číslo preukazu predajcu

KUPUJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

NOTA BENE

1,40€ polovica pre predajcu

Jún 2019/216

Sabrina Cohen-Hatton
pred ohňom neuteká

V BEHU

LETNÉ KRÍŽOVKY NOTA BENE UŽ V PREDAJI

Rozhovor
Muž zo železa

4

Ľudia
Sabrina pred ohňom neuteká

8

Téma
Nezastaviteľní

12

Rozhovor
Zaostrené na vojnu

16

Téma
Tatranská šelma

21

Pútnik
Dolár za kilometer

26

Fenomén
Mozog na úteku

30

VIBE HU

NA OBÁLKE: Sabrina Cohen-Hatton, foto: Louise Haywood-Schiefer

LITERÁRIUM
Petra Gettinga

O jednej knižnici

Nevieme o ňom takmer nič. Nevieme, čo si myslel. Nevieme, čo plánoval. Nezanechal žiadne dielo, ktoré by sa vydávalo a čítalo.

Z písomného odkazu Milana Rastislava Štefánika zostalo len pár pohľadníc v chabej slovenčine niekoho, kto od mladosti žije v cudzine a používa iné jazyky. Za prvej republiky mu budovali kult aj s tou faraónskou pyramídou, fašisti ho titulovali slovenským Hitlerom a komunisti agentom imperializmu – a tak ako kedysi básnici písali trúchlivé verše o jeho tragickej smrti aj básne o klamstve, že ho zostrelili, dnes eštebácky donášač spisuje o ňom gýč a na ďalší sa skladáme v predraženej estráde.

Taký trapas zažili po smrti mnohí. Na Štefánikovom portréte je veľa prázdnych miest, a hlavne je už bezpečne mŕtvy a nemôže nám do toho kecať. No niečo o tom nízkom, chudorľavom kopaničiarskom chlapcovi, čo šiel do veľkého sveta, predsa vieme. Nepovedia vám to bývalí ani dnešní mudrci. Ale jeho knižnica. Zhromažďoval ju, odkedy bez peňazí prišiel do Paríža.

Pôvodne mala vyše tritisíc zväzkov, no postupne, po prevoze z parížskeho bytu, kníh ubúdalo, dnes ich zostalo osemsto a uchováva ich Slovenská národná knižnica. Okrem odborných titulov nechýba román Don Quijote de la Mancha v španielčine či Kraskove verše Nox et solitudo s venovaním autora, Tolstého diela a samozrejme Masarykova filozofa (vtedy ešte nebol prezidentom).

Okrem toho mal Konfucia, Platóna a viaceré podnetné spisy, ktoré boli vtedy zaradené bigoťákmi na vatikánsky zoznam zakázaných kníh, ako tie od francúzskeho darwinistického filozofa Bergsona, pozitivistu Comteho, filozofa vedy Le Danteca, kacíra Nietzscheho aj kolibričie vydanie Pascalových myšlienok. Zakázané boli aj knihy klasikov Balzaca, Zolu a Flauberta zo Štefánikovej knižnice.

Nielenže ide o podstatne lepší vkus než majú mnohí dnešní čitatelia; značí to aj neortodoxnosť a otvorenosť voči novým podnetom, takú odlišnú od uzavretosti jeho rodákov, večne vystrašených zo všetkého nového a neznámeho, opakovane inklinujúcich k rôznym šarlatánom, demagógom, totalitárom. A odvaha, to vôbec nie je málo.

Daniel Pastirčák

Taizé

Byť protestantským teológom a predsa byť fascinovaný spiritualitou kontemplatívnych reholí. Snívať o jednote so všetkými, pokúsiť sa pochopiť každého na jeho ceste. Odísť do samoty kamenného domu, neďaleko od zrúcanín opátstva v Cluny. Založiť ekumenický rád, spájajúci protestantov, katolíkov, baptistov i evanjelikov. Ukrývať prenasledovaných počas vojny. Byť zaskočený zástupmi mladých ľudí. Vzdať sa samoty a prijať prichádzajúcich. Postaviť nový kostol, aby sa doň všetci vošli. O pár rokov zbúrať jeho priečelie, rozširovať ho posuvnými stenami. Stať sa centrom, kam po celý rok prichádzajú tisícky dievčat a chlapcov hľadajúcich prameň mieru. Vpustiť ich do svojej kontemplácie, do spevov, modlitby a meditácie. Stať sa miestom zázraku, kde v tichu prežiarenom farebným svetlom vitráží sedia vedľa seba tisíce meditujúcich z rôznych národov. Zomrieť uprostred bohoslužby prebodnutý nožom pomätenej ženy.

Taký bol život brata Rogera. Hoci žil vo vnútornom tichu, bol neustále v behu za cieľom, ktorý tu nemožno úplne dosiahnuť. Roger je pochovaný pri malom románskom kostole, no Duch, ktorým bol nesený, je v Taizé prítomný naďalej. Boli sme tam. Zažili sme to spoločné ticho v Bohu, ktoré nikde inde zažiť nemožno. „Tu všetci poslúchajú, no nik nerozkazuje," povedal Rogerovi jeho priateľ, filozof Paul Ricouer. „Taizé je neprestajné provizórium," povedal mi brat Alojz. Nič nie je hotové. Od toho, čo bolo včera, Taizé beží k tomu, čo bude zajtra. Verím, že v tom behu ho nič nezastaví.

Zuzana Uličianska

Beh s dobrými správami

Beh nie je mojou druhou prirodzenosťou, hoci moje detstvo bolo spojené s košickým maratónom. Mama vždy spomínala, že keď vyšli po mojom krste z dómu, prebehol okolo nich práve víťazný Pavel Kantorek. Aj oslavy mojich narodenín následne kolidovali s termínom tejto Košičanmi milovanej akcie. Bývali sme v jednej z ulíc, cez ktorú prechádzal peleton, a tak nám stačilo vyjsť na balkón a mávať, čo sme aj robili.

Zostalo mi to do dospelosti. Keď vidím niekoho bežať s číslom na hrudi, tlieskam, koľko vládzem. Zdá sa mi to dôležité. Myslím si, že tí, čo nepretekajú, by mali aspoň tým zdatnejším dodávať význam, aby sme všetci spoločne nestratili dych a vieru v cieľ.

Nie, že by som športové súťaže automaticky spájala s niečím nadpozemským, ale istej božskej predstave sa niekedy neubráni ani totálny nešportovec, napríklad keď má možnosť posedieť si na jednom z mramorových stupienkov architektonicky dokonale navrhnutej tribúny Panaténskeho štadiónu v Aténach.

Nanešťastie, najrozšírenejším športom na svete je niečo oveľa banálnejšie – sme v jednom kuse v behu, na akomsi divnom úteku od samých seba. Ako ten človek z bájky, ktorý sa dozvedel, že má v teň deň zomrieť, a tak vysadol na koňa a utekal a utekal, až kým nepadol od únavy. Keď otvoril oči, videl, ako sa nad ním nakláňa Smrť a začudovane krúti hlavou. „Vedela som, že ťa tu mám čakať, len som nechápala, prečo až tak ďaleko!"

Každému z nás už povedali, že zomrie. A tak bežíme. Ako ten celkom prvý maratónec utekáme s dobrými správami, že víťazíme nad kolobehom našich povinností. Pointu poznáme z histórie.

Čo by povedal vševedko?

Rýchlosť, s akou nové vymoženosti a koncepcie vstupujú do nášho života, je taká veľká, že pre mnohých ľudí je takmer nemožné udržať s nimi krok. Lebo tento krok je už vlastne behom. A bežať vládzeme len určitú časť života.

Vývoj sa v našej existencii stal prevládajúcim faktorom. Na výpočet technického pokroku ľudstva máme dokonca index, koeficient rýchlosti, vyplývajúci z maximálnej hodnoty najrýchlejšieho dopravného prostriedku danej epochy.

Asi pred 6 000 rokmi bola najrýchlejším dopravným prostriedkom ťava, dosahovala 13 km/hod. Rýchlosťou 30 km/hod ju predbehol cválajúci kôň a celé tisícročia bol najmobilnejším prostriedkom. V prvej polovici 17. storočia jazdili poštové dostavníky rýchlosťou 16 km/hod. Prvá parná lokomotíva dosiahla okolo roku 1825 plných 21 km/hod, ale už v roku 1880 to vytiahla na 160 km/hod.

Keď Orville Wright v roku 1903 v piesočných dunách pri dedinke Kitty Hawk v Severnej Karolíne naštartoval prvé riadené motorové lietadlo na svete, svoj dvojplošník, denníky odmietali túto „bláznivú historku" vytlačiť. Keď sa pravda presadila, zaktivizovali sa vševedkovia tvrdiaci, že lietadlo nikdy nebude môcť prepravovať viac cestujúcich kvôli nadváhe a je teda komerčne nevyužiteľné. V roku 1938 však lietadlá dosiahli rýchlosť 640 km/hod a presne polstoročie po vzlete v Kitty Hawk dokázali prepraviť 86 cestujúcich.

Vševedkovia sa opäť poponáhľali s tvrdením, že hranica rýchlosti lietadiel je 1 000 km/hod, ale tú prekonali už v roku 1947 a raketové lietadlá dnes dosahujú rýchlosť mnohonásobne vyššiu, nehovoriac o kozmických raketách.

Rýchlosť, ktorou nás nútia žiť naše vlastné výdobytky, je unavujúca. Neboli sme na ňu stavaní a rýchlo sa vyčerpáme. Aj mozog ju stíha len niekoľko rokov, a tak sa spoločensky výkonné obdobie našich životov kráti. Ale príroda má svoju odpoveď – ešte pred pár rokmi boli hyperaktívne deti „problémové", v súčasnosti už iné takmer ani nie sú... Kam sa to rútime a aká rýchlosť môže byť pre vývoj ľudstva hraničná?

Možno by som na záver mohla vysloviť nejakú tú prognózu, ale nechcem byť vševedkom!

Ada Jung
editorka

Muž zo železa

Jana Čavojská Archív P. V.

Pretekal na Severnom póle aj na Sahare, zvládol aj sedem maratónov na siedmich kontinentoch za sedem dní. „Mám rád výzvy, čím ťažšie, tým lepšie," hovorí extrémny bežec a triatlonista PETR VABROUŠEK.

Ako sa človek dostane k pretekaniu na extrémnych pretekoch v náročných podmienkach v rôznych kútoch sveta?

Mal som za sebou veľa dlhých triatlonov a ironmanov, a po rokoch som samozrejme začal hľadať nové výzvy. Rád cestujem na neobvyklé miesta. Keď sa objavila možnosť štartovať na horskom ultramaratóne, v Antarktíde a podobne, tak som to využil. Bavilo ma spojiť cestovanie s niečím, čo sa na prvý pohľad zdalo nezvládnuteľné.

Kedysi ste vraj boli úplne nešportový typ.

Keď som mal desať rokov, začal som veslovať. Dovtedy som bol úplne nepohyblivý. Ideálne som celý deň presedel s knižkou. V desiatich rokoch ma spoločne s bratmi rodičia napriek môjmu odporu vrhli do veslárskeho oddielu, aby sme z domu neurobili kôlničku na drevo. Tam som zistil, že šport je fajn. Potom som objavil triatlon. S ním prišlo behanie, neskôr štarty na maratónoch. Vyberal som si pekné preteky v zaujímavom prostredí. Postupne som sa sústredil na neobvyklé maratóny, ako napríklad chodbový maratón v Prievidzi, maratón na Severnom póle, v Antarktíde alebo ultramaratón na Sahare.

Čo vás k tomu motivuje?

Chcem zistiť, či to zvládnem.

Ironman ste vraj objavili na svadobnej ceste v roku 1997.

Boli sme na Havaji presne v čase, keď sa tam konali legendárne preteky, majstrovstvá sveta v ironmanovi. Sedeli sme s manželkou vo vírivke, v rukách sme mali pohár vína a sledovali sme, ako sa okolo nás potácajú polomŕtvoly. Vtedy som povedal, že to nie je nič pre mňa. Že niečo také ja robiť nikdy nebudem... O dva roky neskôr som už stál na štarte.

Nakoniec bol práve havajský ironman v roku 1999 jediný, ktorý ste nedokončili. Čo sa stalo?

V tom období u nás nikto nemal skúsenosti s havajským podnebím. Teda s pretekaním v horúčave a vlhku. Všetci mi radili vypiť, čo sa do mňa zmestí. A keďže sa do mňa toho zmestí dosť, vypil som priveľa tekutín ešte počas bicyklovania. Keď som potom nastúpil na beh, bol som o dosť ťažší a telo už tekutiny nedokázalo spracovávať. Takže som bol, paradoxne, aj dehydrovaný. Bolo to také zlé, že som na 32. kilometri odstúpil.

Absolvovali ste stovky pretekov. Ktoré z nich považujete za najextrémnejšie?

Maratón na Severnom póle.

Kvôli chladu?

Na chlad som sa musel pripraviť. Absolvoval som tréningy v mraziarňach. Behal som hore – dole v dvadsaťmetrovej chodbe pri teplote mínus dvadsaťšesť stupňov Celzia. Zvykal som priedušky na vdychovanie chladného vzduchu a testoval som oblečenie a vybavenie. Po takom tréningu sa dá behanie v mraze zvládnuť. Mal som na sebe špeciálne bežecké oblečenie od firmy, ktorá sa zameriava na jeho vývoj. Na štarte mi bola veľká zima. Človek sa tam nemôže naobliekať, lebo by sa neskôr spotil, pot by mu na tele zmrzol a hrozili by komplikácie. Takže je dobré obliecť sa tak, aby vám na úvod bola skôr zima než horúco.

Oblečenie je jedna vec, ale nebol problém aj s tekutinami a stravou? Napríklad maratón na Severnom póle ste bežali pri teplote mínus 29 stupňov Celzia a sile vetra 20 kilometrov za hodinu, čo znamená pocitovú teplotu až mínus 45 stupňov Celzia.

V mraziarňach som testoval aj za akú dobu mi zamrzne gél. Zohrieval som si ho priamo na tele. Rovnako vak s vodou som mal pod oblečením, aby ju moja telesná teplota udržiavala v tekutom stave. Problém bola akurát hadička do úst. V mraziarňach som zistil, že sa musím napiť každých sedem minút, lebo inak zamrzne. Počas maratónu na Severnom póle mi však bola po štarte veľká zima. Nemal som chuť piť studenú vodu. Napiť som sa skúsil až po ôsmich minútach. A hadička už bola zamrznutá. Nijako sa mi ju nepodarilo odmraziť, tak som bol počas celých pretekoch bez vody. Musel som sa spoliehať na čaj na občerstvovacích staniciach.

Ako organizačne prebieha maratón v Antarktíde alebo na Severnom póle?

Organizuje ich agentúra, ktorá sa špecializuje na preteky v extrémnom prostredí. Na Severnom póle sme boli ubytovaní na ruskej základni a maratón zabezpečovali vojaci ruskej armády, ktorí sa špecializujú na záchranu osôb v extrémnych podmienkach. Museli dokonca stáť pozdĺž trate s loveckými puškami pre prípad, že by nás, pretekárov, napadol ľadový medveď. Je zakázané na medveďa strieľať. Majú ho len vystrašiť a zahnať preč výstrelom do vzduchu. Antarktický maratón sa koná na čilskej vedeckej antarktickej stanici. Z južného Čile nás tam priletelo päťdesiat bežcov. Na druhý deň sme bežali maratón, potom bola deň pauza a bežal sa beh na sto kilometrov. Ďalší deň sme mali odlietať naspäť, ale pre nepriaznivé počasie

sme tam zostali ešte týždeň. Takže sa nám pobyt natiahol na jedenásť dní.

Čo ste tam robili?

Chodili sme na výpravy na lyžiach po okolí. Sedem nás bolo naviazaných na lane pre prípad, že by sa niekto zrútil do trhliny v pohybujúcich sa ľadovcoch. Hrali sme šachy. Užívali sme si to.

Dá sa vôbec zvládnuť beh na sto kilometrov po absolvovaní maratónu, navyše v takých náročných podmienkach?

Bola to moja prvá stovka v živote. Povedal som si, že keď už som v tej Antarktíde, tak to vyskúšam. Cítil som sa dobre. Mal som vtedy za sebou už viac ako sto ironmanov. Jeden ironman znamená deväť hodín nepretržitej záťaže. Takže som vedel, že som trénovaný. Otázka bola, ako to zvládnu nohy, keďže sa tam pod bežcom prepadáva sneh. Ale na moje prekvapenie to zvládli dobre.

Úplne z iného súdka je maratón Des Sables, šesťdňový ultramaratón dlhý 251 kilometrov, ktorý sa beží v Maroku na Sahare. Teploty sa tam šplhajú k 50 stupňom Celzia a silno fúka.

Sú to preteky skôr pre bežcov s nižšou telesnou hmotnosťou. Pretekári z prvej päťdesiatky mali obvykle okolo päťdesiat kíl. Mojich osemdesiat kíl pôsobilo naozaj trochu zvláštne. Prídel vody bol však pre každého rovnaký. Jedenásť litrov na deň. Keďže mám viac kíl, aj moja spotreba vody je vyššia. Navyše športovcom, zvyknutým behať v klimatických podmienkach púšte, jedenásť litrov denne stačí. Mne pár litrov denne chýbalo. Bol som dehydrovaný a kvôli tomu som sa z jedenásteho miesta postupne prepadol na dvadsiate prvé. Problémom bola aj hmotnosť môjho batoha. Všetko jedlo na celých šesť dní si musíte niesť so sebou na chrbte. Nič iné nedostanete.

Aké jedlo si na takéto preteky balíte?

Instantné jedlá, ktoré stačí zaliať horúcou vodou. Prekvapivo chutia veľmi dobre. Pri balení zvažujete každý gram. Zjem toho dosť, takže môj batoh vážil asi dvanásť kíl. Batohy mojich súperov mali okolo šesť kíl. V hlbokom piesku som sa zabáral hlbšie ako oni. V prvej desiatke som sa dokázal držať, keď sa behalo po skalnatom povrchu a v korytách vyschnutých riek. Len čo sme sa dostali na piesok, tí najlepší mi utiekli.

Absolvovali ste aj ďalší šialený súboj, sedem maratónov na siedmich kontinentoch za sedem dní. To už skutočne znie nad ľudské možnosti.

Bol som zvyknutý veľa pretekať. Napríklad zvládnuť jeden triatlon v sobotu a ďalší v nedeľu. Takže telo to malo natrénované. Dá sa pripraviť aj na veci, ktoré by človek predtým neveril, že zvládne. Prvý človek, ktorý tieto preteky absolvoval, sa volá Richard Donovan. Vlastní agentúru na extrémne preteky. Po tom, čo som vyhral jeho preteky v Antarktíde a na Severnom póle, ma v roku 2017 pozval na sedem maratónov. Tento rok ma pozval znovu, a tento raz aj s mojím synom Filipom. Má deväťnásť rokov, bežal sedem polmaratónov a tiež to zvládol.

Ako prebiehajú takéto preteky?

Samozrejme, nelietame klasickými linkami, to by sa naozaj nedalo stihnúť. Vozí nás súkromné lietadlo. Začíneme z Punta Arenas, odkiaľ sa odlieta na antarktickú základňu. Tam musíte bežať prvý maratón. Počasie je tam totiž nevyspytateľné. Môžete mať problém odtiaľ odletieť, a to by ohrozilo ďalšie maratóny. Ale pravdepodobne sa nezmení za pár hodín, počas ktorých odbehnete maratón. Takže máte istotu, že ak tam doletíte, tak aj odletíte. Tento rok nasledovalo Kapské Mesto, Perth, Dubaj, Madrid, Santiago de Chile a Miami.

Koľko máte času medzi jednotlivými maratónmi?

Časové rozostupy sú dané časom trvania preletu. Medzi prvým a druhým maratónom sme mali štrnásť hodín, pretože let trval krátko. Súčasne to bol najväčší teplotný skok. Z mínus pätnásť stupňov do plus tridsaťpäť stupňov. To je veľmi náročné. Ak je let dlhý, medzi maratónmi uplynie aj dvadsaťštyri hodín. Prakticky nerobíte nič iné, iba letíte alebo bežíte. No v lietadle sa skoro vôbec nedá vyspať.

Ako ste dokázali prekonať únavu?

Pracujete s ňou a snažíte sa rozložiť si sily. Samozrejme, únava je prítomná stále. Ale zvyknete si na ňu už v Antarktíde. Počas každého dňa sa strážite, aby vám zostali sily na nasledujúce maratóny. Len pri tom poslednom, siedmom, si už nemusíte dávať pozor. Človek sa na takéto preteky teší dlho dopredu a sníva o nich. Aj keď pri nich trpíte, robíte to predsa dobrovoľne a tešíte sa na každý beh.

Aj v týchto pretekoch ide o výsledok? Alebo je zadosťučinením už to, že ich športovec vôbec dokončí?

Sú to klasické preteky, ide o každú minútu. Natrénované majú všetci. Rozdiel napokon robí psychika. Dôvera v seba samého. Psychická odolnosť sa buduje roky, tréningami a štartmi na pretekoch.

Je drahé štartovať na týchto extrémnych pretekoch?

Veľmi drahé. Štartovné stojí 36 000 eur. Sám by som si to nikdy nezaplatil, ani keby som tie peniaze mal. Ale cestoval som tam na pozvanie organizátora. Chcel, aby moje meno figurovalo na štartovnej listine, keďže som vyhral niekoľko slávnych pretekov. Na mojom Facebooku sledoval, ako trénujeme spolu so synom. A keďže chce šíriť osvetu, aby rodičia boli v športe deťom príkladom, pozval nás oboch. Na poslednú chvíľu, asi mesiac pred pretekmi. Ja som bežal maratóny, Filip polmaratóny.

Napriek obrovským vzdialenostiam a časovému stresu ste si našli dokonca čas na turistické atrakcie.

V Perthe v Austrálii mám priateľov z obdobia, keď som tam štartoval na ironmanoch. Neviem, kedy najbližšie sa do tých končín môj syn dostane. Preto som chcel, aby z Austrálie aj niečo videl. Okrem toho sme mali trochu času. On mal obvykle odbehnuté za hodinu a pol, mne maratón trval okolo troch hodín. Najpomalší bežci potrebovali asi šesť hodín. Takže sme mali tri hodiny k dobru a ten čas sme využili. Jeden z mojich kamarátov nás zobral po okolí a na klokany.

Koľko pretekárov štartuje?

Päťdesiat. Samozrejme, hlási sa ich podstatne viac. Organizátor si vyberá podľa ich výsledkov z iných pretekov. Chce tam mať tých najlepších.

Koľkí z nich preteky nedokončia?

V roku 2017 nedokončil jeden. Tento rok sme dobehli všetci. Keď do pretekov investujete také peniaze a tréningy, prídete pripravený. Na takéto extrémne preteky sa neprihlási niekto, kto odbehne dva maratóny za rok.

Ako vyzerala vaša príprava?

Bežný triatlonový tréning. Vlani som absolvoval majstrovstvá sveta v ultramanovi na Havaji, čo sú tri dni pretekov, osem hodín denne pretekáte, bojujete o každú sekundu. Takže v porovnaní s tým nie je sedem trojhodinových maratónov až taká záťaž. Náročnejšie sú akurát v tom, že sa nevyspíte v posteli a musíte zvládať prudké zmeny klímy. Časové pásma nevnímate. Vôbec neriešite, či bežíte napoludnie, alebo o polnoci.

Koľko času ste si potom vyčlenili na regeneráciu?

Po poslednom maratóne na Miami som prespal v kuse sedemnásť hodín. Odpočíval som týždeň. Potom som začal trénovať na ďalšie preteky. Ak máte telo pripravené tréningom, tak ho takéto preteky až tak nezničia.

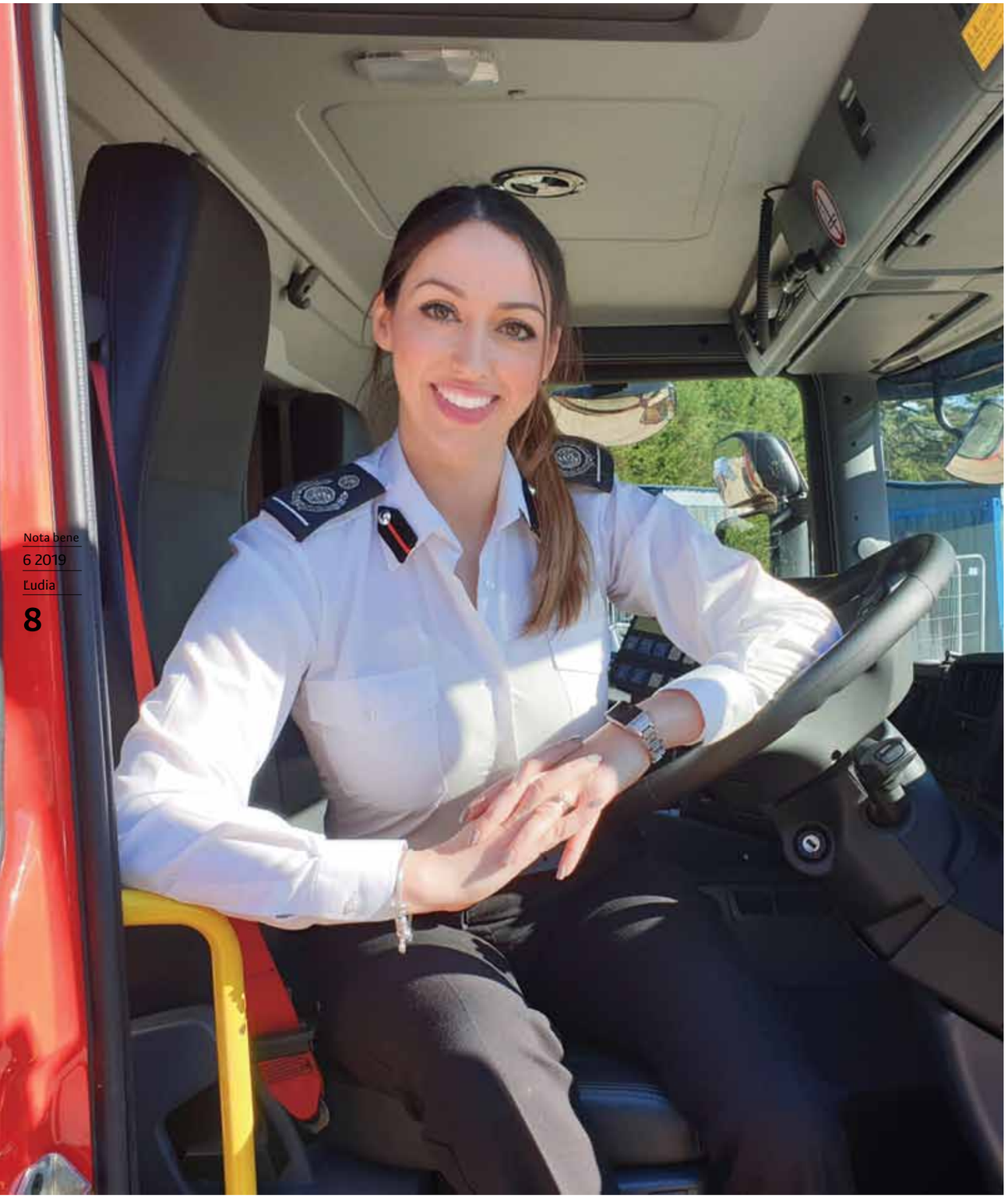
Koľko hodín denne vám zaberie tréning?

Približne dvakrát dve hodiny. Absolvujem dvadsať-dvadsaťpäť hodín do týždňa. Keď som ešte nemal deti a študoval som, mal som viac času a trénoval som aj tridsať hodín týždenne.

Nám, bežným smrteľníkom, dlhý beh cez zamrznutú Antarktídu alebo v rozpálenej púšti znie viac ako utrpenie než radosť zo športu.

Keby to malo byť viac utrpenie, tak by som to nerobil. Naozaj si to užívam. Samozrejme, telo človeka prehovára, aby sa na to vykašľal. To patrí k tomu. Ale keď viete, že ste sa pripravovali, že ste trénovali, tak prežijete aj drsné chvíle. V cieli ste potom šťastní, že sa to podarilo. Je jedno, či bežíte maratón, alebo šprint. Aj bežec na 1 500 metrov si musí tie metre odtrpieť.

Petr Vabroušek (44)
je profesionálny český triatlonista, ktorý žije v Zlíne, ale neustále cestuje na najextrémnejšie preteky po celom svete. Absolvoval takmer 200 ironmanov a mnohé z nich vyhral, z extrémnych pretekov spomeňme aspoň 7 maratónov na 7 kontinentoch za 7 dní (štartoval na nich dvakrát a dvakrát skončil druhý), Marathon Des Sabres (šesťdňový ultramaratón cez Saharu) a stokilometrový ultramaratón na Antarktíde (v oboch vytvoril traťový rekord) či Majstrovstvá sveta ultraman na Havaji (tretie miesto). Na snímke je s dcérou Věrou po pretekoch Ironman v Atlantic City, USA.



Sabrina pred ohňom neuteká

todaynews.news, The Big issue UK

Keď mala Sabrina Cohen-Hatton pätnásť rokov, žila na ulici a živila sa predajom časopisu The Big Issue. Dnes šéfuje hasičskému zboru a hovorí: „Chcela som zachraňovať iných, pretože nikto nezachraňoval mňa."

Predstavte si hasiča. Koho vidíte? Muža? Svalnatého hrdinu? Nič nie je vzdialenejšie od reality... Takto začína svoj blog britská hasička Sabrina Cohen-Hatton. Má 36 rokov a meria 152 centimetrov. Archetyp hasiča ako urasteného siláka máme vpísaný v podvedomí, a to mnohé ženy odrádza od kariéry v hasičskom zbore.

Sabrina Cohen-Hatton však musela na ceste za svojím snom prekonať oveľa viac, než len rodové stereotypy. „Keď som mala šestnásť, začala som predávať pouličný časopis The Big Issue. Teda mala som pätnásť, ale predstierala som, že som staršia," priznáva. Odvtedy prešla dlhú cestu. Ako plnoletá vstúpila do hasičského zboru a stala sa zástupkyňou krajského riaditeľstva grófstva Surrey, kam je dočasne vyslaná z londýnskeho zboru.

Sabrina je úspešným príkladom toho, že hasička môže dosiahnuť úspech nielen silou, ale aj inteligenciou a empatiou. A úspešná naozaj je. Riadila napríklad výjazdy zboru počas teroristického útoku vo Finsbury parku a vo Westminsteri v Londýne roku 2017. Vďaka svojmu priekopníckemu výskumu je tiež oceňovanou akademičkou a nedávno jej vyšla kniha, ktorej práva na televízne spracovanie kúpila produkčná spoločnosť Kudos.

NA ULICI

Úspech Sabriny je o to pozoruhodnejší, že ako pätnásťročná strávila dva roky na ulici. „Každý deň som po škole predávala The Big Issue," spomína si na obdobie, keď po smrti otca prepadla sieťou sociálnej pomoci. Na ulici prežila aj maturitný ročník. „Predávala som v centre mesta, takže to, že som bez domova, nebolo žiadnym tajomstvom. Raz ma pri predaji dokonca videl aj jeden náš učiteľ, ale prešiel na druhú stranu ulice, aby sa mi vyhol," trpko sa zasmeje.

Sabrina dlhé roky podobné spomienky potláčala. Rozprávať o minulosti pre ňu nie je jednoduché ani teraz, ale rozhodla sa prehovoriť: „Chcem povedať ľuďom, ktorí sa ocitli v podobnej situácii, že ich okolnosti neurčujú to, kde skončia, ale iba to, kde začali. Nedefinujú, čo ešte môžu dokázať."

Svoje detstvo na okraji Cardiffu opisuje ako skvelé, až do momentu, kým vážne neochorel jej otec. „Dávali mu len šesť mesiacov života, ale žil ešte ďalších šesť rokov. Nikto z našej rodiny nemá veľký rešpekt pred autoritou," usmieva sa. „Môj otec s mamou absolútne zbožňovali jeden druhého. Až tak, že mama spávala na gauči, na ktorom umrel otec. Po jeho smrti sa jej veľmi zhoršil psychický stav. Nikdy sa z jeho smrti celkom nespamätala."

Zhoršilo sa vlastne úplne všetko. Prepadli sa do totálnej chudoby. Domov bol v katastrofálnom stave, žiadne kúrenie, žiadne jedlo. „Prežívala som na obedoch zo školskej jedálne. V škole na telesnej som sa hanbila cvičiť – nechcela som sa prezliekať s ostatnými, pretože som mala špinavé nohy. Nemala som blízkych priateľov, boli sme proste špinavé, otrhané decká, s ktorými sa nikto nebavil."

Po odchode z domu Sabrina prespávala na gauči u kamarátov. Netrvalo dlho a ocitla sa na ulici. „Myslíte si, že vám sa to nemôže stať... Bolo to strašné. Spávali sme v bráne opusteného kostola, až kým ju nezatarasili, spali sme za poštou, pri teplovzdušnom vetráku, v podchodoch... Až kým sa mi nejaký chlap nevymočil na spacák."

POD KRÍDLAMI

V tom čase sa Sabrina snažila predstierať normálny život, knihy si odkladala v kancelárii The Big Issue. Veľkú podporu našla aj v skupine predajcov časopisu, ktorí sa o ňu začali starať. „Znie to ironicky, ale prvýkrát som bola súčasťou nejakej komunity. Predtým som to nezažila. Pretože keď sa život príliš skomplikuje, cítite sa izolovaní dokonca aj vo vlastnej rodine."

Pod krídla si ju vzal mladý muž, ktorý celý život prežil v detských domovoch a v diagnosťákoch. „Bol úžasný. Od prvého dňa sa o mňa staral ako o svoju malú sestru. Tí, čo majú najmenej, sú najštedrejší. Nikdy predtým som nebola taká zraniteľná ako vtedy, ale cítila som, že mám okolo seba ľudí, ktorí sa o mňa zaujímajú."

Boli časy, keď bola taká hladná, že sa živila zvyškami jedla z kontajnerov. Pomoc hľadala aj po úradoch, ale žiadnu nenašla. „Keď som išla za svojím sociálnym pracovníkom, našla som prázdnu kanceláriu," spomína Sabrina. „Keby sa mi to stalo teraz, keď som staršia a skúsenejšia, nevzdala by som to. Ale v tom čase som to brala ako ďalšie odmietnutie."

Išla aj na mestský úrad požiadať o sociálne bývanie, ale podmienky boli také, že ľudia ohrození stratou domova mali prednosť pred tými, ktorí už domov stratili. „Nemrzelo ma to, pretože stať sa človekom bez domova je strašné – nikomu by

som to nepriala. Bola som tiež príliš mladá na to, aby som mala nárok na dávky – ponúkli mi 15 libier ako jednorazový príspevok. No nemiň to všetko naraz."

Na časopise The Big Issue si najviac cenila šancu zarobiť si peniaze. „Dodalo mi to dôstojnosť v čase, keď som mala pocit, že žiadnu nemám. Keď sa ocitnete bez domova, akoby ste sa stali neviditeľnými. Cítite sa medzi ľuďmi ako duch. Keď niekto na ulici spadne, ľudia mu hneď bežia na pomoc. Keď však stojíte na rohu ulice s prázdnym žalúdkom, bez miesta na bývanie a bez čistých šiat, ľudia okolo vás prechádzajú, ako by ste tam ani neboli."

PRVÝ BYT

Sabrina opisuje, že na ulici sa musíte mať neustále na pozore. Všetko môže byť potenciálna hrozba. „Neustále som plánovala únikové cesty a kládla do cesty prekážky, aby sa mi podarilo utiecť, keby bolo treba. Veľakrát sa mi to vyplatilo. Mala som veľké šťastie, že som nikdy neprepadla drogám," pokračuje.

No vyhnúť sa im celkom nebolo možné – v sedemnástich už mala za sebou sedem pohrebov. Boli to ľudia, ktorých poznala z ulice, a mnohí z nich sa predávkovali. „V jednej chvíli sú pri vás a zrazu sú navždy preč. Všetci títo ľudia boli niekoho synom alebo dcérou, niektorí aj otcom či mamou. Takto to je, život vyhasne. Nemáte druhú šancu, hra sa skončila. Vedela som, že sa musím z toho dostať von, nech to stojí, čo to stojí."

Po skončení školy predávala časopis v Newporte, Cardiffe či v Chepstow a presťahovala sa do mesta Monmouth. „Vstávala som o šiestej ráno, hodinu šla autobusom na predajné miesto a predávala od siedmej rána do siedmej večera. Takto po troške som začala šetriť." Nasporila si na nájom na tri mesiace dopredu a zaplatila si prenájom blízko Newportu.

„Vďaka predaju The Big Issue som si prenajala prvý byt. Jednoduchý, ale môj. Bola som na to veľmi hrdá. Nasťahovali sme sa tam aj s mojím psom. Manace mi aj tu spával pri nohách – presne tak, ako keď sme ešte žili vonku."

SPRÁVNY SMER

So stabilným zázemím sa Sabrinin život obrátil k lepšiemu. Nové bývanie si vybrala pre dobrú cenu, ale aj preto, že bolo v blízkosti hasičskej stanice. „Veľmi som sa chcela pridať k hasičom. Snívala som o tom aj počas života na ulici."

Prihlášku poslala do tridsiatich rôznych hasičských staníc v krajine. „Bola som ochotná ísť kamkoľvek, ale prácu mi ponúkli v južnom Walese." Odvtedy jej život nabral správny smer. „Veľmi sa mi páčilo, že si ma vybrali na základe toho, aká som. Zobrali niekoho, kto na papieri nevyzeral veľmi sľubne – dievča bez trvalého bydliska, ktorého najväčším úspechom bolo, že sa stala trikrát predajkyňou týždňa časopisu The Big Issue."

Sabrina konštatuje, že hasiči dali mnohým ľuďom druhú šancu na život. „Ale to, čo ma lákalo najviac, bola príležitosť zlepšiť život niekomu inému. Ochranou pred požiarom alebo tým, že budem človekom, na ktorého sa môžu spoľahnúť počas najhoršieho dňa svojho života."

Pre Sabrinu je jej práca príležitosťou zachrániť ľudí spôsobom, akým ju nikto nezachránil. „S týmto presvedčením chodím do práce každý deň." A stúpala s ním po kariérnom rebríčku tak rýchlo nahor, že už keď mala 25 rokov, stala sa veliteľkou stanice. „Aj mňa, tak ako väčšinu hasičov, práca úplne pohltila. Stala sa súčasťou mojej identity."

NEMÁŠ NA TO

Psychológiu sa rozhodla ísť študovať, keď sa jej manžel Mike zranil na výjazde. Vtedy vedela len toľko, že niektorý kolega utrpel vážne popáleniny. „Bolo to príšerné, lebo na zásahu bolo jediné požiarne auto a on bol v ňom, takže bola vysoká šanca, že ide práve oňho. Keď som videla, že je v poriadku, veľmi mi odľahlo, no zároveň som mala obrovský pocit viny, lebo som po celý čas dúfala, že to nebude on, a tým pádom som mala pocit, akoby som to priala niekomu inému. Veď ten druhý človek bol náš kamarát."

Sabrina sa rozhodla premeniť svoj pocit viny na niečo užitočné. Začala hľadať spôsob ako minimalizovať riziko zranení pri výjazdoch. „Šokovalo ma, že 80 percent nehôd vzniká následkom ľudského zlyhania. Niekto spraví zlé rozhodnutie v zlom čase na zlom mieste a výsledkom sú zranení ľudia." Začala skúmať procesy, ktoré sa odohrávajú v mozgu, keď človek čelí životunebezpečným situáciám.

Výskum, ktorý bol súčasťou jej doktorátu, beží už takmer desať rokov. Rozbehla ho hneď po narodení dcéry Gabrielly, ktorá má teraz deväť. To by bol úspech aj pre niekoho na dennom štúdiu, nieto ešte pre niekoho s pracovným úväzkom a malým bábätkom. Ako sa jej podarilo získať doktorát popri práci len za tri roky? „Niekto mi povedal, že na to nemám. Viac mi nebolo treba!"

Za výskum získala niekoľko medzinárodných ocenení, vrátane dvoch od Americkej psychologickej asociácie. Vďaka nemu sa zmenili niektoré postupy rozhodovania v hasičských a iných záchranných službách. „Chcela som, aby sa ľudia zamysleli aj nad ľudskou stránkou tejto profesie. Aby to nebolo len o tom, že zdvihnete telefón a zjaví sa superhrdina."

NAJMENŠIA

Sila hasiča je práve v tom, ako dokáže pracovať v tíme – a na to je potrebná skupina ľudí, ktorí sa vedia vysporiadať s akoukoľvek situáciou. „Nechceli by ste skrinku s náradím kľúčov rovnakej veľkosti, tak nechcime ani posádku, kde sú všetci veľkí a svalnatí," konštatuje. Na výjazdoch bola často práve ona tou osobou, ktorá vliezla do zadnej časti rozdrveného vraku a podala prvú pomoc. Lebo bola zo všetkých najmenšia.

Priznáva tiež, že pravidelný kontakt so život ohrozujúcimi situáciami zanecháva následky. „Každý deň sme konfrontovaní s vlastnou smrteľnosťou. Klamala by som, ak by som povedala, že ma občas nezaplaví obrovský strach zo straty. Toľko času som strávila sledovaním svojej spiacej dcéry! Myslela som na to, aké mám šťastie, že ju mám."

Sabrina trpí takzvaným syndrómom preživších. „Sedím vo svojom pohodlnom domove, ktorý teraz patrí mne a píšem na počítači, ktorý si môžem dovoliť. Mám plnú chladničku a okolo seba milujúcu rodinu. A stále mám tento obrovský pocit viny, pretože ľudia, s ktorými som bola na ulici, umreli. Cítim sa vinná za tých, ktorým sa z toho nepodarilo dostať. Za tých, ktorí sú v denno-dennom súboji o prežitie namiesto toho, aby skutočne žili."

Uverejnené s láskavým dovolením INSP.ngo/Adrian Lobb,The Big Issue UK

Preklad z angličtiny: Ľudmila Kopásková

Spracovala: Sandra Pazman Tordová

Ďalšie zdroje: www.penguin.co.uk, Guardian

Dr. Sabrina Cohen-Hatton
je ambasádorkou britského pouličného časopisu The Big Issue a autorkou knihy The Heat Of The Moment: Life and Death Decision-Making from a Firefighter.

Nezastaviteľní

Anna Egrmanová Klaus Lempelman

Ničivá cunami, okovy otroctva, ostnatý drôt koncentračných táborov, múry väzenia, nekonečno vesmíru… Nič ich nemohlo zastaviť!

Viete si predstaviť, že je možné utiecť pred ničivou vlnou cunami? A stačí na to dávať pozor v škole! Na Vianoce v roku 2004 stovka dovolenkárov v thajskom Phukete unikla ničivým vlnám cunami, ktoré v štrnástich krajinách usmrtili vyše 200-tisíc ľudí, vďaka 10-ročnej školáčke.

Tilly Smithová z Oxshottu prázdninovala na pláži Mai Khao. Spojila si náhly, neobvyklý odliv, bublajúcu vodu a divoko poskakujúce lode na horizonte s nedávnou hodinou zemepisu, na ktorej sa učili o obrovských vlnách vyvolaných podmorskými zemetraseniami. Novinám The Telegraph neskôr vysvetlila, že tieto úkazy učiteľ spomínal ako varovné signály, ktoré sa objavujú tesne pred cunami.

Rodičia dcére uverili, upozornili ďalších ľudí na pláži aj personál hotela. Pláž rýchlo evakuovali a bola jednou z mála v Thajsku, kde nehlásili žiadne úmrtia či vážne zranenia. Za svoju všímavosť a pohotovú reakciu Tilly získala Cenu Thomasa Graya, priekopníka v seizmológii a pomenovali po nej asteroid 20002 Tillysmith. Jej príbeh sa stal súčasťou učebných pomôcok, ktoré deťom vysvetľujú, čo je zemetrasenie, cunami a ako sa pri nich zachrániť.

OTROKYŇA, ŠPIÓNKA, SUFRAŽETKA

Harriet Tubmanová sa narodila v polovici 19. storočia do rodiny otrokov na východe Spojených štátov. Očakávalo sa, že bude plniť priania svojich pánov, pre ktorých nemala väčšiu cenu než úžitkové zviera. Už ako päť- či šesťročnú ju surovo bili bičom, keď sa zobudilo dieťa, ktoré strážila. Chorá na osýpky sa musela vnárať do močarísk, aby skontrolovala pasce na ondatry. Potom, ako ju dozorca trafil do hlavy ťažkou kovovou váhou, trpela epileptickými záchvatmi, závratmi a bolesťami hlavy. Po úraze mala aj veľmi živé sny a vízie, ktoré ako hlboko veriaca považovala za božie posolstvá. Dodávali jej silu pri úteku, aj neskôr, keď na slobodu pomáhala ďalším. Z otrokárskeho Marylandu do bezpečnej Pensylvánie prešla 145 kilometrov. Putovala v noci, aby sa vyhla lovcom otrokov. Pomáhala jej utajená sieť ľudí a bezpečných domov známa ako Podzemná železnica, ktorá spájala odporcov otrokárstva, slobodných černochov i otrokov a ďalších aktivistov.

„Keď som prekročila hranicu, pozrela som sa na svoje ruky, aby som zistila, či som ešte stále tým istým človekom. Všetko bolo slávnostné, zlatisté slnko prenikalo pomedzi stromy a ponad polia a ja som sa cítila ako v nebi," povedala neskôr autorke svojho prvého životopisu Sarah Hopkins Bradfordovej.

Usadila sa vo Philadelphii, no dlho sa tam nezdržala. Urobila to, na čo by sa v jej situácii odvážil málokto – vrátila sa do Marylandu, aby vyslobodila svoju rodinu aj neznámych ľudí. Podnikla trinásť výprav Podzemnou železnicou a pýšila sa tým, že nestratila ani jedného „pasažiera".

V tom čase vstúpil do platnosti zákon o otrokoch na úteku, ktorý prísne trestal spolupáchateľstvo. Stíhať utečencov zaväzoval aj štáty Severu, hoci otroctvo neuznávali. Harriet preto navigovala svojich „cestujúcich" až do Kanady. Na cestu sa vydávala v zime, využívala, že noci boli dlhšie a vonku menej ľudí.

Utečenci odchádzali v sobotu, aby zašli čo najďalej, kým na nich upozornili pondelňajšie noviny. Niekoľkokrát stretla ľudí, pre ktorých ako otrokyňa pracovala, a musela rýchlo improvizovať, aby ju nespoznali – zachránili ju ukričané sliepky či pohodené noviny.

Za jedenásť rokov previedla na slobodu 70 otrokov. Ďalším päťdesiatim až šesťdesiatim poskytla cenné informácie, ktoré im pomohli k úteku. Z vďačnosti ju prirovnávali k Mojžišovi, ktorý vyviedol svoj ľud z egyptského zajatia. Keď v roku 1861 vypukla americká občianska vojna, pridala sa k armáde Únie. Najskôr ako kuchárka a ošetrovateľka, čoskoro však využila skúsenosti ako ozbrojená prieskumníčka a špiónka.

Bola aj prvou ženou v tejto vojne, ktorá viedla vojenský útok. Na plantážach pozdĺž rieky Combahee zničili infraštruktúru a ukoristili jedlo a zásoby za tisíce dolárov. Popri tom oslobodili vyše 700 otrokov, z ktorých mnohí vzápätí vstúpili do armády Únie.

Harriet slúžila až do konca vojny, no dlhé roky po nej sa nemohla domôcť penzie. Ďalej pomáhala bývalým otrokom, starala sa o rodinu, zapojila sa do hnutia sufražetiek. Bola známa a vážená, no žila v chudobe. Po smrti sa stala ikonou boja za ľudské práva. Pomenovali po nej viacero škôl aj asteroid. Podľa jej príbehu vzniklo niekoľko opier, ako prvá Afroameričanka sa dostala na poštovú známku.

BEZNOHÝ PILOT

Douglas Bader bol jedným z najznámejších britských pilotov druhej svetovej vojny. Preslávil sa veľkým počtom zostrelených nepriateľských lietadiel, ale aj tým, že svoje víťazstvá vybojoval bez nôh. Prišiel o ne pri leteckej havárii v roku 1931 a nebyť vojny, do aktívnej služby by ho napriek jeho opakovaným žiadostiam nezobrali. Douglas bol vytrvalý, čo dokázal už vtedy, keď sa v rekordnom čase naučil chodiť na protézach. Obvykle to trvá pol roka, on to zvládol za niekoľko týždňov.

Rovnakým tempom napredovala jeho vojnová kariéra. Prvé úspechy slávil nad Dunkerqe, darilo sa mu aj v bitke o Britániu. Nemecký Messerschmitt zostrelil aj tesne pred tým, ako nad Francúzskom prišiel o svoje lietadlo, ktoré zrejme dostalo zásah od vlastných. Zachránil sa na padáku, ale stratil pritom jednu protézu, ktorá sa zakliesnila v kokpite.

Na zemi ho okamžite zajali nemeckí vojaci a rýchlo pochopili, že ide o britského vojnového hrdinu. Obdivovali ho, preto sa k nemu správali veľmi korektne. Našli a ako-tak opravili jeho protézu a požiadali Britov, aby mu zhodili novú. Len čo mal Douglas obe protézy funkčné, ušiel z nemocnice. S pomocou ďalšieho pacienta zliezol po zviazaných plachtách a ukryl sa v dome starších manželov. Prezradila ho však jedna zo zdravotných sestier a onedlho ho chytili.

O útek sa pokúšal opakovane, aby nepriateľom spôsobil čo najviac nepríjemností a zamestnal ich rozsiahlymi pátracími akciami. Z nemocnice v okupovanom Francúzsku ho presunuli do zajateckého tábora vo Frankfurte, kde pomáhal kopať únikový tunel. Skôr, než ho stihol použiť, premiestnili ho do Warburgu, odkiaľ sa pokúsil ujsť so štyridsiatkou ďalších zajatcov.

Mali originálny plán, ktorý opísal historik Mark Felton v knihe Nultá noc. Z dreva rozpadávajúcej sa chatrče si vyrobili skladacie rebríky. Stĺkali ich v hudobnej miestnosti, zvuky pri montáži prehlušovali hrou na hudobné nástroje. Hotové rebríky zamaskovali ako police na knihy. V noc úteku skratovali táborové svetlomety a s rebríkmi sa hnali k ostnatému drôtu. Jeden rebrík sa však rozpadol, takže len 28 mužov sa dostalo za plot a z nich iba traja na slobodu.

Douglas bol medzi tými, ktorých chytili v prvej várke. Znova ho presunuli, tentokrát do Poľska, a znova utiekol. Chytili ho piaty deň po masívnom pátraní a pohrozili mu, že ak neprestane utekať, na noc mu odoberú protézy. Pre istotu ho preložili do zámku Colditz, ktorý rezervovali pre nenapraviteľných utečencov. Boli presvedčení, že od-

tiaľ sa uniknúť nedá. Nebola to pravda, no Douglas sa už o útek nepokúsil. V apríli 1945 ho oslobodili americkí vojaci.

VESMÍRNA ODYSEA

Let Apollo 13, ktorý odštartoval 11. apríla 1970, nedorazil na Mesiac. Legendárnym sa stal preto, že napriek mimoriadnym ťažkostiam sa jeho posádka bezpečne vrátila na Zem. James A. Lovell, Fred W. Haise a John L. Swigert boli takmer 330-tisíc kilometrov od Zeme, mimo bezpečnej translunárnej dráhy, ktorá by ich priviedla späť do zemskej atmosféry aj bez ďalšieho paliva, keď začuli hlasný výbuch. Riadiacemu stredisku ho ohlásili slávnou vetou: „Houston, mali sme problém."

Na Zemi pár minút nevedeli, čo sa stalo. Rýchlo naskakujúce alarmy však potvrdili, že situácia je vážna – výbuch úplne zničil jednu kyslíkovú nádrž a nezvratne poškodil ďalšiu. Bola to veľmi zlá správa. Servisný modul slúžil ako zásobáreň kyslíka a vodíka, z ktorých sa pre veliteľský modul Odysea vyrábal dýchateľný vzduch, voda a elektrina.

Znamenalo to koniec misie. Odysea mala byť v krátkom čase neovládateľná a neobývateľná. Iba v nej sa však mohli vrátiť na Zem. Astronautom šlo o život. Potrebovali únikový plán, ktorý by ich rýchlo dostal zo série zdanlivo neriešiteľných situácií. Jerry Woodfil, zodpovedný za núdzové systémy Apolla 13, pre portál OpenMind povedal, že zlyhanie záchrannej akcie si v Houstone vôbec nepripúšťali.

Astronauti sa presunuli do Vodnára – lunárneho modulu, ktorý im poslúžil ako záchranný čln so zásobami vody, kyslíka a nabitými batériami. Navrhnutý však bol len pre dvoch ľudí, ktorí v ňom mali stráviť dva dni pri zostupe na Mesiac. Teraz musel pojať troch na štyri dni. Preľudnenie modulu sa onedlho prejavilo rýchlym hromadením vydýchaného vzduchu, na ktorý v ňom nebolo dosť filtrov. Vo veliteľskej časti lode boli podobné, ale mali iný tvar.

Z vecí dostupných na lodi – z ponožky, lepiacej pásky, plastového obalu letovej príručky a plastového vrecka – musel tím riadiaceho strediska urýchlene navrhnúť núdzový adaptér, ktorý umožnil napojiť štvorcové filtre z Odysey na kruhové otvory vo Vodnárovi. Montáž adaptéra podľa pokynov zo Zeme zachytáva fotografia, na ktorej vidno Swigerta s pokojným výrazom a jemným úsmevom. Všetci traja pritom boli vyčerpaní a do poslednej chvíle si neboli istí, či prežijú.

V Houstone museli vyriešiť aj ďalšie výzvy – vytvoriť program, ktorý by vrátil loď na bezpečnú dráhu, bez navigačného systému ju správne nasmerovať na vstup do atmosféry či presunúť energiu z batérií Vodnára do Odysey. Ľudia vo vesmíre i na Zemi to zvládli. Odysea pristála 17. apríla v Tichom oceáne.

BOJOVNÍK Z MAJDANKU

Za niekoľko mesiacov v roku 1942 zo Slovenska vyviezli takmer 58-tisíc Židov. Slovenská vláda sa s Nemeckom dohodla, že domov sa už nevrátia. Zamknutí v nákladných vagónoch odchádzali na smrť. Správy o masovom vraždení Židov už vtedy prichádzali od slovenských vojakov na východnom fronte. Detailné svedectvo o priemyselnej likvidácii plynom priniesli Rudolf Vrba s Alfrédom Wetzlerom, utečenci z vyhladzovacieho tábora Auchswitz.

Ešte predtým však dorazila podrobná správa o „najväčšom podvode svetových dejín", v ktorej Dionýz Lénard, židovský mladík pôvodom zo Žiliny, opísal pomery v koncentračnom tábore Majdanek. Jeho málo známy príbeh preskúmal a zverejnil historik Ján Hlavinka v knihe Dôjsť silou-mocou na Slovensko a informovať...

Dionýz Lénard bol v jednom z prvých transportov, ktorý smeroval do oblasti Lublin. Cestou zažíval ponižovanie a bitku, no stále veril, že ho odvážajú na prácu. Po príchode do Majdanku, keď strážnici ponúkali pohár vody výmenou za cennosti, prišiel o posledné ilúzie. „Keď dve deci stojí oblek, topánky alebo zlaté hodinky, čo stojí ľudský život?"

Všetko tam bolo zariadené tak, aby väzni čo najviac trpeli – holé prične, na ktorých nemohli zaspať, nechutné jedlo, ktorého nikdy nebolo dosť, namáhavá a často nezmyselná práca, všadeprítomné násilie. „Jedna z najhorších prác bola vykládka uhlia na ústrednom nádraží v Lubline, ktorá sa diala rukou bez lopát. Ukrajinskí dozorcovia tam bili hlava-nehlava, či človek pracoval, či nie."

V tábore denne umierali stovky ľudí. „Polovica prirodzeným spôsobom, ak, pravda, nazývame prirodzeným spôsobom, keď niekto umrie predčasne vysilením... Druhá polovica potom umierala smrťou násilnou." Väzni sa zhodli, že niečo také brutálne a neľudské ešte nezažili. „Mohol si byť mladý či starý, číhala na teba smrť na každom kroku bez tvojho najmenšieho previnenia, za okolností úplne absurdných."

Dionýz ušiel z Majdanku v júli 1942. Aj keď tam ešte neboli plynové komory, pochopil, že zostať znamená zomrieť. Nešlo mu len o vlastnú záchranu, chcel „vplývať na sily, ktoré sú v stave zabraňovať rozšíreniu tejto katastrofy". Únik nemal podrobne pripravený, improvizoval za chodu. Obstaral si šaty a topánky, ktoré sa v tábore nahromadili po vyvraždení veľkej časti Židov z lublinského geta. Skryl sa medzi stavebným materiálom a večer sa prešmykol pomedzi ozbrojené stráže.

Cestou mu pomáhali miestni, a to aj vtedy, keď v ňom spoznali Žida. Poradili mu, kadiaľ ísť, dali mu jedlo. Na úteku si uvedomil, čo znamená sloboda. „Keď som sa už topil v maraste beštiality a neľudskosti, necítil som natoľko a tak intenzívne hodnotu strateného, ako teraz, keď som bezprostredne z tejto pohromy vstúpil opätovne do ľudského života."

Na Slovensku sa istý čas uchytil s falošnými dokladmi. V januári 1943 ho chytili a uväznili v Bratislave, no neprišli na to, že utiekol z Poľska. Presunuli ho do pracovného tábora v Seredi, odkiaľ sa mu tiež podarilo ujsť. Po potlačení Slovenského národného povstania ho opäť zatkli a vrátili do Serede, ktorú už viedli príslušníci SS. Odtiaľ ho deportovali do koncentračného tábora Sachsenhausen, neskôr do Buchenwaldu.

Hlavinka ešte našiel zmienku o jeho pobyte v táborovej ošetrovni z marca 1945. Posledný dokument s menom Dionýza Lénarda je zoznam preživších z oslobodeného Buchenwaldu. Je teda možné, že zomrel už na slobode.

Mladík malej postavy s čaptavými nohami bol väčšinu života chudobný. Túžil po kariére speváka alebo básnika, namiesto toho robil čašníka. Pokúsil sa vysťahovať do Palestíny, ale vrátili ho na Slovensko. V živote mu skoro nič nevyšlo, ale úspešne ušiel z jedného z najstrašnejších nacistických táborov, píše Hlavinka. „Aj jeho posledné putovanie cez Sereď do Sachsenhausenu a Buchenwaldu bolo iste veľkým zápasom o prežitie. Dionýz Lénard bol bojovník."

Ďalšie zdroje: wikipédia, traceofwar.com.

Zaostrené na vojnu

Magdaléna Rojo archív L. K. a M. K.

„Najdôležitejšie je vaše svedomie, to, či sa ráno dokážete pozrieť na seba do zrkadla," zhodujú sa české vojnové novinárky LENKA KLICPEROVÁ a MARKÉTA KUTILOVÁ.

Spomínate si na situáciu, keď ste pri práci v teréne museli utekať?

LENKA: Určite. Na frontoch sa to zomelie rýchlo a zrazu zistíte, že keď treba, viete bežať naozaj rýchlo... Napríklad zo Sindžáru v Iraku v roku 2015. Skoro celé mesto bolo pod nadvládou Islamského štátu a my sme tam s kurdskými bojovníkmi prebiehali front na kraji rozbitého mesta, od jednej ruiny domu, cez záhradu iného domu, k ďalšej ruine. Najprv utekal jeden, potom pauza, potom bežal druhý. Všade boli snajperi a bolo to celkom nebezpečné.

MARKÉTA: Boli situácie, keď sme museli z miesta odísť, a to čo najrýchlejšie. Keď sa na rieke Eufrat bojovalo o priehradu Tišrín, s Lenkou sme ako jediné novinárky dostali povolenie ísť na miesto. Ocitli sme sa však uprostred bojov, čo sme nečakali. Keď jedna raketa od IS dopadla asi 50 metrov od budovy, v ktorej sme boli, veliteľ vydal rozkaz, že musíme okamžite miesto opustiť. Lenže keď sme naskočili do auta a snažili sa odísť, IS začal po našom aute páliť rakety. V takej situácii sa vaše auto stáva pojazdnou rakvou, lebo pri zásahu doň nemôžete urobiť nič. Šofér zastavil, aby vychladol motor – tvrdil, že tieto rakety idú za teplom. V tej chvíli zvíťazil môj a Lenkin zdravý rozum. Obe sme zachovali pokoj, poobzerali sme sa okolo a videli sme, že sa musíme dostať za horizont, za kopec, iba tak budeme v bezpečí. Obe sme na neho začali kričať, že musíme okamžite preč. Poslúchol nás, a tým sme si zachránili život.

Ako v takých chvíľach zvládate strach?

LENKA: Ja si obyčajne začnem z vecí robiť srandu, odľahčujem situáciu. Ak je tam niekto, kto mi aspoň trochu rozumie, tak si robíme srandu spolu. Ale stalo sa mi aj, že hoci mi žiaden vojak nerozumel, začala som rozprávať české vtipy a oni sa smiali.

MARKÉTA: Ja som sa kedysi nebála, nemala som vyvinutý pud sebazáchovy, ale s pribúdajúcim vekom sa bojím viac a viac. A som matkou, čo ovplyvňuje moje správanie v podobných situáciách. Sú chvíle, keď mám srdce až v krku, búši mi, potím sa. Hovoríte si, do prčíc, do čoho som sa to dostala? Hlavne, nech to prežijem! Priznám sa, že v takých chvíľach sa modlím. Zároveň sa snažím zachovať si pokojnú hlavu, nepanikáriť.

Čo vás ženie vracať sa do podobných situácií?

LENKA: Mám radosť, keď sa nám podarí reportáž, keď vyjde knižka alebo urobíme film. To sú veci, pri ktorých si človek hovorí, že to utrpenie za to stálo. Okrem toho ma vedie aj zvedavosť. Chcem na vlastné oči vidieť, ako to funguje a vyzerá na mieste. A tiež prekonávanie samej seba. Napríklad teraz riešim Líbyu. Už osem mesiacov sa pokúšam dostať víza, zatiaľ neúspešne. Je to pre mňa veľká neznáma, nikdy som tam nebola, všetci mi hovoria, že je tam horšie ako v Sýrii. Ale ja to skrátka chcem vidieť, aj keď sa samozrejme budem báť.

MARKÉTA: Sýrska vojna je pre náš už trošku obsesia. Sledujeme ten konflikt dlho, jednotlivé príbehy ľudí sledujeme dlhodobo. Chceme ísť hlbšie a hlbšie.

Markéta, ako vníma vaša dcéra vaše cesty do Sýrie?

MARKÉTA: Už sa o mňa bojí. Keď má dieťa tri roky, veciam nerozumie, keď má šesť, už vie, čo sa deje v Sýrii. Aj jej, aj môjmu partnerovi som sľúbila, že už nebudem chodiť do frontových línií. Sú situácie, keď hovorím Lenke, že je to pre mňa za hranou, nech ide sama. Vtedy sa rozdeľujeme. Napríklad, keď sa Lenka rozhodla ísť prespať na frontovú líniu s IS, ja som

Lenka Klicperová (1976)
česká novinárka a fotografka, štrnásť rokov bola šéfredaktorkou časopisu Lidé a země, navštívila Somálsko, dokumentovala situáciu v Agfanistane a od roku 2014 sa venuje vojne s Islamským štátom v Iraku a Sýrii. Je spoluautorkou dokumentárnych filmov, televíznych reportáží a kníh Afrika v nás I a II, Islámskému státu na dostřel I a II, Ve válce – Příběhy obyčejných lidí z Iráku a Sýrie, a tiež najnovšej knihy Antonín Kratochvíl – AK47 o známom českom fotografovi.

nešla. Vedela som, že tam nič nenatočím, lebo bude tma. Mala by som z toho síce zážitok, ale tie už nevyhľadávam. Už viem, čo je frontová línia, ako to tam vyzerá, ako tam ľudia premýšľajú. Ako novinárke mi to stačí, o adrenalín už nestojím. Chcem napísať ľudské príbehy, dostať sa do kontextu, zanalyzovať situáciu. Aj mimo front sa toho deje veľmi veľa a je to podľa mňa ešte zaujímavejšie.

Vo svojej novej knihe Vo vojne sa venujete najmä neľahkým príbehom obyčajných ľudí, ktorých životy zmenila vojna. Čo vo vás vyvolávajú stretnutia s týmito ľuďmi po toľkých rokoch práce s nimi?

LENKA: Nechcem hovoriť, že človek za tie roky, čo takúto prácu robí, otupie, ale minimálne si to tak nepripúšťa k telu a naučí sa nenechať sa unášať emóciami a sústrediť sa skôr na prácu. Ja som to tak mala od začiatku. Okrem Konga, kde som po prvýkrát plakala, keď som mala pred sebou strašným spôsobom znásilnenú respondentku. Bola to bezmocnosť z toho, že mám pred sebou obeť bezprávia a nemôžem jej nijako pomôcť. Jediný spôsob bola akási mentálna pomoc v podobe vypočutia. To bol silný motív aj pre moju novinársku prácu a pre to, aby som vydržala. Ale vždy hovorím, že mne sa tam nič nedeje, ja nie som obeť vojny. Mne nezabili príbuzných, nezbombardovali mi domov.

Aj vypočuť trpiaceho človeka je jeden zo spôsobov pomoci. No pomohli ste aj inak, na predaji vašej spoločnej knihy Islamskému štátu na dostrel ste vyzbierali viac ako 1,3 milióna korún.

LENKA: V roku 2016 sme otvorili zbierku SOS Kobani, určenú na pomoc vojnou úplne rozbitému mestu Kobani v Sýrii, ktorého osud sa nás silno dotkol, robili sme o ňom veľa reportáží. Je to prvé kurdské mesto, ktoré IS nedobil, vylámal si na ňom zuby. Ľudia tam preukázali veľkú húževnatosť spojenú so srdečnosťou, s ktorou nás prijali. To nás viedlo k vytvoreniu verejnej zbierky. Všetky peniaze z predaja kníh išli na podporu tamojšieho školstva a nemocníc. Vybudovali sme aj našu školu, do ktorej dodnes chodí 250 detí. Po bojoch sa ľudia do mesta vracali a začali ho hneď znovu budovať, neboli to ľudia, ktorí by len naťahovali ruku, sami sa snažili. Myslím, že Česi a Slováci to citlivo vnímali a snažili sa pomôcť.

To už ste neboli len novinárky, ale aj aktivistky. Ako vnímate takéto prepojenie novinárčiny a aktivizmu?

MARKÉTA: Nám sa zdá v poriadku, že novinár využije svoju prácu na to, aby pomohol. Ale vyhrotene to vníma veľa novinárov v Česku. Stretli sme sa s odsudzovaním. Pritom vo svete to nie je neobvyklé, že sa novinári takto zapájajú. Myslím, že najdôležitejšie je vaše svedomie, či sa ráno dokážete na seba pozrieť do zrkadla. Pre mňa by bolo horšie nič neurobiť, ak viem, že môžem, než urobiť niečo, čo sa iným nepáči.

LENKA: Vnímala som to ako úplne prirodzenú vec, keďže v Kobani neboli žiadne neziskovky. Keby tam boli, tak sa do toho nemiešame, lebo to nebola naša práca. Ale ony sa tam báli ísť.

Ako sa na dve ženy v teréne vo vojnových oblastiach pozerajú miestni?

MARKÉTA: Myslím, že na ženy všetci reagujú lepšie. Vnímajú nás ako menšiu hrozbu, majú k nám väčšiu dôveru. Niekedy možno aj rešpekt. Určite s tým súvisí viac výhod než nevýhod.

LENKA: Dnes už nie je úplne výnimočné vidieť na miestach, kam jazdia zahraničné štáby, novinárky. Zároveň nás to prirodzene naviedlo k ženským témam. Keď hovoríte so znásilnenou jezídkou, je schopná povedať vám toho viac. Mužovi by nepovedala nič.

Obidve prinášate do českých médií informácie a príbehy, o ktorých neraz editori hovoria, že ľudí nezaujímajú, lebo sa dejú za hranicami. Je to naozaj tak?

MARKÉTA: Málokto si uvedomuje, že Sýria je len 200 km od najbližších európskych brehov. Vojna v Sýrii je vojnou mocností, do ktorej je zapojené Rusko, Turecko, Irán, Saudská Arábia, Katar aj niektoré krajiny EÚ. Ide o delenie moci, zdrojov. A, samozrejme, je tam aj náboženský konflikt. Na Sýrii vidieť, ako málo stačí, aby sa rozdúchala vojna, ktorá dnes trvá už osem rokov, a že v rovnakej situácii zajtra môžeme byť aj my. Už takmer 20 rokov počúvam, že nikoho nezaujíma, čo sa deje v zahraničí. Podľa mňa je však tento predpoklad editorov a šéfredaktorov mylný.

LENKA: Mám však pocit, že médiá informácie z terénu systematicky filtrujú, keď povedia, že materiál nechcú. Novinárčina tohto druhu prechádza krízou, málo ľudí chodí za hranice, či vôbec robí niečo iné, ako prekladá články a statusy z Facebooku.

Markéta Kutilová (1978)

bola reportérkou Lidových novin a projektovou koordinátorkou na zahraničných misiách Člověka v tísni, v Kongu založila projekty na pomoc znásilneným ženám a deťom, okrem vojny s Islamským štátom sa venuje migrácii a situácii utečencov. Je spoluautorkou viacerých televíznych reportáží a kníh Islámskému státu na dostřel I a II, Ve válce – Příběhy obyčejných lidí z Iráku a Sýrie. S Lenkou založila zbierku SOS Kobani na pomoc sýrskemu mestu Kobani.

Kto koho zavolal do Sýrie ako prvý?

LENKA: Poznáme sa s Markétou už od roku 2008, keď sme sa stretli v Kongu. V roku 2015 som jej zavolala, že idem do Sýrie, ale vypadla mi parťáčka, takže môže ísť so mnou. Vedela som, že chcela ísť do Kurdistanu. Asi deň sa rozhodovala, či to riskne. Vtedy bola v Sýrii iná situácia, IS bol všade a aj cestovať po čerstvo oslobodenej ceste bolo nesmierne riziko. Nakoniec však súhlasila, a to bol začiatok našej veľmi intenzívnej spolupráce.

MARKÉTA: Sýria ma zaujímala, ale jeden z hlavných dôvodov, prečo som vtedy išla, bolo nenechať ísť kamošku samú. Keď som videla Lenkino odhodlanie, že pôjde za každú cenu, tak som si povedala, že to tak nenechám. Ale myslím, že už keď sme sa prvý raz uvideli, preskočila iskra. Nie sme iba kolegyne. Máme rovnaký ťah na bránku, bavia nás tie isté veci, máme rovnaké ciele. S človekom v teréne trávite 24 hodín denne veľa týždňov, takže si musíte „sadnúť“, inak sa zbláznite.

LENKA: Ja by som tam sama asi nešla. Podmienky sú niekedy hrozné. Je zima alebo hrozné teplo. Človek sa nevyspí. Boli týždne, keď sme spali tri hodiny denne. Spánková frustrácia je neskutočná, človek je nevrlý, nenaje sa, často sa bojí alebo je v strese. Dokážeme to spolu prežiť iba vďaka tomu, že sa navzájom podporujeme.

Po návrate zo svojich ciest máte v bežnom živote nejaké negatívne následky?

LENKA: Samozrejme, že táto práca si vyberá svoju daň. Obidve máme obrovské problémy so spánkom, úprimne, ani jedna nespíme bez liekov. Po každej ceste sa snažíme vrátiť do normálneho života, ale to si môžete len myslieť, že to na vás nebude mať dopad. Narušený spánok, narušené medziľudské vzťahy. Lebo veľa vecí začnete vidieť inak než vaša rodina, kamaráti. Mne veľmi pomáha, že mám dieťa. Kvôli dcére musím každý deň vstať, odviesť ju do školy, na krúžky. Navyše, žijem v malom meste, kde sa bavím s normálnymi ľuďmi. Aj to pomáha. Mám napríklad kamarátky, ktoré ani nevedia, kde je Sýria. S nimi sa bavím úplne o iných veciach. Ale samozrejme, Lenka mi je najbližšia, lebo s ňou ma spája oveľa viac.

A aká je vaša psychohygiena, Lenka?

LENKA: Kutilka je moja psychohygiena *(smiech)*. Vždy, keď je nám ťažko, zavoláme si. Viem, že keď si s ňou o veciach pohovorím, tak si všetko vyventilujem. Robíme to už v Sýrii, na mieste aj počas dlhých ciest. Doma len pokračujeme.

1 (str. 17) „Keď mám strach, pokúšam sa žartovať,“ hovorí Lenka.
2 (str. 19) Markéta v Kobani so sýrskymi deťmi.
3 Markéta a Lenka zaznamenávajú najmä príbehy obyčajných ľudí, ktorí sú obeťami vojny. Deti, aj napriek hrôzam, ktoré museli vidieť, sa stále vedia tešiť zo života.

Tatranská šelma

Jana Čavojská archív M. V.

Tatranská šelma, najextrémnejšie bežecké preteky s najťažším behom do vrchu v strednej Európe, nútia bežcov siahnuť si na dno síl. Napriek tomu sa minulý ročník štartovné vypredalo za dvadsať sekúnd po otvorení registrácie.

Matúš Vnenčák vymyslel Tatranskú šelmu, lebo si myslel, že aj Tatry by si zaslúžili extrémny terénny beh. Absolvoval veľa takých pretekov v zahraničí. Pohyb v prírode mu je najbližší. Narodil sa v Poprade, žije v Starom Smokovci, odmalička trávil veľa času v Tatrách. Rodičia ho brávali na túry, od desiatich rokov aj na skialpy, dvadsať rokov športoval na takmer profesionálnej úrovni v niekoľkých horských športoch.

Po gympli mal pár mesiacov voľna. Rozmýšľal nad brigádou. Kamarát nosič mu ju vybavil. Vynášky na Téryho chatu. Nakoniec z toho bola letná brigáda na osem sezón, výstup so sedemdesiatimi kilami na chrbte takmer každý deň. K tomu športy, ktoré sa v tatranskej prírode prirodzene ponúkajú. Horský beh, lezenie, cyklistika.

„Nebaví ma beh po asfalte a po rovine, kde môžete zavrieť oči a bežať. Vyhľadávam kopce. Prírodu, les, kamene," vysvetľuje Matúš. Taký beh je celkom iný. Oveľa náročnejší na techniku. Musíte si dávať pozor na každý jeden krok. Preskakovať korene, sledovať kamene. „Je to hravejšie a zábavnejšie. Ale náročnejšie na silovú kondíciu. Do kopca nedokáže bežať každý."

SEDEM ŤAŽKÝCH KILOMETROV

Matúš absolvoval veľa zaujímavých behov v zahraničí, okrem iného aj slávny Ultra Trail du Mont Blanc alebo Grossglockner Ultra Trail. „V Tatrách poznám každý jeden kopec, kameň na každom chodníku. Rovno nad domom mám Slavkovský štít. Vedie naň panoramatický chodník a ponúka úplne perfektné parametre na beh do vrchu. Neexistuje žiadny iný kopec v okolí, na ktorý by sa dalo takto vybehnúť. Toto je sedem ťažkých kilometrov s prevýšením 1 400 metrov. Najdrsnejšie parametre na Slovensku aj v okolitých krajinách."

Prvýkrát sa bežalo v roku 2011. „Vtedy som nemal ambíciu založiť oficiálne preteky. Ale je to v národnom parku a treba množstvo povolení, od správy národného parku TANAP, urbárov, lesov, krajského úradu životného prostredia aj miest. Tak som to zoficiálnil. Vtedy som to ohlásil len ako neformálny event na Facebooku. Informácia sa šírila len cez mojich kamarátov. A prišlo osemdesiat ľudí z piatich krajín."

Záujem ľudí o preteky rastie z roka na rok. Je to aj stále väčšou popularitou behu, aj krásnym prostredím Vysokých Tatier. Atmosféra býva výborná a Šelme zatiaľ prialo aj počasie – len raz museli posunúť cieľ o asi dvesto výškových metrov nižšie, lebo hore bola hustá hmla, padal sneh a chodník bol zaľadnený. Vo výške 2 500 metrov môže snežiť aj uprostred leta.

Našťastie, vážne zranenia sa súťažiacim zatiaľ aj napriek náročným podmienkam vyhýbajú. Mali zopár podvrtnutí, zlomenín a jeden nešťastný pád s bezvedomím, športovec si však neodniesol žiadne trvalé následky.

IDE TAM LANOVKA?

Tatranská šelma má dve trate, vertical a ultra. Bežia sa tri týždne po sebe. Vertical je beh na Slavkovský štít, ultra horský beh krížom cez Vysoké a Belianske Tatry dlhý 50 kilometrov a s prevýšením 3 000 metrov. Len na porovnanie, čas na turistickom smerovníku pre výstup na Slavkovský štít je 5 hodín 15 minút. Limit pre súťažiacich bude tento rok 1 hodina 54 minút. Ultra má 10-hodinový limit.

Nie sú to teda preteky pre každého. Matúš priznáva, že niektorí pretekári si presne ani nezistia, o aký náročný beh ide, a prekvapí ich už prvý úsek po štarte. Iní sa pýtali, či na Slavkovský štít ide lanovka a kedy bude auto na vrchol vyvážať pre súťažiacich suché veci.

Kvôli obmedzeniam zo strany TANAP-u pritom organizátori nesmú používať ani megafóny, veľké reklamné predmety ani žiadne dodatočné značenie trate, a na každých pretekoch môže štartovať len dvesto ľudí. Minulý ročník sa štart vypredal za 20 sekúnd od otvorenia registrácie o polnoci 1. apríla. Nie je to vtip. „Preto sme tento rok museli spôsob registrácie zmeniť," vysvetľuje Matúš. „Otvorili sme ju na desať dní, prihlásiť sa mohol ktokoľvek."

Na oba behy sa zaregistrovalo tisícpäťsto ľudí. „Vypĺňali registračný formulár, do ktorého uvádzali svoje doterajšie umiestnenie na Tatranskej šelme alebo najhodnotnejší výsledok z iných pretekov. Podľa týchto údajov sme vybrali na každé preteky sto najkvalitnejších bežcov a sto sme vyžrebovali z tých zvyšných." Za osem rokov prišli do Tatier bežci z dvadsiatich piatich krajín.

PRETEKY DLÁŽDENÉ KAMEŇMI

Na Tatranskej šelme je podľa Matúša náročné hlavne to, že sa celý čas beží po kameňoch. „Dvakrát som bežal Ultra Trail du Mont Blanc, najznámejší ultra trail maratón na svete. Je dlhší, má väčšie prevýšenie. No chodník je tam oveľa ľahší. Sú tam pekné vychodené chodníčky. U nás je to prakticky celý čas po kameňoch. Sú ostré. Človek to musí mať natrénované a celý čas musí dávať pozor, aby nezakopol. Aj preto preteky nedokončí 20 až 30 percent bežcov. Odstúpia, lebo trať je príliš náročná, alebo prídu do cieľa po časovom limite, a to ich automaticky diskvalifikuje."

Na svoje prvé bežecké preteky sa Matúš prihlásil, keď mal osem rokov a chodil do tretej triedy. „Je to o vnútornom nastavení. Niekoho viac baví tenis, iného hokej, ďalšieho knižky. Momentálne však sledujem veľký nárast popularity behu. Život je strašne rýchly. V práci človek prichádza do styku s veľkým množstvom informácií a potrebuje sa odreagovať. Keď mi na pracovnej ceste skončia mítingy, tak si idem zabehať večer s čelovkou. Aj keď len na polhodinu. Preluftuje mi to hlavu, prídu nové myšlienky. Behať sa dá všade. Stačia tenisky."

1 (str. 21) Tatranská šelma je náročná, celý čas sa beží po kameňoch. Takýto výskok po preteku už asi nezvládne nikto.
2 Prijať náročnú výzvu pretekárov láka. Vlani sa preteky vypredali za dvadsať sekúnd.
3 Beh do vrchu má svoje špecifiká, je oveľa náročnejší než bežať po rovine. Vyváži to nádherná prírodná scenéria.

Ako na beh?

Jana Čavojská Archív M.K.

Najprv to bol bicykel, plávanie, prechádzky v prírode, neskôr karate, ktorému sa venoval takmer desať rokov. Beh objavil na vysokej, dnes sa Martin Kovaľ sústreďuje na trailové behy dlhé aj sto kilometrov. Ako na to? Jednoducho!

Stačia vám tenisky. Vybehnete kamkoľvek, do mesta, do parku. Odbehnete pár kilometrov a vrátite sa naspäť k svojim povinnostiam. Takto začínal aj Martin. Dával si denne päť, šesť kilometrov. Po pár rokoch sa z toho stali behy na sto kilometrov. Ultratraily, najradšej v prírode.

Týždenne tréningovo odbehne sto až stodvadsať kilometrov, okrem toho cvičí jogu, rád sa bicykluje, korčuľuje na kolieskových korčuliach, bežkuje, skialpuje, chodí na turistiku. A otužuje sa. Spoluzakladal Slovenskú skyrunningovú asociáciu. Skyrunning sa behá v horách, teda v peknom prostredí v prírode, a prevýšenie trate je niekoľko tisíc metrov.

ODMENA ZA DRINU

Z toho, čo odbehol, si najviac cení Ultra trail du Mont Blanc, slávny ultramaratón pod Mont Blancom, trasa ktorého vedie cez tri krajiny – Francúzsko, Taliansko a Švajčiarsko. Bežal kategóriu 101 kilometrov, úplný okruh má vyše 160 kilometrov a prevýšenie 9 400 metrov.

„Mojím cieľom nie je bežať čo najďalej, ale určiť si svoju vzdialenosť a zabehnúť ju čo najlepšie," hovorí. „Ultra Trail du Mont Blanc sú najznámejšie preteky v Európe. Je to veľký zážitok. Francúzski a talianski fanúšikovia behu sú asi ako naši hokejoví. Dajú najavo, aj keď sa im výkon páči, aj keď sa im nepáči. Bežia tam najlepší pretekári z celého sveta. Môžete sa s nimi porovnať, ako na tom ste. V uliciach mestečka Chamonix stretnete takmer každého známeho človeka zo svetovej bežeckej komunity."

Samozrejme, na také preteky sa treba kvalifikovať, pozbierať body z rôznych pretekov. Štartuje dvetisíc ľudí. No záujem niekoľkonásobne prevyšuje toto číslo. Preto organizátori spomedzi prihlásených žrebujú. Takže treba mať aj šťastie. Pri týchto pretekoch nejde o nejaké výhry, víťaz dostane akurát medailu, potlesk a možnosť byť na pódiu, možno nejaké menšie ceny. Ale už len tá atmosféra stojí za to. „Úplne iné, ako keď si človek ide do hôr zabehať sám," tvrdí Martin. „Dlhodobo sa na to pripravujete, ja som sa chystal dva roky, musel som prejsť kvalifikačnými pretekmi. Zabehnúť si potom pod Mont Blancom je odmena za tú drinu."

VEĽA DO ŽIVOTA

Beh dáva podľa Martina človeku veľa do života. „Počas dlhých tratí musí byť hlava dobre nastavená, aby potiahla pretekára, keď už nevládze, ale vie, že musí. To sa dá preniesť do bežných situácií. Veľa ľudí si v ťažkej chvíli povie: je to zlé a nevládzem ďalej. Aj bežec rieši takéto situácie, keď nevládze." Beh v prírode je navyše zážitok. Vidíte hory, stromy, pekné výhľady, dýchate čistý vzduch. Objavuje ho čoraz viac ľudí. Aj slovenské preteky majú často vypredané štartovné a ani zďaleka sa na ne nedostane každý, kto by chcel.

„Čudovali by ste sa, koľko sa dá do behu investovať," smeje sa pri odpovedi na otázku, či je to lacný šport. No pravda je taká, že stačia aj tenisky. To z behu robí najdostupnejší typ pohybu. Navyše je nám blízky. „Máme ho zrejme zakódovaný v génoch ešte z dôb, keď bol pre nás jediným prostriedkom na získanie potravy alebo úteku pred nebezpečenstvom. Podľa mojich skúseností sú ľudia, ktorí začnú s behom, nenásytní. Majú tendenciu pridávať kilometre, lebo behanie sa im páči."

Takže ak sme nikdy nebehali a chceme začať, na úvod nám stačia tenisky. Musíme na to ísť postupne. „Dnes je veľmi moderné jesť čo najviac proteínov a zabehnúť čo najviac kilometrov. No telo sa musí adaptovať. A je lepšie zabehnúť menej kilometrov, no kvalitne, ako viac kilometrov a nesprávnou technikou," upozorňuje Martin. Do správnej techniky sa človek dostane prirodzene, ak behá ľahkým krokom s dopadom na prednú časť nohy. „Pri únave začne prirodzene dopadať na päty. Pri behu naboso by sa to nikdy nestalo, pretože je to bolestivé. No moderné tenisky tlmia nárazy, tak si to bežec často neuvedomí."

NIČ ZLOŽITÉ

Treba sa teda sústrediť na ľahký krok, dopad na prednú časť chodidla, pohyb rúk a rotáciu tela. Zo začiatku odbehnúť menej a dávať si pozor na techniku. Tým sa správny štýl dostane do povedomia. Dôležité je aj striedať intenzitu. Do niektorých tréningov zaradiť intenzívnejší beh, do iných pomalší. Prejsť do chôdze, ak nevládzete, nikdy nie je na škodu.

„Pred behom sa treba zahriať. Veľa ľudí to nerobí, ale je veľmi dôležité venovať zahriatiu aspoň pár minút," upozorňuje Martin. Stačí zopár drepov, výpady nohou vpred. A po behu si urobiť strečing. „Trošku natiahnuť svaly a šľachy, kým sú zohriate. Opäť to nemusí byť nič zložité. Ja robím len štyri cviky a myslím, že to stačí."

Ak aj chceme behať každý deň, Martin navrhuje jeden oddychový deň v týždni. „Dáte si pauzu od rutiny a budete sa mať zas na čo tešiť," hovorí. On sa najviac teší na behy v prírode na mieste, ktoré ešte nepozná a môže tam vidieť niečo nové. Lebo beh denno-denne po rovnakej trase človeka ľahko začne nudiť. Tak čo, vyskúšate to toto leto aj vy?

Dolár za kilometer

Jana Čavojská Matej Šemšej

Matej Šemšej a jeho život na cestách. Odišiel z práce, aby mohol prebehnúť svet. Za každý odbehnutý kilometer venuje dolár tým, ktorí potrebujú pomoc.

V Mjanmarsku to bolo asi päťsto eur. Deťom zo sirotinca tie peniaze zmenili život. Zriadili si záhradku, kúpili náradie a sadenice rastlín. Teraz už zbierajú prvú úrodu. Predtým jedávali len raz za deň. Dnes k tomu pribudla zelenina z vlastnej záhradky. Päťsto eur nie je žiadna prevratná suma. No dá sa za ne urobiť veľmi veľa.

A práve v tom vidí Matej Šemšej zmysel. Na svojej ceste okolo sveta chcel urobiť niečo viac než len zbierať zážitky. Preto si vybral niekoľko charít, pre ktoré zbiera peniaze. Za každý odbehnutý kilometer venuje dolár. Píše však blog a na základe týchto príbehov sa k nemu vždy pár ľudí pridá.

SKÚSIŤ A NEĽUTOVAŤ

„Posolstvo toho všetkého je, že žijeme len raz, ale cítime sa šťastní v tomto živote? Alebo nie sme až takí úplne šťastní, lebo nám niečo chýba, chceme robiť a dokázať niečo iné? Keď máme pocit, že chceme niečo zmeniť, tak by sme to mali skúsiť. Možno padneme na hubu. Ale ak to neskúsime, budeme to do konca života ľutovať," myslí si Matej. „Veľa ľudí na sklonku života ľutuje veci, ktoré nevykonali. A to je smutné. Stačí sa nebáť. Prekročiť komfortnú zónu a urobiť zmenu."

Na začiatku Matejovej zmeny bol beh. Behať začal, keď sa učil na štátnice. Vlastne behal už ako dieťa. Bola to súčasť futbalových tréningov. No vtedy beh neznášal. Potom trénoval vo fitku. A pri učení na štátnice cítil, že behom si po celom dni nad knihami najlepšie vyčistí hlavu.

Presťahoval sa do Prahy. Prešiel si rôznymi pozíciami personalistu v IT korporáciách až po šéfa personálneho oddelenia. Keď bola práca náročná, niekoľkokrát do týždňa sa zatváral do fitka. A zrazu nastal zlom. Fitko ho totálne prestalo baviť. „Po náročnom dni som nebol schopný zdvihnúť hmotnosť, akú som v pohode zdvihol týždeň predtým," hovorí Matej. Pri behu si však skvele vyčistil myšlienky. Začal sa mu veno-

vať vážnejšie. V roku 2009 absolvoval prvý pretek, desaťkilometrový beh Devín – Bratislava.

„Nohy idú a ty myslíš na všetko možné. Dokonale si vyčistíš hlavu. Práve počas behu mám mnoho kreatívnych nápadov. A cítim pri ňom pocit ultimatívneho šťastia. Hlavne beh peknou krajinou si viem skutočne užiť.“ To šťastie vraj cíti aj v zime, keď vstáva skoro ráno, ešte za tmy. Len čo začne behať, únava a negatívne myšlienky sú preč. „Začiatky sú ťažšie, ale keď sa do toho dostaneš, vieš si beh užiť, aj keď počasie nie je ideálne,“ tvrdí Matej.

JE TO O HLAVE

Prvý maratón odbehol pred deviatimi rokmi v Prahe. „Telo musí byť trénované, ale je to aj o hlave,“ vysvetľuje. „O tom, ako si to nastavíš ráno pred pretekmi. Keď si poviem, že si dám desať kilometrov, tak odbehnem desať kilometrov. Ak si dám za cieľ maratón, tak ho zabehnem. Kríza prichádza väčšinou počas posledných kilometrov. Vtedy si povieš, že je to už iba kúsok, a dobehneš.“

Maratón je preňho o čiastkových cieľoch. „Začnem bežať a nemyslím na to, že mám pred sebou 42 kilometrov. Ale že môj cieľ je momentálne prvých päť kilometrov. Potom budem piť vodu, o dvadsať minút si zajem gél alebo hroznový cukor, a tak ďalej, až kým sa dostanem do cieľa.“

Matej mal okolo seba komunitu kamarátov, bežcov, ktorí prešli na triatlon. Začali motivovať aj jeho. Že tri športy v jednom sa mu budú určite páčiť. Že keď to raz skúsi, už neprestane. S tréningom začal v roku 2014. A o rok neskôr sa prihlásil na polovičný ironman.

Tréning mal v Matejovom živote pevné miesto. Vstával o piatej, aby ráno stihol bazén, fitko alebo beh. Niekedy trénoval dvojfázovo, takže šport ho čakal ešte aj po práci. Prispôsobil mu aj svoj domáci život. V byte mal bicykel napojený na trenažér a činky, v práci využíval fitko a cyklotrenažér. Jeho týždenný cieľ bol zabehnúť 40 kilometrov, odplávať 5 kilometrov a odbicyklovať 100 kilometrov.

„Dobrý výsledok na pretekoch pre mňa v minulosti vôbec nebol dôležitý. To sa časom zmenilo,“ priznáva Matej. „Chcem sa totiž zlepšovať. No mojím prvotným cieľom zostáva dokončiť preteky. Druhý cieľ je mať z nich radosť. Výsledok je na treťom mieste. Ak nedosiahnem taký výsledok, aký som si predstavoval, som sklamaný. No vždy, keď stojím na štartovacej línii, mám novú šancu. To je na behu úžasné.“

Čo sa týka pretekov, má svoje klasiky, ktoré behá každý rok. Napríklad pražský maratón. V máji kvôli nemu dokonca prerušil cestu okolo sveta. Potom beh Devín – Bratislava, niekoľko behov v Čechách, napríklad polmaratón v Olomouci. Ďalšie preteky si vyberá podľa destinácií, v ktorých sa dá skĺbiť šport s výletom. Pri triatlonoch hľadá preteky na dojazd autom. Nerád vláči bicykel v lietadle.

„Určite ma ešte čaká pretek, ktorý nedokončím,“ hovorí. „No zatiaľ sa mi to ešte nestalo.“ Aj keď nedávno v Singapure mal na mále… Ale k tomu sa ešte vrátime.

DOBRODRUŽSTVO

Matej si v jednom momente uvedomil, že má nádherný život, super džob, zarába celkom pekné peniaze, preteká, ale je to taká rutina. Chcel od života viac. Niečo nové. Nie zmenu práce, pretože ten problém nebol pracovný. Týkal sa jeho života ako celku.

„Povedal som si, že by bolo fajn zažiť nejaké dobrodružstvo. Že mám asi poslednú šancu hodiť si batoh na chrbát, pretože som vo veku, v ktorom by mala pomaly prísť rodina. Vedel som, že počas toho roka chcem športovať, lebo moja hlava nebrala, že by som len niekam chodil a neudržiaval sa v kondičke. Tretí pilier môjho dobrodružstva, charita, mi zišiel na um až neskôr. Že by som nejakým spôsobom mohol dať tomu celému hlbší zmysel.“

V práci si zobral rok sabbatical. Počítal aj s variantom, že ho firma neuvoľní a on odíde bez toho, že by sa mal kam vrátiť. Na jednej strane by to znamenalo úplnú slobodu. Na druhej strane teraz, keď už kus sveta precestoval a minul časť našetrených peňazí, je to predsa len výhoda.

Rád mával veci nalinkované, no povedal si, že túto cestu si od a po zet plánovať nebude. Letenky do ďalšej destinácie kupoval vždy pár dní pred odletom. Riadil sa len pretekmi, na ktoré mal po celom svete zaplatené štartovné, a orientačným plánom vysnívaných destinácií. A 1. septembra 2018 zdvihol na pumpe za Prahou palec a tabuľku s nápisom Nemecko – Germany – Deutschland.

NAJŤAŽŠÍ MARATÓN

Po Nemecku zamieril do Amsterdamu, odtiaľ do Thajska a ďalej do Mjanmarska. „Veľmi autentická krajina, nepoznačená turizmom. Na druhej strane je tam veľká chudoba a špina,“ hovorí. „Jeden z mojich najsilnejších zážitkov bol, keď som navštívil v Yangone detský domov, pre ktorý som zbieral peniaze. Deti tam dostávali jedno jedlo denne, ryžu s niečím. Pýtal som sa ich na súrodencov. Hovorili, že majú, ale sú rozhádzaní po detských domovoch po celej krajine. Uvedomil som si, že ich možno nikdy neuvidia. A napriek tomu všetkému tam tie deti tancovali, spievali, smiali sa. Hovorili, že sú šťastné. Cítil som, ako sa majú rady medzi sebou. A som veľmi rád, že sa mi podarilo im pomôcť.“

Práve tam vďaka 500 eurám vznikla zeleninová záhradka. „Nech mi nikto nehovorí, že pár ľudí nemôže zmeniť svet,“ argumentuje Matej. Svet detí zo sirotinca v Yangone zmenil on a pár priateľov, ktorí si prečítali jeho blog a rozhodli sa prispieť.

Z Mjanmarska pokračoval do Vietnamu, odtiaľ do Indonézie. Potom urobil zmenu oproti plánu a opäť si potvrdil, že plánovanie nemá zmysel a veci treba nechať, nech sa dejú. Vo Vietname si totiž našiel frajerku. Tak sa za ňou vrátil. Nasledoval polmaratón v Malajzii, polmaratón v Kambodži a maratón v Singapure.

Práve v Singapure bol už Matej presvedčený, že to budú prvé preteky, ktoré nedokončí. Z Kambodže si priniesol nejaké črevné problémy. V Singapure sa chcel navyše vyrovnať s bolestivou minulosťou. Prvé dve noci však preležal s vysokou teplotou. Na konci štvrtej noci už bežal maratón. Ale cítil sa strašne.

„Po piatich kilometroch som vedel, že to žiadny svetoborný čas nebude. Po desiatich kilometroch som bol rozhodnutý, že to vzdám. Mentálne som sa nastavil na polmaratón. Na dvadsiatom kilometri bola križovatka. Polmaratón doľava, kilometer do cieľa. Maratón doprava, dvadsaťdva kilometrov. A hoci som si celý čas hovoril, že to vzdám, nakoniec som zahol na maratón. Môj osobný rekord je 3 hodiny a 14 minút. V Singapure som maratón dokončil za 5 hodín a 7 minút.“

VYBEHANÁ PODPORA

Na konci decembra zamieril Matej do Austrálie, Tasmánie a na Nový Zéland. V Tasmánii bežal polmaratón. Na Novom Zélande si požičal bicykel a absolvoval triatlon. Odtiaľ letel cez Indonéziu do Japonska, po ňom do Južnej Kórei – opäť maratón – a zo Soulu do Hongkongu, na Tajvan a Filipíny. Pokračoval na ostrov Guam, kde opäť bežal polmaratón. A odtiaľ letel na maratón do Prahy.

V čase našej uzávierky bol Matej ešte v Prahe. No zvyšok svojej cesty mal viacmenej jasný. Poľsko, Lotyšsko, Litva, Estónsko, Rumunsko, Bratislava a USA. 7. júla, po desiatich mesiacoch a jednom týždni od odchodu z Prahy, skončí na Slovensku cestovanie po svete. V júli má v pláne bicyklovať okolo Slovenska. V auguste si užiť slovenské leto.

Charitatívne projekty, ktorým chce pomáhať, si vyberá na základe tipov od ľudí, ktorým verí. Transparentnosť je totiž preňho kľúčová. Vždy sa na ne chce ísť pozrieť a publikuje o nich články na svojom webe. Na začiatku nemal v úmysle prijímať dary od iných ľudí. Chcel ich podporovať len zo svojich našetrených peňazí. Dolár za každý zabehnutý kilometer. V krajinách, kde veľa nebehá, k nim pridáva aj odplávané a odbicyklované kilometre. No ľudia sa mu začali ozývať sami od seba, že by projekt tiež chceli podporiť.

V prvej fáze svojej cesty zbieral peniaze pre českú charitu pre mladé ženy, ktoré si prešli rakovinou prsníka. V Thajsku pre útulok pre túlavé psy, ktorý tam založil muž zo Švajčiarska po tom, ako skoncoval s európskym štýlom života. V Mjanmarsku pre charitu, ktorá podporuje detský domov, ale realizuje aj veľmi dôležitý projekt zbližovania etnických skupín – lebo hoci je tam diskriminácia zakázaná, stále tam vládne armáda a diskriminácia určitých etník a náboženstiev je v spoločnosti silne prítomná.

V Indonézii behal pre českú charitu, ktorá na ostrove Lombok realizuje vzdelávací program anglického jazyka a pomáha ľuďom, ktorí po vlaňajšom zemetrasení prišli o domy. Na Novom Zélande zbieral peniaze pre postihnutého chlapčeka z Čiech. V Južnej Kórei a na Filipínach zas pre katolícku misiu, ktorá sa v Manile stará o postihnuté deti a starých chorých ľudí z ulice.

Kilometre vybehané v Európe a v USA venuje chorému chlapcovi z poľskej rodiny, žijúcej na Islande. Bicyklovačku okolo Slovenska chce spojiť so zbierkou šatstva a hračiek pre detský domov v Kongu. A keď to všetko skončí, v zbieraní kilometrov a podpore charitatívnych projektov chce pokračovať naďalej.

AJ MALÁ ZMENA

Ľudia sa často boja, že cestovanie je nebezpečné. „Nemôžeš proti tomu bojovať inak ako tým, že ukážeš, že si niekde bol a nič sa ti nestalo. Svet je fajn, svet je super a treba ho objavovať,“ hovorí Matej. Dlho rozmýšľal nad tým, či sa po ceste okolo sveta vráti do zamestnania v korporácii. „Je tam super kolektív, skvelí ľudia. A práca v personalistike je tiež o pomáhaní druhým. Na cestách som pochopil, že nie som typ digitálneho nomáda. Zistil som, že svet je úžasný a že pre mňa platí staré známe príslovie Všade dobre, doma najlepšie. Že milujem Slovensko, milujem Česko a chcem sa sem vrátiť.“

Matej hlavne nechce na konci života ľutovať veci, ktoré neurobil. Má také motto: „Niekto mi raz opísal peklo: v posledný deň tvojho života osoba, ktorou som sa stal, stretne osobu, ktorou som sa mohol stať.“ Zmena nemusí nutne znamenať cestu okolo sveta. Môže to byť čokoľvek iné. Akýkoľvek zmysel života. Alebo aj maličkosť. „Napríklad aj kúpa Nota bene,“ usmieva sa Matej. „Aj malá zmena môže znamenať veľký rozdiel.“

Matej Šemšej beží okolo sveta a pomáha, zbiera peniaze na charitu. Na snímkach v behu Thajskom a japonskou Hirošimou.

Mozog na úteku

The Big Issue UK

Niektoré skutočnosti a problémy sú pre nás také nepríjemné, že ich radšej nechceme vidieť, ako by sme sa na ne mali naozaj zadívať a vyriešiť ich. Takým problémom je pre náš mozog aj bezdomovectvo.

Pred pár rokmi prišla istá agentúra v New Yorku s nápadom zaplatiť ľuďom bez domova 20 dolárov na deň za to, že sa stanú chodiacou wi-fi stanicou a budú nosiť tričká s nápisom Hotspot. Projekt, v ktorom sa z ľudí stali objekty na použitie, sa stretol s vlnou odporu a vzbudil diskusie o dehumanizácii ľudí bez domova.

Pre profesora experimentálnej psychológie Harrisa Lasanu z londýnskej College univerzity to však nebolo nič nové. Spolu s kolegyňou Susan Fiske už v roku 2010 skúmali, ako ľudia vnímajú príslušníkov rôznych skupín na neurologickej úrovni. Prostredníctvom skenera sledovali mozgovú aktivitu účastníkov testu pri pohľade na fotografie rôznych ľudí, vrátane ľudí bez domova.

ĽUDIA AKO MY

Mediálna prefrontálna mozgová kôra je spojená s vyššími mozgovými funkciami a aktivuje sa pri činnostiach ako rozpoznávanie tvárí či pri vciťovaní sa do iných ľudí. Fotografie rôznych ľudí túto časť mozgu aktivovali. Pri pohľade na ľudí bez domova však skener žiadnu aktivitu nespozoroval. Táto časť mozgu reagovala rovnako, akoby šlo o akýkoľvek predmet.

Výskum teda naznačuje, že ľudí bez domova nevnímame ako ľudské bytosti. Profesor Harris Lasana tvrdí, že takáto stratégia nám pomáha prežiť v sociálnom prostredí. „Ľudia bez domova zažívajú množstvo utrpenia a my nad tým nechceme premýšľať. Takže ich jednoducho prestaneme vnímať ako ľudí, ktorí sú ako my."

Takže náš mozog automaticky cenzuruje naše vnímanie bezdomovectva, na biologickej úrovni zablokuje empatiu a s ňou odstaví aj nepríjemné pocity bezmocnosti. „Keby som sa mal pri prechádzke londýnskymi ulicami, ktoré sú plné ľudí bez domova, zastaviť a vnímať každého jedného z nich, nebolo by mi to príjemné. Navyše ak viem, že im nedokážem pomôcť. Náš mozog hovorí, že keby som sa zastavil a videl ich utrpenie, budem sa cítiť zle. Tento pocit v človeku ostáva. Tak sa odľudštenie stáva stratégiou, ako regulovať vlastné emócie."

Harris v súčasnosti skúma možnosti, ako sa tento proces dá otočiť, ako znovu zapojiť spolucítenie a prispieť tak k riešeniu bezdomovectva zmenou v našom myslení.

ČOHO SA BOJÍME

Daniel Campbell-Meiklejohn, ktorý prednáša psychológiu na univerzite v Sussexe, považuje Harrisovu prácu za prelomovú, otvárajúcu ďalšie otázky. „Hoci nie je v našich silách zaujímať sa o všetkých ľudí okolo nás, bol by to veľmi osamelý život, keby sme túto stratégiu uplatnili pri každom človeku. Takže to, čo ma zaujíma, je, na základe čoho si vyberáme ľudí, o ktorých sa zaujímame, a prečo dokážeme ľahostajne prekročiť práve človeka bez domova."

Je to preto, lebo si myslíme, že sme iní ako on? Alebo máme obavy, že nás to bude niečo stáť, ak sa s ním pustíme do debaty? Alebo sú v tom obavy, že sa budeme cítiť zle, keď v jeho očiach uvidíme náš podiel, našu spoluzodpovednosť za problém nerovnosti v spoločnosti? „Je toto odľudštenie automatickou reakciou, alebo je aspoň čiastočne naším vedomým rozhodnutím?"

Campbell-Meiklejohn sa domnieva, že odpoveď na tieto otázky by zlepšila schopnosť riešiť problém nerovnosti a vylúčenia v spoločnosti. Samozrejme, len v prípade, ak sa rozhodneme vystúpiť zo svojej komfortnej zóny. Uzavretosť v nej spôsobuje znecitlivenie voči vylúčeným skupinám ľudí. Tých bez domova vyháňame z ulíc a verejných priestorov podľa hesla zíde z očí, zíde z mysle, a z celkového zlyhania systému nemôžeme obviniť nikoho konkrétneho.

BEZ OXYTOCÍNU

Hormón oxytocín je hlavným zdrojom pocitov ako láska, empatia, dôvera či morálka. Paul J. Zak, prezývaný aj Doktor láska, vo svojej knihe The Moral Molecule (Molekula morálky) vysvetľuje, akým spôsobom tento hormón ovplyvňuje naše správanie.

„Pomôcť deťom a roztomilým zvieratám sme pripravení kedykoľvek. Čiastočne je to aj tým, že ich nemôžeme brať na zodpovednosť za situáciu, v ktorej sa ocitli," hovorí. „Sme menej náchylní správať sa s podobným porozumením v prípade, ak ide o dospelých ľudí či ľudí závislých na drogách."

Za tendenciu viac posudzovať ako pomáhať čiastočne zodpovedá miestečko na prefrontálnom cortexe s názvom subgenual cortex. Obsahuje množstvo receptorov oxytocínu a zdá sa, že ovplyvňuje empatiu reguláciou hladiny dopamínu. Žiadny dopamín znamená, že z interakcie s osobou pre nás neplynie žiadna odmena, čo následne znižuje našu ochotu vcítiť sa a prejaviť súcit.

UČÍME SA ODPÁJAŤ

„Predstavte si, ako funguje Facebook. Pravdepodobne tam máte stovky priateľov, ale sú to skôr známi. Nepripúšťate si ich blízko k telu. Toto je stratégia, ktorú sme si vytvorili, aby sme dokázali fungovať v sociálnom prostredí. Niečo podobné sa deje aj v prípade bezdomovectva."

Náš súčasný mozog sa príliš nelíši od mozgu našich predkov. Ale kedysi nás na tejto planéte nebolo sedem miliárd, takže množstvo ľudí, s ktorými sme sa stretávali, mozog dokázal vnímať. Dnes je preň výhodné príliš sa nad každý človekom nezamýšľať, navyše ak množstvo interakcií neprebieha tvárou v tvár. Takto sa vlastne učíme od iných ľudí odpájať."

Toto odpojenie možno stojí za všetkým, čo dnešnú spoločnosť rozdeľuje. „Keby sme naše snahy zamerali na to, aby ľudia viac stretávali príslušníkov stigmatizovaných skupín, napríklad utečencov, tak by sme za nálepkou videli reálneho človeka, čo by zmiernilo tendencie odsudzovať ho," tvrdí Miles Hewstone, profesor sociálnej psychológie na univerzite v Oxforde.

„Pred pár rokmi som mal možnosť zažiť úžasné spojenie organizácie Streetwise Opera so zborom z New College z Oxfordu. Môj syn v tom čase spieval v zbore a táto spoluprácu pomohla jemu a ostatným zboristom prekonať bariéry voči ľuďom bez domova. Sociálne situácie majú neuveriteľnú moc ovplyvňovať nervové procesy a mali by sme viac skúmať ich potenciál na prekonávanie predsudkov."

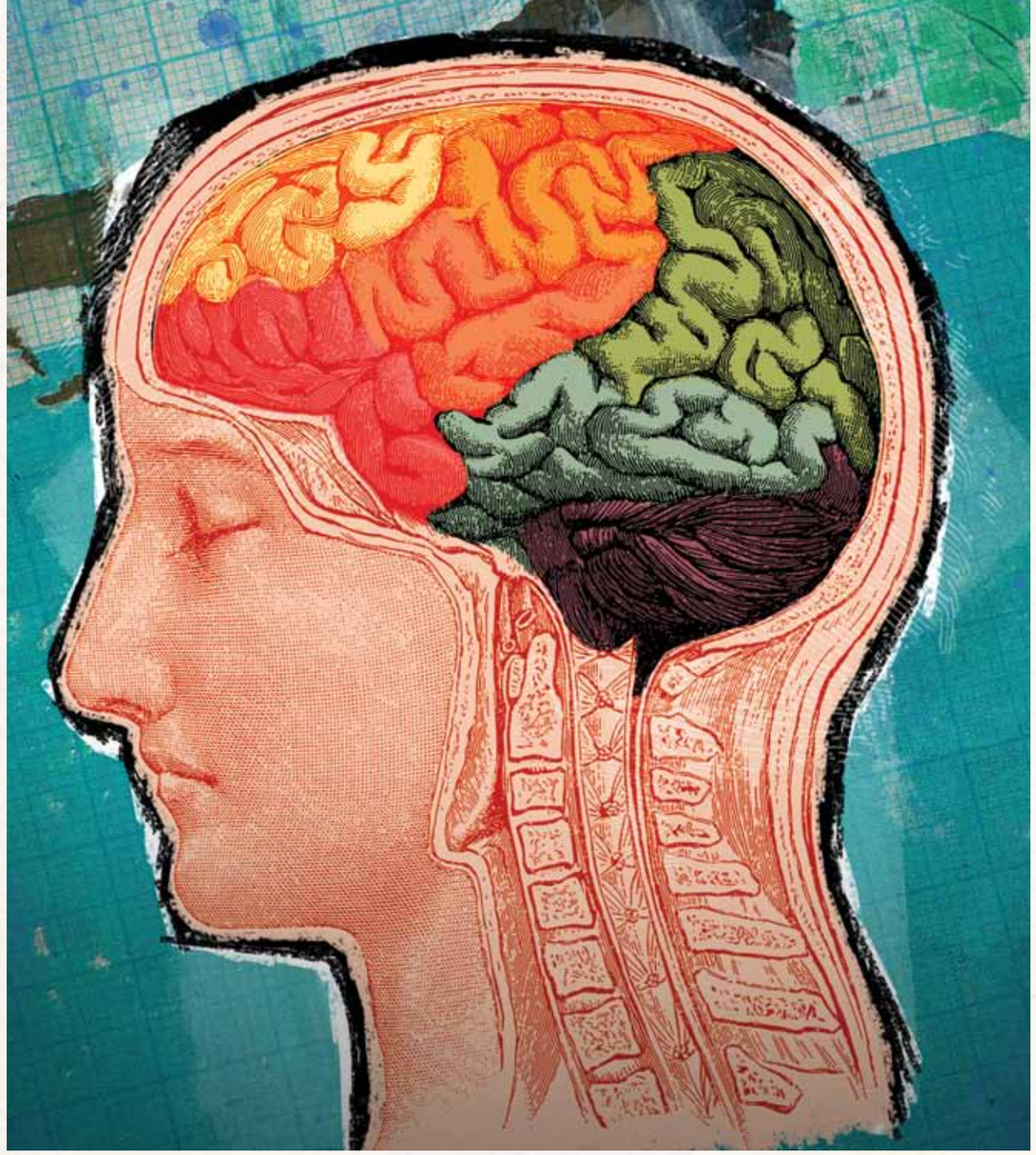
BOD ZMENY

Môžeme ľudskosť zapnúť a vypnúť, ako sa nám zažiada, stačí len nájsť ten správny gombík? Harris by najradšej z empatie urobil základné nastavenie človeka. „Ľudí na okraji musíme začať vnímať ako jedného z nás, potom nám prestanú pripadať ohrozujúco, desivo či deprimujúco. To je bod, kde sa všetko začína meniť."

Reakcie mozgu môžeme zmeniť, keď budeme ľuďom bez domova venovať pozornosť, počúvať ich príbehy, porovnávať ich s vlastnými skúsenosťami. Dôkazom pravdivosti takéhoto tvrdenia je aj skúsenosť iných kultúr. Napríklad v Japonsku vzbudzujú ľudia bez domova skôr súcit ako odpor či opovrhnutie. „Je to hlavne preto, že mnoho ľudí v spoločnosti pozná niekoho, kto stratil domov, či už z ekonomických dôvodov, alebo vinou prírodnej katastrofy," hovorí Harris. „To im pomáha vnímať ich ako obyčajných ľudí, ľudí, ako sme my."

Preklad: Sandra Pazman Tordová

Zdroj: Katy Johnston, Hannah Westwater/INSP.ngo/The Big Issue UK, psychologytoday.com.



Žiť spolu

Zuzana Límová Zuzana Límová, archív Mareena

Stretne sa afganský utečenec, thajská masérka a dánsky učiteľ... To nie je vtip, ale realita spoločnej večere v komunitnom centre Mareena.

V bratislavských priestoroch Mareeny je živo. V dvoch miestnostiach sa práve končia jazykové kurzy a v maličkej kuchyni sa zvŕta pani Asal, pripravuje afganské dobroty. Pri vstupe sa tiesnia prví hostia rôznych národností, veku i profesií. Za jeden stôl si ich dnes sadne skoro dvadsať. Jedlo je jednoduché, vegetariánske a príspevok naň symbolický. Najesť sa teda môže každý, obyvateľ utečeneckého tábora aj top manažérka.

Koncept spoločného stolovania folkekøkken pochádza z Dánska, k nám ho importoval Mads Floor Andersen. Performer a kurátor prišiel do Bratislavy v rámci umeleckej rezidencie. „Chýbal mi tu priestor, kde sa ľudia môžu stretnúť a porozprávať bez toho, aby museli sedieť v bare a piť," hovorí. Hoci varenie v jednom veľkom hrnci vzniklo pôvodne preto, aby sa ľudia mohli v ťažkých časoch podeliť o jedlo, dnes je skôr spoločenskou udalosťou. „V Kodani sú takéto vývarovne bežné, niekde varia raz za týždeň, inde každodenne. V meste, kde žije môj otec, jedlo pripravujú aj sýrski utečenci a utečenky. Spoločné stolovanie sa stalo súčasťou integračného procesu," vysvetľuje Mads.

V Mareene ho prvýkrát vyskúšali minulý rok a odvtedy popularita bratislavských folkekøkken rastie. Konajú sa raz mesačne. „Varíme jedlá z rôznych krajín a obmieňame ich so slovenskou kuchyňou, aby ju cudzinci spoznali," vysvetľuje komunitná organizátorka Monika Gašparová. Hostia sa na večere vracajú a zakaždým pribudnú noví.

VIAC NEŽ LEN JEDLO

Ide však o viac, než len o plný žalúdok. V komunitnom centre sa práve končia hodiny slovenskej konverzácie. Jedna zo študentiek sa prihovorí dnešnej kuchárke. Onedlho si veselo štebocú v materčine a tradičný afganský chlieb bolani už dopečú spolu. „Je tu len krátko a cíti sa sama," hovorí pani Asal o novej kamarátke. „Dala som jej moje číslo, môžeme si zavolať a porozprávať sa," usmieva sa. Sama najlepšie vie, aké ťažké je začínať život v novej krajine. Na Slovensko prišla pred piatimi rokmi. „Môj muž pracoval pre americkú armádu. Kvôli Talibanu to bolo veľmi nebezpečné. Keby sme nemali problémy, nemuseli by sme odísť," vysvetľuje plynule po slovensky. V hlavnom meste žije s dvomi deťmi, obaja s manželom pracujú a čakajú na občianstvo.

Pre hostí v Mareene dnes Asal pripravuje plnené zeleninové taštičky zvané mantu. Jedávala ich aj doma. „My už dnes varíme rýchlo, ale mama mi vravela, že keď oni varili hodinu, tak to bolo málo," spomína. „Ich jedlá chutili inak. Aj zelenina bývala chutnejšia, taká domáca, čistá. Dá sa kúpiť aj na Slovensku, ale pre nás je to drahé," povzdychne si.

NA ÚTEKU

Z Afganistanu pochádza aj osemnásťročný Taimur, ktorý na večeru prišiel s dvomi kamarátmi. Chute domoviny si užíva, v utečeneckom tábore v Rohovciach o nich môže len snívať. Do Európy ho ešte ako dieťa poslala rodina, chcela ho ochrániť pred radikálnymi islamistami. Najskôr sa pretĺkal v Turecku, na Slovensku čaká na udelenie azylu tri roky. „Je to ťažké, ale život nie je ľahký," skonštatuje a dodá, že tu chce žiť a pracovať. Jazyk sa už učí. Lámavou slovenčinou dokáže rozpovedať svoj príbeh a dohovorí sa aj s kamarátom Yakubom, ktorý na Slovensko prišiel z Istanbulu.

Ani on sa nemôže vrátiť domov. Odkedy v Turecku prebehol neúspešný pokus o prevrat, vláda premiéra Erdoğana prenasleduje domnelých odporcov. Medzi 160-tisícmi uväznených sa ocitol aj Yakubov otec, stredoškolský učiteľ teológie. Brat v strachu pred perzekúciami ušiel do Fínska. Yakub, ktorý bol v tom čase na výmennom študijnom pobyte v Bratislave, požiadal o pomoc u nás.

„Moja jediná možnosť je ostať tu," vysvetľuje bývalý študent práva, ktorý u nás zatiaľ nemôže ani študovať, ani pracovať. „Mával som veľmi dobrý a šťastný život. Keď som stretával na istanbulských uliciach utečencov zo Sýrie, patril som ešte k väčšine. Ja som bol miestny a oni hosťami," spomína. „Dnes žiadam o azyl ja. Môj život sa od základov zmenil. Neviem, čo bude."

Ako to dopadne, je ťažké odhadnúť. Minulý rok požiadalo o azyl na Slovensku 178 ľudí, najčastejšie z Afganistanu, Iraku, Jemenu, Azerbajdžanu a Iránu. Získalo ho iba päť osôb, uvádza Migračný úrad Ministerstva vnútra SR.

ZA PRÁCOU, ZA LÁSKOU

Ľahší štart do nového života majú tí, ktorí k nám prídu za prácou, štúdiom či za láskou. Pre zaujímavosť, podľa Medzinárodnej organizácie pre migráciu žije na Slovensku približne 120-tisíc cudzincov a cudziniek. Spolu tvoria asi dve percentá populácie, čo je jedno z najmenších čísel v rámci Európskej únie. Väčšina z nich pochádza zo susedných krajín či zo štátov východnej a južnej Európy.

Pomerne početná je aj ázijská menšina. Z Vietnamu, Thajska, Číny či Kórey sa k nám prisťahovalo takmer 9-tisíc ľudí. Patrí medzi nich aj Ming, ktorá sa do Mareeny prišla najesť so svojím slovenským priateľom. Pochádza z Číny a v Bratislave pracuje pre medzinárodnú firmu: „Moji kolegovia sú osemdesiatich rôznych národností," usmieva sa. „Páči sa mi tu. Cítim sa lepšie ako v Šanghaji, kde vládne súťaživosť. Aj moji kamaráti si všimli, že vyzerám inak. Oddýchnutejšie..."

Život v strednej Európe si pochvaľuje aj Dán Christian, momentálne učiteľ angličtiny, či Thajka Yuii, ktorá vymenila počítačovú vedu za umenie tradičnej thajskej masáže: „Ľudia sú tu veľmi milí," myslí si. Oproti nej večeria Grék Dimitris, aj jeho na Slovensko priviedla kariéra. On sem zase priviedol svoju brazílsku ženu. Čo všetko sa človek nedozvie medzi dvomi sústami? Zdá sa, že Bratislava je dnes hotový Babylon.

Hoci nám cudzinci a cudzinky niekedy nie sú po chuti, cudzie kuchyne si dokážeme užiť. Že plné brucho zbližuje, v Mareene veľmi dobre vedia. Aj kampaňou #plnézuby to s humorom vysvetľujú a pozývajú k spoločnému stolovaniu. „Keďže o téme migrácie sa u nás často rozpráva v negatívnom kontexte, rozhodli sme ukázať, že to ide aj inak, namiesto vedľa seba môžeme žiť spolu," vysvetľuje Andrea Kutlíková, manažérka kampane.

„Skoro každý má svoje obľúbené pohčko, spomienky na večer pri sushi a ukončenie víkendového večera kebabom. Ústredným motívom sa teda stalo jedlo, pretože zo skúsenosti vieme, že práve to ľudí spája. Tolerancia dokáže ísť cez žalúdok," pripomína.

A s kým dnes večeriate vy?

Na vlastnú žiadosť a z dôvodu bezpečnosti sme mená niektorých osôb zmenili.

Vytrvalostný lov

Elena Akácsová Shutterstock

Hovorí sa, že pred levom stačí utekať len o trochu rýchlejšie ako pomalší kamarát. A tiež, že zajac beží preto rýchlejšie ako líška, lebo jemu ide o život a jej len o obed.

Naši predkovia sa s najväčšou pravdepodobnosťou naučili behať preto, aby ušli pred predátormi. No, to mali radšej zostať na stromoch a na štyroch nohách, pretože pre chôdzu vhodnejšie dlhé nohy a krátke ruky im znemožnili svižne vyliezť na stromy a bipedálnosť, teda pohyb po dvoch končatinách, ich zase neuveriteľne spomalila. Taký Usain Bolt, najrýchlejší človek na svete, dokáže vyvinúť rýchlosť 36 kilometrov za hodinu, ale ledva na dve minúty, priemerný lev dokáže štyri minúty bežať minimálne dvakrát tak rýchlo.

Môj vzťah k akémukoľvek behu je veľmi záporný. Päťstovka na telocviku sa pre mňa rovnala mučeniu udusením a na šprinte bolo dobré len to, že to mučenie trvalo krátko. Radšej kilometer zaplávam ako zabehnem. Preto som sa veľmi potešila, keď som si v knihe *Příběh lidského těla* (Jan Melvil Publishing, 2016) prečítala, že odkedy existuje náš dvojnohý *Homo* rod, šprint nie je jeho silnou stránkou. Evolúcia naše telá zmenila tak, že nielen ja, ale ani Usain Bolt by pred levom neutiekol. Tak načo sa pechoriť?

Radosť z vedecky potvrdeného alibi pre vlastnú pohodlnosť mi však dlho nevydržala. O pár stránok ďalej sa píše o tom, že *Homo Erectus* si dokázateľne vypestoval výnimočnú schopnosť bežať miernou rýchlosťou v horúcich podmienkach na dlhé vzdialenosti. Takže aj amatéri dnes patria medzi najlepších vytrvalostných bežcov vo svete cicavcov. Vďačiť za to môžeme opäť behu o život, akurát že v tomto prípade nebol človek naháňaná obeť, ale naopak lovec. Keďže ešte nevymyslel luky ani kamenné hroty oštepov a s tými drevenými papekmi a kameňmi by žiadne zviera z diaľky neulovil, musel si *Homo erectus* vymyslieť iný spôsob lovu. Pravda, najčastejšie jedol zdochliny, ktoré pôvodne ulovilo niečo mrštnejšie ako on, musel len k obžratej mršine dobehnúť skôr ako ďalší mrchožrúti.

Existujú však dôkazy, že prví ľudia lovili veľké zvieratá ako pakone a antilopy kudu už pred 1,9 milióna rokov. Autor spomínanej knihy evolučný biológ Daniel E. Lieberman – ktorého mimochodom pre jeho záľubu behať na boso prezývajú bosonohý profesor – so svojimi kolegami tvrdí, že to robili metódou, ktorú nazval vytrvalostný lov. Ten využíva dve základné prednosti ľudského tela: utekať na dlhé vzdialenosti takou rýchlosťou, ktorá prenasledované štvornohé zviera prinúti prejsť z poklusu do trysku, a ochladzovať sa pri tom potením. Chlpaté zviera sa ochladzuje hlbokým oddychovaním, a to pri behu tryskom nedokáže. Takže človek také zviera síce nedobehne, ale dokáže ho uštvať. Lov začína na poludnie, v najväčšom teple, zviera uniká do chládku, kde sa skrýva a ochladzuje zrýchleným dychom, lovci ho však rýchlo vystopujú a naháňajú ďalej. A tak dokola, niekedy aj tridsať kilometrov. Potrebujú len vedieť vytrvalo bežať, mať inteligenciu na stopovanie, otvorené priestranstvá a vodu.

Vytrvalostnému lovu sme sa venovali tak dlho, až nám zostali telá „zrodené pre beh“. Až nejakých stotisíc rokov dozadu sme konečne vynašli luky a táto kratochvíľa vyšla z módy. Ešte šťastie, že naše telá sa zrodili aj pre mnoho iných zaujímavejších činností.

Autorka je redaktorka .týždňa.

Beh a skok za vyšším účelom

Dorota Nvotová

Je už neskoro, mala by som uspávať svojho päťročného syna, ale aj napísať tento článok. Neviem čo skôr, ak ho začnem uspávať, hrozí, že zaspím tiež, článok nenapíšem a ohrozím vydanie časopisu, lebo už som týždeň po deadline.

„Filipko, musíš zaspať, sám, ja musím napísať článok…“

„O čom článok?“

„O behaní. Alebo o behu. Každý mesiac mi dajú tému a ja k nej musím napísať niečo zaujímavé. Tento mesiac je téma beh, alebo behanie… Alebo to môžeme poňať aj tak prenesene, že napríklad poháňanie sa…“

„To je výborná práca! Ty za toto dostávaš peniažky? To stačí, že niečo zaujímavé napíšeš? Ja ti chcem pomáhať!“

„Dobre, tak mi pomôž. Zavri očká a porozmýšľaj, čo by na tému behanie mohlo byť zaujímavé…“

Minúta ticha.

„Už viem!“ Vraví nadšene dieťa. Po spánku ani stopa.

„Tak rýchlo? Tak rýchlo sa to ani mne nepodarí.“

„Môžem povedať?“

„Hovor…“

„… že keď chceš paraglajdovať, musíš najprv bežať, aby si vzlietol!“ Dobrý postreh. Pred rokom sme spolu paraglajdovali v Nepále, tak si to zapamätal.

„To je výborné, Filipko! Že vlastne na to, aby sme leteli, musíme utekať! Na to aby sme zažili niečo krásne, musíme si to odpracovať!“

„Áno, však aj keď chceš ísť do kúpeľov,“ (práve sme sa vrátili z wellnessu, na toto má chlapec malú obsesiu) „musíš najprv zaplatiť peniažky!“

„Áno, a tie peniažky musím najprv zarobiť… Dobre, ale teraz už spinkaj. Budem ťa hladkať po chrbátiku, kým nezaspíš, potom to napíšem…“

„NIE! Nesmieš! Musíš hneď začať písať, lebo to zabudneš! Zaspíš so mnou a neurobíš si prácu a nezarobíš peniažky…“

Minúta ticha u mňa. Ešte nikdy neodmietol uspávanie.

„Máš pravdu, práve som chcela vyletieť bez rozbehu… Však?“

„Presne tak, mami. Tak píš. Ja sa budem pozerať a ležkať.“

Som mama, čo vodu káže a víno pije. Snažím sa ho naučiť morálnym zásadám, pri ktorých sama, keď sa nik nepozerá, zlyhávam. Nerozbehnem sa poriadne, trepocem deravými krídlami, a potom sa čudujem, keď padnem jak kabela. A to bystré päťročné dieťa to všetko vidí, monitoruje, röntgenuje, vidí aj za roh, vidí, aj keď ako štvorročný zrazu paraglajduje v Himalájach, vníma, že pred vzletom je beh, bez behu by nebola rýchlosť, bez rýchlosti by sme pri zoskoku z kopca spadli dole do doliny, ten beh si pamätá, aj keď trval sotva päť sekúnd. A možno si ho pamätá viac ako ten let. To rýchle cupitanie nohami, tá dôležitosť, že keď to nebude správne, nepoletíme…

Pôvodne som chcela písať klišé o tom, aké je poháňanie sa a uháňanie zbytočné a škodlivé. A píšem presný opak. Beh za účelom ďaleko vyšším je to, čo v nás ostane viac ako účel sám. Je to ako cesta na trabante. Tú si zapamätáme bez ohľadu na to, kam sme sa s ním pôvodne vybrali (a pravdepodobne ani nedorazili) – to ma zasa naučil môj trabant Jožko. Čiže staré dobré – cesta je cieľ. Účelový beh bez zhonu a stresu – ten, keď len proste makáme a pozeráme a myslíme svedomito na cieľ, to je to, čo máme robiť, to čo máme učiť naše deti, to je to, čo si zapamätajú, čo vnímajú ako hodnotu.

Ok, už zaspal.

Vo všetkom hľadáme to dobré

Lucia Bucheňová Alan Hyža

Silvia by dala všetko za to, keby mohla hrešiť svojho syna, že prišiel neskoro domov alebo že si s partiou dal pivo. Lebo sedemnásťroční chalani to už určite skúšajú. Ale jej Martin je iný.

Všetci sa už nevedeli dočkať malého chlapčeka, lenže jemu sa na svet nechcelo. Silvia prenášala, a keď ju v 41. týždni hospitalizovali, bola presvedčená, že zajtra pôrod vyvolajú, prípadne urobia cisársky rez. Lenže nie a ona začala tušiť, že jednoduché to nebude... Z plánovaného 16. augusta sa Maťo narodil 2. septembra.

„Najkatastrofickejší deň v mojom živote," konštatuje mama a láskyplne sa pozrie na invalidný vozík, v ktorom sa od ucha k uchu usmieva Martin. Cisársky lekári nechceli, bábo ťahali von, trčala mu hlavička a ďalej to nešlo, nakopilo sa tam zrazu veľa lekárov, sestričiek, ťahali... A vytiahli... Bábätko skončilo na JISke a Martina na izbe s prázdnou postieľkou.

„Keď mi prišiel doktor vyjadriť ľútosť, odvrátila som sa od neho, nech si svoje reči strčí za klobúk. Zničili život Martinovi, mne aj celej rodine. Úrad pre dohľad? Jasné, že som podala sťažnosť, ale žiadne pochybenie nenastalo..."

Ubolená, užialená čerstvá mama si musela rýchlo „vyčistiť hlavu". Jej syn bol pre ňu všetkým a od prvej sekundy vedela, že preňho urobí prvé-posledné. Depky ju a však prepadávali často. „Dobré dva roky mi trvalo, kým som prijala fakt, že mám ZŤP dieťa." Ešte v štyroch rokoch chlapcovi padala hlavička, ťažká hypotónia, kvadruparéza, nesedel v piatich, ale ani v ôsmich rokoch. „Možno tam kdesi som pochopila, že úplne dobre nebude nikdy, lebo ja som si stále vnútorne nahovárala, že rovesníkov môj Maťo dobehne."

Vychovávať a starať sa o postihnuté dieťa je obeta, mama sa väčšinou nevráti do práce, nemá prakticky nijaký spoločenský život a mnohokrát, ako aj v Silviinom prípade, manželstvo nevydrží. „Určite k tomu prispel aj Martinkov stav, jeho otec to znášal ťažšie, doma rástlo napätie, a od rozvodu v byte zavládol pokoj. Ostala som na Maťa sama, s otcom sa, samozrejme stretáva, veľmi mi pomáhajú moji rodičia, ale všetky rehabilitácie, domáce cvičenia, vozenie do školy je na mojich pleciach."

Martin je odkázaný na stopercentnú pomoc, mama ho oblieka, kŕmi, úspechom je, že už požuje väčšie kúsky mäsa. Mentálne je na tom mladý chlapec veľmi dobre, vníma a rozumie, artikuluje síce komplikovanejšie, no mama pochopí úplne všetko. Poctivé denné „tréningy" priniesli ovocie, ubudli mimovoľné pohyby rúk, cielenejšie chytá veci a doslova z neho sála chuť žiť. Je usmiaty, začínajú sa mu páčiť mladé fyzioterapeutky, rád chodí do špeciálnej školy, každý večer musí pozerať správy, šport a počasie. Potom ho už mama môže uložiť do postele.

Mama, ktorá do posilňovne chodiť veru nemusí. Okrem naťahovania sa do auta a z auta s ťažkým, aj keď dobrým invalidným vozíkom, si každý deň syna prehodí cez rameno a nesie ho do kúpeľne, lebo vozík cez dvere neprejde. Bezbariérovú kúpeľňu nemajú, z opatrovateľského príspevku je rada, že prežijú. Každý cent navyše ide na doplatky za rehabilitácie, špeciálne pomôcky. Momentálne čaká, aký príspevok a či vôbec jej úrady na novú kúpeľňu priklepnú. Veď dokedy dokáže Martinka nosiť na pleciach?

Napriek všetkému si 46-ročná Silvia nevie predstaviť život bez svojho syna. Martin jej dodáva energiu, je optimista, teší sa na každý nový deň. „Rozdáva úsmevy, lebo je na ne zvyknutý. Je taký krásne prítulný, naozaj verím, že aj láska lieči, pretože Martin ju dostáva zo všetkých strán, ale predovšetkým od mojich rodičov, tí na svojho vnuka nedajú dopustiť."

To, že cisárskym rezom by pravdepodobne prišiel na svet zdravý Martin a všetko by bolo úplne inak, už Silvia nechce rozoberať. „Vo všetkom hľadáme to dobré, to je naša filozofia, a jedno je isté, Maťo nesmie mať doma mamu zúfalku. To by bol začiatok konca. Áno, život s postihnutým, imobilným dieťaťom je ťažší, ale vie byť aj krásny."

Časopis Nota bene poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Martina oslovil. Aj váš príspevok sa použije na bezbariérovú kúpeľňu či na invalidný vozík do bytu. ĎAKUJEME!

Číslo účtu: 4 040 218 205/3100 (Sberbank). IBAN: SK85 3100 0000 0040 4021 8205, SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku – Martin. Kontakt na OZ medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).

Uverejňované príbehy nie sú príbehmi predajcov Nota bene a prípadné otázky, prosím, adresujte OZ Medzi nami.

Z hodiny na hodinu

Galina Lišháková Alan Hyža

Ivan (41), predajca Nota bene, mal ešte pred troma rokmi dve práce, pripravoval sa na maturitu a plánoval si založiť rodinu. Všetky jeho plány zmarila nezodpovedná jazda vodiča.

Je na invalidnom vozíku a bojuje s množstvom diagnóz. Poznáte ho z predajného miesta pred Samoškou na Astrovej v Ružinove. Naše prvé stretnutie sa nevydarilo, lebo deň predtým zatelefonoval, že opäť skončil v nemocnici. Šofér trolejbusu mu síce ako vozičkárovi vysunul plošinu, ale nepridržal ho a on sa z vozíka vysypal a doráňal. Privolaní záchranári usúdili, že keď mu netečie z uší krv, nič mu nie je. Na pohotovosť došiel na vozíku sám, ošetrili mu pomliaždeniny rebier, panvy, pleca a hlavy.

Množstvo diagnóz však má ešte v dôsledku vyššie spomínanej autonehody: radikulopatiu (poškodenie tkaniva spinálneho nervu), zúžený spinálny kanál (v ktorom sa nachádzajú nervy), tri krvné nádory, ktoré tlačia na miechu a nedajú sa vyoperovať, lymfedémy (opuchy ako dôsledok zle fungujúceho lymfatického systému), úzkosti a depresie ako následok posttraumatického šoku, poškodený polytopný VAS (problémy s viacerými časťami chrbtice a sklony k ich blokádam) a inkontinenciu.

„Mám obrovské bolesti, na ktoré musím brať silné opiáty, celkovo asi dvadsať liekov denne," vymenúva následky nešťastnej havárie. „Pred ňou som bol úplne zdravý, o dvadsať kilogramov ľahší, plával som, tancoval, robil som si diaľkovo maturitu, lebo som chcel požiadať o prijatie do Policajného zboru SR, pracoval som v SBS a popri tom som ako klarinetista vystupoval s rôznymi hudobnými formáciami..."

V deň, ktorý sa stal preňho osudným, mal s bratom, huslistom primášom, hrať na svadbe. „Vyrazil som z domu skoro ráno, lebo som sa chcel staviť u rodičov a na diaľnici do mňa zozadu vrazil vodič, ktorý sa dostatočne nevenoval riadeniu." Ivan mi ukazuje fotografiu svojho auta, úplne zdemolovaného. „Neviem to dokázať, ale vinník to vďaka známostiam ututlal ako priestupok, hoci malo ísť o ťažké ublíženie na zdraví."

Policajný súdny znalec ohodnotil jeho stav po polytraume na tri či štyri dni PN. „To je proti zdravému rozumu. V skutočnosti moja PN trvala deväť mesiacov, a hneď potom som išiel do invalidity. V čase, keď som sa mohol odvolať, som mal toľko starostí, zdravotných aj existenčných, že som to nestihol. Existuje zákon o priestupku, podľa ktorého policajný zbor informoval iba vinníka nehody, že sa má dostaviť na priestupkové konanie. Ja som o tom informovaný nebol. Tým došlo k premlčaniu lehoty na odvolanie."

Istý čas bol pre bolesti na morfiu, a to ho natoľko omračovalo, že nemohol robiť vôbec nič. Potom mu algeziologička, špecialistka na liečbu bolesti, dala iné lieky, vďaka ktorým dokáže tri hodiny denne aspoň predávať Nota bene. Vymerali mu dôchodok 134 eur. „Z toho sa pri najlepšej vôli žiť nedá, to miniem len na lieky. Brat mi pomáha, ako môže, ale má dve malé deti a úver."

Rodičia, obaja vážne chorí, mu platia zdravotné poistenie. „Cítim sa ako žobrák a hanbím sa za to, že som takto dopadol. Rád by som pracoval viac, ale ako? Veď ani knihy nemôžem prekladať, lebo ich v rukách neudržím. Aj klarinetu som sa už musel vzdať, lebo ako sa mi zdravotný stav zhoršuje, nestačím naň s dychom."

Keď Ivan rekapituluje svoj život, nehoda v ňom vystupuje ako obrovská životná krivda, nehorázna krutosť. „Pretože ja nepijem, nefajčím, negemblím, rodičia nás s bratom dobre vychovali, v dedine, odkiaľ pochádzame, sme známi ako pracovití rómski muzikanti. Nemyslite si však, hudobník, ktorého nezastrešuje agentúra, veľa nezarobí."

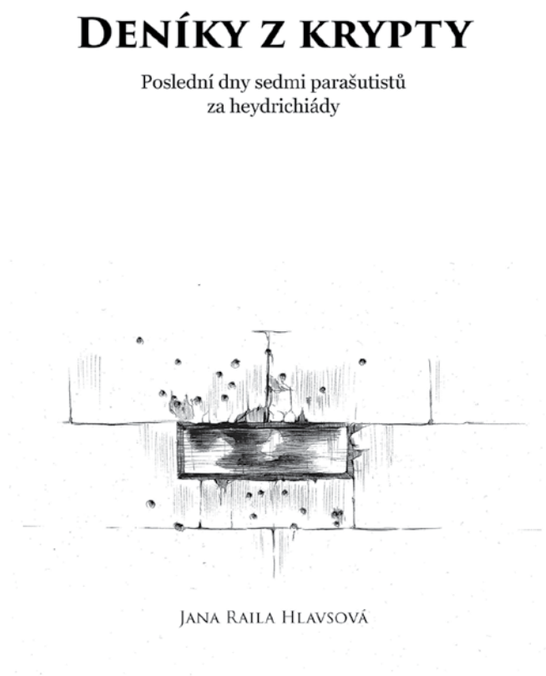
Jediné šťastie v Ivanovom nešťastí je jeho priateľka Ivetka. „Sme spolu zhruba osem rokov, Ivetka nie je Rómka. Plánovali sme si založiť rodinu, ale od nehody som aj v tomto smere disfunkčný. Neopustila ma, no uvedomujem si, že to má so mnou veľmi ťažké. Prezlieka ma, sprchuje, holí. Bývame v podnájme, žijeme len z jej platu administratívnej pracovníčky, a to veľmi skromne."

Ivetka ho motivovala, aby si dal prihlášku na konzervatórium, získal kvalifikáciu pedagóga a mohol tak učiť deti. „Prijímačky som spravil, prijali ma a potom vysvitlo, že v škole nie je bezbariérový prístup, takže ju nemôžem navštevovať." Všetky ich spoločné plány stroskotali. „Čo ja už môžem plánovať? Niekedy ma chytí taká beznádej, že sa chcem zabiť. A Ivetka tieto moje nálady znáša. Viem, že sú aj väčšie krivdy, keď má napríklad malé dieťa onkologickú chorobu... To všetko beriem do úvahy. No chcel som žiť! A teraz už nežijem. Pretĺkam sa z hodiny na hodinu, lebo problémy sa nabaľujú a je ich veľmi veľa."

Autorka je redaktorka Eurotelevízie.

Podporte Nota bene

zriaďte si trvalý príkaz na náš účet: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, darujte pravidelne online na www.notabene.sk. Ďakujeme!



Nemali by sme zabúdať

Zuzana Mojžišová

Pozitívny hrdina uprostred davu, čo vie položiť život za iných, neprináša milosť iba sebe, ale aj celému spoločenstvu.

Približne pred dvoma rokmi ma zaujala krátka videoreportáž časopisu .týždeň. Jej súčasťou bola aj anketa – novinár sa na ulici v Gabčíkove pýtal obyvateľov, po kom je ich mesto pomenované. Nevedeli. Najpresnejšie trafil rómsky chlapík: „To meno dali ešte za socializmu. To bol ten, čo zabil toho nacistu.“ Tento mesiac uplynie 77 rokov od tragickej smrti výsadkára Jozefa Gabčíka a jeho druhov. O Gabčíkovi a bojovníkoch operácie Anthropoid je knižka *Deníky z krypty* s podtitulom Poslední dny sedmi parašutistů za heydrichiády (Nakladatelství Epocha, 2018).

Anthropoid bola paradesantná akcia počas 2. svetovej vojny, ktorej cieľom bolo uskutočniť atentát na ríšskeho protektora Reinharda Heydricha. Jej hlavní aktéri, vojaci československej exilovej armády, boli vycvičení vo Veľkej Británii. Reakcia Nemecka bola viac než krutá, diali sa zlé veci, no mnohí historici sa zhodujú, že úspešný atentát ešte aj dnes vystužuje vratké historické povedomie Čechov a Slovákov pre správanie sa v časoch nacizmu.

Deníky z krypty spočívajú na hlbokom poznaní dejepisného materiálu, text je vyrozprávaný s prekvapivou ľahkosťou, empatiou, zmyslom pre autentickosť a detail. Autorka knihy Jana Raila Hlavsová je mladá žena tak trochu renesančného typu – je historička, pracuje vo Vojenskom historickom ústave, vedie súbor Komedianti, hrá, tvorí choreografie, venuje sa vzdelávaniu...

Denníkové zápisky sa začínajú 26. mája 1942, teda dňom pred atentátom, a končia 18. júna, kedy sa odohral záverečný boj hrdinov skrývajúcich sa v podzemí kostola. „Je to jako ze špatného filmu. Chvíli kropí větrací okénko kulometem. Kulky se zakusují do zdí, všude jsou kousky zdiva, prach a šero. Kluci se schovávají za rohem. Jen žebřík si tam tak stojí a kromě pár škrábanců se ho nic netýká. A do toho ten esesák pořád mele tu legrační větu. ´Fstejte se! Nis se fám nestane!´ A říká to pořád a pořád a pořád.“

Nepatríme k národom, ktoré ako na bežiacom páse „vyrábajú“ hrdinov nielen lokálneho, ale európskeho formátu. Jozef Gabčík takým hrdinom bol, ale radšej si ani nepredstavujem, ako by dopadla širšie cielená anketa o tom, kto bol Gabčík, keď v uliciach po ňom pomenovaného mesta dopadla tak biedne. Škoda. Vďaka obeti Gabčíka a jeho spolubojovníkov sme lepší, než by sme boli bez nej. Nemali by sme zabúdať, škodíme tým sami sebe.

Láske rozumie [...] začiatočník... *Charles Dickens*

autor: Pavol Surovec	plavecký štýl	3. časť tajničky	gén, idant	brána (nem.)	Pomôcky: AMIANT, LEHR, OIM, ORANT	južný plod i strom	debata	kyselina ribonukleová	v tejto chvíli	zaťalo	spôsob únavu	diera v zemi
fyzikálny pohyb					vybrusuj							
Rudolf (dom.)					2. časť tajničky zn. valuty							
pokým			bi sa (knižn.) zohrial						ktorým smerom rozomletý mastenec			
strýko				latinský pozdrav krik				meno Edisona mužské meno				
francúzsky chemik					belgický spevák kúpalisko na pobreží						venovala	úžitok
	poľský jazykovedec estónsky šachista					druh kukučny rieka v Španielsku				solmizačná slabika staroegypt. boh Slnka		
prebral k životu							meno Buľbu duša u st. Egypťanov					
hora na Kréte				1. časť tajničky								
umýval				modliaca sa postava						zn. ampér-hodiny		

Prekonať strach je začiatok múdrosti. *Henry Louis Mencken*

Troch úspešných lúštiteľov, ktorí do konca mesiaca pošlú tajničku na: krizovka@notabene.sk alebo na adresu OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 05 Bratislava, odmeníme knihou.

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

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

Zdroj: griddlers.net

Ide o život

Sandra Pazman Tordová

V máji sa stala tragédia. Vyhorela ubytovňa v bratislavskom Ružinove, osem ľudí sa zranilo a dvaja ľudia zahynuli. Hoci to nie je oficiálne potvrdené, s najväčšou pravdepodobnosťou išlo o dvoch predajcov Nota bene, Helenku a Františka. Toto nešťastie poukazuje na to, že nedostupnosť mestských bytov môže stáť ľudí, odkázaných na provizórne riešenia, dokonca aj život.

Jedným z piatich predajcov, ktorí prišli o strechu nad hlavou, bol aj náš predajca Roman. V čase požiaru bol na izbe. „Chcel som odísť, ale chodba už bola plná dymu," hovorí. Snažil sa dostať von oknom, ale zabránila mu v tom reťaz, ktorou boli zabezpečené okná. Skúšali ju so spolubývajúcim odstrániť či vykopnúť okno. Nakoniec reťaz vytrhli kombinačkami a vyliezli von.

Mnohí obyvatelia ubytovne, medzi nimi aj pár invalidov, ostali uväznení v izbách na prízemí. Všade bol chaos a panika, v okne na poschodí kričala žena. Roman zavolal ďalšieho chlapa na pomoc a vyzval ju, nech skočí. „Zachytili sme ju, takže sa jej nič nestalo." Pomohol z izby ešte ďalšiemu človeku, no jeho imobilného spolubývajúceho už von cez okno dostať nedokázali. Našťastie prišli hasiči...

Môžeme sa hnevať, že sa ubytovňa lepšie nepostarala o bezpečnosť. Môžeme začať hon aj na ďalších prevádzkovateľov, ale čo keby sme sa zobudili a začali radšej riešiť príčinu toho, prečo je v našom meste toľko ľudí odkázaných riešiť svoje bývanie ubytovňami. Mnohí seniori, zdravotne postihnutí ľudia, aj rodiny nedokážu zo svojho nízkeho príjmu zaplatiť prenájom komerčného bytu. Na ten mestský sa v Bratislave čaká sedem rokov.

Kríza dostupného bývania sa dostala do takého stavu, že nedostupnými sa stali dokonca aj komerčné ubytovne. Keď sme ich po tragédii obvolávali, väčšina bola, ako obvykle, obsadená. Novinkou je, že až 9 z 13 ubytovní neubytuje ľudí s trvalým pobytom v Bratislave. (V preklade: bezdomovcov tu nechceme.) Jedna mala voľné postele len na dva týždne, druhá ponúkala lôžko za cenu 16 eur/noc za zdieľanú izbu. Na ďalšej rovno povedali, že „neprispôsobivých obyvateľov" z vyhorenej ubytovne neprijmú.

Takto rieši trh bývanie pre nízkopríjmových ľudí.

Na našu žiadosť pre partnerku po zosnulom Františkovi Magistrát mesta Bratislavy výnimočne, mimo poradovníka, vyhradil mestský byt. Čakajúcich je tisícka. Čo sa ešte musí stať, aby sme začali stavať dostupné mestské bývanie?

Po dlhom hľadaní sa podarilo vybaviť pre niekoľkých predajcov ubytovňu, mnohí ešte dlhodobé bývanie hľadajú. Niektorí by radi bývali sami. Ale nemajú 250 až 300 eur, aby si zaplatili samostatnú izbu. Samozrejme, na ubytovni. O mestskom byte zatiaľ ani neuvažujú. Nie je už čas to zmeniť?

Hlavní podporovatelia projektu NOTA BENE

ČITATELIA NOTABENE

Nefinanční podporovatelia projektu

ELET web solutions, Nitschneider & Partners, Median SK, vo-portal.sk

Toto vydanie Nota bene podporili

crystal consulting, Romantické chalupy, Next Level Service, HYPO consulting, storemedia, TRIV sťahovanie, Autoskla H&D, TRIAD Advertising, Jednoduchý život, Morský koník, AB - SPED

Kódex predajcu

1. Predajca nosí preukaz so svojím registračným číslom a fotografiou pri predaji na viditeľnom mieste.
2. Predajca predáva časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedeným na preukaze.
3. Predajca predáva časopisy na určenom predajnom mieste uvedenom na jeho preukaze.
4. Predajca predáva časopisy za oficiálnu cenu uvedenú na titulnej strane časopisu.
5. Predajca predáva časopisy spôsobom, ktorý neobťažuje okoloidúcich (je triezvy, čistý, upravený, slušný).
6. Predajca sa zdržuje na predajnom mieste bez detí do 16 rokov.
7. Predajca aktívne pracuje na zlepšení svojej sociálnej situácie a riadi sa pokynmi sociálneho pracovníka.
8. Predajca v Bratislave je povinný nosiť aj oficiálnu vestu s logom Nota bene. Začiatočník vestu nemá, iba špeciálny preukaz platný v daný mesiac.

Kódex kupujúceho

zostavil predajca Nota bene Peter Patrónsky

1. Preverte si preukaz predajcu, na ktorom je uvedené registračné číslo, fotka.
2. Kupujte časopisy označené číslom zhodným s registračným číslom uvedenom na preukaze predajcu.
3. Predajcu si starostlivo vyberte.
4. Neplaťte viac, ako je uvedené na časopise, pokiaľ sa tak sami nerozhodnete.
5. Zoberte si svoj zaplatený časopis.
6. Časopis po prečítaní darujte alebo znehodnoťte tak, aby sa nedal znova predať.

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 3 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si kupuje za 0,70 € a predáva za plnú sumu 1,40 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 42). Ak zistíte, že niektorý predajca porušuje pravidlá, prosím informujte nás alebo partnerskú organizáciu.

OZ Proti prúdu v rámci integračného projektu Nota bene poskytuje predajcom ďalšie služby: základné a špecializované sociálne poradenstvo, pomoc pri uplatňovaní práv a právom chránených záujmov, podporu streetworkera na predajnom mieste, právne poradenstvo partnerskej advokátskej kancelárie, tréningy, skupinové stretnutia a workshopy, prístup do kupónového motivačného sociálneho obchodu, príspevky na lieky, internet, PC a telefón zadarmo pre vybavovanie práce, bývania a úradných záležitostí,úschovu peňazí a úradných listín a možnosť využívať korešpondenčnú adresu o. z. na zasielanie osobnej pošty.

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

Manažment Proti prúdu: riaditeľka Mgr. Zuzana Pohánková, 0917 275 812. Štatutárne zástupkyne: Mgr. Zuzana Pohánková, Mgr. Sandra Pazman Tordová. **Program NOTA BENE:** šéfredaktorka Mgr. Sandra Pazman Tordová - 0905 143 651, editorka Ada Jung - 0944 243 446, sociálni pracovníci: PhDr. Peter Kadlečík - 0907 733 388, Mgr. Barbora Sekelská - 0905 440 878, Mgr. Veronika Bednarčíková - 0905 440 887, poradcovia@notabene.sk. **Program ZAMESTNÁVANIE:** Mgr. Matej Čajkovič - 0911 209 559. **Program BÝVANIE:** Mgr. Barbora Žiaranová - 0905 595 520. **Program ADVOKÁCIA:** Mgr. Nina Beňová, PhD - 0908 434 826, Mgr. Ingrid Ďurinová - 0915 779 746. **Grafické spracovanie časopisu:** Mgr. art. Pavol Čejka. **Jazyková korektúra:** Workaholic culture. **Tlač:** Polygrafické centrum s.r.o. **Emaily: meno.priezvisko@notabene.sk.**

Mesačník Nota bene, 18. ročník, 6/2019. **Vydavateľ:** OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, www.notabene.sk. **IČO:** 360 68 781, IČ DPH: SK2021585731, **číslo účtu:** 266 34 750 14/ 1100 Tatrabanka, **IBAN:** SK 21 1100 0000 0026 6347 5014, **BIC (SWIFT):** TATRSKBX. **Registrácia** na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISS N 1335-9169.

Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu Nota bene na Slovensku:
BRATISLAVA (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ Nota bene, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Ivana Šedibu, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpínom 6, 974 01 Banská Bystrica, Kleniarová Hana, 0907 403 123, socialne.redcross@gmail.com, **BARDEJOV** (2017): Centrum sociálnych služieb, Toplianska 9A, 085 01 Bardejov, Mgr. Martin Jutka, 0901 713 903, jutka.martin@gmail.com **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčová, 0918 874 839, 041/432 40 88, dchgianna.ca@gmail.com, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Pavol Šoka, 033/742 3827, viera.vavrova@d2u.sk, **HOLÍČ** (2009): Azylový dom Emauzy, prevádzkovateľ: N. o . Križovatky, Holíč, Michal Sedláček, 034 668 3110, michal.sedlacek@gmail.com, 0905 579 087, 034 6683110, emauzy@stonline.sk, **KOŠICE** (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul. Košice, Marek Lengyel, 0910 842 182, notabene.kosice@gmail.com, **LEVICE** (2005): O. z. Miesto v dome, Kpt. Nálepku 125, 934 01 Levice, Mgr. Ľubica Prištiaková, 036/622 15 86, mvd@miestovdome.sk, **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ** (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš, Mgr. Veronika Bániková, 044 556 5324, veronika.banikova@mikulas.sk, **MALACKY** (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Križovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Viera Hujíková, 034 772 2457, centrumbetania@gmail.com, www.krizovatky.eu, **NITRA** (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Samova 4, 950 50 Nitra, Andrea Rončková, 0907 451 771, 037 772 1792, rafael.charita@gmail.com, www.charitanitra.sk, **PIEŠŤANY** (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/772 7687, domum@piestany.sk, **POPRAD** (2005): ZSS, prevádzkovateľ: O. z. Korene v spolupráci s MsÚ Poprad, Levočská 51, 058 01 Poprad, Marcela Michalková, 0910 890 488, 052/772 4209, socialne@msupoprad.sk, **PREŠOV** (2017): O. z. SOCIÁLNY PREŠOV, Sibírska 19, 080 01 Prešov, Mgr. Peter Németh, 0905740096, pietro@spire.sk **SVIDNÍK** (2016): Spoločnosť priateľov detí, mládeže a rodín Svidník, Dlhá 505/9, 089 01 Svidník, Mgr. Marek Fek, 0917 673 107, 0907 405 632, fekmarek@azet.sk, **TRENČÍN** (2016): ISKRA Trenčín, Dolný Šianec 1, 911 01 Trenčín, Pavol Juríček, 0948 343 163, pavol.juricek123@gmail.com **TRNAVA** (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Soňa Pobiecka, 0948 091 011, maria.fabikova@charitatt.sk, sona.pobiecka@charitatt.sk, **VRANOV NAD TOPĽOU** (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Lúčna 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0904 981 536, 057/443 1578, chdm.vranov@charita-ke.sk, **ŽILINA** (2003): Dom charity sv. Vincenta, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Predmestská 12, 010 01 Žilina, Mgr. Gabriela Huliaková, 0918 314 197, 041/724 4795, dchvincent.za@gmail.com

Nová kniha NOTA BENE

Vydanie tejto knihy podporil Nadačný fond Slovenských elektrární v Nadácii Pontis.

Sára má deväť rokov. Nebojí sa tmy a sníva o tom, že raz bude ošetrovateľka. Keď nebudú lieky, pacientom zahrá na klavíri.

Sára zatiaľ žiadny klavír nemá. V záhradnej chatke, kde býva so svojou mamou, jej toho chýba oveľa viac. No Sára má plán a zázračný čerešňový stôl.

Príbeh o hľadaní domova od autorky Zatúlaného Gombíka Zuzany Csontosovej je prežiarený láskou, odvahou a tvorivosťou.

Kupujte u vášho predajcu NOTA BENE.