíte za NOTA BENE bez hotovosti



mastercard.sk/
nota-bene

Mastercard® vám odteraz umožňuje platiť u predajcov NOTA BENE pohodlnejšie. Podporíte tak ľudí v sociálnej tiesni, ktorí riešia ťažkú životnú situáciu vlastnými silami. Predajcovia časopis získajú za 1,40 eura a ponúkajú ho za 2,80 eura.

Spoločne dosiahnuť malé zmeny:  na nezaplatenie

MESAČNÍK NOTA BENE, 23. ROČNÍK, 2/2025

Redakcia: Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová, sandra.tordova@notabene.sk, 0905 143 651. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská. Vizualný koncept: Denisa Šířová & Martin Jenča (Milk). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňačková Rišková.

Vydavateľ: OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/52 62 59 62, notabene.sk. IČO: 360 68 781, IČ DPH: SK 202 158 57 31, číslo účtu IBAN: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, BIC (SWIFT): TATRSKBX. Registrácia na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

PROTI PRÚDU: Štatutárne zástupkyne: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905 143 651. Finančné oddelenie: Jana Puhová 0911 209 559, Martin Zuščin. PR a inzercia: Anna Augustínová 0908 598 019.

Program NOTA BENE: Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlecík 0907 733 388, Valle Bordon 0903 982 106, Róbert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michaela Kukučka 0908 293 233. Sociálni pracovníci: koordinátorka Lucia Frimmelová 0905 440 878, Erik Kapsdorfer 0905 440 946, Dagmar Korentsy 0908 229 830. Distribúcia: Guřová 0917 337 235. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 812 175, Zuzana Butkovská 0905 952 471.

Program Bývanie NOTA BENE: koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Káplcovská 0908 268 034, Mária Teley 0905 440 887, Alexandra Senajová 0905 440 887, Dagmar Gurová 0917 337 235. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 812 175, Zuzana Butkovská 0905 952 471.

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

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

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

● OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu NOTA BENE poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, 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 systémové a legislatívne zmeny na národnej úrovni, vydáva knihy z pera ľudí bez domova, organizuje odborné konferencie a vydáva odborné publikácie. Je členom siete pouličných časopisov INSP, organizácie FEANTSA a Slovenskej siete proti chudobe.

Viac na notabene.sk.

ORGANIZÁCIE ZABEZPEČUJÚCE REALIZÁCIU INTEGRAČNÉHO PROJEKTU NOTA BENE NA SLOVENSKU

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

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

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

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

Galanta (2023): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Mgr. Silvia Nagyová, 0948 771 683, silvia.nagyova@charitatt.sk

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

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

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

Liptovský Mikuláš (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš, Mgr. Veronika Bániková, 044/556 53 24, veronika.banikova@mikulask.sk

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

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

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

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

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

Prešov (2023): Podaj ďalej, o. z., Hlavná 73, 080 01 Prešov, Tatiana Vašková, 0947 975 909, podaj@prešov.sk

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

Trenčín (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Lujza Roderová, 0905 983 099, roderovalujza@gmail.com

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

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

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

VYUŽITE
ŠPECIÁLNE
STOLÍČKY
U VYBRANÝCH
PREDAJCOV

LEN AK SPOLU
BUDEME HOVORIŤ,
MÔŽEME SI SADNÚŤ
AKO ĽUDIA

PODPORIŤ NOTA BENE MÔŽETE
NA POMAHATJELAHKE.SK

NOTABENE