

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTABENE

2,80 €

Polovica
pre predajcu

Vajíčko



Malý vesmír (4) ● Zamraziť, prosím! (8) ● Otcovia na materskej (11) ● Bola som na interrupcii (15) ● Liečivá komunita (18) ● Prázdne ruky, zlomené srdce (22) ● Posledný nosorožec (24) ● Deti a štatistika (29) ● Jedinečná Lilly (32) ● Deti z Petriho misky (34) ● V poslednej chvíli (36) ● Vidieť, počuť, rozprávať a chodiť (38) ● Vajíčkový klub (41)

APRÍL 2025 Č. 285

NOTA BENE

Teraz môžete
pomáhať
aj kartou



Platíte za NOTA BENE bez hotovosti



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.

mastercard.sk/
nota-bene

Spoločne dosiahnuť malé zmeny:  **na nezaplatenie**

3
EDITORIÁL

VAJÍČKO

Vďaka ti, Jurko

Pamätám si tie slová presne: „Šanca, že potom ešte budete mať vlastné deti, je minimálna.“ Povedala mi ich onkologička pred začiatkom štyroch cyklov chemoterapie po tom, čo som sa ako-tak fyzicky aj psychicky spamätal z operácie, počas ktorej mi vybrali zhubný nádor. Mal som dvadsaťsedem rokov.

O jedenásť rokov neskôr, keď prišla recidíva, ďalšia operácia aj chemoterapia, mi to bolo jasné – nie, nebudem mať biologické dieťa. V tom čase som už roky žil s Dankou, ktorej som to hneď na začiatku vzťahu priznal. Niežeby som nechcel, s ňou kedykoľvek a koľkokol'vek, ale... Chcel som jej umožniť prípadný únik. Ona predsa biologické deti mať mohla.

Bol to, čo som cítil, komplex? Iste. Hlava mi síce hovorila, že za svoje ochorenie nemôžem, ale aj tak som sa cítil trápne. Čo je to za chlapa, keď nedokáže splodiť dieťa? Dnes mám päťdesiat rokov a nerozumiem, prečo som to tak pociťoval. Nikto sa mi nahlas neposmieval, nikto mi to nevytýkal, vlastne to nikto neriešil. A keby aj, čo by to vypovedalo o mne? No a Danku si ma nielenže vzala za muža, ale na moju pochybnosť reagovala ako kráľovná: „No tak si dieťa adoptujeme.“

Áno, kedysi ma hnevalo, že niekomu sa jednoducho narodí dieťa po náhodnom sexe po diskotéke, zatiaľ čo iní po ňom márne túžia. Ešte viac ma hnevali známe, ktoré podstupovali opakovane interrupciu ako jednu z foriem antikoncepcie. A štváli ma aj darební rodičia, ktorí mali nádherné a zdravé deti, ale správali sa k nim necitlivo a zanedbávali ich. Neuvedomovali si, aké poklady majú, kým tisíce iných párov sa trápí, lebo ich mať nemôžu a možno ani nikdy mať nebudú.

My s Dankou sme problém vyriešili adopciou a už osem rokov sme si istí, že lepšie sme urobiť nemohli. Moju neplodnosť, a teda aj môj komplex, vyriešil vtedy trojtýždňový Jurko. Vďaka.



Karol Sudor
novinár, spolupracovník NOTA BENE



Malý vesmír

→ 4

Ženské vajíčko, najväčšia bunka ľudského tela, vyzerá pod mikroskopom ako malý vesmír, v ktorom sa stále skrýva veľa nepoznaných vecí. Jeho výskumu sa venuje vedkyňa Barbora Baďurová.



Zamraziť, prosím!

→ 8

Uchovajte si vašu plodnosť do budúcnosti! Odložte si materstvo na neskoršiu dobu! Majte tehotenstvo vo svojich rukách! Aj toto píšete na svojich stránkach kliniky asistovanej reprodukcie. Hoci to môže znieť bizarno, skrýva sa za tým kus pravdy.



Otcovia na materskej

→ 11

Island je na čele rebríčka rovnosti v platoch mužov a žien. Podľa odborníkov k tomu prispieva aj fakt, že ôsmi z desiatich mužov absolvujú otcovskú dovolenku. Zaujímam o ňu rastie aj u nás.

Ilustrácia na obálke: Ivana Šáteková

Text Karol Sudor
Foto Tomáš Hrivňák

Malý vesmír

Optimálny vek pre tehotenstvo je medzi 22 a 30 rokmi. To neznamená, že žena po tridsiatke má zostať v strese, že už je neskoro, tvrdí vedkyňa venujúca sa ženskej plodnosti Barbora Baďurová.

Vašou najobľúbenejšou bunkou ženského tela je vajíčko. Prečo?

S humorom a zveličením poviem, že väčšina iných buniek sa mi zdá akási nudná, príliš sa na seba podobajú. Vajíčko v ženskom tele sa počas svojho plodného života neustále vyvíja, pričom je to krásny a dynamický proces. Navyše vajíčko je také veľké, že keď sa naň počas delenia pozerám pod mikroskopom, vyzerá ako malý vesmír, v ktorom sa stále skrýva veľa nepoznaných vecí. Mimochodom, ide o najväčšiu bunku ľudského tela.

Kedysi dávno bola priemerná dĺžka života človeka oveľa nižšia. Znamenalo to aj inú dĺžku obdobia plodnosti?

Skvelá otázka, touto témou sme dokonca začínali väčšinu našich grantových žiadostí na výskum vo Veľkej Británii. Realitou totiž je, že hoci sme ako ľudstvo odhalili, ako výrazne predĺžiť a zvýšiť kvalitu života, dĺžka plodnosti ostáva viac či menej rovnaká. Medicínsky ju predĺžiť, respektíve napasovať na dnešnú dĺžku života nevieme. Plodnosť žien jednoducho po štyridsiatke klesá, až sa menopauzou úplne zastaví. Je to teda aj istá vedecká výzva na najbližšie storočie.

Muž môže byť plodný do vysokého veku. Poznáš takých, ktorí splodili dieťa aj po sedemdesiatke.

Ženské vajíčko, najväčšia bunka ľudského tela, vyzerá pod mikroskopom ako malý vesmír, v ktorom sa stále skrýva veľa nepoznaných vecí.



Prečo je taký dramatický rozdiel medzi pohlaviami?

S kolegom sme nedávno vtipkovali, že evolúcia je v tomto sexistická. Chcem však vyvrátiť mýtus, že mužská plodnosť sa vekom nezhoršuje. Zhoršuje. Kým však nové spermie sa v tele vyvíjajú neustále, teda kontinuálne počas života muža, žena sa narodí s konečným počtom vajíčok. Počas života jej už žiadne nepribudnú.

Počet vajíčok u konkrétnej ženy je daný geneticky?

Aj fyziologicky. Vajíčka u ženy sa dokonca začínajú vyvíjať ešte vtedy, keď je sama v maternici. Keď sa narodí, istý počet vajíčok prirodzene odumrie a ostatné ostávajú zaseknuté v počiatočnom štádiu. Takto ako rezerva čakajú na plodný vek ženy, keď zrazu každý mesiac istý počet z nich narastie, jedno z nich sa vyovuluje, a teda dostane šancu byť odplodené. Druhý faktor, prečo je plodnosť žien kratšia, je logický – evolučne by nedávalo zmysel, aby ženy rodili v neskorom veku, lebo pôrod je pre telo veľmi náročným procesom a už by ho nemuselo uniesť. Chlapi prispievajú spermiami a tam sa ich „práca“ končí.

Minú sa žene počas plodného obdobia všetky vajíčka, alebo nejaká časť z nich, obrazne povedané, nikdy nevyjde z garáže? Mne ten každomesačný proces u žien trochu pripomína dávne nedeľné televízne žrebovania výherných čísel – v nádobe lietali loptičky, až sa niekoľko z nich dostalo von. Čo loptička, to výherné číslo. A máme výherné vajíčko.

Toto je skvelá analógia. Vlastne je to naozaj tak trochu aj lotéria. A dodatkovým číslom môžu byť nakoniec dvojčky. Faktom je, že nejaká časť vajíčok z tej garáže či nádoby nikdy nevyjde. To dokazuje, že rezerva vajíčok u ženy je dostatočne veľká a nie je bežné, že by sa všetky minuli už počas plodného obdobia. Samozrejme, sú aj výnimky, keď sa to stane, a žena potom rieši svoju neplodnosť. Žiaľ, dodnes nevieme, čo presne vedie k predčasnému minutiu rezervy vajíčok.



„Páry by si mali vopred vydebatovať, čo urobia, ak sa ukáže, že jeden z nich, prípadne obaja, nebudú môcť splodiť dieťa. Ak sa to neudeje, zaskočí ich to a ne jeden vzťah sa dokonca rozpadne.“

Dá sa zistiť, aká rezerva vajíčok ešte žene ostáva?

Áno, dá sa to vyšetriť z hormónov v krvi. Nie presne na kusy, ale odhadnúť sa to dá celkom spoľahlivo.

Prejdime na chvíľu k mužom. Ako si môžu vedome zlepšovať kvalitu spermií?

Možno vás sklame, ale žiadny záračný vitamín či koenzým z lekárne na to neexistuje. Pomôže len šport,

pestrá a zdravá strava, nefajčenie, abstinencia od alkoholu, vyhýbanie sa obezite, ale napríklad aj prehrievaniu semenníkov príliš tesným spodným oblečením. Napríklad u myši sa preukázalo, že v kalorickom deficite majú lepšiu kvalitu vajíčok. Treba sa o seba starať po všetkých stránkach. Rozhodne netreba veriť hlúpostiam, že plodnosti prospieva napríklad červené víno. Alkohol môže len uškodiť, nikdy nie pomôcť. Samozrejme, všetko toto platí aj u žien. Pozor však na extrémny – niektoré ženy sa tak extrémne snažia žiť zdravo a tak to prehávajú s chudnutím, dokonca vylučujú rôzne druhy potravín, že si rozhasia metabolizmus a dokonca stratia menštruáciu. Všetko treba robiť s mierou. Teraz je napríklad móda všade pchať antioxidanty. V poriadku, vitamín C je super, ale dávať si ho navyše, ak mi v tele nechýba, lebo konzumujem dostatok zeleniny, je hlúposť. Telo jeho nadbytok aj tak vylúči. Zbytočne vysoké levely vitamínov dokonca môžu telu uškodiť. Žiaľ, isté veci už individuálne zásadne neovplyvníme, napríklad životné prostredie. Nedávno som ostala v šoku, keď som zistila, že v tekutine vo folikulách, čo sú vlastne spomínané garáže pre vajíčka, sa našiel bisfenol A, teda BPA.

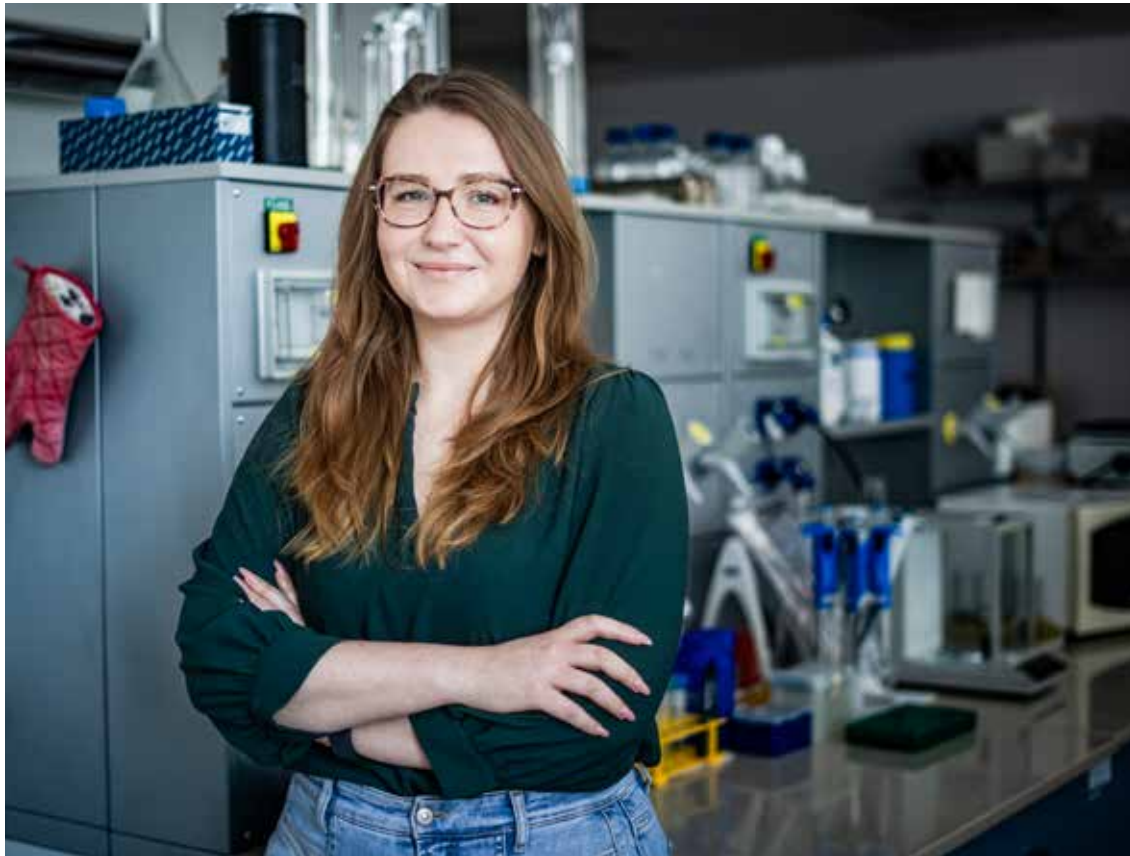
Existuje čosi ako optimálny vek pre tehotenstvo? Myslím z hľadiska kvality vajíčok.

Jasné, že existuje, hoci nie som zástankyňou strašenia vekovými hranicami. Poznáam množstvo žien, ktoré otehotneli po päťdesiatke, ale aj ako veľmi mladé. Nič to nemení na tom, že optimálny vek je dnes niekde medzi 22 a 30 rokmi. Opakujem, to neznamená, že žena po tridsiatke má zostať v strese, že už je neskoro. Treba myslieť na to, čo sme už spomínali vyššie – na zdravú životosprávu.

Aké percento párov má problém prirodzene splodiť dieťa?

Vo Veľkej Británii, kde som pracovala, každý šiesty či piaty pár vyhľadá odbornú pomoc s počatím. Metodiky štatistík v rôznych krajinách sa líšia, ale odhadujem, že u nás to bude len o málo lepšie.

Zaujímavé je, že kým problém s plodnosťou je na vzostupe



a klinikám na umelú reprodukciu pribúda klienta, v školách sa vôbec neučí o neplodnosti. Akoby to ani nebola téma. Navyše byť neplodným je u nás stále stigмой.

Je to tak. U nás je žalosťne slabá nielen výučba o neplodnosti, ale aj sexuálna výchova. Stretávame sa s tým, že ľudia o tom nič nevedia a, samozrejme, majú obrovské problémy. Viem o ženách, ktoré ešte v 26 rokoch nemali menštruáciu a ani im nenapadlo riešiť to. Spamätali sa, až keď chceli mať dieťa. Toto však nie je zlyhanie tých ľudí, ale spoločnosti ako takej. A áno, stále sa tu boríme so stigмой – čo je to za ženu, keď nemôže mať dieťa, čo je to za chlapa, ktorý nedokáže splodiť potomka? Najhoršie sú všetky tie otázky na páry, ktoré sú spolu už niekoľko rokov, keď známi dobiedzajú: kedy už konečne budete mať bábätko? Ani im nenapadne, že tá žena si možno prechádza už štvrtým spontánnym potratom a obaja prežívajú strašné obdobie. Nikoho sa nepýtame na to, koľko peňazí má na účte, rovnako sa nepýtame na váhu, ale toto vnímame ako normálnu otázku. Je to strašné a zraňujúce zasahovanie do súkromia a zbytočné predlžovanie spomínanej stigmy.

„Nikoho sa nepýtame, koľko peňazí má na účte, ani na jeho váhu, ale pýtať sa párov, kedy konečne budú mať dieťa, vnímame ako normálne. Je to zraňujúce zasahovanie do súkromia.“

Zaujímavé je, že ak sa páru nedarí, na vyšetrenie ide ako prvá obvykle žena. Muži pritom v neplodnosti nezaostávajú.

Presne tak, muži dokonca vyšetrenie neraz odmietajú, lebo veď v nich predsa problém byť nemôže. Až posledné roky sme si začali pripúšťať, že môže. Je to spôsobené tou stigмой. Štatistiky sú však jasné – v 33 percentách je problém u ženy, v 33 percentách u muža, v 33 percentách u oboch,

prípadne sa príčina neplodnosti nedá určiť. Kedysi sa kadekto ženám, ktoré nemali deti, smial, že sú staré dievky, dnes zase občas počúvame, že manželia bez detí ani nie sú rodinou. Je to absurdné. Deťom by sme mali odmalička vstúpiť, že rodina je čokoľvek, čo si dotyční vytvorí, že modelov rodín je veľa, že pokojne môže ísť aj o bezdetný pár, aj o pár s dieťaťom z umelého oplodnenia či adopcie. Myslím si, že táto spoločnosť má už dávno na viac, než na stigmatizovanie akýchkoľvek ľudí. Páry by mali vopred komunikovať, čo urobí, ak sa ukáže, že niečo nefunguje, že jeden z nich, prípadne obaja, nebudú môcť splodiť dieťa. Ak sa to neudeje, zaskočí ich to a ne jeden vzťah sa dokonca rozpadne.

Ak má pár nechránený pohlavný styk v snahe splodiť dieťa, po akom čase by mal spozornieť, ak sa to nedarí?

Odborníci udávajú, že u mladých párov je to rok, u starších sa odporúča navštíviť odborníkov skôr, lebo prísť o pár mesiacov neskôr už môže byť problém. Mimochodom, jedným z mýtov o mužoch je, že ak dokážu ejakulovať, logicky nemôžu byť neplodní.

Nie je to pravda, lebo v ejakuláte vôbec nemusia mať spermie alebo ich je tam málo, prípadne je znížená ich pohyblivosť.

Platí, že pri vzniku nového života ide o útok kvantitý na kvalitu, čiže množstva spermií na jedno vajíčko?

Áno. Jedným z mýtov je aj to, že vajíčka oplodní prvá spermia, ktorá k nemu dopláva. Do vajíčka sa vždy snaží dostať viac spermií, pričom sa snažia preraziť tvrdú zónu okolo neho. Víťazom lotérie je tá, ktorá sa dovnútra dostane v pravej chvíli, čiže je na správnom mieste práve vtedy, keď tvrdá zóna povie. Potom sa spustí takzvaná signálna kaskáda, ktorá zabezpečí, že všetky ostatné spermie ostanú vylúčené vonku.

Môže používanie hormonálnej antikoncepcie spôsobovať neplodnosť?

Na toto sa ma pýtajú snáď všetci. Je to mýtus, ale hoci antikoncepcia je úžasným vynálezom, nevieme, ako niektoré jej typy ovplyvňujú plodnosť dlhodobo. Predpokladá sa, že ak ju žena vysadí, najneskôr po šiestich mesiacoch až dvoch rokoch sa všetko vráti do normálu. A máme aj výskumy, ktoré ukázali, že ženy po vysadení antikoncepcie otehotneli prakticky okamžite.

Počul som o pároch, ktoré sa roky bez úspechu snažili o dieťa, nevychádzalo im ani umelé oplodnenie. Keď sa s tým zmierili a vzdali to, zrazu dieťa počali. Ide o urbánne legendy?

Také príbehy sú pravdivé. Hádám každý počul o páre, ktorý to už s biologickým dieťaťom vzdal a prihlásil sa na adopciu. Podpísal papiere a dnes majú jedno dieťa vlastné, jedno adoptované. Dáva to zmysel – z takých párov opadne stres, ktorý je sám osebe jedným z možných faktorov neplodnosti, takže tehotenstvo zrazu príde ľahšie. Všimnite si, že keď má žena obrovský stres, ako prvá z telesných funkcií jej odíde menštruácia. Nie je to náhoda, lebo prečo by telo išlo do náročného procesu zrodenia nového človeka vnútri maternice, keď samo nie je v poriadku, keď nemá dostatočnú kapacitu? Teraz veľmi zjednodušujem, ale dlhodobý stres a zhoršený mentálny stav žien naozaj vedú negatívne

ovplyvniť levely hormónov, ktoré nám hovoria o plodnosti.

Je štatisticky preukázané, že ak jedna žena rodí v 25 rokoch a druhá v 40 rokoch, u tej druhej je vyššie riziko komplikácií pri pôrode či ochorení u dieťaťa?

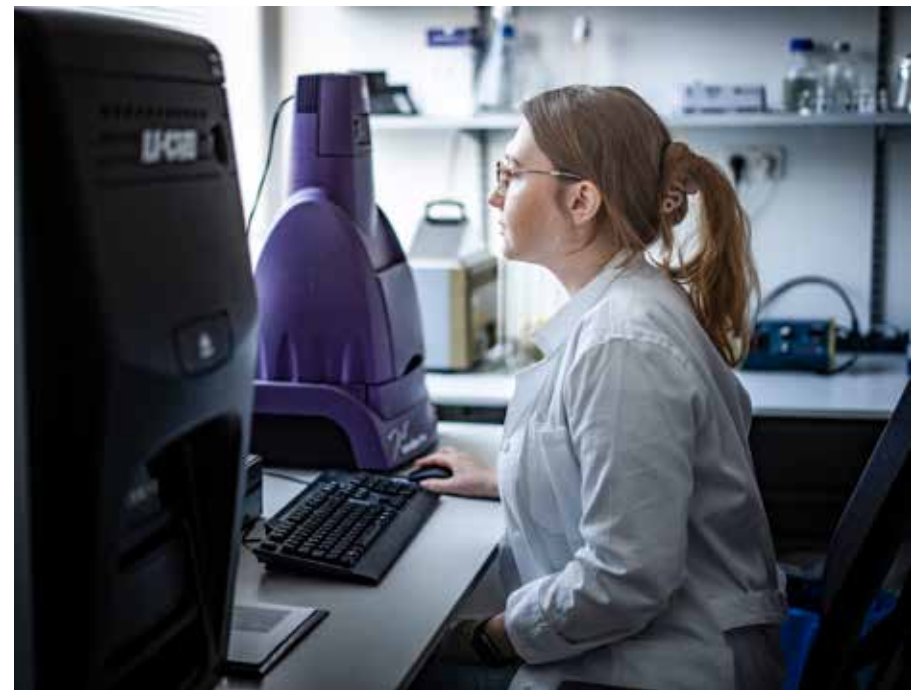
Nepochybne, tam je jasný trend. Sama som to skúmala, spomeniam napríklad Downov syndróm. Pri pôrodoch vo veku vyššom ako 37 rokov ide ich krivka strmo nahor. S vekom stúpajú všetky riziká tehotenstva.

Po návrate z Veľkej Británie sa už na Slovensku výskumu ženských vajíčok nevenujete. Čo zásadné by o nich ľudstvo potrebovalo zistiť?

Veľmi by sme potrebovali skúmať, ako vyzerá normálne a zdravé vajíčko. Od 60. rokov minulého storočia skúmame primárne vajíčka, ktoré prichádzajú

Premýšľali ste niekedy nad tým, kedy presne vzniká nový život, nový človek? Hneď po splynutí vajíčka a spermie alebo až neskôr? Lebo z tejto dilemy tu neustále vyviera ostrý etický spor, ktorý má svoje dôsledky.

Moja objektívna pravda sa drží vedeckých faktov – nič, čo ešte nemá mozog, nemôže mať ani vedomie. Myslím si, že interrupcia je právom každej ženy. A nikomu nemusí nič vysvetľovať, nikomu nedlží ospravedlnenie. Ak sa na dieťa z akéhokoľvek dôvodu necíti, ak naň nemá podmienky, či už finančné alebo osobné, jej rozhodnutie musíme rešpektovať. Fascinuje ma, že najviac proti interrupciám bojujú tí, ktorí sa prakticky vôbec nezaujímajú o pomoc už narodeným deťom. ●



z kliník na umelé oplodnenie, čiže ich lekári odobrali ženám a skonštatovali, že nie sú dostatočne dobré na oplodnenie. Koniec koncov, preto ich odovzdali vedcom. Predstavu o ženskej plodnosti si tak už dlho vytvárame najmä na základe nedokonalých vajíčok. Pritom môj výskum na darovaných, kvalitnejších vajíčkach ukazuje, že sú to veľmi šikovné bunky, ktoré vedia, čo majú robiť, a robia to dobre. Potrebujeme preto viac informácií o zdravých vajíčkach.

BARBORA BAĐUROVÁ (1996)

vyštudovala genetiku, pôsobila na univerzite v škótskom Glasgowe, doktorát z lekárskej genetiky si urobila na univerzite v anglickom Newcastli, kde skúmala tému dynamiky vajíčka pred oplodnením. Dlhé roky sa venovala výskumu ženskej plodnosti. Aktuálne pracuje ako molekulárna genetička v Ústave experimentálnej onkológie Biomedicínskeho centra SAV, kde sa zaoberá výskumom genetiky rakoviny semenníkov.



Uchovajte si vašu plodnosť do budúcnosti! Odložte si materstvo na neskoršiu dobu! Majte tehotenstvo vo svojich rukách! Aj toto píšete na svojich stránkach kliniky asistovanej reprodukcie. Hoci to môže znieť bizárne, skrýva sa za tým kus pravdy.

ZAMRAZIŤ, PROSÍM!

Text Lucia Matejová
Ilustrácia Ivana Šáteková
Foto charlesdeluvio (Unsplash)

freezing dokonca hrađený z poistného. No v tomto prípade chýba informovanosť,“ konštatuje Lucia.

HORMÓNY VAMI LOMCUJÚ

Pre social freezing sa v štyridsiatke rozhodla aj Veronika. Teda, dvakrát podstúpila umelé oplodnenie, jedno dopadlo úspešne a dve embryá si pre istotu nechala zamraziť – nebola si totiž istá, či s partnerom ešte budú chcieť ďalšie dieťa. Postup pri umelom oplodnení (IVF – in vitro fertilizácia) a mrazením oocytov je totožný, jediný rozdiel spočíva v tom, na aký účel a kedy sa vajíčka používajú. Pri IVF ide o okamžité oplodnenie a pri mrazení sa uchovávajú na budúce použitie.

Úplne na začiatku procesu žena zistí svoju úroveň AMH, Anti-Müllerovho hormónu, z ktorého sa dá vyčítať ovariálna rezerva, teda koľko vajíčok jej zostáva. Po tejto kontrole lekár navrhne stimulačný protokol. Podľa neho budú vaječníky hormonálne stimulované na tvorbu väčšieho množstva vajíčok než pri prirodzenej ovulácii. „Po absolvovaní všetkých možných vyšetrení a krvných testov som dostala kopu injekcií. Píchala som si dve injekcie ráno po dobu jedenástich dní a na dvanásty deň prebehol odber vajíčok,“ rozpráva Veronika.

Odber absolvovala dvakrát počas jedného roka a celý proces považuje za mimoriadne náročný po fyzickej, no najmä po psychickej stránke. „Tie hormóny vami lomcuju po každej stránke. Je šanca, že veľmi priberiete alebo ste konštantne nafúknutá a máte nekontrolovateľné emócie –

„Urológovia posielajú mužov pred absolvovaním chemoterapie, aby si zamrazili spermie. Rovnaký postup by mal fungovať aj pri onkologických pacientkach. Tie majú social freezing dokonca hrađený z poistného.“

jednu sekundu plačete, jednu sa smejete, potom nasleduje panický záchvat. A do toho všetkého sa musíte pripraviť na to, či to celé vyjde alebo nevyjde. Ja som po prvom pokuse potratila a dlho sme zvažovali, či do toho ešte ísť znova.“

Samotný odber vajíčok je krátky, asi pätnásťminútový, zákrok, ktorý prebieha v celkovej anestézii. Vajíčka sa mrazia špeciálnou metódou zvanou vitrifikácia – rýchle zmrazenie pomocou tekutého dusíka pri teplote mínus 196°C. Takto môžu byť zmrazené neobmedzený čas. Keď sa žena rozhodne pre ich použitie, rozmrazia sa, oplodnia spermiami a pomocou metódy IVF vložia do maternice.

„Prečo som sa pre niečo takéto rozhodla až v takomto podľa niektorých pokročilom veku? Predtým som nemala partnera, s ktorým by som si vedela dieťa predstaviť. Pri súčasnom partnerovi som si bola istá, no kvôli nášmu veku, mojej endometrióze a Downovmu syndrómu, ktorý máme

Na Slovensku sa síce vek prvorodičiek oproti ostatným štátom Európskej únie znížil najmenej, no aj tak už dlhšiu dobu neplatí, že žena má v dvadsiatich šiestich rokoch aspoň dve deti a tretie minimálne plánuje. Vek prvorodičiek u nás stúpa a spolu s ním aj záujem o mrazenie vajíčok.

Pre koho je vlastne takzvaný social freezing, po slovensky mrazenie vajíčok, určený? Škála je pestrá. Od žien, ktoré sú momentálne bez partnera, no v budúcnosti by rady otehotneli, cez tie, ktorým kvôli ochoreniu hrozí strata plodnosti, až po tie, ktoré sú rozhodnuté, že chcú mať dieťa až v pokročilejšom veku, no nechcú riskovať horšiu kvalitu svojich vajíčok.

Pri narodení má žena okolo jedného milióna oocytov, vajíčok. Ich počet s pribúdajúcim vekom klesá a už vo veku 25 rokov ich žena má len okolo 300 000. Po 35-ke začne ovariálna rezerva klesať naozaj výrazne. Na rozdiel od mnohých iných procesov v našom tele starnutie vajíčok žena ovplyvniť nevie. Nepomôže ani zdravý životný štýl, pravidelný pohyb či hit posledných rokov – otužovanie. Na počet a kvalitu vajíčok má vplyv jediný faktor: vek.

VAJÍČKA NIE SÚ ÚZKE PERY

Nevieš ich len tak vylepšiť. Priemerný vek žien, ktoré navštevujú kliniky asistovanej reprodukcie, je 37 rokov. „To je naozaj dosť vysoké číslo na prvé tehotenstvo. Nie je to o tom, že žena musí do tridsiatky otehotnieť, ale o tom, že v tridsiatke by mala vyhodnotiť, o koľko rokov neskôr bude deti chcieť,“ rozpráva Lucia Harbuláková z občianskeho združenia Nádejná rodina, ktoré šíri dôležité informácie o ženskej plodnosti a možnostiach jej zachovania.

Združenie vzniklo s myšlienkou vytvoriť komunitu na podporu žien a robiť osvetu o reprodukčnom zdraví, ktoré je často pri aktuálnom rýchlom životnom štýle zanedbávané. „Dnes vieme všetko na počkanie vylepšiť. Pichnúť si botox, ísť ku kaderníčke, dopriať si drahú starostlivosť o pleť, cvičiť s kondičným trénerom. No s vajíčkami to tak nefunguje. Nemôžeme ich kvalitu len tak vylepšiť,“ vysvetľuje Lucia, ktorá robí aj marketing a komunikáciu pre jednu z bratislavských klíník asistovanej reprodukcie a dennodenne sa stretáva a rozpráva so ženami, ktorým sa z rôznych príčin dlhodobo nedarí otehotnieť.

Často sa stretávajú s argumentom, že mrazenie vajíčok je len pre karieristky, pretože ony si to môžu finančne dovoliť, aj tak chcú mať dieťa až po päťdesiatke. „To už dávno neplatí. Sú to ženy, ktoré chcú ďalej študovať, cestovať po svete, nenašli ešte partnera, s ktorým by si vedeli predstaviť mať dieťa alebo jednoducho chcú zmierniť tlak, ktorý na ne spoločnosť vytvára.“

Motiváciou zväziť zmrazenie vajíčok sú aj súčasné štatistiky. Každá piata žena na Slovensku má problém s endometriózou alebo si musí dať vybrať cystu na vaječníku. Onkologickým pacientkam, ktoré absolvujú chemoterapiu alebo rádioterapiu, vajíčka zostarnú o desať rokov.

„Posledných dvanásť rokov nám na kliniku každý deň urológovia posielajú mužov pred absolvovaním chemoterapie, aby si zamrazili spermie. Rovnaký postup by mal fungovať aj pri onkologických pacientkach. Tie majú social

v rodine, sme toto považovali za správny krok,“ hovorí Veronika a dodáva, že napriek všetkým komplikáciám vrátane komplikovaného tehotenstva a náročného pôrodu to stálo za to. „Ešte stále máme zmrazené dve embryá. Dohodli sme sa, že sa do septembra tohto roku rozhodneme, či ich dáme zlikvidovať alebo ešte ideme do toho.“

VIKI, CHOĎ DO TOHO

Zamraziť si vajíčka sa v blízkej budúcnosti chystá aj dvadsaťštyriročná Viktória. Túto možnosť registrovala vďaka sociálnym sieťam a influencerkám už dlhšie, no finálne rozhodnutie padlo, až keď zistila, že je prenášačkou zriedkavej choroby.

„Pred dva a pol rokmi sa mojej sestre narodil syn, ktorému toto ochorenie diagnostikovali. Viaže sa na chromozóm X a keďže moja staršia sestra bola prenášačkou, išli sme sa otestovať aj ja s druhou sestrou a maminou. Zavolali nám s výsledkami, v ktorých hovorili o tom, že ja aj mama sme prenášačkami ochorenia tiež. Do telefónu mi začali rozprávať, aké sú možnosti mať deti, no potom sme sa dohodli, že mi to radšej celé vysvetlia osobne, veď sú to informácie, ktoré ovplyvnia môj celý nasledujúci život,“ začína rozprávanie Viktória.

Na konzultácii s lekárom sa dozvedela, že môže otehotnieť aj prirodzeným spôsobom, no ak bude čakať chlapca, je vysoká šanca, že by ochorenie mohol dostať. Lekár navrhol prípadný potrat, no Viktória si nie je istá, či by toto rozhodnutie so svojou citlivou povahou dokázala urobiť. Po zvážení všetkých pre a proti vychádzalo ako najrozumnejšie riešenie zamrazenie vajíčok čím skôr, kým sú ešte v najlepšom možnom stave. „Téma deti a tehotenstvo pre mňa v dvadsiatich štyroch absolútne nebola aktuálna. Tá debata s lekárom bola pre mňa dosť nepríjemná, pretože so mnou riešil otázky, ktoré som ani ja sama nemala zodpovedané. Potom načrtnol možnosť vajíčka zamraziť. To ma zaujalo.“

Viktória nad tým intenzívne rozmýšľala asi pol roka. Rozhodla sa, že do toho pôjde. Najťažšie pre ňu bolo priznať si, že možno nebude môcť otehotnieť prirodzeným spôsobom a namiesto toho ju čaká ťažký proces pichania si hormonálnych injekcií. „Kamarátky mi od začiatku hovorili: Viki, choď do toho. Akoby si neuvedomovali, aké je pre mňa ťažké, že na to celé budem sama a robím si zálohu pre moje budúce deti aj napriek tomu, že už dlhodobo nemám partnera.“

Viktórii sa veľmi páči, že vďaka zmrazeniu vajíčok sa zvyšuje rodová rovnosť. „Ak žena ide na vysokú školu, skončí v dvadsiatich piatich alebo šiestich rokoch, zrazu má budovať kariéru, užívať si život, pracovať na vzťahoch a ešte do toho aj mať rodinu? To je takmer nemožné. Muž sa vie rozhodnúť aj v päťdesiatke. My to také ľahké nemáme,“ vymenúva Viktória a dodáva, že aj vďaka tejto možnosti sa bude cítiť ohľadom budúcnosti pokojnejšie.

PREČO SOM TO NEVEDELA SKÔR?

Veronika hovorí, že pri celom procese jej zo strany kliniky veľmi chýbal ľudský prístup. Bez podpory partnera a nových kamarátok, ktoré si našla vo facebookových skupinách, by to celé prežívala oveľa ťažšie. „Kamarátky, ktoré umelé oplodnenie alebo zmrazovanie riešili, chodili vo veľkom do Česka, pretože sa tam cítili lepšie. Keď sme sa o tom dodatočne rozprávali, závidela som im ten

prístup. Na klinike, pre ktorú sme sa rozhodli my, nás brali tabuľkovo. Priamo na mieste som sa naozaj nemala na koho s mojimi pocitmi obrátiť.“

Viktóriu zákrok ešte len čaká, no už teraz hovorí, že pre ňu bola kľúčová podpora zo strany rodiny. „Som za to veľmi vďačná. Viem o príbuzných mojich kamarátok, ktorí takéto niečo odsudzujú z náboženských dôvodov. Navyše si veľmi vážim, že príbuzní sa ponúkli pomôcť mi so zákrokom aj finančne.“

Vôbec totiž nejde o lacnú záležitosť. Samotné mrazenie stojí okolo 1600 € a ročný poplatok za uchovanie zmrazených oocytov v kryobanke je 150 €. Navyše sa platí aj za vstupné a krvné testy aj lieky a injekcie. Niektoré kliniky ponúkajú možnosť splácať tento zákrok postupne.

Združenie Nádejná rodina poskytuje aj psychickú podporu ženám v procese mrazenia vajíčok. Lucia zdôrazňuje dôležitosť mať aspoň jedného blízkeho človeka, o ktorého sa možno oprieť. Ženám – aj tým po zákroku, aj tým, ktoré nad ním premýšľajú, ponúkajú možnosť obrátiť sa aj na ich združenie. „Vieme, že pre niektoré ženy to je proces, z ktorého sa budú chcieť vyrozprávať. Radi tu pre ne budeme,“ hovorí Lucia. „Sú to náročné týždne, no dokážu výrazne uľahčiť život. Na konci drvivej väčšiny rozhovorov sa stretávam s otázkou: Prečo som o tom nevedela skôr? Myslím si, že to hovorí za všetko.“●



Otcovia na materskej



Text Tamara Lištiaková

Foto Tomáš Hrivňák

Islandčania Katrín a Fannar majú päť detí. Katrín pracuje na mori, dohliada na chov lososov, kontroluje, či majú dosť krmiva, či je voda dosť okysličená. S najmladšou dcérou je aktuálne doma na otcovskej dovolenke jej manžel. „Nikdy som nevnímala to, že ak budem mať deti, utrpí tým moja kariéra. Starostlivosť o ne predsa nie je len

záležitosťou žien, muži ju zvládajú rovnako dobre,“ povedala pre BBC. Fannar deti ráno vychystá do školy a potom je doma s najmladšou Maliou. Keď sa vrátia súrodenci zo školy, idú si zahrať futbal alebo sa prejsť na pobrežie. Fannar priznáva, že spočiatku si nemyslel, že rodičovská dovolenka bude taká náročná, ale rýchlo si na to zvykol.

Vláda aktívne podporuje mužov, aby otcovskú dovolenku absolvovali. V roku 2000 prijala zákon s princípom: ak ju nevyužiješ, stratíš na ňu nárok. Celkovo môžu zostať rodičia s dieťaťom doma rok – každý šesť mesiacov. Ak napríklad otec nechce zostať doma, na matku môže preniesť iba šesť týždňov rodičovskej dovolenky a dávky za nevyčerpané mesiace prepadnú. Finančne je to tiež lákavé. Rodič dostáva 80 % svojej priemernej mzdy, maximálne v prepočte na eurá

Island je na čele rebríčka rovnosti v platoch mužov a žien. Podľa odborníkov k tomu prispieva aj fakt, že ôsmi z desiatich mužov absolvujú otcovskú dovolenku. Záujem o ňu rastie aj u nás.

5440 mesačne. Štyri pätiny mužov sa pre otcovskú rozhodnú.

Prináša to nielen väčšiu angažovanosť islandských otcov v starostlivosti o deti, ale aj menšiu diskrimináciu žien zo strany zamestnávateľov. Ak príde na pohovor mladý človek, zamestnávateľ nehľadí na pohlavie, na rodičovskú totiž veľmi pravdepodobne nastúpi muž aj žena.

HORMÓN LÁSKY

Jedna vec je rovnosť medzi pohlaviami, emancipácia žien, ich snaha skĺbiť kariéru s rodinou. Nemôže však odchod matky do práce dieťaťu uškodiť? Túto otázku riešia nielen rodičia. Podľa detskej psychologičky Jany Zemandl výskumy naznačujú, že hoci matky majú lepšiu biologickú vybavenosť na starostlivosť o dieťa, čo zahŕňa dojčenie a iné hormonálne ovplyvnené procesy, otec môže byť rovnako kompetentným primárnym opatrovateľom, ak dieťaťu poskytuje dostatok citlivosti a odpovedá na jeho potreby. „Vhodná starostlivosť nie je o tom, či je doma mama alebo otec, ale o tom, aká je kvalita tejto starostlivosti a väzby medzi rodičom a dieťaťom. Takú starostlivosť môže rovnako dobre poskytnúť matka, otec a dokonca aj opatrovateľ, ktorý s dieťaťom nemá biologické väzby,” vysvetlila odborníčka.

To, že sa otec stará o dieťa v skorom veku, môže mať podľa nej viacero pozitív. Muži majú tendenciu podporovať samostatnosť a objavovanie sveta iným spôsobom ako ženy. Hrajú sa viac fyzicky, zapájajú dieťa do rôznych aktivít a podporujú jeho odvahu. To všetko môže prispieť k rozvoju sebavedomia a kognitívnych schopností dieťaťa. Samozrejme, dôležité je, aby bol otec emočne dostupný a reagoval na potreby dieťaťa. Ak to tak nie je, môže sa stať, že dieťa začne preukazovať väčšiu neistotu alebo úzkosť. „Ale to sa môže stať aj vtedy, ak je primárnym opatrovateľom matka,” konštatuje Jana Zemandl.

Spoločenské očakávania nie vždy podporujú otca v role primárneho opatrovateľa. To môže ovplyvniť jeho sebavedomie a pocit kompetentnosti. Výskumy však jasne dokazujú, že mužský mozog sa dokáže adaptovať na starostlivosť o dieťa rovnako ako ten ženský. Začne viac aktivovať oblasti spojené s empatiou a starostlivosťou



„Týždeň, dva, tri sú ok, ale keď sa všetko točí okolo starostlivosti o deti a si v tej bubline pol roka, chceš z nej uniknúť.“

tak, ako sa to deje u žien. „Muži, ktorí trávajú viac času so svojimi deťmi, majú vyššie hladiny oxytocínu, hormónu lásky a blízkosti. Takže emočná väzba medzi otcom a dieťaťom sa formuje podobne ako medzi matkou a dieťaťom,” tvrdí Jana Zemandl.

KOSTRBATÉ ZAČIATKY

Aj u nás rastie záujem o otcovskú dovolenku. Z údajov Sociálnej poisťovne vyplýva, že kým v roku 2014 ju absolvovalo 717 mužov, v roku 2023 to bolo 32 247. V minulom roku zaznamenala poisťovňa pokles na 27 967 mužských poberateľov. Otcovská dovolenka trvá približne sedem mesiacov a muži na nej poberajú 75 % vymeriavacieho základu mzdy.

Na vlastnej koži si ju vyskúšal anesteziológ Marek Voľanský a IT odborník Marek Chrenko. Zhodujú sa, že to bola dobrá skúsenosť, no ani zďaleka jednoduchá.

V čase, keď lekár Marek Voľanský nastúpil na prvú otcovskú, žili a pracovali s manželkou v Nemecku. Pri synovi Oliverovi to bolo pragmatické rozhodnutie, pretože sa plánovali



„Ani jeden z nás nehovorí: ved’ som bol*a celý deň v práci a ty si bol*a len doma. Obaja vieme, že to nie je len tak.“

sťahovať do rakúskeho pohraničia a navyše ho čakala atestačná skúška. Finančne to tiež bolo v poriadku, dávku vyplácalo Nemecko. Marek očakával, že sa bude môcť učiť, no zostalo to pri očakávaní. „Oliver totiž nebol spavé bábätko. Spal iba počas kočíkovania vonku. V tom čase som počúval podcasty a takým spôsobom som sa pripravoval na atestačnú skúšku,” vysvetľuje Marek Voľanský. Nebolo to, ako hovorí, med lízať. Začiatky boli kostrbaté, nevedel, čo a ako, no keď sa dostali do rutiny, išlo to.

Na toto obdobie spomína pozitívne. Nevie, či jeho mozog vytesnil ťažké zážitky, ale v porovnaní s druhou otcovskou to bolo úplne iné. Keď Oliver konečne začal lepšie spať, narodil sa im druhý syn. Aj s ním manželka zostala doma takmer rok a pol a potom nastúpil on. V tom čase už pracoval ako anesteziológ v Bratislave. Starší syn síce chodil do škôlky, no keď ochorel,

staral sa Marek Voľanský o oboch. Alex tiež nespával veľmi dobre. Do toho prišli požiadavky od dvoch detí. Dalo mu zabrať manažovať ich.

ROVNOCENNÍ PARTNERI

Prebaľovanie, obliekanie, kŕmenie nevnímal Marek Voľanský ako niečo zatažujúce. Najnáročnejšia bola spoločenská izolácia. Obmedzenie života na deti, pobyt doma, na ihrisko, stretnutia s rodinou, sem-tam pivo s kamarátmi. „Týždeň, dva, tri sú ok, ale keď sa všetko točí okolo starostlivosti o deti a si v tej bubline pol roka, chceš z nej uniknúť,” opisuje Marek Voľanský, ktorý sa na návrat do práce veľmi tešil. Ďalšou výzvou bol deficit spánku. Nedokázal ho dospať ani cez víkend a bojuje s ním doteraz, keďže mladší syn Alex stále dobre nespáva.

Tým, že Marek Voľanský zabezpečoval kompletnú starostlivosť o deti, manželka sa naňho môže úplne

spoľahnúť. Zároveň sa vedľa navzájom pochopiť. „Ani jeden z nás nehovorí: ved’ som bol*a celý deň v práci a ty si bol*a len doma. Obaja vieme, že to nie je len tak,” hovorí lekár. Nezastúpil úlohu matky, to podľa neho ani nie je možné, ale starostlivosť o deti dokáže zabezpečiť rovnocenne. Nepotrebuje manželke volať, kde nájde slipy, alebo kde ordinuje pediatrička. O deti sa dokáže plnohodnotne postarať. Túto skúsenosť si pochvaľuje a urobil by to opäť.

Slovenský a rakúsky systém vníma pozitívne, na druhej strane sa mu nepáčia krajiny, ktoré posielajú ženy do práce od niekoľkokomesačných detí. „Každá žena je iná,” konštatuje. Tá jeho nevie byť iba doma. Veronika, ktorá pracuje vo Viedni ako anesteziologička, ocenila, že jej manžel umožnil skorší návrat do nemocnice. Aj keď každý deň zachraňuje ľudské životy, materskú a starostlivosť o deti považuje za najťažšiu prácu, ktorú kedy vykonávala. „Touto skúsenosťou Marek pochopil, že doma nie je len sranda, že je to náročné. Keď som sa vracala po službe, vítal ma slovami: konečne si doma,” hovorí.



DVAJA VERZUS ZVÝŠOK SVETA IT špecialista Marek Chrenko a redaktorka Slovenskej televízie a rozhlasu Kristína Chrenková sa vystriedali v starostlivosti o syna Vincenta, keď mal dva a pol roka. Organizované dni vymenil Marek na osem mesiacov za chaos a trvalo mu, kým si na to zvykol. Bolo pre neho ťažké si priznať, že to nemusí zvládať tak, ako očakával, navyše počítoval tlak okolia, ktoré mu dávalo najavo, že je to jedinečný čas, ktorý si s dieťaťom musia užiť.

„Je ťažké si priznať, že byť s vlastným dieťaťom je náročné. Na druhej strane je v poriadku povedať si, že máme ťažký týždeň, vonku je zlé počasie, nedá sa ísť na ihrisko a nezvládam to,” hovorí otvorene Marek Chrenko. Leto bolo oveľa lepšie, keďže veľa času trávil vonku. Dni mali lepší režim. Vonku boli partáci – dvaja verzus zvyšok sveta, doma aj bojovali, každý mal iné predstavy o aktivitách alebo štruktúre dňa.

Presne ako sa manželka počas materskej nevedela dočkať, kedy príde domov z práce, aj on netrpezlivo čakal na šestnástu hodinu a jej návrat. „Tým, že si obuješ topánky partnera, zažiješ jeho svet, nedostatok spánku, pochopíš aj jeho iracionálne správanie.

„Vhodná starostlivosť nie je o tom, či je doma mama alebo otec, ale o tom, aká je kvalita tejto starostlivosti a väzby medzi rodičom a dieťaťom.“

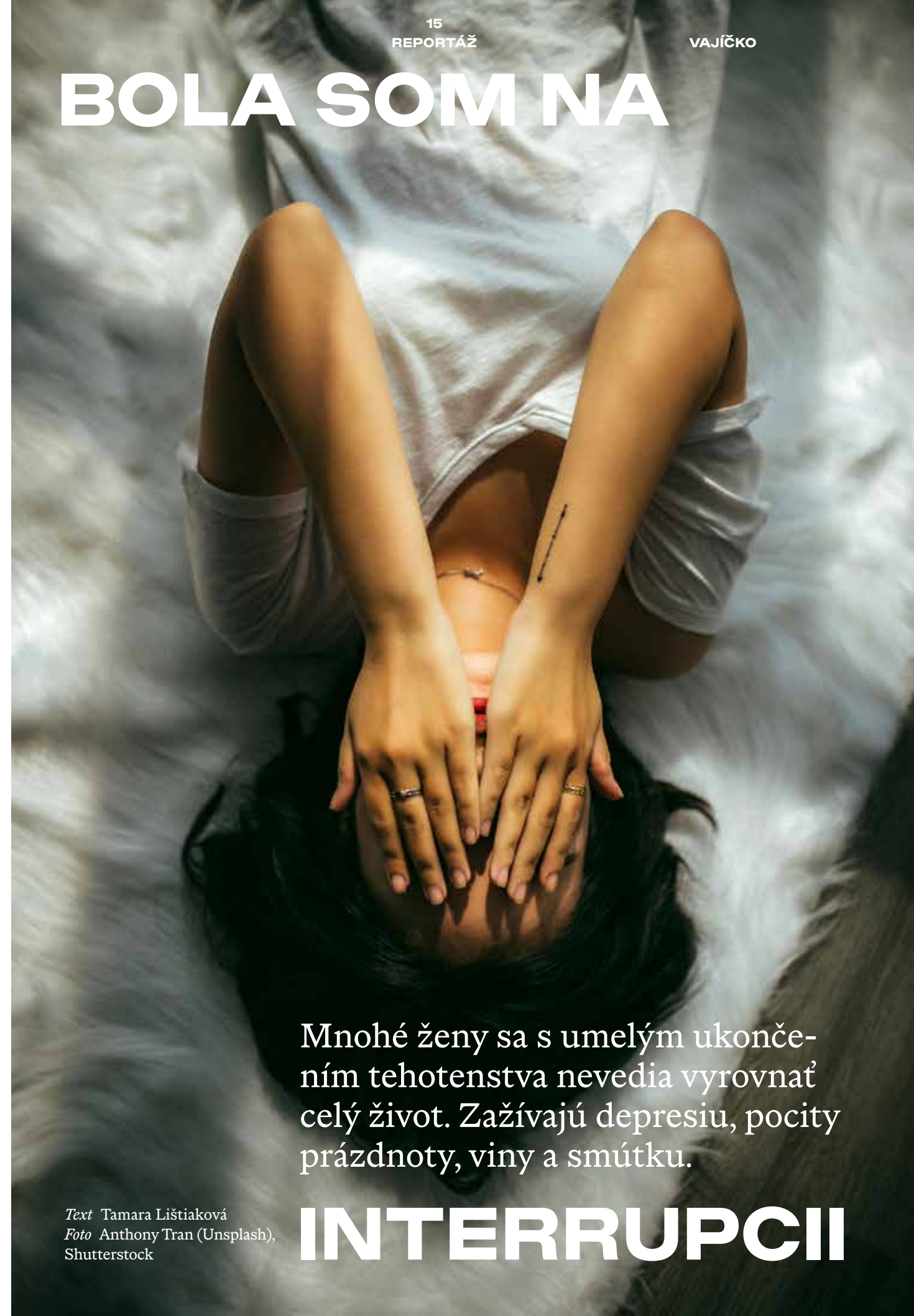
Pri plnohodnotnej a celodennej starostlivosti o dieťa objavíš v sebe to, čo by sa inak neprejavilo,” hovorí Marek Chrenko. Podľa neho nie je láskavé hodiť všetko na ženy, hovorí im, že chcú deti, tak nech sa starajú. Rovnako si myslí, že zamestnávateľia by mali byť ústretovejší a ľudskejší k ženám a ponúknuť im väčšiu flexibilitu.

Kristína Chrenková potvrdzuje to, čo hovoria aj odborníci zo severských krajín, kde je otcovská dovolenka bežná: prehĺbilo to vzťah otca so synom, upevnilo sa partnerstvo medzi nimi ako manželmi. Aj vďaka tejto skúsenosti sa nebojí na pár dní odísť na pracovnú cestu do zahraničia. Hoci chodí domov z práce relatívne skoro, všimla si, že Marekovi dali dni starostlivosti o syna zabráť. Snaží sa totiž odpovedať na každý jeho podnet a rýchlo ho to zahltí.

Detská psychologička Jana Zemandl dodáva, že väčšia participácia mužov

vo výchove a možnosť otcovskej dovolenky môžu viesť k väčšej rovnoprávnosti v domácich prácach a podieľaní sa na chode spoločnej domácnosti a k lepším pracovným príležitostiam pre ženy. Keď zamestnávateľia vidia, že aj muži preberajú starostlivosť o rodinu, sú ochotnejší podporovať flexibilné pracovné podmienky pre všetkých rodičov.●

BOLA SOM NA



Mnohé ženy sa s umelým ukončením tehotenstva nevedia vyrovať celý život. Zažívajú depresiu, pocity prázdnoty, viny a smútku.

INTERRUPCI

Text Tamara Lištiaková
Foto Anthony Tran (Unsplash),
Shutterstock

Lenka (meno sme zmenili) sa s partnerom pokúšala o dieťa niekoľko rokov. Neúspešne. Vzťah tým podľa nej veľmi utrpel, až sa nakoniec rozišli. Po asi roku sa stretli – a Lenka nechcene otehotnela. Dlhodobo trpí gynekologickými problémami, má cysty a myómy, pre ktoré musela absolvovať operácie. Keď sa o tehotenstve dozvedel bývalý partner, povedal jej, že na dieťa nie je pripravený a nebude tu pre ňu. Šla k lekárovi, ktorý jej objavil v maternici dva myómy. „Povedal, že je to bez šance, že potratím do niekoľkých dní, keďže som aj krvácala. Prišla som po pár dňoch. Tehotenstvu dával už päťdesiatpercentnú šancu na úspech, vymenoval však riziká, ktoré môžu nastať,“ hovorí mladá žena. Čakala ju ďalšia kontrola. Tú už vykonal iný lekár. Rovnako nevylúčil, že sa jej môže narodiť zdravé dieťa, no spomenul aj riziko predčasného pôrodu a nevyhnutný pobyt v nemocnici.

AKO NA BEŽIACOM PÁSE

Lenka už jedno dieťa má. Aj počas tehotenstva s ním bola niekoľko mesiacov hospitalizovaná. Preto pociťovala obrovský tlak. Nevedela si predstaviť, kto by sa o jej dieťa postaral, kým by bola v nemocnici. Lekár jej navrhol umelé ukončenie tehotenstva: buď v štátnej nemocnici, kde by dostala termín až po pár dňoch a mohli by ju presvedčať, aby si to rozmyslela, alebo na súkromnej klinike, kde to malo ísť hladko.

„Nikdy nezabudnem na pocity bezmocnosti a obrovský tlak. V hlave som mala riziká, ktoré tehotenstvo predstavovalo, rovnako otázku, kam dám moje dieťa v prípade pravdepodobnej hospitalizácie. Rozhodnutie pre interrupciu umocnil fakt, že ma v tom bývalý partner nechal samú,“ spomína Lenka na udalosti pred dvoch rokov. V tom čase sa nedostala k informáciám o pomoci pre nechcene tehotné ženy. A tak zavolała na súkromnú kliniku. Lekár mal pravdu, termín dostala okamžite.

„V ambulancii som začala plakať. V tú chvíľu by mi pomohlo, keby sa ma niekto opýtal, či som si tým istá. Slzy zostali ignorované, po vyšetrení mi pichli injekciu a vykonal zákrok,“ hovorí mladá žena a plače ešte aj teraz. Prebrala sa na to, že silno krváca. Vraj to bolo spôsobené myómami. Sestrička na ňu kričala, aký im tam robí neporiadok. Cítila sa neskutočne sama a bezmocná. Po návrate domov krvácala ešte dva týždne, na klinike jej telefonicky neodpovedali na otázku, či je to normálne. Až jej gynekológ nasadil antibiotiká, mala totiž zápal.

ROZLÚČENIE

Po interrupcii prepadla Lenku neskutočná prázdnota a smútok. Pri pohľade na dieťa, kočík alebo tehotnú ženu začala nekontrolovane plakať. Upadla do hlbkej depresie. Vtedy sa dostala k Poradni Alexis. Psychologička Zuzana Straková ju vypočula bez toho, aby ju súdila. „Bolo to jediné miesto, kde som sa necítila ako vrahynia. Odsúdenie prišlo z každej strany, napriek tomu, že som pomenovala aj zdravotné komplikácie, ktoré pre mňa tehotenstvo predstavovalo,“ spomína Lenka. Poradili jej, ako sa vysporiadať s rozhodnutím, ako sa rozlúčiť s bábätkom a zároveň, ako si ho uchovať v spomienkach.

Terapia trvala niekoľko mesiacov a priniesla zmiernenie smútku. Lenke pomohlo aj zdieľanie jej príbehu so ženami,

„V ambulancii som začala plakať. V tú chvíľu by mi pomohlo, keby sa ma niekto opýtal, či som si tým istá. Slzy zostali ignorované, po vyšetrení mi pichli injekciu a vykonal zákrok.“

ktoré interrupciu ešte len zvažovali, predtým však kontaktovali Poradňu Alexis. Potešila sa vždy, keď sa niektorá rozhodla nechať si dieťa, hoci ju partner opustil. Následky svojho rozhodnutia si však Lenka nesie v sebe dodnes. Stále sa obáva nechceného tehotenstva. Pohľad na kočík alebo tehotnú ženu jej už problém nerobí. „Myslím si, že som vtedy čakala dievčatko a do dnešného dňa, keď vidím také vo veku, v akom by teraz bolo to moje, chcela by som ho pohladkať. Raz ku mne pribehlo také dieťa a bez rozmyšľania som si ho privinula,“ dodáva s plačom.

KDE NÁJSŤ POMOC

Psychologička Zuzana Straková z Poradne Alexis, ktorá poskytuje odborné poradenstvo neplánovane tehotným ženám a ženám po spontánnych a umelých potratoch, hovorí, že zákon lekárom nariaďuje pacientky riadne poučiť. Musia im povedať o vývojovom štádiu plodu, o tom, že môžu získať záznam zo sonografického vyšetrenia, o alternatívach k umelému ukončeniu tehotenstva, teda o utajenom pôrode či osvojení dieťaťa po pôrode. Zároveň ich musia poučiť o možnostiach finančnej aj psychologickej pomoci v tehotenstve. Nie vždy sa to tak deje. „Alexis je jedna z dvoch organizácií poskytujúcich pomoc v tehotenstve v zozname ministerstva zdravotníctva. Gynekológovia a zdravotnícke zariadenia môžu dať ženám naše kontakty. Rozumieme, že lekári sú vyťažení a nemajú čas. Máme aj skúsenosť, keď nám gynekológ povedal, že ak by mal každej žene poskytnúť potrebné informácie, musel by mať ordinačné hodiny navyše. Ale podať do ruky zoznam organizácií, kde vedia pomôcť, si nevyžaduje takmer nič,“ myslí si odborníčka.

Kritici poukazujú na to, že je to zbytočná traumatizácia žien v ťažkej situácii. Psychologička ale hovorí o inej traume, traume po interrupcii, ktorá prináša neočakávané dôsledky, ako sú smútok, nepokoj, depresia, pocity prázdnoty alebo viny, komplexы menejcennosti. Zuzana Straková hovorí, že do ich poradne sa ozývajú ženy deň po zákroku, ale aj po 20 či 30 rokoch od neho, lebo ich stále trápi, že ho podstúpili. Od známej, ktorá pracuje v hospici, vie, že je to pomerne častá téma rozhovorov medzi umierajúcimi ženami a pomáhajúcim personálom.

V STRACHU A PANIKE

Dva týždne pred naším rozhovorom podstúpila interrupciu tridsiatnička Nela (meno sme zmenili). Rovnako je už matkou dieťaťa. Ďalšie však teraz neplánovala a správa o tehotenstve ňou otriasla. Rovnako ako tá, ktorú si vypočula od gynekológa: má hematóm, krvnú zrazeninu, ktorá

sa môže v tehotenstve vytvoriť v priestore medzi placentou a maternicou. „Chladne a bezcitne mi oznámil, že ak mám potrať, potratím,“ spomína Nela na veľmi čerstvé udalosti. Ako hovorí, „zoskratovala“. Bála sa. Rozhodla sa pre umelé ukončenie tehotenstva.

Pred zákrokom sa jej sestrička opýtala, či si dieťa predsa nechce nechať. Nela v strachu a panike povedala nie. O možných následkoch či alternatívach ju personál neinformoval. Deň po zákroku sa s bolesťami v podbrušku vrátila do nemocnice. Ukázalo sa, že usmrtený plod sa nepodarilo vybrať. Nasledovala opakovaná kyretáž a hospitalizácia s liečbou infekcie.

Nela považovala interrupciu za riešenie svojho problému. To, čo nasledovalo, vôbec nečakala. Prepadla ju prázdnota a depresia. „Som zdrvená. Zabila som, mám obrovské obavy, či ešte budem môcť mať deti,“ hovorí v telefonickom rozhovore. Dlhodobo bojuje s depresívnymi stavmi, no tehotenstvo a jeho umelé ukončenie ju úplne zložilo. „Vždy som si myslela, že to zvládnem sama, no až teraz som si uvedomila, že potrebujem pomoc. Vyhľadala som psychiatra. Diagnostikoval mi silnú depresiu a nasadil liečbu.“

POTLAČENÁ TRAUMA

Nela sa obrátila na koordinátorku programu Ráchelina vinica, ktorý už tri desaťročia po celom svete pomáha ženám a mužom po strate nenarodeného dieťaťa, či už po interrupcii, spontánnom potrate, umelom oplodnení alebo včasnom potrate po antikoncepcii. Na víkendovom programe je kňaz,

psychologička a niekoľko členov tímu. „Účastníci tam môžu nájsť zmierenie s Bohom, so sebou a s dieťaťom, prostredníctvom hlbokého ponorenia sa do emócií, ktoré vedie k uzdraveniu, pokoju a nádeji pre lepší život,“ vysvetľuje koordinátorka Daniela Obšajsníková.

Ich pomoc vyhľadávajú ženy, ktoré sú krátko po potrate a prežívajú hrozné muky, ale aj také, ktoré podstúpili potrat pred desaťročiami. „Niektorým ženám, najmä bezprostredne po potrate, sa môže zdať, že tým vyriešili problém a tvrdia, že nemajú žiadne psychické ani emocionálne následky. Takýto pocit krátko po zákroku mali aj niektoré naše účastníčky. Neskôr, rokmi, sa u nich spustila trauma. Napríklad, keď sa niekomu z okolia narodilo dieťa alebo kamarátkin syn maturoval a ony si uvedomili, že ich dieťa by bolo v tom veku. Spúšťačom traumy môže byť čokoľvek,“ približuje skúsenosti z praxe Daniela Obšajsníková. Kľúčovým v procese uzdravenia je podľa nej priznať pravdu, prosiť o odpustenie, odpustiť iným, ktorí sa o potrat pričínili, odpustiť sebe a uznať potratenému dieťaťu hodnotu jeho života. Nie je to jednoduchý proces, no podľa odborníkov má význam ním prejsť. Potlačená trauma a bolesť sa totiž môže kedykoľvek prihlásiť o slovo.●



NOTA BENE		18 TÉMA			19 TÉMA	VAJÍČKO		
<i>Text a foto</i> Jana Čavojská Liečivá komunita Popôrodné obdobie môže byť pre ženu veľmi pestrofarebné. Nemusí cítiť len šťastie a radosť. Projekt Vysmiata duša mamky radí, čo robiť s pocitmi bezmocnosti, neistoty, smútku a hnevu.			Fungovali v tých časoch inak ženské kruhy, podpora žien v rámci rodiny a spoločenstva? Určite. Tiež to súvisí s tým, ako sa zmenili naše životy. V mestách, do ktorých sme sa prisťahovali, žijeme izolovanejšie, ako žili naše staré mamy. Ženy okolo seba často nemajú okruh najbližšej rodiny a kamarátov. Zrazu zistia, že ich priatelia nemajú priestor venovať im čas, nachádzajú sa v inej životnej fáze, nemajú malé deti. Chceli by sa s niekým porozprávať o svojom prežívaní, ale v okolí nie je nikto, kto by prechádzal niečím podobným. Preto je pre nás zásadné vytvárať komunitu, v ktorej ženy vidia, že v tom nie sú samy, a môžu sa navzájom inšpirovať.					
Hoci Katarína Žilák vyštudovala psychológiu a venovala sa projektom duševného zdravia, prekvapilo ju, čo prežívala krátko po pôrode. Intenzita a hĺbka neprijemných pocitov, otázky, či všetko robí správne, a žiadne odpovede. Objavili sa napriek tomu, že sa na popôrodné obdobie pripravovala. Z pôrodnice prišla domov v apríli 2020, počas kovidovej pandémie a obmedzení, ktoré priniesla. Katarína skúšala hľadať informácie cez internet. Nebolo ich ešte veľa. Preto rozbehla projekt Vysmiata duša mamky na podporu žien, ktoré sa ako čerstvé mamy necítia úplne komfortne a prežívajú duševnú ťažobu.			ako by sa ženy mali cítiť. Ale v tej veľkej medzere medzi týmito dvomi protipólmi je veľa žien, ktoré pociťujú niečo neprijemné, zaťažujúce. Projekt Vysmiata duša mamky je určený práve im. Podľa mňa je pre ľudí, ktorí prechádzajú veľkou životnou zmenou, prirodzené, že proces adaptácie je zložitý. Treba si naň dopriať čas. Vysmiata duša mamky je tu so svojimi aktivitami však pre všetky ženy, ktoré zažívajú nejakú podobu duševnej nepohody a hľadajú odpovede na svoje otázky. V živote nám nemusí byť úplne najhoršie, aby sme sa zaujímali o to, ako sa naozaj máme a hľadali cesty, ako si pomôcť. Neprijemné prežívanie neneguje lásku k dieťaťu a ani nerobí zo ženy zlú mamu.		Toto často ženy potrebujú a v bežnom prostredí to nenachádzajú tak ľahko.		„V komunite žien, ktoré prežívajú popôrodné obdobie, si ženy rozumejú. Cítia sa inak, ako keď im niekto povie, že nemajú vymýšľať, veď majú zdravé dieťa.“	
Komu je váš projekt určený? Keď hovoríme o témach duševného zdravia žien po pôrode, okamžite padne asociácia s popôrodnou depresiou. O nej sa najviac hovorí, tak automaticky predpokladáme, že ak je žena po pôrode zle, ide o popôrodnú depresiu. Podľa dostupných štatistík zažíva popôrodnú depresiu a popôrodnú úzkosť jedna z piatich žien.			Ludia majú tendenciu niekedy túto tému zľahčovať, hovoriť o tom, že pred pár desaťročiami sa o adaptácii na zmeny, ktorými musia prejsť ženy po pôrode, nehovorilo, a sme tu – rovnako ako neboli automatické práčky a podobne. Ako reagujete? Áno, je to pravda. Nebola to téma. Ale duševné zdravie ako také nebolo téma a ženy mali v spoločnosti iné postavenie. Našťastie, už sme v dobe, keď sa tieto témy otvárajú.		Čo opisujú ženy ako najnáročnejšie? To, že sa niekomu zdôveria a nenájdu pochopenie. Bagatelizáciu a porovnávanie, ako keby ich prežívanie nebolo „dost“. Dokonca výsmech. V mnohých príbehoch bagatelizuje ich prežívanie ich partner a otec dieťaťa alebo ich rodičia. Nemyslím si, že niekto pocity ženy bagatelizuje alebo vysmieva úmyselne. Skôr nevieme, ako v takej situácii správne reagovať. V komunite žien, ktoré naraz prežívajú popôrodné obdobie, si ženy navzájom rozumejú. Cítia sa úplne inak, ako keď im niekto povie, že nemajú vymýšľať, veď majú zdravé dieťa.		Ide aj o hnev na životnú situáciu alebo partnera, pre ktorého je to celé jednoduchšie, čo žena vníma ako nespravodlivosť? Áno. Žena prichádza o kariérne uplatnenie. Životný štýl partnera nemusí byť až tak atakovaný. Žene chýba jej predchádzajúci život, zatiaľ čo otec dieťaťa žije často do veľkej miery ako predtým.	
To je vysoké číslo. A to ide len o priznané čísla. Aj keď na Slovensku nemáme štatistiky z obdobia kovidovej pandémie, určite boli oveľa vyššie. Takže na jednej strane hovoríme o tom najhoršom a na druhej strane zas o tom ideálnom,			Podľa údajov z výskumov prežíva baby blues, teda striedanie nálad a zvýšenú plačlivosť počas prvých dní po pôrode, asi 70 až 80 percent čerstvých matiek. Popôrodné úzkosti a popôrodné depresie zasiahnu približne 15 až 20 percent z nich, čo v praxi znamená, že ich zažije každá piata žena. Ročne u nás porodí okolo 48 000 žien. Tisíccky z nich teda na začiatku materstva zažívajú veľkú ťažobu. Odbornú pomoc však podľa štúdie českého psychiatra Antonína Šebelu a jeho tímu vyhladá len 25 % žien, ktoré v popôrodnom období zažívajú duševné ťažkosti.		Dali ste si vypracovať prieskum, ako v slovenskej spoločnosti berieme tému žien po pôrode. Čo z neho vyšlo? 49 % respondentov si myslí, že žena sa aklimatizuje na úlohu matky hneď, ďalších 8 %, že do konca šestonedelia. Takže na absolútne veľkú životnú zmenu sa máte adaptovať hneď alebo do šiestich týždňov. Adaptácia na veľké zmeny pritom trvá aj rok. Navyše je to rozdielne. Každá žena sa stáva mamou v inom kontexte života,		Spomínali ste emóciu hnevu. Prečo je prítomná v období po pôrode? Je to zrejme najraritnejšia emócia, ktorú by sme si spájali s obdobím po pôrode. Ale často môže byť prítomná intenzívne a ženy pri nej prežívajú aj pocit viny z toho, že cítia hnev. Dostávajú sa tak do začarovaného kruhu. Po pôrode žena môže prechádzať frustráciou, neistotou. Zo života pred tehotenstvom je zvyknutá, že drží svoj život pevne v rukách a dokáže	

	NOTA BENE	20 TÉMA			21 TÉMA	VAJÍČKO	
		<i>Text</i> Jana Čavojská <i>Foto</i> archív Jarky Huljakovej Kameň zo srdca V online skupinách našla Jarka priestor, kde sa mohla vyrozprávať, a ľudí, ktorí ju chceli počúvať, dokázali ju pochopiť a dať jej slová podpory, ktoré od rodiny nedostala.	Jarka Huljaková hovorí, že pred tehotenstvom ju definovala hlavne jej práca v reklamnej agentúre. Viedla projekty a tím ľudí. Dokázala si poradiť s každou výzvou, flexibilne zvládla aj neočakávané situácie. Aj preto si myslela, že obdobie po pôrode so všetkými novými vecami okolo bábätka bude síce náročné, no nie nevládnuteľné. Rodiť mala sekciou, mala strach z operácie, z rekonvalescencie, z toho, ako sa bude vládaf postarať o malú Amálku a ako sa zžije so svojou novou rolou matky. V partnerovi Andrejovi mala obrovskú podporu. „Spoločne sme ako noví rodičia zapli šiesty zmysel,“ hovorí Jarka o momentoch, keď prvýkrát držali v náručí malé bezbranné bábo a neboli si istí, ako sa oň postarať. „Veľa vecí sme robili intuitívne, no s rešpektom.“ Jarka bola po sekcii ubolená, zároveň plná hormónov. V tom stave sa snažila zžiť s tým malým stvorením, porozumieť jeho potrebám a zvládnuť veľkú výzvu – kojenie. „To bola pre mňa veľmi bolestivá kapitola. Trápili sme sa tri mesiace, lebo Amálka sa nechcela prisáť. Radili sme sa s laktáčnymi poradkyňami, v dvoch týždňoch sme Amálke dali strihať uzdičku, lebo vraj to bolo nevyhnutné. Keď som videla, ako sa môjmu maličkému dieťaťu valí z úst krv, nepridalo mi to na pohode,“ spomína Jarka. „Zmierila som sa s tým, že kojenie nebude našou cestou, hoci som spravila, čo sa dalo. Prešli sme na umelé mlieko. Odľahlo mne aj Amálke. Ja som sa netrápila a ona mala plné bruško.“ Pridali sa zložité vzťahy v domácnosti. Bývajú totiž v dome u Jarkiných svokrovcov. Svoju izbu mali na poschodí, vchod, kúpeľňa a kuchyňa na prízemí boli spoločné. „Moje dieťa sa tam stalo akoby vecou verejnou,“ hovorí Jarka. „Neustále prichádzali nevyžiadané rady.“ Dodáva, že si je istá, že najbližšia rodina mala tie najlepšie úmysly, no nedostatok rešpektu k jej a Andrejových prianiam ju zraňovala. Týkalo sa to napríklad návštev, ktoré si hneď od začiatku neželali, nevyžiadaných rád k starostlivosti o dieťa, Jarka zažívala dokonca to, že jej malú brali z náručia a kolovala náručiami rodinných príslušníkov bez jej súhlasu. Prišli odlišné názory na cumel', koliky, tíšenie plaču, neskôr na príkrmy. Jarka trpela aj nedostatkom súkromia. Rodinní príslušníci, ktorí sa	predsa chceli len pozrieť na malú, vychádzali bez opýtania na poschodie, do priestorov čerstvej rodiny, čím narúšali Jarkinu intímnu sféru. „Nie že by som ti chcela radiť, ale ja by som to urobila takto,“ počúvala neustále. „Mám 34 rokov, priateľ 36, ale cítila som sa pri tom všetkom, ako keby sme boli neplnoletí a naše dieťa bola náhoda,“ hovorí. „Tie nezmyselné, hlúpe vojny názorov a nedostatok vzájomného pochopenia a rešpektu sú extrémne vyčerpávajúce.“ Vzhľadom na to, že prvé tri mesiace Amálka preplakala, Jarka s ňou	nechcela veľmi chodiť do spoločnosti, aby okolie neobťažovala jej plačom. A tak sa cítila ešte izolovanejšie. „Cítila som sa extrémne stratená,“ hovorí. „Ani Andrej to nemal ľahké. Po príchode z práce ho doma čakalo plačúce dieťa aj priateľka, ktorá sa cítila nešťastná a zronená, a popri tom musel počúvať aj sťažnosti na svojich rodičov.“ Všetko, čo sa dialo, Jarku vnútorne bolelo a požieralo, no nemala to komu vyrozprávať. Bývalý kolega jej vtedy napísal, že jej gratuluje k bábätku, že podľa toho, ako ju pozná z pracovnej sféry, určite všetko perfektne zvláda a je úžasnou mamou, ale ak by niekedy potrebovala pomoc, vie o projekte Vysmiata duša mamky. Amálka mala dva a pol mesiaca, keď si Jarka prvýkrát vyhľadala tento projekt na internete. Vzápätí sa prihlásila na online podpornú skupinu pod vedením psychologičky. „Našla som tu ženy, ktoré prechádzajú podobnými situáciami, a priestor vyrozprávať svoj	príbeh a to, čo ma práve najviac trápi. Vďaka aktívnej účasti psychologičky sa dokážem na seba a svoj problém pozrieť aj inou optikou. Do diskusie sa zároveň pridávajú ostatné ženy. Keď počujete, že niekto, hoci stovky kilometrov ďaleko, si zažil niečo podobné, padne vám zo srdca kameň, pretože viete, že v tom nie ste úplne samy. Táto podpora síce váš problém nevyrieši, ale cítite sa o niečo lepšie, lebo sa máte komu zveriť a vyrozprávať.“ Zistíte, že veľa žien zažíva podobné pocity či pochybnosti o sebe, ale predtým sa hanbili o nich hovoriť. V decembri sa v skupine rozprávali o tom, čo za posledný rok ako matky zažili, akými výzvami si prešli. Jarka si uvedomila, že prešla vnútornou krízou a hľadaním sa ako ženy, matky aj partnerky, pretože príchod dieťaťa zmenil naozaj všetko. Obrovskou výzvou bolo nastavovanie si hraníc vo vzťahu k rodine. V online skupinách Jarka síce nedostala návod, ako robiť veci lepšie, ale našla tam priestor, kde sa mohla vyrozprávať, a ľudí, ktorí ju chceli počúvať, dokázali ju pochopiť a dať jej slová podpory, ktoré od rodiny nedostala. Takáto skupina bola pre Jarku prijateľnejšia než návšteva psychológa. „Dobrých psychológov je málo a zároveň by podľa môjho názoru mal mať psychológ, ktorého by som si vybrala, skúsenosť s niečím podobným, čím som si prešla, aby mi dokázal pomôcť,“ myslí si Jarka. Aj vďaka podpory projektu Vysmiata duša mamky sa na svoju novú životnú rolu adaptovala. „Mám pocit, že veľa vecí robím prirodzene a nestresujem. Páči sa mi byť mamou. Amálka mi vyplnila prázdne miesto v skladačke, o ktorom som ani nevedela, že mi chýba. Do všetkého perfektne zapadla. Ale život nie je jednoduchý. Prináša výzvy, ktoré nás formujú. Otázka je, ako sa k nim postavíme. Myslím si, že som našla naplnenie, samu seba. Cítim sa lepšie. Onedlho sa budeme sťahovať do nášho nového bývania a konečne budem môcť tvoriť náš domov, našu rodinu a naše vlastné tradície.“●	
							

Text Tamara Lištiaková
Foto Jana Liška

Bol prvý decembrový deň 2017. Martina sa na pohotovosti dozvedela, že srdce jej syna Jonatána prestalo biť. Bola na konci 8. mesiaca tehotenstva. Namiesto obrovskej radosti prišiel najväčší smútok.

Martina Ž. sa vrátila domov s prázdnyimi rukami a zlomeným srdcom. Dnes zažíva aj krásne dni, no neprejde ani jeden, aby si nespomenula na syna, ktorého nemá.

S manželom boli na víkendovom pobyte na východnom Slovensku. Zrazu začala mať pochybnosti, či cíti pohyby dieťaťa. Vyskúšala preto zaručenú polohu: nohy si oprela o stenu do pravého uhla, čo malo byť pre dieťa nepohodlné natoľko, že by začalo kopať. No nekopalo. Rozhodli sa preto ísť na pohotovosť. „Službu mala mladá lekárka z Ukrajiny, výraz jej tváre naznačoval, že sa niečo deje. V momente, keď jej začala stekať slza po tvári, som vedela, že je to veľmi vážne. Následne mi oznámila, že srdiečko prestalo biť,“ opisuje udalosti mladá žena, ktorá bola v takom šoku, že tomu nedokázala uveriť. Vzorky krvi, moču aj hodnoty tlaku však ukázali, že jej zdravotný

stav je vážny a podľa lekárov bolo nevyhnutné, aby porodila do niekoľkých hodín. Čakalo ju niečo hrozné. Musela priviesť na svet bábätko, ktoré nebude dýchať. Jeden lekár jej však povedal vetu, ktorá sa jej navždy vryla do pamäti: „To, čo sa narodilo, už nezomiera.“

OD BOLESTI K NÁDEJI
Rozhodli sa vyraziť domov do Bratislavy. Pôrod bol mimoriadne náročný, vytlačiť telo bábätko bez života bolo fyzicky aj emočne veľmi ťažké, plné slz. O to viac, že hneď vo vedľajšej sále rodili iné ženy svoje zdravé deti a Martina počula ich plač. Dovolili im zobrať si Jonatána na ruky a chvíľu ho držať, osamote sa s ním rozlúčiť.

Po dlhšej hospitalizácii prišla Martina domov. Bolo pre ňu ťažké vidieť staršieho syna, ktorý sa veľmi tešil na brata. Manžel s kamarátmi

ešte veľa detí a podobne. Mnohí podľa nej nevedia, čo majú v takýchto situáciách povedať a čo naopak nehovoriť. „Pomohli mi slová: veľmi ma to mrzí alebo praktické gestá. Kamarátka, ktorá nevedela, ako mi pomôcť, poslala manžela do kvetinárstva, aby mi kúpil kyticu. Cez dvere mi ju podal a odišiel,“ hovorí s tým, že si dopriala čas na smútenie.

JONATÁN JU ZMENIL
V tomto období natočila sedemdielny video podcast s názvom Od bolesti k nádeji. Bola to výpoveď o tom, čo prežívala. Hovorila o emóciách, priateľstve, manželstve v čase bolesti a podobne. Usporiadala si myšlienky a vypovedala svoju bolesť nahlas, zároveň prinášala aj návod, ako sa s ňou vysporiadať. Bol pre ňu dôležitou súčasťou na jej dlhej ceste postupného uzdravovania. Dovolila si byť veľmi

„Pôrod bol mimoriadne náročný, vytlačiť telo bábätko bez života bolo fyzicky aj emočne veľmi ťažké, plné slz. O to viac, že hneď vo vedľajšej sále rodili iné ženy svoje zdravé deti a Martina počula ich plač.“

odstránil pripravenú detskú postieľku a celú výbavu a zorganizoval poslednú rozlúčku. Prišlo na ňu mnoho ľudí z rodiny aj priateľov.

Nemohla dlho zostať ležať v depesii, lebo ju potreboval dva a polročný syn. Bol jej ozajstnou útechou, potešením. Spoločné hry a čas strávený vonku na ňu vplývali veľmi pozitívne. Keď ju prepadol smútok, prišiel k nej a pohladkal ju. Vždy bol empatický, no touto udalosťou sa stal empatickým ešte viac. Puto, ktoré si vtedy vytvorili, majú dodnes.

Martina je kresťanka, verí, že Boh je dobrý a milujúci Otec. Nikdy však podľa nej nepovedal, že na ceste s ním to bude jednoduché. Svojich nasledovníkov ale uistil, že ich prevedie cez každú skúšku a neopustí ich. Po týchto udalostiach však zavládlo medzi ňou a Bohom ticho. „Prečo sa to stalo nám, ako to mohol dovoliť?“ tieto otázky jej stále šli hlavou. Istý čas sa nestretávala s ľuďmi, ktorí mali na všetko odpovede, hovorili frázy, že bude mať

osobná a zraniteľná. Po jeho pozretí sa jej začali ozývať mnohé ženy zo Slovenska a Čiech, ktoré rovnako bojovali. Rozumela im.

Martina sa vrátila k maľbe, ktorú študovala na strednej umeleckej škole. Maľovala veľmi farebné obrazy, ktoré do jej ťažkých dní a smutných myšlienok prinášali svetlo. Napriek veľkej podpore rodiny a blízkych priateľov cítila, že stratila radosť a nádej. Túžila ich získať späť, no vedela, že sama to nezvládne. Na svoje narodeniny sa sklonila na kolená pred Bohom. Vyznala mu svoj hnev, nepochopenie, neodpustenie a všetky veci, ktoré sa v nej nahromadili. „Zažila som neskutocnú blízkosť jeho lásky, prijatia a porozumenia. Vedela som, že Boh Otec mi ako jediný rozumie, pretože prežil to, čo ja, stratil svojho milovaného syna, dal ho za nás, aby sme mohli zažiť hĺbkou skutočného odpustenia a blízkosti. On mi Jonatánka nevzal, ale prijal ho do svojho náručia. Žije vo večnosti s ním bez bolesti. Príde

moment, na ktorý čakám, keď sa s ním opäť stretnem,“ hovorí už s nádejou v hlase mladá žena.

Jonatán ju zmenil z jej troch detí najviac. Ako hovorí, rýchly odchod v nej a jej rodine zanechal silný odkaz krehkosti života a hĺbky lásky, ktorá sa smrťou nekončí. Spôsobilo to v nej zmenu zmýšľania, priorit a nazerania na svet. Ľuďom, ktorí prežívajú ťažké obdobie, nedáva lacné rady, má s nimi oveľa väčší súcit. A už nehovorí iba preto, že sa to od nej očakáva. Nemá potrebu komentovať niečo, čo v skutočnosti nikdy naplno nepochopí, pokiaľ to na vlastnej koži neprežije. V tichosti počúva a možno jej stečie slza po líci, objíme trpiaceho človeka. Snaží sa viac počúvať ako hovoriť, vnímať skryté emócie. Napriek tomu, že jej Jonatánko stále neskutočne chýba, často naňho myslí a poplače si za ním, naučil ju nanovo snívať a prijať seba samú presne takú, aká je. Váži si rodinu a priateľov, ktorí boli pri nej v tom najťažšom čase. Zostali blízkymi až dodnes. Skutočný priateľ je podľa nej ten, kto zostáva, keď iní odídu, a zároveň prichádza ako prvý.

ODKAZ DO NEBA
Martina nevedela, či ešte bude môcť mať deti, no po dvoch rokoch od straty znovu otehotnela a porodila zdravú dcéru. Hovorí o zázraku. Odkedy sa Jonatán narodil, každý rok si iným spôsobom ako rodina pripomínajú jeho narodeniny. Aj tak sa vyrovnávajú so stratou a bolesťou. Rozumejú tomu aj ich deti. Tento rok bratovi nakreslili obrázky, hovorili o ňom a starší syn dal počas futbalového zápasu v deň jeho narodenín gól. Martine potom povedal, že ho venoval Jonatánovi. Po zápase vyšli všetci spolu von, pobozkali héliový balón s nápisom „Happy Birthday“ a poslali ho do neba s odkazom: „Lúbime Ťa, Jonatánko!“●





POSLEDNÝ NOSOROŽEC

Paradoxne, dnes sme k záchrane severných bielych nosorožcov bližšie než v roku 2014, keď na svete zostávalo ešte sedem jedincov. Nádejou sú metódy umelého oplodnenia a surogátneho materstva.

Text Zuzana Gogová

Nosorožec severný biely je poddruhom jedného z piatich posledných druhov žijúcich nosorožcov. Praveké zviera, ktorého evolúcia sa začala pred päťdesiatimi miliónmi rokmi, vyhlásili v roku 2008 za vyhynuté v divokej prírode. Tento stav spôsobili pytliaci a falošná predstava, že ich roh má špeciálne liečebné vlastnosti.

„Hodnotu nosorožcov nevidím iba v tom, že patria do prírody. Sú to krásne a zaujímavé zvieratá. V oblastiach, ktoré obývali, boli dôležité pre kultúru národov, ktoré žili okolo nich. Len kvôli ľudskej chamtivosti prichádzame o zvieratá, ktoré tu boli milióny rokov,“ hovorí Jan Stejskal, koordinátor medzinárodného projektu na záchranu nosorožcov severných bielych Bio Rescue, ktorý pôsobí v Safari Parku Dvůr Králové v Českej republike. Práve tam sa v roku 2000 narodilo posledné mláďa nosorožca severného bieleho, samica Fatu.

SAMÉ PROBLÉMY

Posledný samec, ktorého svet poznal pod menom Sudán, uhynul v marci 2018 v Rezervácii Ol Pejeta v Keni. Deväť rokov predtým ho tam previezli práve zo safari Dvůr Králové.

A v súčasnosti tam žijú posledné dve samice nosorožca severného bieleho, Fatu a Nájin. Previezli ich tam spolu so Sudánom a ďalším samcom Sunim ako ďalší z pokusov o ich rozmnoženie v prostredí blízkom ich pôvodnému výskytu. Tým boli kedysi územia v severozápadnej Ugande, Demokratickej republike Kongo, Čade, Južnom Sudáne a Stredoafrickej republike. Vzhľadom na nestabilitu týchto krajín vybrali vedci bezpečné prostredie Ol Pejeta. Spoločnosť pre voľne žijúce zvieratá (The Wildlife Society) predpokladá, že v 60. rokoch minulého storočia žilo vo svojom prirodzenom prostredí ešte viac ako dvetisíc jedincov nosorožca severného bieleho.

„Od roku 2009 do roku 2014 sme sa spoliehali na prirodzenú reprodukciu nosorožcov v rezervácii Ol Pejeta, ale k žiadnej nedošlo. V októbri 2014 uhynul Suni a Sudán bol už tiež starý, mohol mať cez štyridsať rokov. Bolo potrebné zistiť, či samice nemajú nejaké problémy, ktoré by im bránili v rozmnožovaní,“ hovorí Jan Stejskal. Ukázalo sa, že Fatu má patologické zmeny na sliznici maternice a nie je

← Jan Stejskal
v rezervácii Ol Pejeta.
Foto: Justin Mott

↓ Moderné technológie
pomáhajú zachrániť
vzácnny poddruh
nosorožca.
Foto: Helena Hubáčková

schopná gravidity. Nájin, mama Fatu, mala síce reprodukčné orgány v poriadku, ale jej problémy so zadnými končatinami by v prípade gravidity mohli spôsobiť oslabenie jej metabolismu a neschopnosť plod donosiť. Ohrozilo by to mláďa aj ju.

ZACHRÁNIŤ VZÁCNY DRUH

Safari Park Dvůr Králové a Leibnizov inštitút pre výskum v ZOO a voľne žijúcich živočíchov (Leibniz-IZW Berlín), špecializovaný na reprodukciu cicavcov, spolupracovali už predtým. V roku 2014 si uvedomili, že bez umelej reprodukcie svet stratí akúkoľvek nádej zachrániť vzácny druh nosorožca severného bieleho. V decembri 2015 sa vo Viedni zišla skupina dvadsiatich vedcov a dohodli sa na postupe. Jedným zo spôsobov malo byť umelé oplodnenie samice príbuzného druhu, nosorožca južného bieleho, za použitia spermií a vajíčok odobratých nosorožcom severným bielym. Druhým spôsobom malo byť využitie kmeňových buniek.

Inštitút Leibniz-IZW vyvíja prototypy nástrojov, ktoré používajú odborníci pri umelej reprodukcii nosorožcov. Centrum Maxa Delbrücka pre molekulárnu medicínu v Berlíne zas získava zo vzoriek telesných tkanív nosorožcov kmeňové bunky. Talianske laboratórium Avantea zatiaľ ako jediné na svete dokázalo vytvoriť embryo nosorožca v laboratóriu. Členky tímu z univerzity v Padove vytvárajú bázu pre etické otázky projektu. Japonskí partneri z univerzity v Kjúšu sa z kmeňových buniek pokúšajú v laboratóriu vytvoriť pohlavné bunky, takzvané gaméty – spermie a vajíčka. V prípade nosorožcov sa to zatiaľ nepodarilo, ale





v minulosti sa v tomto laboratóriu podarilo z tkanivovej bunky myši vytvoriť novú myš. Prirodzenou súčasťou tímu sú inštitúcie v Keni – Kenya Wildlife Service na ochranu divých zvierat a prírody a Wildlife Research and Training Institute, ktorý sa venuje výskumu v oblasti divej prírody. Skupinu zúčastnených partnerov uzatvára Rezervácia Ol Pejeta, ktorá neprežite chráni posledné dve samice nosorožca severného bieleho, Nájín a Fatu. V rezervácii pracuje tím aj s ďalšími nosorožcami južnými bielymi. Samice tohto druhu slúžia ako náhradné matky pre prípadné vynosenie embrya.

AKO ZMRAZIŤ VAJÍČKO

Predtým, než sa vedci prvýkrát pokúsili odobrať vajíčka samiciam nosorožca severného bieleho, overili si praktické kroky na samiciach nosorožca južného bieleho, druhu, ktorý vďaka chráneným územiám nie je tak vážne ohrozený vyhubením. „V európskych zoológických záhradách ich je viac. Svoje samice nám ponúkla napríklad Salzburská zoológická záhrada,

↑ Vedci z Leibniz IZW robia ultrazvuk samici nosorožca.
Foto: Ami Vitale

→ Fatu počas odoberania vajíčok v júni 2024.
Foto: Rio The Photographer

Sliezská zoológická záhrada Chorzów aj Dvůr Králové. Liečili sme ich reprodukčné problémy a zároveň sme sa učili, ako vajíčka správne odobrať,“ vysvetľuje Jan Stejskal. Tento proces viedol k úspešnému vytvoreniu embrya nosorožca južného bieleho v laboratóriu v roku 2018.

„Vďaka tomuto úspechu sme potom mohli ísť do Kene a pokúsiť sa prvýkrát odobrať vajíčka severných bielych samíc,“ pokračuje Jan Stejskal. Nestačilo zvládnuť iba odobranie vajíčka z tela samice. Musí byť čo najrýchlejšie premiestnené do laboratória, kde dozrieva. Nasleduje oplodnenie spermiou a až keď sa vyvinie do blastocytu, môže byť zmrazené. „Vajíčko je pomerne veľká bunka a pri pokuse zmraziť ho samotné je veľká pravdepodobnosť, že ho zničíte. Kým nedokážete urobiť embryo, nemáte šancu ho zamraziť.“

V auguste 2019 vedci odobrali vajíčka od Fatu aj od Nájín. „Bohužiaľ, embryá sa nám podarilo vytvoriť iba od Fatu. Od roku 2019 sme v Keni uskutočnili odber vajíčok od Fatu devätnásťkrát. Doteraz sme vytvorili 36 embryí,“ pokračuje Jan Stejskal.

„Genetický materiál nosorožca severného bieleho je natoľko vzácny, že fungovanie každej metódy musíme vždy najprv preukázať s materiálom nosorožca južného bieleho.“

Vedci pracujú so spermiami samca Angalifu, ktoré mu odobrali predtým, než v decembri 2014 uhynul v ZOO v San Diegu, a Suniho, vzdialeného príbuzného Fatu.

SEDEMDESIAT DNÍ

„Už sme celkom ďaleko,“ odpovedá Jan Stejskal na otázku, kde sa výskumný tím v procese asistovanej reprodukcie nachádza v roku 2025. „Paradoxne, dnes sme k záchrane severných bielych nosorožcov bližšie, než v dobe, keď ich zostávalo ešte sedem. Vtedy sme nevedeli toľko, čo vieme teraz. Neexistovali zamrazené embryá ani koncept ich vloženia do tela náhradnej matky. Na konci roka 2023 sme s embryom nosorožca južného bieleho dokázali, že je možné vytvoriť embryo v laboratóriu a vložiť ho do náhradnej matky, v ktorej sa začne rozvíjať.“

K prvému umelému oplodneniu, ktoré prinieslo nádej v procese záchrany nosorožca severného bieleho, došlo koncom septembra 2023. Samici nosorožca južného bieleho Curre úspešne zaviedli embryo nosorožca južného bieleho. V maternici sa vyvíjalo sedemdesiat dní. Nanešťastie,

Curra uhynula na infekciu po tom, čo časť rezervácie Ol Pejeta zasiahli záplavy. Vedci pracujú s reálnou možnosťou, že mláďa narodené z embrya nosorožca bieleho severného a vynosené v tele samice nosorožca bieleho južného bude vyrastať a učiť sa sociálnemu správaniu svojho druhu v prítomnosti posledných dvoch samíc, Nájín a Fatu.

ĎALŠIE GENERÁCIE

Jana Stejskala sa pýta, či pri najbližšom pokuse použijú embryo nosorožca severného bieleho. „S najväčšou

↘ Vytváranie embrya v laboratóriu.
Foto: Ami Vitale





pravdepodobnosťou áno. Genetický materiál nosorožca severného bieleho je však natoľko vzácny, že fungovanie každej metódy musíme vždy najprv preukázať s materiálom nosorožca južného bieleho. Aby sme vedeli, kedy máme vložiť embryo do náhradnej samice, potrebujeme presne vedieť, kedy je v ruji. Na to je najlepším indikátorom samec, ktorý sa chce v čase ruje so samickou páriť.“

↑ Na každom úkone sa podieľa početný tím ľudí.
Foto: Jon A. Juarez

↓ Doktorka Susanne Holtze.
Foto: Helena Hubáčková

nám ukazuje, že samica je v ruji. Podľa toho vypočítame, kedy máme do nej vložiť embryo. Ak sa neujme, zistíme to vďaka tomu, že sa s ňou samec začne opäť páriť. O gravidnú samicu nemá záujem,“ opisuje Jan Stejskal. Gravidita bude potom trvať šesťnásť mesiacov.

Vedecký tím musí reflektovať etické aspekty práce so zvieratami a nespôsobať im zbytočné utrpenie. Jan Stejskal poznamenáva, že ak ich necháme bez zásahov, o severného bieleho nosorožca prideme úplne. „Vďaka tomu, čo teraz robíme, sa budú môcť narodiť ďalšie generácie.“●

„Len kvôli ľudskej chamtivosti prichádzame o zvieratá, ktoré tu boli milióny rokov.“

V teréne rezervácie však musia zabrániť tomu, aby sa pri párení dostali do ejakulátu spermiie nosorožca. Aplikovaním metódy, ktorú využíva aj humánna medicína, sa pomocou mikrovlnného žiarenie spália kanáliky, ktoré do ejakulátu privádzajú spermiie. „Takže samec samicu nemôže oplodniť, ale stále sa s ňou pári, a tým



Deti a štatistika

S demografom Branislavom Blehom o neplodnosti, pôrodnosti, umelom oplodnení a starnutí populácie.

Lýdia Stašová sa vydala pred tridsiatkou, takže sa jej všetko vyvíjalo podľa plánu. Tak to chcela, najskôr manžel, potom deti. Cítila silnú túžbu stať sa matkou. Keď sa však po svadbe začali s manželom pokúšať o prvého potomka, narazili na problém. Nešlo to a nešlo. „Veď sa snažíme len krátko,“ vravela si. „Keď to nepôjde, zjždeme k lekárovi a on nám poradí,“ hovoril zas jej manžel Tomáš.

Z niekoľkých mesiacov boli roky. Lýdia zažívala mesiac čo mesiac doslova muky. Vždy, keď zistila, že má opäť menštruáciu, strácala nádej. A potom ju opäť nachádzala, lebo sa nemohla vzdať. Nechcela sa vzdať.

Až lekári navrhli liečbu, ktorá jej pomohla. Ani to síce nebolo ľahké, lebo silná hormonálna liečba u nej zapríčinila veľké výkyvy nálad, bolesti a iné ťažkosti, ale dočkali sa. Dnes majú dcéru, ktorá v januári oslávila štvrté narodeniny. Každý deň je pre nich darom. Znovu si pripomínajú, že kým dospeli až sem, veľa si vytrpeli. Päť dlhých rokov, počas ktorých sa tehotenstvo zdalo takmer nemožné. Päť rokov, počas ktorých dom ticho čakal. Aj oni čakali. Dcéru pomenovali Stelka na znak toho, že je to ich hviezda, ktorá im svieti v každom období.

Text Michaela Mihoková

Foto Tomáš Hrivňák

PRESNÉ DÁTA NEMÁME Žien, ktoré nemôžu otehotnieť, je veľa. Niektoré sa s tým zmieria. Niektoré, tak ako Lýdia, podstupujú jednu liečbu za druhou. A niektoré vyskúšajú umelé oplodnenie. Demograf Branislav Bleha z Univerzity Komenského v Bratislave hovorí, že dáta k tejto téme nie sú ucelené. Nevieme presne, koľko detí sa u nás narodilo vďaka umelému oplodneniu. Odhaduje však, že to budú 2 až 3 % z narodených detí, pričom vychádza z analógií iných štátov, kde je štatistika lepšie vypracovaná. Len na porovnanie, v Českej republike alebo aj v niektorých ďalších krajinách je to podľa neho 5 až 7 %. „My sme určite na polovičnom údaji. Možno je to o niečo viac,“ myslí si.

Pokiaľ ide o to, v akom veku sa ženy rozhodnú vyskúšať umelé oplodnenie, opäť tu máme odhad. Branislav Bleha tvrdí, že dominujú tridsiatničky. To neznamená, že svoje zastúpenie nemajú dvadsiatničky, lebo niekedy sa stáva, že žena po dvadsiatke veľmi skoro zistí, že v snahe o dieťa nie

sú s partnerom úspešní a potrebujú pomoc vedy. Branislav Bleha podčiarkuje, že to nie je to otázka veku, ale aj iných biologických dispozícií. Umelé oplodnenie skúšajú aj štyridsiatničky. Tie to majú náročnejšie, lebo si všetky náklady hradia samy.

Aké sú kritériá na úhradu umelého oplodnenia? Žene, mužovi, prípadne obom musí byť diagnostikovaná choroba súvisiaca s neplodnosťou. Branislav Bleha uvádza ako príklad endometriózu alebo poruchy funkcie vaječníkov, ako je nepriechodnosť vajčikovodov u ženy a porucha tvorby spermií alebo ich nízka kvalita u muža. Ak sa teda preukáže neplodnosť, majú páry nárok na tri hrazené cykly mimotelového oplodnenia. Odborne sa nazýva in vitro fertilizácia. „Mimotelová metóda sa teraz používa v drvivej väčšine prípadov. Spojenie vajčeka a spermiie sa deje, zjednodušene vysvetlené, v skúmavke. Ak vzniknú embryá, vkladajú sa do tela matky s nádejou, že sa ujmú,“ opisuje Branislav Bleha.



Sú prípady, keď sa ani u jedného z páru nepodariť objasniť príčinu neplodnosti. Odborníci to nazývajú idiopatickou neplodnosťou, ktorá je častejšia, než by sme si mysleli. Podľa dát na stránke poisťovne Union je neplodnosť realitou pre 15 % až 20 % párov. V 30 % je príčina na strane ženy, v 30 % je na strane muža, v 25 % sa týka oboch a 15 % sú práve prípady, v ktorých sa príčinu nepodariť odhaliť. Vtedy, ako ozrejmlí demograf, sa prepláca len vnútro maternicové oplodnenie v tele ženy.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ČAKANIE?

Medzi najrozšírenejšie mýty spojené s umelým oplodnením môžeme jednoducho zaradiť vyhlásenie, že takto počaté deti budú mať takmer naisto nejaké zdravotné problémy. Branislav Bleha zdôrazňuje, že skúmaním tohto javu sa síce profesijne nezaobera, ale tento mýtus môže vyvrátiť. „Drvivá väčšina dostupných štúdií nič také nepotvrdila.“ Vyvracia aj ďalšie mýty. Napríklad, že v rodinách, ktoré si zvolili umelé oplodnenie, dochádza k väčšej rozvodovosti, k častejším hádkam a vzťahovým problémom. Opäť ide o ničím nepodložené informácie.

Niektoré polopravdy, spojené s umelým oplodnením, vyvracia na svojej stránke aj poisťovňa Union. Napríklad, že ak sa nedarí otehotnieť, napraviť to lepší životný štýl a trochu čakania. Alebo že proces umelého oplodnenia je bolestivý. Samotný odber vajíčok sa však vykonáva v celkovej anestézii. Vloženie embryí do maternice je tiež bezbolestné. No určité procesy umelého oplodnenia môžu byť pre ženu bolestivejšie, napríklad aplikovanie injekcií na stimuláciu rastu folikulov, bolesti podbruška podobné silným menštruačným bolestiam alebo zväčšenie a bolestivosť prsníkov.

Počet pokusov o umelé oplodnenie každý rok stúpa. Branislav Bleha povedal, že na to ani netreba špeciálnu štatistiku, stačí sa len pozrieť na to, že kliniky venujúce sa umelému oplodneniu pribúdajú ako huby po daždi. Skonštatoval, že umelé oplodnenie nabralo väčší význam v priebehu posledných dvadsiatich rokov, čo má nevyhnutne súvis s medicínskym rozmachom vo všeobecnosti. Samozrejme, táto metóda bola dostupná už niekoľko desaťročí

predtým. „Ale to bol ešte taký re-produkčný pravek. Používala sa len klasická inseminácia. Dnes sú metódy doslova špičkové. Vhodné spermie sa nehľadajú len pod mikroskopom na základe subjektívneho posúdenia ich vzhľadu, pohyblivosti a kvality. Na

„Neplodnosť je realitou pre 15 % až 20 % párov. V 30 % je príčina na strane ženy, v 30 % je na strane muža, v 25 % sa týka oboch a 15 % sú práve prípady, v ktorých sa príčinu nepodariť odhaliť.“

výber tej správnej existujú biochemické metódy,“ vysvetľuje Branislav Bleha. Očakáva, že čoskoro bude mať do výberu správnej spermie čo povedať aj umelá inteligencia.

Neploďné páry si dnes môžu vybrať kliniku na Slovensku alebo v zahraničí. Mnohé Slovenky cestujú podľa Branislava Blehu do Českej republiky. Možno preto, že sa tam umelým oplodnením zaoberajú dlhšie ako u nás. Dozvedel sa, že do Česka chodia aj pacientky z Rakúska. Hlavne kvôli nižším cenám.

OBOHRATÁ PESNIČKA

Branislav Bleha zmieňuje eticko-náboženské dilemy umelého oplodnenia, nad ktorými časť verejnosti uvažuje. Aj Lýdia Stašová má takú skúsenosť. Hoci je kresťanský založená, necítila, že by jej viera umelé oplodnenie zakazovala. Skôr sa obávala priveľkého hormonálneho zásahu do organizmu. Keď však prvý raz prišla k svojmu gynekológovi, na dverách svojej ambulancie mal uvedené, že ako kresťan chce ošetrovať ženy, ktoré žijú v riadnom zväzku manželskom, a že s umelým oplodnením nebude mať nič spoločné.

Ako vysvetľuje pastor Evanjelickej cirkvi metodistickej Ľuboš Tagaj, v názore na umelé oplodnenie sa cirkev od cirkvi líši. U katolíkov prevláda skôr nesúhlas, rovnako ako v ortodoxnom židovskom náboženstve. Židia totiž strážia genetický strom a práve táto metóda by ho ohrozila. Modernjšie cirkvi ale nie sú vyslovene proti. Ani metodisti, u ktorých Ľuboš Tagaj pôsobí, nevyslovujú umelému

oplodneniu jasné nie. Rešpektujú vedu a výsledky z nej vychádzajúce považujú za legitímne. Samozrejme, všetko je na svedomí človeka, lebo akýkoľvek cirkevný pokyn by nemal byť v rozpore so svedomím.

Možnosť počať dieťa pomocou umelého oplodnenia prirodzene zvyšuje pôrodnosť. „Rodí sa u nás málo detí, čo je už od nás demografov obohratá pesnička,“ hovorí Branislav Bleha. „Podobne ako sa ich rodí málo v celej Európe. A áno, súvisí to aj s tým, že ženy majú deti vo vyššom veku. Čím neskôr má žena prvé dieťa, tým je šanca na ďalšie deti nižšia.“

Dajme si znovu trochu štatistiky. V roku 2023 sa narodilo najmenej detí za posledných sto rokov. Krivka pôrodnosti však neklesla až vtedy a ani to nie je otázka niekoľkých predošlých rokov. Začalo sa to už v roku 1993. Keď si porovnáme dáta z minulosti, zistíme, že v roku 1989 sa narodilo viac ako 80-tisíc detí, v roku 2019 to bolo viac ako 57-tisíc detí. Ešte menej to bolo v roku 2020, konkrétne 56 650 detí.

Prečo to tak je? Branislav Bleha tvrdí, že vo veľa prípadoch ľudia jednoducho deti mať nechcú. Potom sú ženy, ktoré rodia neskôr, ženy, ktoré vo vyššom veku zistia, že sa im už nedarí otehotnieť, alebo sú staršie a deti by aj mať chceli, ale necítia sa na to, lebo im chýba energia. Alebo je dôvodom pracovné zaťaženie a kariéra. Ľuďom na výchovu detí nezostáva priestor a čas.



KRUŠNÉ ČASY

Podľa Branislava Blehu s tým veľa nezmôžeme. Áno, dalo by sa hovoriť o tom, že ak sa dvaja boja vychovávať dieťa kvôli materiálnemu zabezpečeniu, tak by bolo dobré ich finančne motivovať zo strany štátu. Ale to je len jedna časť príbehu. Druhou sú páry, ktoré deti mať nemôžu. Branislav Bleha považuje za nesprávne, ak sa im nepomôže. Spôsobov je viac. Preplácanie väčšieho počtu cyklov pri umelom oplodnení, preplácanie umelého oplodnenia aj ženám nad štyridsať rokov, aj keď je u nich pravdepodobnosť úspechu nižšia. „Niekedy

sú to však ľudia, ktorí sa snažia už od tridsiatky. Nie je to o tom, že po štyridsiatke sa zobudia, že chcú mať dieťa. Oni sa snažia niekoľko rokov. Často majú za sebou traumatizujúce skúsenosti.“

„V názore na umelé oplodnenie sa cirkev od cirkvi líši. U katolíkov prevláda skôr nesúhlas, rovnako ako v ortodoxnom židovskom náboženstve. Modernjšie cirkvi ale nie sú vyslovene proti.“

Nízka pôrodnosť má dôsledky. Ekonomické aj sociálne. Vplýva na starnutie populácie, čo je jedna veľká téma. Silná generácia narodená za socializmu v 70. rokoch, takzvané Husákovy deti, pôjde o desať až dvadsať rokov do dôchodku. Generácia ľudí narodených okolo milénia, ktorá je podstatne menej početná, bude pracovať na ich dôchodky. „Môžeme sa baviť aj o sociálnej rovine. Kto bude seniorov liečiť? Lekári odchádzajú, je ich relatívne málo, už teraz máme plné čakárne. Vieme si predstaviť, aké to bude, keď osemdesiatnikov a starších bude päťkrát toľko? Čakajú nás krušné časy,“ myslí si Branislav Bleha.

Spoločnosť starne už teraz. Demograf upozorňuje na to, že do dôchodku začali zhruba pred desiatimi rokmi odchádzať ľudia narodení po druhej svetovej vojne. Rodičia Husákových detí, čo bola tiež veľká generácia. Vtedy sa rodilo okolo 100-tisíc detí ročne. „Starnutie spoločnosti je podľa našich prognóz úplne nezvratné,“ dodáva Branislav Bleha s tým, že tento trend sa raz zastaví. Bude to však až po roku 2065, kedy generácia Husákových detí opustí tento svet. Potom krivky rastu, priemerného veku a indexu zaťaženia začnú klesať. Ale na hodnoty zo súčasnosti alebo minulosti sa už nevrátia.●

Text Juraj Červenka
Foto arlyaviators.com

Odvážna mladá dáma, ktorá túžila po dobývaní nebies a borila predsudky. Lilly Steinschneiderová, prvá uhorská pilotka a priekopníčka letectva v Rakúsko-Uhorsku.

JEDINEČNÁ LILLY

Ak by sme si predstavili časy stavovskými zásadami riadenej habsburskej monarchie a odvážnu mladú dámu, ktorá túžila po dobývaní nebies a borila predsudky, mali by sme námet na román či filmové dielo. Ak by sme sa len držali faktov a historických prameňov, tak tiež. Lilly Helen Steinschneiderová sa narodila 13. januára 1891 v bo-hatej budapeštianskej židovskej rodine. Jej otec Bernát Steinschneider vlastnil továreň na výrobu posteľnej bie-lizne a nábytku, výrobky dodával aj na habsburský cisársky dvor. Lilly si však plnila svoj sen sama, na vlastnú päsť.

ÚŠLA Z DOMU

Koncom roka 1903 vzlietlo v Severnej Karolíne prvé lietadlo. Bratia Wrightovci začali písať úvodnú kapitolu fascinujúcej histórie lietania v strojoch ťažších ako vzduch. O pár rokov neskôr organizovali aj v Rakúsko-Uhorsku prvé letecké vystúpenia – v októbri 1909 predvádzal svoje umenie vo Viedni Louis Blériot, ktorý len pár týždňov predtým preletel nad Lamanšským prielivom, v júni 1910 bola Budapešť dejiskom medzinárodných pretekov. Medzi tisíckami nadšených divákov jasala aj devätnásťročná Lilly. Vtedy si predsavzala, že poletí i ona. O dva roky neskôr, v polovici augusta 1912, naozaj získala pilotný diplom Uhorského aeroklubu s poradovým číslom 4.

Podľa maďarskej archivárky Ildikó Szerényiovej najprv získala vodičský preukaz, zrejme ako prvá žena v Uhorsku. Aby mala peniaze, založila svoje šperky. V Budapešti na-vštevovala mechanikov a naučila sa pracovať s motormi. Aby sa nešírili chýry o jej horších mravoch, zväčša ju sprevádzala guvernantka.

O odhodlaní slečny Steinschneiderovej čoskoro písali no-viny v celej monarchii. Vraj jej rodičov veľmi prekvapilo, keď si v rodinnom automobile nečakane sadla na miesto vodiča. Správy o odvážnej žene vychádzali aj na území Slovenska. „Hlásia z Budapešti: Lilly Steinschneiderová, obľúbená



↑ Lilly Steinschneiderová – mladá žena, ktorá čelila nástrahám nevyspytateľnej leteckej techniky aj predsudkom a stereotypom.

členka budapeštianskej vyššej spoločnosti, pred niekoľ-kými týždňami bez stopy zmizla z bytu svojich rodičov. Jej rodičia si mysleli, že ju uniesli, a nahlásili to polícii. Všetky vyšetrovania však boli márne. Pred niekoľkými dňami dostal riaditeľ od svojej dcéry list z Viedenského Nového Mesta, v ktorom mu oznámila, že ju zachvátila vášeň pre letectvo a odcestovala autom do Viedenského Nového Mesta, aby sa tam zapísala do pilotnej školy. V súčasnosti končí výcvik s výbornými výsledkami a bude skladať pilotné skúšky,“ písalo sa 25. augusta 1911 v Pressburger Zeitung.

POTLESK PILOTOV

Pilotná licencia jej teda patrila o rok neskôr. Podrobnosti o jej výcviku a skúškach sa dajú nájsť v ďalších dobových správach. Lilly lietala na „holubiciach“, teda strojoch Etrich Taube, navrhnutých rakúskym konštruktérom Igom Etrichom. Jej inštruktorom bol známy letec Karl Illner, skúšal ju nadporučík Karl Stohanzl. Lilly musela absolvovať predpísanú sériu slučiek vo výške 50 metrov a zakaždým pristáť pri vlajke. Raz jej však vynechal motor. Mladá žena nespanikárila a kĺzavým letom hladko dosadla na zem. Prítomní piloti vraj s uznaním tleskali. Po vydarenej skúške sa nechal Lilly zviezť aj veliteľ rakúsko-uhorského vojenského letectva, podplukovník Emil Uzelac. Spoločne vyleteli do výšky 1 800 metrov.

Veľkú premiéru Lilly zažila v meste Oradea v dnešnom Rumunsku, vtedy uhorskom Veľkom Varadíne. „Slečna Lilly Steinschneiderová sa v nedeľu prvýkrát zúčastnila

PRVÁ BOLA SPEVÁČKA

Lilly Steinschneiderová nebola prvou pilotkou v Rakúsko-Uhorsku. Z tohto hľadiska patrí prvenstvo Češke Božene Laglerovej, speváčke pražského Mestského divadla Kráľovských Vinohradov, ktorá letecký kurz ukončila v septembri 1911 v Nemecku. Svoje letecké umenie predvádzala v Prahe, ale napríklad aj na Kube či Haiti, kde jej dav zničil lietadlo. Podľa väčšiny zdrojov bola prvou pilotkou na svete francúzska divadelná herečka známa pod pseudonymom Raymonde de Laroche. Počas prvej svetovej vojny slúžila ako vodička sanitky, osudným sa jej však stal skúšobný let. Zahynula pri leteckej nehode 18. júla 1919 na letisku v Le Crotoy pri Lamanšskom prielive.

na predvážacom lete, ktorý sa konal vo Veľkom Varadíne za účasti 1 500 ľudí. Na podujatí sa zúčastnili aj obchodný riaditeľ Illner, maďarský pilot poručík Lányi a ruský pilot Kosulakov. Slečna Steinschneiderová uskutočnila dva lety a letela vo výške 250 metrov, raz 22 minút a druhýkrát 12 minút, pričom robila aj malé zákruty. Po pristátí ľudia z publika pilotku zdvihli na plecía a niesli ju dookola,“ dozvedeli sa čitatelia Pressburger Zeitung 10. októbra 1912.

ÚSPEŠNÁ SEZÓNA

Diváci vyvolávali meno Lilly Steinschneiderovej aj v roku 1913. Najprv v polovici júna vystúpila na II. medzinárodnom leteckom mítingu v Asperne pri Viedni, ženské pohlavie zastupovala spolu s Lilly aj Francúzka Jeanne Pallierová. „Motor slečny Steinschneiderovej zlyhal, pilotka preto musela urýchlene pristáť. Lietadlo bolo úplne zničené, ona ale bola nezranená. Publikum pilotku odmenilo ováciami a na mieste nehody musela podpisovať stovky pohľadníc,“ dozvedeli sa 23. júna 1913 čitatelia viedenských Kronen Zeitung. Bohatý program vyvrcholil akrobatickou šou

↓ Lilly na letisku vo Viedenskom Novom Meste, centre rakúsko-uhorskej aviatiky, v spoločnosti ďalších letcov a záujemcov o lietanie.



„Motor slečny Steinschneiderovej zlyhal, pilotka preto musela urýchlene pristáť. Lietadlo bolo úplne zničené, ona ale bola nezranená. Publikum pilotku odmenilo ováciami a na mieste nehody musela podpisovať stovky pohľadníc.“

francúzskych pilotov Mauricea Chevillarda a Rolanda Garrosa, prvý z dvojice letel s Lilly na palube, vo výške asi 1 000 metrov uskutočnil náročný manéver a svoj stroj obrátil dolu hlavou.

Na Svätoštefanských pretekoch v Budapešti 20. augusta 1913 Lilly dominovala v rýchlostnej súťaži, keď 2 500-met-rový okruh preletela za 1 minútu a 27 sekúnd. István Dobos, ďalší priekopník aviatiky, za Lilly zaostával takmer pol minúty. Medzi jednotlivcami mladú ženu prekonal iba iný známy aviatik, Viktor Wittmann. Získala cenu 1 800 korún. No ak by sme mysleli, že sa dobyvateľka nebies stretávala iba s prajnými reakciami, boli by sme ďaleko od pravdy. Satirický antisemitský plátok Kikeriki sa primitívnymi karikatúrami vysmieval z jej pôvodu i „leteckého oblečenia nehodného ženy“.

Organizátori niektorých leteckých pretekov vyžado-vali, aby vystupujúci so sebou mali pasažiera, a Lilly bola ideálnym kandidátom. Lietaniu rozumela, nebála sa a bola ľahučká, mala útlú postavu. Ešte začiatkom júla 1912 oble-tela monarchiu správa, že vojenský pilot, kapitán Philipp Blaschke a jeho pasažierka slečna Steinschneiderová ab-solvovali okružný let Dolným Rakúskom. Lilly štartovala aj s už spomenutým Antalom Lányim. Dnes niektorí publicisti špekulujú, že ich spájalo viac, než len vášeň k lietaniu.

ÚTEK A OSAMELOSŤ

Lilly Steinschneiderová o lietaní prednášala a venovala sa tak téme ženskej emancipácie. Po vypuknutí prvej svetovej vojny sa však už svojej krásnej záľube nevenovala, i preto, že civilné lietanie bolo dočasne zakázané. Krátko praco-vala ako zdravotná sestra na ruskom fronte, navštevovala aj rakúsko-uhorských vojenských letcov. V roku 1915 sa vydala za grófa Johanna Coudenhove-Calergiho, mali spolu dcéru, a až do zániku Československa žila na jeho panstve v Poběžovicích. Ďalšie etapy jej života neboli šťastné – nútená emigrácia z dôvodu nacistickej okupácie a raso-vého prenasledovania, prežívanie v chudobe a chorobách v Taliansku, rozvod. Žena, o ktorej sa kedysi písali oslavné články, dožila v zabudnutí v južnom Francúzsku a Ženeve, kde v roku 1975 zomrela.

Vyššie storočná tradícia lietania sa vo Viedenskom Novom Meste, niekdajšej bašte rakúsko-uhorského letectva, ne-skončila. Fungujú tam vojenské a športové letisko a letecké múzeum. A ak by ste z centra kráčali do leteckej školy či parašutistického klubu, mohli by ste si cestu skrátiť aj cez Ulicu Lilly Steinschneiderovej.●

Text Emilia A.
Foto Pelayo Arbues (Unsplash)

DETI z Petrihoisky

S mužom sa často smežeme, že naše deti splodila Christine a my sme pri tom neboli. Vďaka nej a modernej vede máme dvoch zdravých synov.

Asi ako väčšina, ani ja som sa nejako extra nezamýšľala nad tým, že mať dieťa by mohol byť problém. Svojho muža som spoznala ako 26-ročná. Bol o 11 rokov starší, rozvedený a mal už jedno dieťa, v tom čase tínedžera. Keď sme sa zobrali, mala som 30, on 41. Vtedy sme už obaja žili v Belgicku.

NÁDOR

Asi rok a pol sme to skúšali prirodzenou cestou a potom sme vyhľadali pomoc. Mňa môj gynekológ poslal na všetky možné testy a môjho muža odporučil na urologické vyšetrenie. Prvé jeho výsledky boli absolútne beznádejné: „Vo vzorke sa našlo o spermií.“ Odporučili mu vitamín E a skúšať ďalej, keďže u mňa vyzeralo byť všetko v poriadku. Možno motyka vystrelí.

Nestalo sa. O pár mesiacov neskôr sme prvýkrát navštívili kliniku umelého oplodnenia v miestnej univerzitnej nemocnici. Doktorke sa nezdali manželove výsledky a poslala ho na dodatočné urologické vyšetrenie. Odhalilo nález v jednom zo semenníkov. Všetci bili na poplach, že môže ísť o zhubný nádor, ktorý treba okamžite odstrániť. V tom momente som sa rozlúčila s možnosťou mať dieťa s mojím mužom. Ale zároveň sme to mali v sebe upratané tak, že ak to nepôjde takto, vyskúšame adopciu.

Neviem, či by na Slovensku doktori postupovali rovnako. Stále si hovorím, že sme mali šťastie na „našu“ belgickú Christine. Patrila medzi absolútnu špičku asistovanej reprodukcie a niekedy sme na ňu v čakárni čakali aj tri hodiny (čo možno Slovákom nepríde čudné, ale tu sa naozaj dodržiavajú vo pred objednané termíny). Keď manželovi urológ prideliť termín na operáciu,

uspatie a bola som schopná vnímať, ako jedno po druhom vybrali 16 vajíčok. Veľmi úspešná liaheň.

Zo 16 vajíčok bolo „pekných“ (naozaj použili tento výraz) osem. Tie oplodnili a chytili sa štyri. Keďže som ešte nemala vek na vloženie dvoch, vložili mi len jedno.

Po týždni krvné testy potvrdili, že som tehotná. Už len vydržať a netešiť sa príliš, aby sa to nepokazilo. Som opatrná. Na ďalšom sone sa ukázalo bijúce srdiečko. A odtiaľ si ma prebral môj gynekológ.

Nepamätám si presne týždeň, ale zrazu som začala krváčať a vypadol zo mňa dosť veľký kus stuhnutej krvi. Okamžite sme utekali na pohotovosť. Bola som presvedčená, že som potratila. Ale doktorka ma upokojila, že dieťa je stále tam, len sa mi v jednej časti maternice odlupuje placenta. Stáva sa to. „Musíte ostať doma, žiadne extrémne pohyby a výkony.“ Do šiesteho mesiaca som bola na PN a cyklus odlupovania sa opakoval každý týždeň, ale už som na pohotovosť neutekala. 3. júna, v 31. týždni tehotenstva, mi odtiekla plodová voda. Do nemocnice som prišla bez tašky, len s občianskym preukazom, a pripravovala som sa na to, že si tam dva mesiace poležím bez pohnutia, kým sa dieťa narodí. Ale Boďo, ako sme ho celé tehotenstvo volali, sa vypýtal von už o tri dni. Absolvoval mesiac na jednotke prenatálnej starostlivosti a potom už išlo všetko v podstate hladko.

ZLATAN

Keď mal Boďo takmer dva roky, oslovili sme kliniku, že by sme to chceli skúsiť ešte raz. Prirodzená cesta ani teraz nefungovala a z predošlého pokusu sme mali zamrazené oplodnené vajíčka. Absolvovala som skrátenú hormonálnu prípravu na vloženie s mojimi obľúbenými štandardnými injekciami a v deň vloženia som mala volať na kliniku, či bolo rozmrazenie úspešné.

Bohužiaľ, nebolo. Poplakala som si, ale veď mám jedno dieťa, nemôže to vyjsť zakaždým, ako si zmyslím. Veľa ľudí, ktorí toto absolvovali, nie je ani zďaleka takých úspešných ako my. To bola moja útecha. Ďalší pokus odložili o tri mesiace s tým, že tentokrát musím prejsť opäť celou hormonálnou liečbou a vyskúšame, či má manžel „čerstvé“ spermie. Protestoval, že to nie je

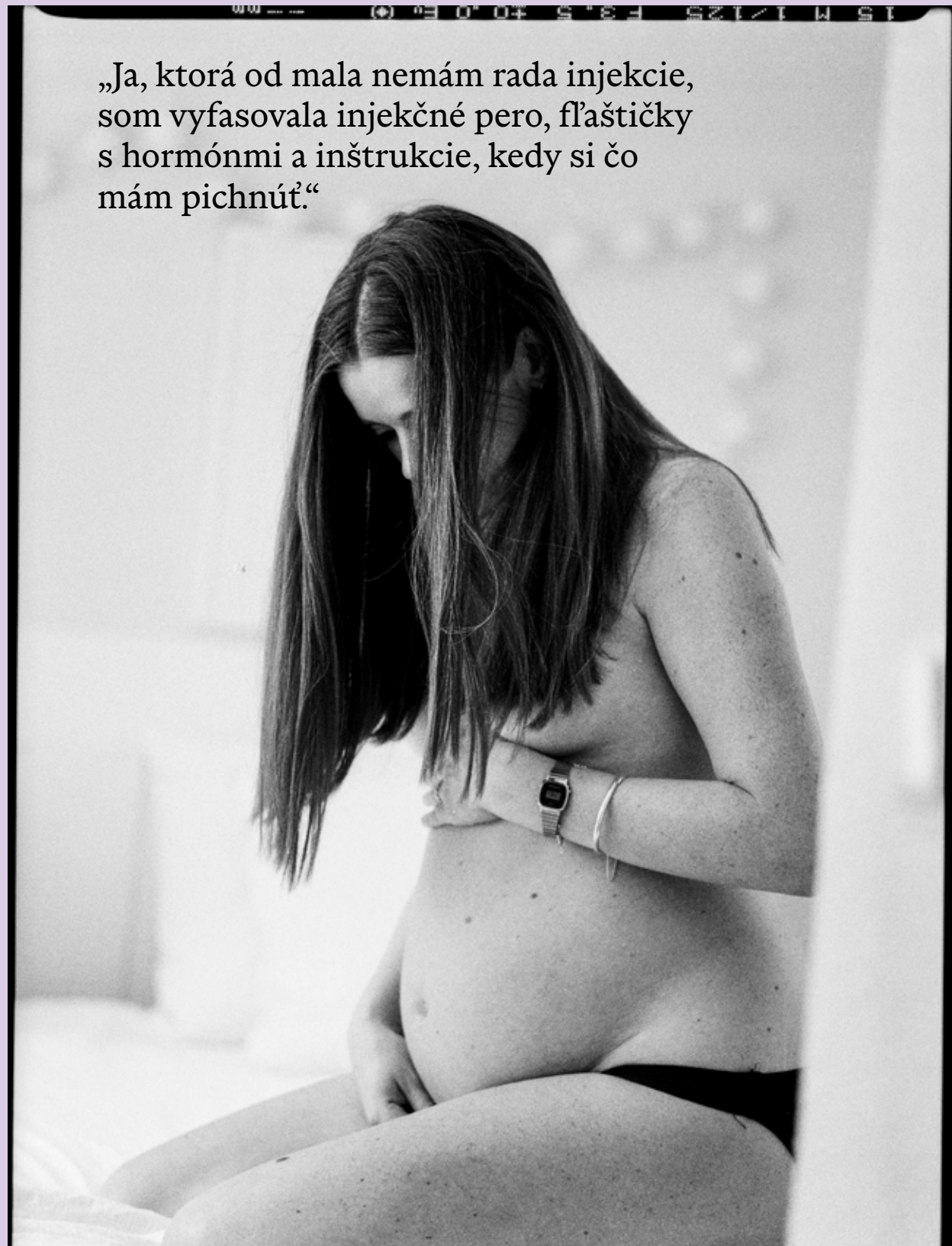
sa pre istotu opýtal, či toto znamená šancu na dvojčatá. Rozhodli sme sa, že to riskneme len s jedným, dvojíčky v našom veku si radšej neprosíme.

Manžela pustili aj na sálu a svojou lá mavou francúzštinou rozosmial všetkých, že „práve máme sex“. Tehotenstvo sa potvrdilo a až do 21. týždňa bol pokoj. Potom sa mi začala otvárať maternica, bolo treba zašit krčok a opäť zostať ležať doma.

Ale Zlatan (pri výbere tejto prezývky som bola nežne ovplyvnená futbalom) vydržal až do termínu.

Naše deti boli úspech na prvý pokus. Preto kazíme štatistiky. Keď ich dnes vidím, vlastne ani nerozmýšľam o tom, aké to bolo celé náročné. A veľmi si prajem, aby to pre iných bolo oveľa jednoduchšie. ●

„Ja, ktorá od mala nemám rada injekcie, som vyfasovala injekčné pero, fláštičky s hormónmi a inštrukcie, kedy si čo mám pichnúť.“



Text Dagmar Gurová
Foto Tomáš Hrivňák

Nízky príjem a vysoké nájomné nútia ľudí pracovať až do posledného dychu. Ako aj našu predajkyňu Petru, kým čakala na operáciu srdca. Nechcela prísť o izbu na ubytovni.

Petra dlhé roky bývala v stane pri Dunaji. Odtiaľ chodievala predávať NOTA BENE aj brigádovať. Nehostinné podmienky sa odrazili na jej zdraví. Prvú operáciu srdca absolvovala v roku 2011. Pred dvoma rokmi sa jej ťažkosti vrátili. „Nemohla som dobre dýchať, dusila som sa. Musela som spať pri otvorenom okne, aj keď vonku mrzlo,“ spomína. Bývala už na ubytovni, za ktorú platila 360 eur. Z malého dôchodku by to neutiahla, preto si privyrábala predajom časopisu a prácou v upratovacej službe. Aby si udržala bývanie, pokračovala v tom aj v stave, v ktorom by nikto nemal pracovať.

„Najskôr som si neuvedomovala, prečo som taká unavená. Ťažko sa mi chodilo, hneď som sa zadýchala, mala som zvýšenú teplotu,“ hovorí. „Dlho som sa to snažila zvládnuť sama. Bojovala som, ako sa dalo.“

SRDCE ČI BÝVANIE

Po vyšetreniach, ktoré potvrdili problémy so srdcom, ju zaradili do poradovníka na operáciu. Medzitým si musela opakovane privolať sanitku. „V nemocnici ma už poznali. Vždy mi trochu pomohli a poslali ma domov. Takto som prečkala tri mesiace.“ Keď bolo najhoršie, zabúchala na susedu

z ubytovne, ktorá jej z vedľajšej izby pribehla na pomoc. V práci sa za ňu postavila vedúca. „Hovorila mi, aby som to nepreháňala, a keď som vypadla, odpracovala to za mňa.“

Petru do roboty hnala potreba platiť nájomné. „Nechcela som prísť o bývanie. Bola som vďačná, že som mohla byť sama na izbe, ktorá mala vlastnú kúpeľňu.“ S upratovaním skončila, až keď sa v práci zrútila a odviezla ju záchranka. Na pohotovosť ju vozili do momentu, keď ju rovno zobrali na operačnú sálu.

„Na začiatku hrozilo, že budem ležiaca. Stresovalo ma, ako zaplatím bývanie, kým ležím a nemôžem robiť,“ spomína. V nemocnici jej povedali, že na ubytovňu sa vrátiť nemôže. Potrebovala opateru.

Petra v tom nezostala sama. Po celý čas ju podporovala naša sociálna pracovníčka Belinda Fulierová. Ubezpečila ju, že sa nemusí báť o nájomné, ktoré na potrebný čas zaplatilo naše združenie Proti prúdu. Medzitým Linda hľadala pre Petru iné možnosti.

Požiadala o bezodkladné umiestnenie do zariadenia sociálnych služieb. Tento postup umožňuje rýchlejšie nájsť miesto pre ľudí, ktorí sú v ohrození života a nemajú nikoho, kto by sa o nich postaral. Celý proces trval niekoľko týždňov. Na ten čas sa Linde podarilo presunúť ju do zariadenia opatrovateľskej služby. Neskôr sme Petre pomohli presťahovať sa do domova sociálnych služieb, kde má všetko, čo potrebuje.

„Je tam o mňa postarané, varia, dávajú mi lieky,“ opisuje. „Chcem sa Linde veľmi poďakovať za pomoc.“

V POSLEDNEJ CHVÍLI

Našla mi bývanie a celý čas ma držala aj psychicky. Keby nebolo jej, ktovie, ako by som dopadla.“

ČAKANIE NA GODOTA

V Petrinom prípade sa nám relatívne rýchlo podarilo nájsť miesto v zariadení cez bezodkladné umiestnenie. Často to trvá niekoľko mesiacov. Zariadenia sú preplnené a nové miesta nepribúdajú tak, aby to bolo citeľné. Mierne zlepšovať by sa to mohlo začať v budúcom roku. Z Plánu obnovy by



„Na začiatku hrozilo, že budem ležiaca. Popri tom ma stresovalo, ako zaplatím bývanie, kým ležím a nemôžem robiť“

tie duševné. Vnímame, že pobytové zariadenia sa začínajú profilovať na určité diagnózy. Umiestniť niekoho napríklad so schizofréniou je veľmi ťažké. Takíto zraniteľní ľudia, ktorí sa o seba nedokážu dostatočne postarať, čakajú v poradovníkoch aj niekoľko rokov. Zatiaľ sú ponechaní sami na seba. Mnohí sú osamelí. Zažili rôzne traumy, nedôverujú iným, je pre nich náročné požiadať o pomoc.

PRELOMIŤ KRUH

Každodennú podporu pri bežných úkonoch, ako hygiena či nákupy, pri tom môžu dostať hlavne od ľudí v podobnej situácii, ktorí žijú v ubytovni,

prespávajú v nocľahárni alebo na ulici. Tí sú často sami vo finančnej tiesni a za pravidelnú, dlhodobú výpomoc si žiadajú zaplatiť. Máme predajcov a predajkyne, ktorí z malých dôchodkov platia za pomoc susedom z ubytovne. Takto si dokážu udržať bývanie, no neostáva im dosť peňazí na lieky a ich zdravie sa ďalej zhoršuje.

Ani zariadenie sociálnych služieb nemusí byť pre ľudí bez domova happyendom. Mnohí sa po rokoch života na ulici len ťažko prispôbujú podmienkam inštitúcie a spolubývajúcim, ktorí majú vlastné ťažkosti. V zariadeniach nie je dostatok pracovníkov, ktorí by sa mohli špeciálne venovať ich

adaptácii. Nie každý človek so skúsenosťou bezdomovectva dokáže v nových podmienkach vytrvať. Niektorí zo zariadenia po dohode odídu a dostávajú sa do bodu, z ktorého začali.

Petra sa do bežnej práce vrátiť nemôže. Predáva NOTA BENE pri Kauflande v Rači. Je to pre ňu spôsob, ako si udržať kontakt s ľuďmi a trochu si privyrobiť. V domove je spokojná. Zatiaľ je na izbe sama. Má tam priestor a podmienky na to, aby sa starala o svoje podlomené zdravie a udržala sa v čo najlepšej kondícii. „Uvedomila som si, že som ešte príliš mladá na to, aby som zomrela,“ hovorí. ●

Vidieť, počuť, rozprávať

Zlomové okamihy, od ktorých ide život už len dole kopcom, zväčša prichádzajú nebadane. Zlo a nešťastie zvyknú nastúpiť pozvoľna. V Katkinom prípade však prišli zo dňa na deň.

Najprv sa všetko vyvíjalo dobre. Po svadbe s manželom Pavlom žili u svokra a celkom prirodzene – s pribúdajúcimi deťmi – začali uvažovať o vlastnom bývaní. Boli z dediny a scenár bol jasný: hypotéka, kúpa staršieho domu a svojpomocná rekonštrukcia. „Narobili sme sa a boli sme zadĺžení, ale bývali sme vo svojom. To bolo pre nás dôležité. Žili sme skromne, ale nemali sme problém pôžičku splácať, obaja sme pracovali. Ja som upratovala v bratislavskom Twin City a Paľo pracoval v agrosektore, podľa sezóny a potreby jazdil na poľnohospodárskych strojoch. Živil ho vodičák. Mal ho na všetko, čo má kolesá. Vypíť si mohol akurát tak pivo v nedeľu poobede. Inak bol v kuse za volantom,“ hovorí Katka a ani dnes nemôže uveriť tomu, ako sa s ňou osud zahral.

Všetko sa začalo vlani v marci. Nič nenasvedčovalo tomu, že od zajtra sa celej rodine radikálne zmení život. „Manžel si večer šiel ľahnúť a ráno už nevstal. V noci som počula čudné zachrčanie. Strhla som sa a stihla som ešte zachytiť, ako sa na mňa pozrel. Zvláštne, ako nikdy predtým. Na ten pohľad nezabudnem,“ spomína Katarína a pozerá pritom do okna. Dostal infarkt. S najstarším synom Samom ho skúšali zachrániť. Pokusy o oživovanie neviedli k ničomu, privolaný záchranný tím mohol už iba skonštatovať smrť. Paľo mal 42 rokov.

Bol to šok. Katka zostala sama s tromi deťmi, nesplatenou hypotékou a nedostavaným domom. Našťastie, Samo je už dospelý, má devätnásť rokov a pracuje. Pomáha mame, ako sa dá. Prostredný Paľo bude mať osemnásť a učí sa za agromechanizátora. A deväťročný Martin bol miláčikom

celej rodiny. Aktívny a šikovný chalan, bezproblémový žiak so záujmami. Zlý rok však ešte nepovedal posledné slovo a presne podľa príslovia „po zlom dobré nečakaj“ pokračuje Katka s rozprávaním svojho príbehu: „Ten dátum si zapamätám do smrti. Bolo to 29. septembra.“

Najmladší Maťo sa v to ráno zobudil s neznesiteľnou bolesťou pravého ucha. Trochu ho pobolievalo už predtým, ale nevenoval tomu väčšiu pozornosť. Veď možno ho len ofúklo vonku pri futbale. Teraz však z ucha tiekol hnis a chlapec plakal od bolesti. Rýchlo k lekárovi! Rýchlo ako rýchlo, v čakárni na trnavskej pohotovosti si pekne počkali. Ale len na to, aby im sestrička po pohľade cez dvere odporučila ísť do lekárne kúpiť kvapky do uší. „Vlastne nás vyhodila,“ povie Katka. „A vraj keď sa to nezlepší, máme ísť na vyšetrenie k obvodnej lekáre.“ Samozrejme, nezlepšilo sa to.

Po pár dňoch bolesti a trápenia obvodná lekárka skonštatovala ťažký zápal stredného ucha. Nasadila silné antibiotiká, vyčistila a vydezinfikovala ucho a po týždni naplánovala kontrolu. Zo svojho pohľadu urobila všetko, čo mala. Nepomáhala však nič. Z ucha stále vytekal hnis a bolesť

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 Katky osloví. Aj váš príspevok sa použije ako príspevok na splatenie dlhu a ďalšiu liečbu pre Martina.

Ďakujeme!

Číslo účtu IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205,
SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Katka.
Kontakt na OZ Medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389
(medzinami@zoznam.sk).

Text a foto Alan Hyža

a chodiť

neustupovala. Maťovi postupne opúchala polovica tváre, až v jedno ráno povedal mame, že nevidí na pravé oko. Mal už aj problém s artikuláciou. Bolo jasné, že ide do tuhého.

Nasledoval horúčkovitý kolotoč a pingpong medzi pohotovosťou a oddeleniami galantskej a trnavskej nemocnice. S neodmysliteľným odvolávaním sa na dovolenky, péenky, zastupujúcich lekárov a množstvo pacientov. Realita, o akej často čítame v správach a nechceme ju zažiť na vlastnej koži. Ako zvyčajne, nikto nepochybil a nikto nenesie za nič zodpovednosť. A výsledok? Deväťročný chlapec dostal zo zle podchyteného zápalu stredného ucha opuch mozgu. So všetkým, čo k tomu patrí – ochrnutie polovice tela, (našťastie) prechodná slepota na jedno oko, hluchota na postihnuté ucho, strata artikulácie a to najhoršie – poškodenie mozgu. Martin nevedel chodiť, písať, čítať ani hovoriť. Skončil na vozíku. „Nevedela som, čo mám robiť, spoliehala som sa na lekárov, verila som im, veď oni sú odborníci a ja som jednoduchá žena. Ale toto?“ povie nešťastná mama, ale necítiť z nej zlosť. Iba pokoru a odovzdanosť.

Potom udalosti nabrali rýchly spád. Maťovi začalo ísť o život. Nasledoval urgentný prevoz na bratislavské Kramáre, kde mal absolvovať operáciu mozgu. Ale nie tak zhurta! Najprv bolo treba odstrániť pôvodcu zla. „Maťo už ani nevnímam, keď mu oholili hlavu, aby mohli rozseknúť lebku. Museli to urobiť, aby dostali von hnis, ktorého bolo toľko, že vlastne spôsobil ten opuch. Odsť sa to už nedalo. Za normálnych okolností by si s tým mali poradiť antibiotiká. Nevie, kde sa stala chyba,“ smutne zauvažuje Katka. „Muselo sa to odstraňovať postupne, takže operácia nemohla prebehnúť naraz. K tomu vyberanie ôsmich zubov, problémy s hojením rán, odsávaním



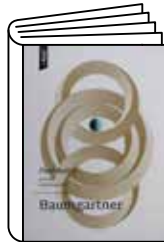
Prispieť môžete aj naskenovaním tohto kódu z vášho mobilného bankingu.



↑ Katka s Maťom zostanú spolu.

telového moku... Prvé slovo, ktoré mi Maťo po celej tortúre povedal, bolo ahoj. Vtedy som sa rozplakala. Myslela som, že už nikdy nebude hovoriť.“

Mama s Martinom sú teraz na rehabilitačnom pobyte v Kováčovej. On sa učí chodiť a postupne čítať, písať a hovoriť. Zlepšuje sa to. Zdalo by sa, že by bolo možné napísať, že už je po všetkom zlom. Ale: „Už takmer rok som na péenke. Môj príjem je 500 eur mesačne. Musím splácať tú nekonečnú hypotéku, aj malý spotrebný úver, ktorý sme si s manželom zobrali. Ešte zostáva spolu sedemnášťtisíc eur. Musím platiť za dom, v ktorom žijeme. Tu mi, našťastie, pomáha Samo. Je jediný z rodiny, na mamu a sestry sa obrátiť nemôžem. Veď sa ani nezaujímajú, ako je na tom Maťo, ako sa pretĺkame. A musela som zaplatiť za pobyt v Kováčovej. Martinovi to pomôže a ja tu musím byť s ním. Chcem, aby znova behal a normálne videl, počul a rozprával. On to má zadarmo, mňa to stojí 1100 eur. Na účte mám aktuálne sedem. Ale nemôžem ho tu nechať samého. Ako by som to mohla urobiť?“●

	NOTA BENE	40 KOMENTÁRE	
	 30 rokov otrokom Peter Sorát <i>pouličný spisovateľ</i> Asi sa zhodneme, že najdôležitejšie v živote človeka je zdravie. Za ním nasleduje bývanie a práca. Žiť na Slovensku si vyžaduje pevné zdravie a hlavne psychickú odolnosť. Mladé rodiny, ktoré sa chcú osamostatniť, odísť od rodičov, sú postavené pred tvrdú voľbu. Naša krajina je síce pekná, ale sme na posledných miestach v Európe, čo sa týka dostupnosti bývania. Vždy pred voľbami počúvame kecy o tom, že sa konečne začnú masovo stavať verejné nájomné byty s regulovaným nájomným. Pred mnohými rokmi mi kamarát s úsmevom na tvári povedal: „Peťo, mám konečne so ženou vlastné bývanie, na hypotéku. Na 30 rokov som sa stal otrokom.“ Vtedy si z toho robil srandu. Prednedávnom som ho stretol. Je v polovici tohto „kontraktu“ a už sa nesmeje. Každý mesiac mu odchádza z účtu vyše 900 euro. Hypotéka a dva spotrebné úvery. Keďže som ho niekoľko rokov nevidel, uvedomil som si, akú má z neustáleho finančného stresu strhanú tvár. „Peťo, už nevládzem. Bojím sa o svoje zdravie. V robote síce zarobím, ale môj nadriadený ma vydiera. Požaduje, aby som robil nadčasy počas víkendov. Keď som mu povedal, že mám rodinu, chcem byť s deťmi a tie nadčasy môžu robiť slobodní kolegovia, surovo mi povedal: Miro, veď o to ide, pamätaj, že máš rodinu a hypotéku! Mal by si si vážiť robotu v našej firme! Starnem, už toľko nevládzem, ale nemôžem si dovoliť stratiť tú prácu.“ Škoda, že politici sa zaoberajú len sami sebou a nič pre vyriešenie tohto problému nerobia. Pritom už existujú technologické riešenia na lacnejšiu a rýchlejšiu výstavbu. Osobne som na vlastné bývanie prestal myslieť pred rokmi. Našťastie nemám rodinu a byvam v prenajatej izbe.●	Naposledy Zuzana Mojžišová  Minulý rok, keď zomrel americký spisovateľ Paul Auster, prišiel literárny svet o autora zvučného mena. O svojom románe s prostým názvom <i>Baumgartner</i> (Artforum 2024, preklad Vladislav Gális) tušil, že bude posledný. Je to také austerovské zúčtovanie s človečím pobudnutím na Zemi. „Chcel som preskúmať sedemdesiatročného muža, ktorý čelí osamelosti a spomienkam na vlastnú minulosť. Je to príbeh o zvládaní smútku a hľadaní cesty vpred,” povedal o svojom diele v jednom z rozhovorov. A inde vravel: „Život je veľmi nepredvídateľný. Nikdy netušíte, čo sa stane z jedného okamihu na druhý.“ Hlavný hrdina – Baumgartner – je filozof, profesor, vdovec, človek na konci kariéry a už nevelmi ďaleko od konca života. Telo ho trochu, vlastne dosť, zrádza, hlava však stále funguje. Spomína, ale ešte dokáže aj myslieť na budúcnosť, čosi si plánovať. Celkom v úvode starý muž píše štúdiu o Kierkegaardových pseudonymoch, potom si po čosi schádza na prízemie, cestou si spomenie, že by mal zavolať sestre, veď už sa blíži desiata hodina, lenže vzápätí zacíti z kuchyne neprijemný zápach, na sporáku horí hliníkový kastrólik, čo ostal zabudnutý na zapnutom plynovom horáku... Tá rajnička je dôležitá, kúpil ju voľakedy dávno, v okamihu zásadného stretnutia, ktoré formovalo celé Baumgartnerovo nasledujúce jestvovanie. Jeho mapu máme pred sebou ako mapu mesta. Vedie nás do svetlých záhrad aj ponurých zákutí. Niektoré jej časti ostávajú neprebádané. Smútok sa stretá s veselosťou, spočinutie s horúčkovitou činnosťou, samota so stretnutiami. Paul Auster dokáže byť nesmierne hlboký. A láskavo ľudský, ale zároveň aj pravdivý. Ten jeho starý chlap sa do nás otláči ako pečiatka.●	 Vitajte u mňa doma Daniel Pastirčák Aké je to, blúdiť nočnými ulicami popri osvetlených výkladoch s bohatou ponukou, šuchtať sa odnikiaľ nikam, lebo od nikoho neprichádzaš a nemáš nikoho, ku komu by si šiel? Spať pod rozkvitnutou lipou na lavičke v parku? V zime si líhať spolu s mrazivým vetrom do ošúchaného spacáku na kamennú dlažbu podchodu? Budiť sa do virvaru náhliacich sa ľudí, ktorí od teba cudne odvracajú oči? Sledovať nohy v teplých topánkach, ako strohým krokom odmeriavajú svoju cestu z domu do práce a podvečer zas z práce domov? Ponižene klopiť zrak pred mincami, čo ti hádžu do plechovej misky? A aké je to, kráčať s hlavou plnou neodkladných záležitostí po ulici, na ktorej spomedzi hŕstky svojich rároh hľadia ich tváre, ľahostajné k zhonu sveta? Aké je to, hanbiť sa za seba, za nich i za svet, v ktorom sme vytvorili nás a ich? S úzkosťou zaháňať tú dotieravú otázku: „Čo by som robil, keby som ja bol on?“ Aká tenká je hranica, ktorá nás delí? My máme domy, oni ulice. Prichádzajú z cintorínov lásky, z miest, kde sa muž zmocní ženy a potom ju odhodí aj s plodom života, ktorý v nej počal. Prichádzajú z bytov, kde človek pred človekom navždy zabuchol dvere. Aké krehké sú vzťahy, ktoré tvoria bezpečie našich domovov? Keby sa môj domov jedného dňa rozpadol a sedel by som bez mena na ulici, sníval by som iba o jednom. Čakal by som na človeka, ktorý pochopí, že nepotrebujem jeho almužnu. Na ľudí, ktorí mi krok za krokom pomôžu vrátiť sa na to miesto, ktoré som stratil. Miesto, kde by som vám všetkým mohol s hrdým úsmevom povedať: „Vitajte u mňa doma.“● Foto Boris Németh

Pri metóde oplodnenia in vitro sa často hovorí o dvoch jej objaviteľoch, no zabúda sa na 203 žien, bez ktorých by milióny rodičov dnes nemohlo mať svoje vlastné dieťa.

VAJÍČKOVÝ KLUB

Najhoršia je tá nádej, hovorí s trpkosťou v hlase žena s nepriechodnými vaječníkmi laborantke Jean Purdyovej, keď spolu sledujú radosť prvej dobrovoľníčky, ktorá otehotnela vďaka oplodneniu v skúmavke. To tehotenstvo neskončí šťastne a ešte niekoľko rokov bude trvať, pokiaľ príde na svet prvé dieťa zo skúmavky, Louise Joy Brownová. Až o celé ďalšie desaťročia sa dočkajú uznania aj ženy, vďaka ktorým dnes milióny ľudí nepovažujú možnosť mať dieťa za beznádejnú.

Nobelovu cenu za objavenie metódy IVF získal v roku 2010 britský Robert G. Edwards. Keďže cena sa neudeľuje posmrtné, nemohol ju dostať v tom čase už zosnulý spoluautor, gynekológ a priekopník laparoskopie v Británii Patrick Steptoe. Pri udeľovaní ceny jeho zásluhy aspoň spomenuli, čo sa nedá povedať o tretej spoluautorke – laborantke Jean Purdyovej. Jej úlohou bolo zdokonaľovanie techník kultivácie embryí a práve ona spozorovala delenie prvého ľudského embrya v laboratóriu. Nemala však akademický titul, nepretláčala sa do popredia



Text Elena Akácsová
Foto www.rogergosden.substack.com

Prvých desať odvážnych si začalo hovoriť Ovum Club – teda Vajíčkový klub. Spolu so ženami zapojenými do ďalšieho výskumu ich bolo v klube napokon dvesto. Úspešné boli dve. Najprv Lesley Brownová, potom Grace Macdonaldová. Grace, pacientka číslo 28, ktorá porodila prvého chlapca zo skúmavky, spomína na Vajíčkový klub takto: „Vedeli sme, že sme zapojené do niečoho veľmi špeciálneho a že nejde len o nás. Pamätám si, ako mi jedna členka povedala: ak to nebude fungovať u nás, Grace, bude to fungovať u niekoho iného.“

Prvé dieťa zo skúmavky sa narodilo v roku 1978. Nasledujúcich desať rokov po 457 pokusoch o odber vajičiek a 331 pokusoch o oplodnenie vzniklo približne 221 embryí a päť tehotenstiev. Za tými číslami treba vidieť nielen obrovskú prácu, ale aj sklamanú nádej žien, ktoré to všetko podstúpili pre niekoho iného. Pripomínajú ich dve diela, ktorá vznikli minulý rok. Jedným je britská divadelná hra Dieťa vedy, rozprávaná očami pacientky č. 28. Druhým dielom je film Joy, ktorý rozpráva príbeh Jane Purdyovej. Je dostupný na Netflixe.●

42

NOTA BENE

LÚŠTENIE

autor: Pavol Surovec	syn Jelfetov (bibl.)	1. časť tajníčky	chem. zn. argónu	eden	mužské meno	mesto v Egypte	Pomôcky: ASVAT, DARAU, RKIZ, TÉKA	pracovateľ Peru	chem. zn. berýlia	prístroj na meranie prúdu	horná hranica	gél (čes.)	imám (čes.)	nevenuje
kliešťovec							liek proti bolesti							
potrava							2. časť tajníčky							
							hmotná odplata							
predložka			potok (nár.)						mladá vetvička					
			africký pár- nokopytník						potomok					
nemocničné oddelenie				ponad				Dubai Media Incorporated				vlastní		
				slávnostná sieň				jazero v Mauretánii				starorímsky úradník		
zošit (zast.)					zomriete								strešná lepenka	umelý násyp
					osobné zámeno									
	symetrála	lopta mimo hry				mesto vo Švédsku					čudo, zázrak			
		Vodičský preukaz				Verejná bez- pečnosť					kód Lesotho			
3. časť tajníčky										strom Slovanov				
nebdějů					krovitá rastlina					posielal (kniž.)				

Vylúštenie z minulého čísla: Inteligencia je schopnosť (prispôbiť sa zmene). – Stephen Hawking

Ku šťastiu vedie iba jedna cesta, a to prestať sa trápiť vecami, [...].
— Epiktétos

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

griddlers.net

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

griddlers.net

KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

- Predajca nosí preukaz so svojim 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. Začiatočník vestu 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.

MESAČNÍK NOTA BENE, 23. ROČNÍK, 4/2025

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

Vydavateľ: OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 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.

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: Barbora Sekelská 0915 779 746

Program Bývanie NOTA BENE: koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Káplóczká 0908 268 034, Mária Teleky 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 Bratislavy. 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.

43

TIRÁŽ

VAJÍČKO

PROGRAM BÝVANIE NOTA BENE

Hľadáme prenájomateľov bytov

Pomôžte našim predajcom opäť zažiť pocit domova.

PREČO PRENAJAŤ BYT PREDAJCOVI?

- Pravidelné platby bez meškania
- Kvalitne pripravená nájomná zmluva
- Asistencia pri komunikácii s nájomcom
- 26 spokojných súkromných prenájomateľov
- 36 nájomcov v Programe Bývanie NOTA BENE

socialna.agentura@notabene.sk

+421 905 812 175

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 Melicháčová, 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 Emauz, J. Čabelku 3, 908 51 Holíč, Mgr. Hana Šafránková, 034/668 31 10, emauzy.holic@gmail.com

Hlohovec (2009): Armáda spásy, Pribinova 51, 920 01 Hlohovec, Milan Hyll, 0940 438 130, milan.hyll@armadaspasy.sk

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@mikulas.sk

Malacky (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Križovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujiková, 034/772 24 57, centrubetania@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@novezamky.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 Vaškova, 0947 975 909, podalej@gmail.com

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, Ľučná 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, spdchv1@charitaza.sk



**Nájdeme
domov
aj vašim**

2 %

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

Ďakujeme.
NOTABENE

Návod, ako postupovať, nájdete na:
notabene.sk/dve-percenta

Údaje o prijímateľovi:
Názov: Proti prúdu
IČO: 36068781