

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

NOTABENE

2,80 €

Polovica
pre predajcu

Prázdniny

u babky



Rock'n'Old (2) ● Modrovlasá babička (4) ● Krajina starých rodičov (9) ● Vrátiť vietor do vlasov (12) ● Ľudia mimo schémy (14) ● Jakob a stromy (22) ● Dobrovoľníctvo ako cesta (25) ● Stará mama Juneteenthu (30) ● Hypotéza babička (32) ● Spomienky na leto (36) ● Deti sú investícia, vnúčatá dividendy (39) ● Silná trojka (40)

AUGUST 2025 Č. 289



Text Jana Čavojská
Foto Esther Haase,
Jana Čavojská



Pred objektívom nemeckej fotografky Esther Haase, ktorá fotografuje hlavne originálne editoriály a portréty pre najznámejšie glamour časopisy, ako sú Vogue či Vanity Fair, už stáli hviezdy ako Vivienne Westwood, Audrey Tautou či Jessica Alba. Jedného dňa sa však rozhodla nafotiť niečo z iného súdka: kalendár pre berlínsku opatrovateľskú službu Jahnke. Vytvorila vysnívané svety, ktoré však nemôžu byť reálnejšie. Klienti opatrovateľskej služby v pokročilom veku hrajú v tých príbehoch po boku filmových a divadelných hviezd. Kostýmy navrhli študenti módnjej dizajnérky Vivienne Westwood.

Projekt bol náročný. Seniori mali často nad deväťdesiat rokov, niektorí boli čiastočne alebo takmer úplne imobilní. Napriek tomu súhlasili, že sa stanú súčasťou nezvyčajných prostredí, ako sú opulentné hotelové izby, podzemná stanica metra či dokonca stodola na farme, prevezú sa historickými autami, člmi či dokonca lietadlami. Takéto pózovanie pred objektívom bolo pre nich úplne novou životnou skúsenosťou.

„Bolo vzrušujúce pracovať so seniormi. Profesionálna modelka či model vám vytvorí hocičo, o čo ich požiadate. Z fotografií týchto ne-profesionálov však ide úplne iný pocit. Je to skutočné, reálne. Dali do fotenia všetko,“ opísala Esther Haase fotenie tohto nezvyčajného kalendára. Ona sama pochopila, koľko energie sa v napohľad krehkých starých ľudí skrýva a ako chcú stále tvrdohlavo nasledovať svoje sny – a hlavne žiarť, smiať sa, vyzeráť dobre a rozdávať radosť. „Fotenie bolo pre nich zároveň terapiou. Pre mňa nie je krása o veku či postave. Človek má byť stále sám sebou a cítiť sa dobre, sebaisto a slobodne. Aj to som chcela týmto ľuďom umožniť.“

Fotografie sú z inštalácie výstavy Esther Haase Rock'n'Old na open-air fotofestivale Open Your Eyes vo švajčiarskom Zürichu v septembri 2023.●

Rock'n'Old

Kniha a malinový džem

Vraj je dobré vyhradiť si čas, keď od seba nemáme nijaké očakávania. Keď obnovíme sily, zaceľíme rany. Dlhšie spíme. Nemeriame si kroky ani kalórie. Vypneme obrazovky. Nemusíme nič robiť, nikým byť a nikam sa ponáhľať.

Snažím sa, aby takými boli moje soboty. Pomáha mi spomienka na Prešov.

Babka a stará mama – tak sme ich odlišovali – boli susedy. Bývali na samom okraji Prešova, za ich domami už bola len Kalvária a hora zvaná Hura. V júli a auguste som medzi nimi poľtoval ako papierové lietadielko. Od jednej k druhej som sa vždy posunul tesne predtým, ako sme si začali ísť na nervy. U starej mamy som sa po obede napchával ríbezľovým koláčom s posýpkou, u babky som večeral zemiakové pirohy. Prázdniny u nich boli na škále od 1 do 10 (pričom jednotkou bol pioniersky tábor, kde som musel robiť len to, čo som nechcel) jednoznačnou desiatkou.

V Prešove som sedával s knihou pod stromom. Stačilo sa natiahnuť a v ruke som mal obrie čierne čerešne alebo oranžové marhule s medenými frčkami.

Varili sme malinový džem. Usilovne som ho miešal a čakal, kým sa odparí tekutina, aby bol dostatočne hustý. Vedel som, že keď prejdem varechou po dne hrnca, brázda sa musí uzatvárať veľmi, veľmi pomaly, až vtedy mal správnu konzistenciu.

Takmer všetko som mohol. Dokonca aj to, čo ešte pre mňa nebolo vhodné. Pozerať po desiatej seriál Já, Claudius (tógy, vraždy, incest), čítať si Večnú Ambru (korzety, mor, kurtizány), pýtať sa na veci, na ktoré by som sa inde opýtať hanbil.

Teraz mi to ide ťažšie. Len tak spočívať a nemusieť neustále odškrtnávať položky na zozname povinností. V sobotu si preto spomeniem na Prešov a vytvorím si ho, kdekoľvek som. Moje malé miesto slobody, kde môžem byť tým, kým v hĺbke svojej duše som.

Kde všetko, čo musím, je čítať si a občas zamiešať malinový džem.



Dušo Martinčok
spisovateľ, aktivista
spolupracovník NOTA BENE



Modrovlasá babička

→ 4

Najznámejšia babička na Slovensku, ktorú vďaka jej neprehliadnuteľnej farbe vlasov všetci poznáme ako Blue Grandma, má so svojím vnukom, fotografom a dokumentaristom Marekom Pupákom vrúcny vzťah.



Ľudia mimo schémy

→ 14

Ide im o sebestačnosť v produkcii potravín a energií, čo najmenšiu stopu v podobe odpadu, o komunitu, prírodu blízke hospodárenie a využívanie zelených technológií. Niektorí fungujú off-grid.



Dobrovoľníctvo ako cesta

→ 25

Nemajú ambície urobiť prevratné zmeny. Svoje okolie menia potichu a bez nároku na odmenu. V čase individualizmu vsádzajú na solidaritu a ľudskosť. Tá však napokon najviac zmení ich.

Foto na obálke: Marek Pupák

Text Petra Vrablicová
Foto Marek Pupák

Modrovlasá babička

Najznámejšia babička na Slovensku, ktorú vďaka jej neprehliadnuteľnej farbe vlasov všetci poznáme ako Blue Grandma, má so svojim vnukom, fotografom a dokumentaristom Marekom Pupákom vrúcny vzťah. Prostredníctvom fotografií spoločných aktivít na Instagrame chcú inšpirovať mladých, aby si podobný vzťah vybudovali so svojimi starými rodičmi aj oni. Tým, ktorí babku či dedka už nemajú, zase pripomenúť spoločné chvíle. A príslušníkom starších generácií chcú priniesť nový životný elán.

Ako by ste opisali váš vzťah?

MAREK Celý život sme spolu. Taká silná dvojka. Bolo by to tak, aj keby neexistoval žiadny profil na sociálnych sieťach. Nerobili sme to pre slávu. Na začiatku bolo len to, že mám babku rád. Je v nej veľa dobra, ktoré si zaslúži dať ľuďom. Chceli sme, aby ho pocítili aj tí, ktorí takýto vzťah nepoznajú alebo naopak poznajú, no už ho nemôžu žiť, pretože starého rodiča stratili. Takto si ho môžu pripomenúť. Všetko, čo sa udialo neskôr – rozhovory, pocty, to, že nás ľudia zastavujú na ulici a chcú sa s nami odfoťiť, je neuveriteľné. Zároveň je to pekná spätná väzba. Vidíme, že to malo zmysel.

BLUE GRANDMA Mareček je moja pravá ruka. Kamkoľvek ideme, on ma všade usmerní a naviguje. Pritom ešte nedávno som ho ako malého vozila na dvojkoľsovej káricky po Novej Bani, odkiaľ pochádzam, a neskôr nielen tam, ale hocikde, kde bola zmrzlina.

M Babka, to nebola zmrzlina, ale lízanky v tvare cumlíkov.

BG Áno, pamätám si. Mal si ich veľmi rád a ja som ti ich chcela kúpiť, aby si mal čo v tej káricky cuckať.

Trávili ste spolu najviac času cez prázdniny?

M Áno. Babka žila v Novej Bani, takže som chodil na prázdniny z Považskej Bystrice do úplne inej



Má deväťdesiat rokov a dobrej energie na rozdávanie. Hoci sa stretla s prezidentkou Zuzanou Čaputovou, vystupovala v reklame, jazdila na motokáre či lietala v balóne, najviac si cení chvíle s blízkymi.

časti Slovenska. Teraz mám trojročného syna a cítim, že som musel mať babku veľmi rád, keď som u nej strávil často viac ako dva týždne a nerobil som žiadne drahoty. S bratom sme sa tam vždy tešili. Babka nám vymýšľala program a keď si potrebovala niečo vybaviť, zobrala ma so sebou.

BG Veľa sme sa hrávali, chodili sme na výlety, do lesa na bylinky. Predvčerom ma prekvapil. Otvoril dvere a vopchal do nich košík na hríby, ktorý som mu podarovala, keď som si povedala, že som už stará a na hríby chodiť viac nebudem. V košíku bolo šesť hríbov a materina dúška. Teraz ich suším na balkóne. Mareček je do hory ako stvorený. Nevie, ako to je možné, ale spraví dva, tri kroky a už nájde hríby.

Aj vám išlo hľadanie tak od ruky?

BG Na hríby ma brávali ešte rodičia. Mali sme kravu. Chovali sme ju najmä tým, čo sme doniesli z hory na chrbte. Keď sme s mamkou nazbierali dosť zeleného a vracali sme sa domov, hľadali sme hríby. Keď boli dva alebo tri, tešili sme sa – aký obed. Popri hríboch sme zbierali aj suché haluze, na ktorých sme hríby uvarili aj sme si prikúrili. Všetko sme priniesli: pre kravičku, pre nás aj do ohňa.

M Naše prázdniny sme prežívali rovnako. Veľmi ma to ovplyvnilo. Chodili sme spolu na bylinky. Posledných päť rokov už chodím sám. Všetko ma však naučila práve babka. Robím to aj preto, že viem, ako veľmi ju to poteší.

BG Čo nazbiera, potom popreberáme, aby zostala len materina dúška, repík a iné liečivé bylinky. Necháme ich vysušiť na balkóne.

M Keď som prázdný košík priniesol domov, môj trojročný syn sa hneď pýtal: „Tatinko, že budem môcť tiež s tebou chodiť do hory?“ Takže tradíciu generácie posunieme a bude v rodine ďalej žiť.

Aká je vaša prvá spomienka na spoločné chvíle?

BG Je to dávno. Už si presne nepamätám, no na všetko si spomínam len v dobrom. Nikdy som sa naňho nevedela najedovať. Bol dobrý, poslúchal a najmä z tej káricky na mňa vždy obracal hlavu, ukazoval, pýtal sa, hovoril mi, čo by chcel.

M Babka bola vždy príjemná a ja som na nej bol ako dieťa zavesený. Pamätám si ju najmä prostredníctvom jedného

pocitu. Keď sa mi nedarilo alebo som bol v živote nespokojný, zaklopkal som jej na dvere, a keď mi otvorila, vyliala sa odtiaľ akási pozitívna hmota. Hoci to nie je prvá spomienka, odmala som z babky cítil, že ma má veľmi rada. Navyše je výborná kuchárka. Pamätám si, ako sme spolu robili súľance. Babka odkrajovala z cesta, ja som šúľal na stolíku a ona ma chválila, ako mi to ide. **BG** Ako sa podarili, tak sa podarili. Nie je dôležité, aby vyzerali rovnako, ale aby ste mali dobrý pocit. Mareček nebol bojzlivý ani lenivý. Brávala som ho všade so sebou a on sa prispôbil.

Ako ste trávili leto?

M Neďaleko babkinho domu bola predajňa pečiva a ja som čakal, kým prinesie čerstvé „myšky“, mäkké pečivo v tvare uzlíkov. Po raňajkách sme vyšli na záhradu, ktorá síce mala 20 krát 20 metrov, no bolo tam všetko od jahôd a malín cez mrkvu a kríky ríbezle a egrešov až po marhuľu a ťahavý vinič. Všetko sa muselo obhospodáriť. Chodili sme na tajchy alebo sme s bratom išli na ihrisko, kam na nás videla, aj keď varila obed.



BG Chlapci sa hrali aj na dvore. Na jednej strane bol Miško, na druhej Marek a ja som bola v bráne. Keď si prihrávali, občas ma trafili. Zabolelo, ale tešilo ma byť s nimi.

M Hoci v tom čase dedko už nežil, babka mala jeho zbierku drevených stareckých palíc. Boli vyrobené z koreňov stromu, pekne spracované a nalaňované. S bratom sme ich otočili hore nohami a hrali hokej. Potrebovali sme

brankára, tak sme poprosili babku. Ani nechcem pomyslieť, ako sme triafali a občas babku nechtiac zasiahli do členka. Ona na sebe nedala nič znať. Ani že sa o mňa bojí, keď som jazdil na skateboarde a ukazoval som jej, ako viem skákať.

Nebáli ste sa?

BG Bála, čoby nie. On bol ale vždy opatrný. Hoci si ublížil a nevedel, čo je to šanovať sa, vždy to sám vyriešil. Uvedomil si, že sa nič podstatné nestalo.

Máte takýto silný vzťah s babkou iba vy alebo aj váš brat?

M Michal má s babkou rovnaký vzťah ako ja. Sme na ňu veľmi naviazaní. Hovorí o tom aj prvá fotka, ktorú som zverejnil na instagramovom profile Blue Grandma. Mám na nej dva alebo tri roky a sedím babke na kolenách, podobne ako teraz sedáva na mne môj syn. Hoci to môže vyznieť hlúpo, lásku neviete rovnomerne rozdeliť. Aj keď som mal svoju druhú babku, ktorá už, bohužiaľ, nežije, tiež veľmi rád a všetko fungovalo, nebolo to rovnaké. Vidíte to aj na deťoch. Ak by ste vedľa seba postavili obe ich babky, väčšinou viete, za ktorou sa rozbehnú. Hoci to dieťa milujú rovnako, niektorá je jeho srdcu bližšia. V angličtine sa tomu hovorí soulmate. Rovnako to mám s Blue Grandma. Cítim, že nás aj bez slov spája čosi veľmi špeciálne. Čím to je? Nevie. Veľa sa smejeme, stále mi hovorí miláčik. Vytvára pocit lásky a bezpečia.

Blue Grandma, takže za vami chodil Marek aj s problémami?

BG Áno, chodil, ale všetko som vždy brala mierne. Teda, že sa to vyrieši. A aj tak bolo. On nebol problémový. Nič nevyparatil. Neboli na neho sťažnosti.

Marek, kedy bola pre vás prítomnosť babky najdôležitejšia?

M Babka bola pre mňa búťľavou vrbou. Ako mladý som zažil obrovský šok, keď sa moji rodičia rozviedli. Nič tomu nenasvedčovalo, rodičia sa nehádali, nekričali. Vtedy som chodil za babkou. V hlave som mal paniku a nevedel som si vysvetliť, prečo sa to stalo. Mal som milión otázok a nula riešení. Babka si to asi nebude pamätať, no keď som sem prišiel a videla, že

ma to trápí, nevybrala si cestu spoločného plaču. Ukázala mi, že keď u nej doma zatvoríme dvere, nebudeme túto tému riešiť. Pomohlo mi to sa s tým vyrovnáť. Babka mi aj neskôr pomáhala bez toho, že by o tom vedela. Stačí, že sa so mnou rozpráva. Robí to zázraky.

Blue Grandma nevycítili ste, že sa niečo deje?

BG Áno, cítila. To, že sa jeho rodičia rozišli... Neboli ani prví ani poslední, hoci v ich prípade sa to stalo z ničoho nič. Pamätám si, ako si sadol na dlážku. Zaklonil hlavu a plakal, tak plakal. Ja som ho šanovala, aby sa nezrútil. Prežil to a život išiel ďalej. Miláčik, ja by som mu bola dala svoj život, keby som bola

vedela, že niečím trpí. Ale on sa držal. Život mu išiel plynule a ja som sa spolažila na to, že je to dobrý chlapec, vie sa sám zo seba tešiť a rásť.

Nezmenilo sa to ani pubertou či odchodom na vysokú školu?

M Kto ma pozná, vie, že som bol s babkou spojený celý život. Keď sme s kamošmi debatovali, ako sa máme, hovoril som, že som bol s babkou na bylinkách. Pýtali sa ma, prečo s ňou trávim toľko času. „A ty prečo nie?“ – spýtal som sa naspäť. „Máme dobrý vzťah, niet sa čomu čudovať.“ Neskôr sme našli spôsob, ako to ukázať. Instagramový profil, ktorý ukazuje vzťah starej babičky s vnukom,



vyvoláva senzáciu. Mne to príde úplne prirodzené. Nevie, prečo to vzbudilo takú pozornosť. Žijeme tak celý život. Bohužiaľ, mnohí seniori sú na okraji spoločnosti. Chcel by som, aby ľudia mali viac otvorené oči a srdce. Všetci máme svoju ľudskú cenu. Žiadne peniaze v živote vás nenaplnia tak, ako keď niekomu pomôžete.

Rozmýšľali ste niekedy, ako bude vyzeráť váš život v tomto veku?

BG Miláčik, ja som si nepredstavovala, že sa dožijem toľkých rokov. Nevie, koľko mojich vrstovníčok ešte žije v Novej Bani. Pripisujem to Panne Márii. Chráni ma za to, že som ju nosila do Kohútova (pútnické miesto pri Novej Bani – pozn. redakcie). Bolo to ťažké a do kopca. Museli sme byť štyri. Vždy po pätnástich metroch sme sa menili s ďalšou štvoricou. Na púti sa modlili a spievali sa náboženské piesne, v Kohútove sa odsľúžila svätá omša a potom sme Máriu museli odniesť naspäť, no stále veľmi vďačne. Myslím si, že na to pamätá.

Ako by ste opisali, čo na sociálnych sieťach robíte?

BG Čo robím? Väčšinou len domácnosť. Mám maličky bytík, tak si ho obehám, posteliem, upracem. Alebo ideme na výlet. Dám si palacinky, tie veľmi ľúbim, alebo lokše.

M To je pre babku komplikovaná otázka... Babka, čo by si chcela povedať ľuďom, ktorí ňu sledujú?

BG Spýtala by som sa ich, prečo ma sledujú. Prečo som taká zaujímavá? Veď som obyčajná stará žena. Bola by



„Nám o slávu nejde. Sme úplne obyčajní ľudia s úplne obyčajným príbehom. Môže ho žiť každý, keď tomu dá šancu.“

som rada, keby sa takto zaujímali aj o ostatných seniorov. Hoci už máme svoje roky, sme ešte ľudia. Už si všeličo nepamätám, ale som tu. Čo by som im chcela odkázať? Aby boli dobrí. Aby trpezlivo znášali to, čo im život donesie. A aby nešetrili nehou. Nemôžem sa pozeráť na to, keď sa ľudia bijú, hnevajú, bojujú. Neznášam vojny. Nič dobré starým, mladým aj tým v strednom veku neprinesú.

M Na profil sa snažíme dávať veci, ktoré môžu mladých ľudí inšpirovať. Aj oni možno majú takú babku, len to s ňou nevedia alebo ich vzťahu nedávajú šancu či nemajú čas. Ľudia sa ponáhľajú za výkonom, peniazmi a vecami, ktoré sú im prezentované ako podstata života. Je pekné mať silné auto či dom, no ide o veci, ktoré netvoria to skutočne dôležité. Podstatné pre mňa je, že mám niekoho, s kým si roky budujem vzťah. Ten človek mi zlepší náladu bez toho, aby otvoril ústa. Mali by sme sa zaujímať o seniorov



a celkovo o ľudí. Nikdy nevieme, aké ťažké bremeno niekto nosí. Na ošiali okolo Blue Grandma ľudia vidia modrovlasú babičku, ktorá je prirodzene milá, optimistická, má nezameniteľný štýl a po stretnutí s prezidentkou či vystúpení v show s Adelou hovoria: „Wow, babka je slávna, ste úžasní.“ Nám o slávu nejde. Sme úplne obyčajní ľudia s úplne obyčajným príbehom. Môže ho žiť každý, keď tomu dá šancu.

Blue Grandma, keď sa vás Marek po prvý raz spýtal, či vás môže odfotiť, čo ste si mysleli?

BG To si nepamätám. Mareček?

M Babka bola moja prvá modelka. No stále mi hovorila: „Mňa si nefoť. Na mňa si zbytočne míňaš film. Nie som ani pekná, ani nič.“ Ja som sa ale nedal odradiť a povedal jej, že ak by dovolila, chcel by som si ju pofotiť na pamiatku.

Už ste si na to zvykli, Blue Grandma?

BG Ešte aj za stolom, keď mu dávam jesť, mi povie: „Ja by som si to rád odfotil.“

M Cieľom nie je zaujať alebo niečo vytvárať, ale zachytiť, čo žijem. Zároveň si to chcem chrániť. Z času, ktorý s babkou strávim, sú len dve percentá venované tomuto projektu. Navyše si chcem zachovať jej recepty v časoch, keď si ideme kadejaké „bumbonambá“.

Plní to účel?

M Áno. Oslovujeme mladých ľudí a oni to ukazujú svojim starým rodičom. Babka ich inšpiruje. Nejaké moje fotografie odkúpil dom pre seniorov alebo boli na výstavách. Písali mi, že staršia pani s modrými vlasmi seniorom dala elán povedať si, že to môžu zažiť aj oni a nemusia sa vekom

PROJEKT BLUE GRANDMA

Instagramový profil Blue Grandma vznikol počas prvých mesiacov pandémie. Založil ho vnuk usmievavej babky s modrými vlasmi, fotograf a dokumentarista Marek Pupák, ktorého inšpiruje neutíchajúci optimizmus a pozitívne nastavenie jeho 90-ročnej babičky.



takpovediac opustiť. Dostávame aj veľa citlivých správ o tom, že niekto práve pochoval dedka a náš profil na sociálnych sieťach mu pomáha vyrovnať sa so stratou. Alebo nám ľudia píšú, že vďaka nemu častejšie volajú starým mamám.

Kedy ste si uvedomili, že vás ľudia poznávajú aj v reálnom živote?

M Keď nás pozvali na Pohodu. Cestu, ktorú by som predtým prešiel za dve minúty, sme s babkou išli hodinu. Zo všetkých strán sa na nás ľudia pozerali, chceli nás pozdraviť, odfotiť sa s nami, dokonca nás objať.

BG Nevedeli sme spraviť ani krok.

M Ešte predtým sme raz v piatok poobede išli v Bratislave do divadla a pred Starou tržnicou bolo množstvo ľudí. Niekto na nás ukazoval: „To je ona!“ Videl som dve dievčatá kričať niečo v električke. Na ďalšej zastávke vystúpili a pribehli nám povedať, aká je babka super. Potom prišiel čistý metalista, brada, oblečenie – a obrovský úsmev. U mňa to ale malo opačný efekt. Stiahol som sa do ulity. Uvedomil som si, že toto som asi nechcel. Začal som sa o babku báť. Babka vtedy povedala, a stále hovorí...

BG ...Mareček, veď to nie je žiadny problém, všetci tí ľudia sú veľmi slušní. To si cením. Nikto pred nás neskočí, tajne nás nefotí ani nič podobné.

Popularita vám priniesla veľa zážitkov. Ktorý vám utkvel v pamäti?

BG Balón. Leteli sme a nad hlavami nám šľahal plameň. Chcela som k nemu natiahnuť ruku a zatiahnuť šnútku, ktorou sa ovláda, no nedočkala som... A potom, keď sme boli navštíviť pani prezidentku v prezidentskom paláci. Málokto sa tam dostane. Pani prezidentka je veľmi milá žena. Veľmi si ju vážim. Hoci už prezidentkou nie je, nikto jej inak nepovie.

Marek?

M Po debate na Pohode za nami prišiel producent, že sa môžeme preletieť na malom lietadle. V duchu som si hovoril, že by som veľmi rád išiel, tak som sa spýtal babky a ona hovorí: „No jasné, že by sme išli!“ Prekvapila ma. Whisky s nami vzlietol a začal robiť manévry, hore a dole, takže som sa bál, či sa niečo nestane a babke nepride zle. Keď sme pristáli a babku dostali z lietadla,

spýtal som sa ho na najstaršieho človeka, ktorého viezol. Vysvitlo, že to bol 80-ročný pán. „Moja babka má 88,“ odvetil som a on: „To vážne? Mám nový rekord! Ale, pani, ospravedlňujem sa, že som s vami robil také kúsky!“ Našťastie to dobre dopadlo. Som veľmi rád, že na sklonku babkinho života sa nám podarili také pekné veci.

Leteli ste lietadlom a vystupovali pred davom ľudí. Neboli ste nervózna?

BG Nie, keď som s Marečkom. Volám ho moja pravá ruka a skutočne to tak cítim. Mareček mi podá ruku,

drží ma. Cítim, že mám oporu. Navyše, som zvedavá!

M Keď babka hovorí o ruke, spomínam si, ako sme stáli v prezidentskom paláci. Držali sme sa za ruky. Bol som trochu mimo. Bál som sa. Spýtal som sa: „Babi, bojíš sa?“ Ona povedala len: „Však a čo?“

Čo vám projekt Blue Grandma dal?

BG Povedala by som, že ma osmelil a povzbudil. Ukázal mi, že ľudia si vážia starší vek, že som ešte zaujímavá. Aj iným babičkám a deduškom by dobre padlo, keby sa im ich vnuci, vnučky alebo iní ľudia venovali.●



Text a foto Zuzana Gogová



Krajina starých rodičov

Jozef Kučera gazduje na lazoch pri Hriňovej spôsobom, aký si pamätá od svojich predkov a generácií starších ľudí, s ktorými sa rád rozprával, kým ešte žili.

Podpoľanie je svojrázny kraj. Vďaka hornatému terénu si zachovalo špecifický ráz. Pôvabnú kultúrnu krajinu lemujú malé políčka a križné cesty vytyčujú drevené križe s pestrými ornamentami. Pomedzi ne sú roztrúsené rodinné usadlosti. Mnohé majú dodnes charakter rodových statkov. Utkávajú generačnú niť príbehov predkov a ich nasledovníkov, ktorí v nich zostali žiť a hospodáriť. Túto krajinu si v priebehu storočí skrotil človek ťažkou prácou a ona ho za odmenu živila. Najprv to boli valasi. Od 15. storočia hľadali vhodné podmienky na horských pasienkoch a podhorských lúkach. Od 17. storočia hornatý reliéf krajiny pod Poľanou postupne osídľovali aj rodiny, ktoré tu vytvorili jedinečné laznícke osídlenie.

PO ÚZKYCH CESTIČKÁCH

„Skoro pred 270 rokov sem prišli tri rodiny: Kučerovci, Hrončekovci, Machavovci. Tie ďalšie domy tam ďalej, to je dedina, Detvianska Huta, je tam kostol, vidieť aj školu a okolo sú lazy. My na Štoliansku sme ako Hriňová, s kopcami a terasami”, opisuje gazda Jozef Kučera (39) neďaleko jedného z políčok, ktoré obhospodaruje. Podľa priezviska je jasné, že vyrastal v rodinnej usadlosti Kučerovcov. Pred desiatimi rokmi kúpil dom na usadlosti rodiny Hrončekovcov. Odvtedy tam gazduje spôsobom, ako si to pamätá od svojich

predkov a generácií starších ľudí, s ktorými sa rád rozprával, kým žili. Na zdieľané skúsenosti a životnú múdrosť sa obracia dodnes.

Osada Štoliansko je mestskou časťou Hriňovej, aj keď s mestom nemá veľa spoločné. Etnologička Zuzana Beňušková uvádza, že v Hriňovej nevzniklo za socializmu jednotné roľnícke družstvo, čím sa zachovalo jedinečné využitie pôdy v podobe terasovitých políčok. Územím je to síce piate najväčšie mesto na Slovensku, ale obyvateľov má ani nie osemtisíc. Viaceré z mestských častí sú práve osady rurálneho charakteru.

Z hlavnej cesty, ktorá vedie od Hriňovej na Štoliansko, treba po pár kilometroch odbočiť doprava a vyjsť úzkou cestou do kopca. Po niekoľkých metroch zbadáte dve lipy a medzi nimi drevený križ s lavičkou. Ďalej vedú už iba tri úzke cestičky k rôznym usadlostiam. Jedna z nich k domu Jozefa Kučera.

Okolo desiatej dopoludnia zaparkujem pred jeho domom. Ako prvé ma vítajú psy – Repo, Ťapa a Guľa. Tlačia sa do auta a vrtia chvostami, ale keďže chránia ovce, kozy, kravy a inú zver, mám pred ich strážnymi inštinktmí rešpekt. Po chvíli sa mi podarí vystúpiť aj vďaka rôznemu slovu Jozefa, ktorý psom skrotí. Hneď nasadáme do jeho auta a vezieme sa späť pár stoviek metrov ku križu s lipami a odtiaľ inou úzkou cestičkou nahor. Odparkujeme na lúke pri ceste a ďalej kráčame peši.

KONIEC SVETA

„Toto je jarná raž. Zasiata bola koncom marca. Pozrite, ako rýchlo narástla. Pre ľudí v horských oblastiach bola vzácna, keďže sa z nej dal piecť chlieb. Slamu má dlhú, takže ňou



mohli pokrývať strechy alebo používali slamienky do stružliakov a na kadečo iné,” vysvetľuje Jozef. Na dvoch poličkach si vypestuje dostatok obilniny, aby mal na celý rok. Obilnina má nižšie výnosy, ale je výživnejšia. Aj keby jej pestoval väčšie množstvo, neuživilo by ho to, keďže ľudia si radšej kúpia namletú múku zo supermarketu za pár centov. Celé je to o tom, že chceme veľa a lacno. Málokoho zaujímajú negatívne vplyvy konvenčného poľnohospodárstva.

Kráčame ešte o niekoľko metrov vyššie. Zo stráne, ktorá skrýva osadu Štoliansko v kotline, máme výhľad na všetky usadlosti aj posledný hrebeň na obzore pred nami. „Keď som bol malý, tak som si myslel, že tamto na hrebene s posledným pásom stromov je koniec sveta,” smeje sa Jozef. „More a už nič viac.“ Za chrbtom máme Poľanu. „Sme tu v kotlinku tak dobre chránení, že nás nevidieť ani z masívu Poľany. Pred zrakmi sme skrytí.“

Podpoľanie sa rozprestiera v centrálnej časti Slovenska okolo vrchu Poľana. Tento stratovulkán s charakterom masívneho pohoria s kruhovým pôdorysom a priemerom okolo 18 kilometrov sa radí medzi najväčšie vyhasnuté sopky v Európe. Je chránenou krajinou oblasťou a od roku 1990 je Poľana zároveň aj biosferickou rezerváciou zapísanou na svetovom zozname UNESCO.

GENIUS LOCI NA LAZUCH

Krajina bola v minulosti bohatšia na polia a pasienky. Medzitým však stihli na viacerých miestach vyrásť stromy. „Pastviny boli až dole. Bolo tu málo stromov, všetko bolo vyčistené, každý kúsok poľnohospodársky využiteľnej zeme sa využil.” Aj napriek tomu, že stromov je viac a pôdy sa obhospodaruje menej než pred desiatkami rokov, krajina si stále uchováva idylický ráz. Kde-tu rastú popri poličkach staré čerešne vtácie, typické pre tento kraj. Ľudia ich vysádzali, aby sa pri dlhej práci na poliach mali kde skryť v tieni.

Po stretnutí s Jozefom sa k jednej z čerešní ešte vrátim. Napoludnie je pod ňou príjemný chládok, zatiaľ čo pár metrov od nej je podstatne teplejšie. Mohla by som tam sedieť celý deň a iba sa dívať naokolo. Všetky prvky v krajine tvoria kúsky z mozaiky genia loci.

„Každý si myslí, že ten výhľad zostane navždy. Treba sa však oň starať, aby nezarástol stromami. Staráť sa znamená prinášať obeť. Ale dnes sa už obetovať nechce nikto,” konštatuje Jozef. „Keď ma nahnevajú ľudia a chcem s tým prasknúť, prídem sem hore, pozriem sa okolo a uvedomím si, čo všetko by prestalo fungovať, keby som prestal pracovať. Potom ma to prejde.“

Jozefovi na gazdovstve pomáhajú hlavne rodičia a z času načas pár priateľov, ale ako vraví, v prvom rade sa musí spoliehať sám na seba. Väčšina ľudí na okolí gazduje už iba v malom, najmä generácia šesťdesiatnikov a sedemdesiatnikov. Keď pomrú, mladí podľa Jozefa už väčšinou nebudú pokračovať.

ČO ZNAMENÁ LETO?

Kráčame po pokosenej tráve a rozprávame sa o vode, ktorá je pre život dôležitá. Bez nej ani lúky nezarastú trávou, ktorú potrebuje Jozef na gazdovstve. V lete musí urobiť zásoby nielen na zimu, ale aspoň jednu štvrtinu zásob navyše pre prípad sucha v nadchádzajúcom roku. U seba na dvore má päť vysokých stohov sena pripravených starým spôsobom. „Včera večer som dokončoval jednu kopu. Dnes o piatej ráno som nakladal seno a viezol ho domov, lebo hlásili dážď. Kopy sena tiež tvoria genia loci krajiny.”

Na vzduchu uskladnené stohy vydržia aj päť rokov. Voda stečie po povrchu a vo vnútri zostane čisté seno. Podobné stohy vidieť na lúkach a v dvoroch menej, keďže farmári už využívajú silu stroja, ktorý im vytvorí balík sena. „V zime mienim väčšinou tri takéto stohy. Mám tu jaky, dvoch poníkov,

kozy a zo tri barany. Nejakých devätnásť kusov zvierat, ktoré musí seno cez zimu užiť. Ešte mám aj desať kráv a asi sto oviec. Pre tie potrebujem pripraviť seno na zimu zvlášť.“

Jozef kosí trávu aj na kamarátovej pôde. Vzájomne si pomôžu – kamarát pestuje zemiaky, Jozef pôdu pohnojí, pestuje obilie a napokon pokosí trávu, ktorú má pre zvieratá. Lúky kosí postupne, aby sa stihli kvety vysemeniť a príroda si zachovať svoju pestrosť

„Počas leta nepremýšľame, kam pôjdeme na dovolenku alebo či si ideme okúpať. Pre nás znamená leto prípravu na zimu. Polička mám všade okolo. Pôda je rozparcelovaná. Je to náročnejšie na obrábanie, ale výhodou je, že ak by boli pozemky vysporiadané, už dávno by boli rozpredané,” konštatuje Jozef.

Dnes obrába plochy, ktoré by v minulosti obrábalo aj desať rodín. Hovorí, že každý rok prináša inú úrodu a tieto situácie ho učia čeliť výzvam s pokorou. „Niekedy je viac trávy, zeleniny a ovocia. Tento rok je napríklad suchší. Na dobré sa ľahko zvyká. Extrémne alebo stresové situácie nás učia a posúvajú ďalej.”

Od stohov prechádzame ďalšími časťami gazdovstva. Za drevenou ohradou má Jozef tibetské jaky a dve kobyľky. Je jediným chovateľom jakov na Slovensku. Vojde do prístrešku, kde sa jaky schovávajú pred muchami. „Bol to môj detský sen, ale je to v podstate obyčajná krava,” hovorí s teliatkom jaka v náručí.

STATOK NEMÔŽEŠ OPUSTIŤ

Na dvore gazdovstva stojí ešte jedna vzácna stavba – malá kolibka. Dendrologický výskum určil, že môže mať cez tristoosemdesiat rokov. Poskytovala úkryt bačom. „Svrčkovu“ kolibu preniesli a zrekonštruovali nadšenci pred niekoľkými rokmi z horských pastvín Javorinky práve na Jozefov laz, aby ju zachránili. Ak by zostala na Javorinke, úplne by sa rozpadla. „Polovica je z pôvodnej stavby a polovica sa musela nanovo vyrobiť. Veľa ľudí k tomu dielu ruku priložilo. Stále žije, okolo behajú zvieratá, horí tu oheň, všetko je, ako má byť,” opisuje zvnútra kolibky Jozef. V kolibke môžu prespať aj turisti. „Zo sveta sem chodia ľudia prespať, Slovinci nie, ale pre cudzích je to zaujímavé. Vlni boli okrem Anktartídy asi zo všetkých svetadielov.”

Za všetkou prácou je neutíchajúca túžba zachovať to, čo vytvárali predošlé generácie. „Kvôli tomu to všetko robím. Rád by som zachoval krajinu starých rodičov tak, ako vyzerala kedysi.” Už ako dieťa mal Jozef blízko k spôsobu života na gazdovstve. Rád sa zhováral so starými ľuďmi a ako vraví, doteraz čerpá z toho, čo od nich nadobudol. „Ak by som sa aj chcel spýtať, už sa nemám koho, už sú všetci na božom súde.”

Tak ako v minulosti, aj dnes je práca na gazdovstve a so zvieratami záväzok. Statok nemožno len tak opustiť, odcestovať. Jozefa však teší, že sa dokáže užiť vlastnými rukami zo zeme, na ktorej žije. „Nie je to stroj, ktorý sa dá vypnúť či zamknúť. Buduje sa generácie a generácie. Nedá sa toho len tak zbaviť. Človek, ktorý to žije srdcom, to nedokáže.“

NEVIDITEĽNÉ HODNOTY

Kúsok od kolibky je les. Na jeho okraji sa práve skrývajú kozy pred jemným dažďom, zatiaľ čo laznícke psy pobehujú chvíľu okolo nás a chvíľu naháňajú kozy. Jozef ich občas zahriakne. „Les mám hneď poruke, rád doňho chodím. Pre

mňa je najväčší chrám príroda. Všetko sa tam samo modlí k stvoriteľovi,” opäť ma prekvapí hĺbkou, ale nie zložitou odpoveďou.

Hovorí, že niektorí ho majú za svätca, iní nerozumejú, prečo všetka tá námaha. Spýtam sa ho, kým je pre seba samého. „Zrnko v piesku, jedna hviezda na nebi, obyčajný človek. Všetci sme si rovní, nikto by sa nemal vyvyšovať nad druhého. Jeden je šikovný v jednom, druhý v inom. Súčasťou našej skúšky je asi, ako budeme žiť.”

Jozef tvorí na laze na Štoliansku viac než len to, čo je na prvý pohľad viditeľné. Podobne ako jeho predkovia udržiava prejavy života, ktoré by bez aktívnych nositeľov, ako je on, neprežili, a ktoré nevyhnutne vedú k dobrovoľnej skromnosti ako spôsobu života. Prvýkrát ho opísala v česko-slovenskom prostredí česká sociologička a environmentalistka Hana Librová v 90. rokoch minulého storočia. Dobrovoľnou skromnosťou je slobodné rozhodnutie žiť spokojne a dôstojne s menšími negatívnymi dopadmi na životné prostredie. „Dôstojnosť nášmu životu dodáva aj vedomie, že môžeme niečo zmeniť bezprostredne vo svojom okolí. Hoci ide o akýsi mikrosvet, je to stále lepšie, než si vraviť, že nemôžem robiť vôbec nič,” vysvetlila Hana Librová v jednom z rozhovorov.

Ako vraví Jozef, do toho, čím žije, dal všetko. „Čas, peniaze, silu, energiu, miazgu. Mohol som aj ja ísť po svete. Ale chcem byť tu, dokázať niečo doma, aby to tu nevyšlo navnívoč. Gazdovanie ma naplňuje, robí mi radosť. Všetci sa tešia, že už sa netreba celý deň trápiť na poli. Miesto nich sú tam stroje. V minulosti sa muselo zísť niekoľko ľudí, aby zasadil zemiaky, dnes to urobí jeden traktor za tridsať minút. Spoločná práca však udržiavala komunitu. Technika nám mala poskytnúť viac času. V konečnom dôsledku ho má každý málo. Veľa pozornosti je venovanej zhŕňaniu peňazí. Ja však vravím, že sa dá žiť inak. Nemusíš sa iba nechať strhnúť prúdom.“●



Vrátiť vietor do vlasov

Seniori s obmedzenou schopnosťou pohybu sa vďaka špeciálnej rikši môžu dostať na miesta, ktoré by len ťažko navštívili. Alebo ísť na obľúbenú zmrzlinu k vychytenému zmrzlinárovi. Doslova pritom omladnú. Vozia ich totiž mladí dobrovoľníci. Aj o tom je iniciatíva Bicyklovanie neobmedzené vekom.

Text Tamara Lištiaková
Foto Tomáš Hrivniák, Cyklokoalícia

89-ročná Ema Freundová je pripravená na jazdu. Na svoju dobrovoľníčku čaká na chodbe Domova dôchodcov v bratislavskom Ružinove. Zapísala sa do poradovníka, prišiel na ňu rad, a tak bude môcť absolvovať tretiu jazdu. Dnes nám počasie nepraje. Hoci je leto, vyskúša si skôr takú jesennú verziu.

NEPOROVNATELNÉ SVETY Martin Hlásny, ktorý túto iniciatívu priniesol na Slovensko, chystá rikšu. Vybaví ju strieškou aj niečím, čo pripomína fusak pre malé deti.

Pani Freundová žije v zariadení s manželom rok. Najprv sa obávali, aké to bude, no obavy vystriedala spokojnosť so starostlivosťou, personálom aj programom. Pochvaľuje si aj bicyklovanie. „Bola som prekvapená, že domov dôchodcov má rikšu, páči sa mi to, už dvakrát som jazdila, je to výborné. Moje nohy štrajkujú, nechcú chodiť. Je pre mňa úžasné, že sa môžem znovu previezť okolo jazera a zaspomínať na staré časy, keď v ňom bolo omnoho viac vody, keď sme sa tam ešte zvykli kúpať.“ Spomína dobrovoľníka Filipa, podľa nej skvelého parťáka na rozhovor. Študent bilingválneho gymnázia jej počas jazdy porozprával o škole aj o maturite. Váži si, že staršiu generáciu neodpísal a že trávi svoj voľný čas so seniormi.

Dnes stretáva 16-ročnú Veroniku Vidlárovú, študentku gymnázia, ktorá miluje volejbal aj bicyklovanie. V rámci rozvojového programu DofE sa venuje dobrovoľníctvu, do domova dôchodcov chodí od jari pravidelne na hodinu týždenne. Je to pre ňu relax, príjemný oddych od všetkých povinností. „Naučím sa nové veci, aj také, ktoré by mi nikto iný nevedel sprostredkovať.



Starší ľudia majú viac skúseností. Hovoria mi o svojom detstve, živote, deťoch, je to neporovnateľné so svetom, v ktorom žijem ja,“ vysvetľuje

Veronika. Klientov väčšinou vozí osvedčenou trasou do parku Andreja Hlinku alebo okolo Štrkoveckého jazera. Jazdenie nie je ťažké, môže si

pomôcť elektropohonom. Na začiatku dostala inštrukciú a absolvovala skúšobnú jazdu.

PRINÁŠA RADOSŤ

Bicyklovanie neobmedzené vekom vzniklo v roku 2012 v dánskej Kodani. S nápadom prišiel Ole Kassow. Vozil na bicykli dcéru do školy a všimol si, že na lavičke pred miestnym domovom dôchodcov často sedáva Thorkild Thim, bývalý člen kráľovskej stráže a podnikateľ, ktorý 80 rokov využíval bicykel na prepravu po meste. Kýval ľuďom, ktorí sa okolo prevádzali na bicykli, a usmieval sa na nich. Ole mu chcel vrátiť vietor do vlasov a pripomenúť staré dobré časy. Požičal si rikšu a previezol Thorkilda a ďalších seniorov po Kodani. Nadšenie, ktoré nasledovalo, sa pretavilo do vzniku medzinárodnej iniciatívy. Rozšírila sa do vyše štyridsiatich krajín. Zapája sa do nej štyridsaťtisíc dobrovoľníkov na viac ako 3 500 rikšiach.

Ole veľmi dobre vedel, čomu čelia ľudia s obmedzenou schopnosťou mobility. Jeho otec aj brat mali hendikep. Otec si však z toho často uťahoval. Práve humor mu pomohol prekonávať prekážky a prinášať ľuďom radosť. Tá sa stala súčasťou Oleho života. Za Bicyklovanie neobmedzené vekom získal cenu dánskeho ministerstva práce a je laureátom ocenenia Fit for Life.

Na Slovensko prinieslo Bicyklovanie neobmedzené vekom občianske združenie Cyklokoalícia v roku 2016. Vtedy zaobstarali prvú rikšu. Po zariadeniach pre seniorov v bratislavskej Rači sa dostala do Trnavy, Dolného Kubína, Nitry či Ružomberka. Koordinátor projektu Martin Hlásny má babku v jednom z nich a pochvaľuje si, že okrem prepájania dobrovoľníkov s domovmi pre seniorov môže pravidelne previezť aj ju. „Nie je to len jazda na bicykli pre ľudí, ktorí by sa inak nedostali ďalej ako na lavičku pred domovom dôchodcov. Je to aj socializácia, návrat seniorov do spoločnosti, kontakt s inou generáciou. Seniors môžu opäť pocítiť slobodu, ktorú jazda na bicykli prináša, alebo ochutnať zmrzlinu. Tá je tu v Ružinove pre nich top zážitkom,“ vysvetľuje. Bez spolupráce s pracovníkmi zariadení by to však nešlo. Tú so zamestnancami ružinovského domova dôchodcov mimoriadne oceňuje.



Dobrovoľníkov oslovujú aj prostredníctvom dobrovoľníckeho portálu growni.sk, dobrovoľníci sa hlásia aj cez spomínaný program DofE. Dopyt od seniorov je taký veľký, že počet dobrovoľníkov ani zďaleka nestačí. Martinov sen je, aby sa na rikšu dostal každý, kto sa chce previezť.

KOPEC ZMRZLINY

„O projekt je veľký záujem,“ hovorí riaditeľka domova dôchodcov na Pažitkovej ulici v Ružinove Dagmar Halo Kollárová. Klienti sa nielen radi prevezú, ale aj sa porozprávajú s mladými. „Nedávno sme mali veľmi milú skúsenosť, keď dobrovoľník viezol seniorku po parku, pri tamojšej zmrzlinárni prebiehala akcia na deň detí a maskoti tam tancovali. Klientka sa napriek tomu, že je imobilná, oduševnene aspoň hornou časťou tela zapojila. Niektoré to nasnímal a uverejnil. Video obletelo Facebook a majiteľ zmrzlinárne sa nám odmenil tým, že

nám doniesol kopec zmrzliny a veľmi seniorov potešil,“ spomína riaditeľka zariadenia, v ktorom po kovidovej pauze táto iniciatíva znovu funguje. „Pre starších ľudí je vzácné, že ich niekto počúva a že môžu odovzdať svoje skúsenosti. Je to to naj, čo môžu zažiť.“

V roku 2018 získal projekt Bicyklovanie neobmedzené vekom ocenenie Senior Friendly a v roku 2023 bol nominovaný na dobrovoľnícke ocenenie Srdce na dlani.

V Kodani v rámci výskumu zistili, že vozenie seniorov na rikši má dlhodobý pozitívny vplyv na ich mentálne zdravie. Dánska platforma spolupracuje s výrobcami nákladných bicyklov a doлађujú ich tak, aby čo najviac vyhovovali potrebám týchto ľudí. U nás je projekt zadarmo, no v belgickom meste Gent ho posunuli aj na inú úroveň – rikše fungujú aj ako taxík pre seniorov. Za symbolickú sumu sa môžu odviezť do obchodu, na poštu či do lekárne.●

Tí najradikálnejší túžia po úplnej sebestačnosti – v produkcii potravín aj vo výrobe elektrickej energie. Lebo existujú aj iné ako konvenčné riešenia. Často sú prekvapivo jednoduché a efektívne. Navštívili sme takého komunity, zisťovali sme, ako fungujú, čo ich k tomu motivuje a aký to má význam pre nich samých aj pre svet okolo.

PLAKALI OD DOJATIA

Autobusov tam chodí len pár denne, v letnej sezóne ich ešte obmedzia, a v nedeľu nejdú tuším ani tie – ale zaručene sa časy ich odchodov väčšinou

↓ Willy a Peter
pred svojím domom
zo slamených
balíkov a hlíny.



Ide im o sebestačnosť v produkcii potravín a energií, čo najmenšiu stopu v podobe odpadu, o komunitu, prírode blízke hospodárenie a využívanie zelených technológií. Niektorí fungujú úplne off-grid.

Text a foto Jana Čavojská

nezhodujú s tými uvedenými na zastávke v talianskom meste Ventimiglia. Treba vystúpiť na konečnej, v dedinke Torri, a kráčať ďalej popri ceste až k cintorínu, tam zabočiť doľava a pokračovať ešte pár minút do kopca. Kamenná stavba, zvonka pôsobiaca ako jednoliaty celok, vo vnútri poprepájaná chodbami, schodiskami a oblúkmi a so solárnymi panelmi na streche, to je Torri Superiore. V roku 1989 sa dala dokopy skupina ľudí, ktorí usadlosť kúpili, aby ju premenili na komunitný priestor so spoločným bývaním, ku ktorému prináležia aj záhrady a olivový háj neďaleko. Boli to ľudia skôr ľavicovo zmýšľajúci, so zmyslom pre slobodu, toleranciu, dialóg a sociálnu spravodlivosť a s túžbou po sebestačnosti.

Massimo Candela, ktorý ma čaká v malej kancelárii za balkónom plným rastlín, medzi nich prišiel o rok neskôr. Ako 23-ročný chlapec z veľkého mesta, ktorý ešte presne



nevie, čo v živote chce. Ale vie, že už nechce bývať v rušnom Janove. Ako to vtedy vyzeralo? „Ako ruina,“ zasmeje sa. V dedine vtedy už nikto trvalo nežil. Jeden obyvateľ zvykol prísť na víkend, neďaleko mal olivovníky. „Ako-tak obývatel'né boli dve miestnosti,“ pokračuje Massimo. Prichádzal na brigády, s ostatnými postupne opravoval ďalšie priestory. Po dvoch rokoch sa ho komunita opýtala, či sa k nim nechce pridať.

Na toto miesto ostatných doviedla Gianna Ballestra. Dedinku v údolí medzi kopcami nad Ventimigliou poznala, lebo sem chodievala na prázdniny k starej mame. Medzitým však ešte viac spustla. Dole v Torri zostali obyvatelia, no vrchná časť aj so záhradami a väčšinou olivových hájov bola opustená. S manželom a priateľmi dala Gianna dokopy partiu ľudí, ktorí sa sem rozhodli nasťahovať a žiť spoločne. A vložiť sem nejaké peniaze – každodenné fungovanie bolo veľmi skromné, no komunita si stavby musela kúpiť. „Bol to zložitý proces,“ spomína Massimo. „V tejto časti Talianska sa po generácie domy predávali podaním ruky. Nikto nič oficiálne nezapisoval, neevidoval na úradoch. A neplatil dane.“

Miestni ich najprv považovali za sektu, komunistov alebo alkoholikov. Vzťahy sa budovali postupne. Mladí z dediny sa začali kamarátiť zo zahraničnými dobrovoľníkmi – bolo niečo nevidané, že sa v údolí objavili ľudia z celého sveta. Zrodili sa prvé lásky a neskôr aj manželstvá. Keď boli budovy opravené, ľudia, ktorí sem chodili ako deti, plakali od dojatia.

SPOLOČNE ZA STOLOM

Alfou a omegou pre obyvateľov bol komunitný život. To znamená konsenzuálne rozhodovanie o spoločných veciach, ale aj spoločné jedlo. Áno, trikrát denne. Raňajky, obed a večera. Obyvateľov a návštevníkov zvoláva zvonenie na zvonec na terase, keď je všetko pripravené. V kuchyni sa striedajú, podľa toho, na koho vyjde služba. Mäsa varia málo, základ stravy tvorí zelenina a ovocie z vlastných záhrad, lokálne syry, cestoviny, ryža, strukoviny a zemiaky. Z nádob si každý naberie, na čo má práve chuť. Ak sa chce niekto najesť doma, musí to dopredu nahlásiť do kancelárie – aby vypočítali správny počet porcií. „Je to u nás presne naopak ako v normálnych rodinách,“ smeje sa Massimo. „My si plánujeme, keď chceme večerať doma.“ Stáva sa to hlavne na žiadosť detí. „Aj naše deti, keď boli malé, chceli, aby sme raz do týždňa večerali spolu iba my štyria doma.“

Komunita chcela byť od začiatku otvorená. Cieľom bolo inšpirovať ďalších, ktorí by sa rozhodli fungovať takýmto spôsobom. Preto v opravených priestoroch vytvorili aj ubytovanie pre hostí. Neskôr sa z neho stal guesthouse. „Oprava tohto miesta nebola jednoduchá, stavby sú z 13. storočia a je tu 162 miestností. Stále sme dúfali, že sa nám podarí získať nejaký grant od talianskej vlády alebo Európskej únie. Ale nikdy sa to nestalo. Vďaka guesthousu sme získali nejaký príjem,“ vysvetľuje Massimo. Izba, ktorú dostanem ja, je jednoduchá, ale veľmi príjemná a vďaka hrubým kamenným múrom sa ani teraz v lete neprehrieva.

Dnes je rekonštrukcia takmer hotová. Torri Superiore rozdelili na dve časti. Jednu vlastní spoločne ako asociácia. V druhej je dvadsať bytov, ktoré si odkúpili jednotliví členovia. Keby chcel niekto svoj byt predať, musí ho najprv ponúknuť asociácii. Aj spôsob rozhodovania sa postupne zmenil. Asociácia má tridsať členov a nie všetci tu žijú. Komunita zas dvadsať trvalých obyvateľov. O najdôležitejších záležitostiach rozhodujú členovia asociácie. Schádzajú

↑ Massimo v záhrade.

↓ Torri Superiore.
Keď sem komunita
prišla, bola to ruina.



SCHÉMY

sa dvakrát ročne. Každodenný život si riadia členovia komunity medzi sebou.

PRIESTOR A ČAS PRE SEBA
Povinnosti ľudí z Torri Superiore sa postupne vyprofilovali podľa ich záujmov. Časť má bežné zamestnanie v meste. Časť je zamestnaná tu – v kuchyni, prevádzke guesthousu alebo na farme. Zo svojho platu každý odvádza fixnú čiastku do spoločného rozpočtu. Za to sa nakupujú potraviny, platí voda, energie a údržba. „Máme tu malý komunitný obchodík. Každý si z neho môže v primeranej miere zobrať, čo potrebuje,“ hovorí Massimo s tým, že pritom treba myslieť na ostatných. Nebolo by fér a primerané zobrať si napríklad pre seba tri fľaše drahého vína. Luxusnejšie pochúťky si kupuje každý z vlastného vrečka.

Dobrovoľníci sú takmer od začiatku súčasťou projektu. Členovia komunity by nedokázali všetko opravovať a obhospodarovať vlastnými silami. Každý polrok sa tu strieda šesť mladých dobrovoľníkov cez Európsky zbor solidarity (EVS). Tento program umožňuje mladým Európanom do tridsať rokov takto vycestovať, niečo zažiť a venovať svoj čas zmysluplným aktivitám. Dopĺňajú ich dobrovoľníci, ktorí prichádzajú na jeden-dva týždne.

Na pol roka je tu práve aj Slovenka Gabi. Predtým dobrovoľníčila na Filipínach a v Malajzii, bolo to však niečo úplne iné, pomáhala v hosteli a v potápačskom centre. „Videla som tam veci, o ktorých sa síce hovorí aj u nás, ale tam ich zažiješ na vlastnej koži: znečistené oceány, pláže plné plastu. Rozmýšľala som, že možno existuje aj iný spôsob života ako ten komerčný a konzumný,“ vysvetľuje, prečo si potom pre svoje dobrovoľníctvo vybrala ekodedinu. Pozeráme sa pritom z terasy do údolia, na kamenné domy, rieku, kopce záhrady a olivové háje.

Dnes bude pomáhať s farmárčením. Pracovná doba je päť hodín denne, päť dní v týždni. V Torri Superiore sa dobrovoľníci striedajú pri rôznych činnostiach: pomoc v kuchyni, v záhrade, upratovanie izieb pre turistov, stavanie podporných kamenných stien na terasách s olivovníkmi. Na jeseň sa pracuje menej v záhrade a oberajú sa olivy. „Mohla som ísť na brigádu do nejakého hotela. Ale toto je lepšie. Z práce tu mám veľmi dobrý pocit.



Ešte aj záchody umývam s radosťou. Inde by to bola nepríjemná povinnosť.“

Gabi však lákal aj spôsob fungovania v komunite, spolužitie so skupinou ľudí. „Toto je čarovné miesto. Svet sa tu zdá byť milší, vrelší. Nenaháňame sa. Aj keď je práca náročná a ak je v guesthouse veľa ľudí, občas aj trochu hektická, vždy máš priestor a čas pre seba.“

UŽ ŽIADNA CHÉMIA

„V tejto horinatej časti Talianska sa nedá prežiť len z farmárčenia,“ hovorí Massimo cestou ku skleníkom. „Svahy sú strmé, v olivových sadoch preto nemôžeš použiť žiadne stroje, len ručnú prácu. Cena oleja je potom privysoká na to, aby sa presadil v konkurencii talianskeho trhu.“

Odbočíme k skleníkom. Zostali tu po kvetinových farmách. Ventimiglia a jej okolie bola centrom tohto biznisu. Kvety zamestnávali až osemtisíc ľudí z okolia. V neďalekom meste Sanremo bola známa kvetinová burza. Každé ráno sa tam obchodovalo a kvety potom putovali ďalej do Európy.

Tento priemysel zničili Holanďania. Najprv skupili farmy. O pár rokov ich zavreli. Kvety začali dovážať z Kene,

↗ Prácu v záhradách, skleníkoch a olivovom háji zvládajú obyvatelia Torri Superiore len vďaka dobrovoľníkom.

↓ V kuchyni sa obyvatelia Torri Superiore striedajú. Na potraviny sa skladajú a jedávajú spolu.



trh s nimi sa globalizoval. Ľudia z okolia prišli o prácu. No čo je horšie, objavilo sa veľa rakoviny a ďalších chorôb. V skleníkoch používali veľa pesticídov, umelých hnojív a ďalšej chémie, aby boli kvety dokonalé.

Dnes si dva skleníky prenajíma komunita z Torri Superiore. Dalšie má asociácia, v ktorej pracujú ľudia s hendikepom. Spoločne vytvorili sociálnu kooperatívu. Pestujú pre seba a pravidelne zásobujú aj približne sto domácností z okolia. Na úvod si dali urobiť rozbor pôdy. Nepreukázal obsah chemikálií. Skleníky však už nemajú okná, pred dvomi rokmi ich zničila búrka a opäť ich zaskliť je strašne drahé. Takže ide skôr o záhrady pod holým nebom.

Massimo hovorí, že tu nedopestujú všetko, čo by komunita potrebovala, je to nereálne a ani v minulosti neboli obyvatelia sebestační. „Byť čo naj-samostatnejší je naším cieľom a ako jedni z prvých sme v Taliansku hospodárili permakultúrne,“ spomína. Takže okrem iného žiadna chémia. Massimo mi ukazuje piliny, ktoré im dodávajú zo stajní dostihových koní. Obsahujú konský moč a trus. To je ich jediné hnojivo. „Stovky rokov hnojili ľudia maštalným hnojom a pôde sa darilo. Potom sa krátku dobu používala chémia a zem je totálne vyčerpaná.“

MLADÝCH LÁKA MESTO

V piatok ráno smeruje Nina Freund s dvomi dobrovoľníkmi a autom naloženým jedlom do Ventimiglie. Raz do týždňa tam varí v charitnej kuchyni pre utečencov. Ventimiglia je na hranici s Francúzskom a je to frekventovaná trasa pre ľudí na úteku, ktorí mieria ďalej na západ. Nina pochádza z Berlína, dlho žila v squatte, každý deň tam varili a ponúkali jedlo ľuďom bez domova, ktorí po páde berlínskeho múra a zjednotení Nemecka nezvládli adaptáciu na nový spoločenský poriadok a ocitli sa na ulici. Keď v roku 2015 kráčali Európou tisíce utečencov z Blízkeho Východu, cítila, že opäť musí pomôcť. Nosila im vtedy jedlo priamo pod most, kde táborili, a na ulice, ktorými prechádzali. Prečo? „Ja by som sa skôr opýtala tých, ktorí nepomohli, prečo nie,“ hovorí s tým, že je to predsa základná ľudská povinnosť. Projekt sa medzitým presunul do budovy Caritasu, úrady už nedovolia rozdávať jedlo na ulici. Nina



↑ V skleníkoch pri Ventimiglii kedysi pestovali kvety. Dnes fungujú ako sociálna kooperatíva.

vždy varí výživné vegetariánske jedlá. Dnes sú to cestoviny so sošovicovou omáčkou, špenátový koláč a ovocie. Práve priviezli aj náklad potravín. Charita ich dostáva od supermarketov krátko pred uplynutím dátumu spotreby. Nevaria len pre utečencov, ale aj pre ľudí bez domova a obyvateľov charitného zariadenia.

Pýtam sa Niny, čo podľa nej znamená jej jedlo pre ľudí na úteku. Prekvapí ma. „Nič. Je to veľmi malá pomoc. V skutočnosti to pomáha hlavne mne. Necítim sa taká bezmocná, necítim sa ignorantská voči svetu a jeho problémom.“

Naspäť v jedálni a na terase v Torri Superiore je príjemný večer. Členovia komunity a dobrovoľníci sedia a priateľsky debatujú. Čakáme, kým kuchár zazvoní na zvonec a potom

EKODEDINY

Približne šesťtisíc ekokomunit je združených v celosvetovej iniciatíve Globálna sieť ekodedín (Global Ecovillage Network). Sú to spoločenstvá, ktoré hľadajú cesty k udržateľnej budúcnosti, budujú vzťahy založené na dôvere, spolupráci, participatívnom rozhodovaní, povzbudzujú ľudskú kreativitu, slobodu a sebarealizáciu, majú úctu k rôznym kultúram, chránia prírodu a usilujú sa o životný štýl s čo najmenším negatívnym dopadom na životné prostredie. Preto hospodária čo najudržateľnejšie, prírode blízkym spôsobom, podľa zásad regeneratívneho poľnohospodárstva, posilňujú prirodzené ekosystémy. Využívajú zelené a obnoviteľné zdroje energie, snažia sa produkovať čo najmenej odpadu. V rámci spolužitia rozvíjajú udržateľné alternatívy k celospoločenským ekonomickým systémom, ako sú lokálne meny, cirkulárna ekonomika a kolektívne formy vlastníctva.

si naplníme taniere jednoduchým, ale chutným jedlom z čerstvej zeleniny zo skleníkov. Hoci sa okolo motá pár detí, sú iba na návšteve. Najmladší stály obyvateľ komunity má 14 rokov. Okrem neho je tu ešte pár tínedžerov. Massimo mi povedal, že najbližšia stredná škola je vo Ventimiglii a na univerzitu treba ísť ešte ďalej. Ani jeho syn s dcérou tu nezostali. „Mladých láka mesto, chcú si vyskúšať iný život, a my ich v tom podporujeme. Niektorí však uvažujú, že sa tu neskôr usadia,“ rozpráva. On sa už v meste necíti dobre. V moderných budovách má sucho v hrdle, je unavený z hluku a zhonu a po troch dňoch mu chýba jeho dom z kameňa, záhrada, príroda, rastliny a vlhkosť z rieky v údolí.

Pre iných by bolo možno vyčerpávajúce neustále fungovanie vo väčšej skupine ľudí. Massimo hovorí, že on nepozná nič iné. Prišiel sem ako veľmi mladý. Nezažil, aké to je, bývať len vo dvojici alebo iba s rodinou. „Našu komunitu sme vytvárali zámerne a vedome, máme spoločnú identitu a ciele. Pre deti to vždy bolo skvelé miesto. Okrem rodičov tu bolo veľa ďalších pomocných rúk. Po 35 rokoch takéhoto života neviem, či by som ešte vedel žiť inak.“

ZEMEDOMY

„Vieš používať kompostovaciu toaletu?“ Pokrútim hlavou. „Prvýkrát?“ Peter van der Kuil sa nadšene usmeje. „Tak to bude tvoja premiéra,“ podotkne a ide mi ukázať, ako mám do suchej toalety po použití nasypať hrnček pilín. Celý dom, ktorý obýva s partnerkou Willy Boogaard a ich dvomi dcérami Juliou a Lisou, je špeciálny,



↑ Willy so zeleninou z jedlého lesa.

↓ V Aardehuis nie je žiadny asfalt, iba jednoduché chodníčky pomedzi zeleň. Autá zostávajú zaparkované pred vstupom do štvrte.

rovnako ako 22 ďalších domov v Aardehuis v mestečku Olst v Holandsku, ktoré sú domovom 40 dospelých a 35 detí. Postavili ich podľa konceptu takzvaných zemedomov, aby boli off-grid, energeticky pasívne a s efektívnym prírodným spôsobom čistenia odpadovej vody.

S nápadom na komunitu zemedomov prišlo niekoľko priateľov v roku 2006. Spoločne vytvorili komunitu na princípe sociokracie, dali si navrhnúť architektonickú štúdiu, našli a kúpili vhodný pozemok. Na konci roku 2011 začali stavať. Prvé domy boli z pneumatík. Úrady o niečom takom nechceli ani počuť, nie je to certifikovaný stavebný materiál a keďže neexistuje jeho kúpna cena, nie je možné vypočítať naň poistenie. No to bola len jedna z ťažkostí. Ďalšou boli naozaj ťažké pneumatiky, keď ich naplnili zeminou. Fyzicky išlo o veľmi náročnú prácu. „Stavali sme však všetci spolu a vo všetkom sme si pomáhali,“ spomína Peter. „To znamená, že v susedovom dome je niečo zo mňa. Vytvorilo to medzi nami úplne iné vzťahy než medzi susedmi v bežnej štvrti.“

Oni s Willy, rovnako ako polovica susedov, nechceli použiť staré pneumatiky. „Po prvé, nie je to prírodný materiál a podľa mňa nie je múdre stavať z nich. A po druhé, plniť ich zeminou a dvíhať je skutočne veľmi, veľmi ťažké. Povedali sme si, že túto fázu preskočíme.“ Na výstavbu použili slamené balíky. Spájali ich hlinou, hlinené sú aj steny. Trvalo to deväť týždňov. Ich dom má – ako všetky domy okolo – veľa okien. Napriek tomu v zime drží teplo. „A to máme len dvojsklá, trojsklo bolo pre nás veľmi drahé.“

SLAMA V STENÁCH

Trik je v slamených balíkoch v stenách, ktoré dobre izolujú a rýchlo sa vyhrejú, a architektonickom riešení s vysokými stropmi, oknami a oblými tvarmi. Keď to nestačí, zakúria v hlinenej peci. Prieduchy putujú stenami a vyhrievajú jednotlivé miestnosti. Ročne však minú len jeden a pol kubického metra dreva. Hlinené steny pôsobia teplo a príjemne. Drevené okenné rámy, nepravidelný tvar a malé dizajnové

prvky v stenách, ako farebné sklíčka a mozaiky, dodávajú interiéru hravosť.

Za domami je filtrovacie jazierko. Teraz funguje bezchybne. Odpadovú vodu čistia rastliny a filtruje piesok. Keď prejde týmto prirodzeným systémom, môžu ju vypúšťať do riečky, je úplne nezávadná. Peter vysvetľuje, že na začiatku mali všetci splachovacie toalety a to spôsobilo problém. Rastliny a piesok to nezvládli čistiť. Preto prešli na kompostovacie toalety. Keď neskôr prírodnú filtráciu vylepšili, niektorí obyvatelia si namontovali naspäť splachovacie záchody. „My sme si medzitým na kompostovací zvykli a k bežnému sa už nechceme vrátiť. Aj keď deti občas zaprotestovali, hlavne keď si na návštevu pozvali kamarátov,“ smeje sa Peter.

O chvíľu príde Julia a ukáže mi kvások. „Už je pripravený na pečenie chleba,“ skonštatuje 25-ročná študentka. Neskôr si pripraví vlnu na štrikovanie. Lisa ma volá pozrieť sa na zajaca. Zajac dostal v jej izbe

↓ Julia vo svojej izbe.

↙ Na zelených strechách domov v Aardehuis sú solárne panely.



s vysokým stropom celé prízemie. Jej posteľ je hore na platforme a lezie do nej rebríkom.

V JEDLOM LESE

Domy v Aardehuis nemajú ploty. Nie sú tu ani vyasfaltované chodníky. Naopak, všade rastie zeleň. Aj na strechách zemedomov. Pomedzi domčeky a záhradky sa vinú len úzke chodníčky. Autá zostávajú pri vstupe do štvrte. Ďalej chodia už len ľudia, bicykle, kolobežky a detské trojkolky.

Vyjdeme von a Peter ukáže na dláždice na dvore. Rastú medzi nimi drobné kvety. „Presne to sme chceli,“ usmieva sa. „Preto sme ich položili ďalej od seba.“ Kráčame ďalej. Willy a Peter majú záhradku a malý skleník. Záhradka však nemá usporiadané hriadky. Zelenina a bylinky rastú čiastočne nadivoko. Ovocné stromy zasadili medzi iné listnaté stromy. Je to systém pestovania vo forme jedlého lesa, kde rastliny vytvárajú prirodzenejší ekosystém. Chémiu nepoužívajú. Nikomu nevadí, keď si odhryznú aj slimáky. „Aha, zožrali všetok chren,“ ukazuje Willy veselo na rozhrýzené zhnednuté listy. „Budúci rok musíme použiť viac slamy.“

Potom ma Peter zavedie na strechu. Vchádza sa na ňu z Juliinej izby. Je zelená, rovnako ako všetky strechy okolo. Sú tu nasadené rôzne rastliny, sukulenty aj bylinky, a nainštalované solárne panely. Rodina tu má aj lavičky na sedenie. Zvyknú odtiaľto pozorovať západ slnka.

Novinkou v projekte sú batérie. Komunita ich dostala v rámci výskumného univerzitného projektu. Nedávno pribudli aj solárne panely na prístrešku pre autá. Slúžia na nabíjanie elektromobilov. Úplne off-grid však v projekte

ZEMEDOM

Alebo „zemelod“, v angličtine „Earthship“, je koncept, ktorý na prelome 20. a 21. storočia vyvinul architekt Michael Reynolds z USA. Zemedomy sú energeticky pasívne a navrhnuté tak, aby odolali vysokým teplotám, ale aj izolovali pred chladom. Na ich výstavbu sa využívajú prírodné materiály a upcyclácia – časté je použitie pneumatík naplnených zeminou. Mali by byť off-grid, teda úplne (alebo aspoň čiastočne) nezávislé na verejných inžinierskych sieťach a fosílnych palivách, preto disponujú solárnymi panelmi a panelmi na ohrev vody, prípadne vrtuľami na využitie vetra na výrobu elektrickej energie. Zabezpečený majú zber dažďovej vody, čistenie odpadovej vody, často využívajú kompostovacie toalety. Zemedomy nemajú žiadny jednotný dizajn, sú veľmi rozmanité. Tento štýl výstavby sa rozšíril do malých komunít po celom svete. Záujemcovia o výstavbu alternatívneho alebo off-grid domu však v mnohých krajinách narážajú na právne problémy. Napríklad kvôli tomu, že pneumatiky nie sú certifikované ako stavebný materiál, alebo že nie je možné stavbu klasifikovanú ako rodinný dom postaviť bez toho, že by bola napojená na inžinierske siete.

fungovať zatiaľ nedokážu. O všetko, čo dokázali, sa však radi podelia. Každú prvú nedeľu v mesiaci organizujú verejnú prehliadku, ktokoľvek sa môže prísť pozrieť, vypočuť si príbeh tohto projektu a opýtať sa na všetko, čo ho zaujíma.

BEZ AUTA, ALE ŠTASTNEJŠÍ „Život môže byť jednoduchý,“ usmieva sa Willy. Presne to učí ľudí na svojich kurzoch. Pôvodne je učiteľka. Teraz dizajnuje školské záhrady a robí workshopy o záhradách a o varení z plodov týchto záhrad, väčšinou pre deti so špeciálnymi vzdelávacími potrebami. Dospelým na kurzoch ukazuje, čo všetko z lesa a divokých záhrad môžu zužitkovať v kuchyni. „Učím ich, ako môžu žiť jednoduchší, ale dobrý život.“ Peter je poštár. Obaja ale pracujú len tri dni v týždni. „Zvyšok času chceme venovať sebe a našej záhrade. Nemôžeme si síce dovoliť auto, ale lepšie je nemať auto a mať viac času na seba. Takto sme šťastnejší.“

Petra naplňa šťastím aj život v dome, ktorý s Willy postavili vlastnými rukami. „Je to úplne iné. Všade okolo nás sú veci, ktoré sme si sami vytvorili.“ Pri stavbe projektu pomáhala až dvetisíc dobrovoľníkov z 27 krajín. Hoci Willy a Peter oslávili v júni desiate výročie dokončenia svojho domu, dodnes sú s niektorými dobrovoľníkmi v kontakte. „My sme prinášali do toho procesu vedomosti a oni zábavu,“ smeje sa Willy.

V tom období boli rodičia buď v práci alebo na stavbe. Dcéry sa naučili nezávislosti. Juliu bavilo pomáhať pri stavaní. Lisu veľmi nie. „Mala som dvanásť rokov, na stavbe som toho veľa neurobila, ale zato som toho veľa navarila. Varila som vtedy pre celú rodinu.“

Dievčatá dnes bývajú s rodičmi z prozaického dôvodu: ceny nehnuteľností v Holandsku sa vyšplhali na takú úroveň, že je pre ne takmer nemožné kúpiť si niečo vlastné. Julia hovorí, že mladí v jej veku sa za dostupnejším bývaním sťahujú do Švédska. Život v komunite vníma pozitívne. „Veľkým problémom mojej generácie je osamelosť. Každý je stále na mobile. Myslím si, že je lepšie byť súčasťou komunity.“

Jej rodičia tvrdia, že to nebolo vždy ľahké. Schádzali sa každý mesiac, aby rozhodli o spoločných záležitostiach. „Stretnutia trvali aj šesť hodín.

↓ Willy v kuchyni. S Petrom hovorí, že je krásne bývať v dome, ktorý si vlastnoručne postavili.



Nakoniec sme so všetkým súhlasili, len aby to už skončilo,“ smeje sa Peter. Potom dodá. „Cesta, ktorou sme prešli, bola ťažká. Ale náš sen sa stal realitou.“

ODPOJENÍ

Jednému nemeckému mestečku sa už podarilo definitívne sa odpojiť od dodávok elektriny z verejnej siete. Feldheim v spolkovej krajine Brandenbursko funguje off-grid. Na poli v jeho blízkosti sa otáča päťdesiat veterných turbín. Vlastní ich čiastočne súkromná spoločnosť, čiastočne jednotliví obyvatelia. Sami spotrebujú len okolo jedného percenta elektrickej energie, ktorú turbíny vyrobia. Zvyšok predávajú do národnej elektrickej siete. Nemecká vláda vykupuje zelenú energiu za zvýhodnenú cenu 40 centov za kilowatthodinu (kWh). Cena 1 kWh pre miestnych je 12 centov, tretina bežnej ceny v Nemecku.

Ako sa to podarilo? Príbeh mestečka so 130 obyvateľmi mi vo Vzdelávacom a informačnom centre vyrozprávala Kathleen Thompson. Pristáhovala sa sem pred trinástimi rokmi a sprevádza anglicky hovoriacich návštevníkov. O systém, aký zaviedli vo Feldheime, sa už vtedy zaujímali bežní ľudia, ale aj politici, starostovia a akademici. Po tom, čo v roku 2022 Rusko napadlo Ukrajinu a bolo treba hľadať alternatívne zdroje energie, a po nedávnych blackoutoch prichádza ešte viac návštevníkov. Kathleen si myslí, že uvažujú nad tým, ako sa zabezpečiť v tejto neistej dobe.

Vo Feldheime všetko začalo so študentom Michaelom Raschemannom. So svojou budúcou manželkou Doreen jazdili po okolí a hľadali vhodné miesto pre štyri veterné turbíny, ktoré plánovali postaviť. Michael si na ne vzal pôžičku z banky, lebo mu to prišlo ako dobrý nápad. „Feldheim mal dobré podmienky. Okolo je rovina a dedina je na malej vyvýšenine, takže je tu veterno,“ vysvetľuje Kathleen.

Okrem toho tu bola kooperatíva farmárov. Feldheim patril počas studenej vojny do Východného Nemecka. Ľudom znárodnili polia a vytvorili poľnohospodárske družstvo. Po páde totality a zjednotení Nemecka vrátili pozemky



pôvodným vlastníkom. Tí sa však rozhodli naďalej hospodáriť spoločne. Pestovali hlavne zemiaky a cukrovú repu, chovali prasatá a hovädzí dobytok. „Lenže po roku 2000 boli príjmy z poľnohospodárstva nižšie a nižšie,“ hovorí Kathleen. „Navyše potrebovali vykurovať ošipárne. Používali vykurovací olej, ale bol už príliš drahý.“

TEPLO Z EXKREMENTOV Farmári boli ochotní poskytnúť svoje pozemky na výstavbu turbín, starostka Feldheimu bola projektu naklonená tiež. „Michael od začiatku komunikoval s miestnymi. Chcel, aby boli súčasťou projektu. Uskutočnilo sa niekoľko

↖ Kathleen Thompson sa do Feldheimu pristáhovala zo Spojeného kráľovstva.

↑ Pri informačnom centre vo Feldheime sú nainštalované časti najstaršej veternej elektrárne. Inštalovali ju v roku 1995 a bola oveľa menšia ako tie dnešné.

stretnutí, na ktorých dostali možnosť investovať do turbín,“ pokračuje Kathleen. Raschemannovci založili firmu Energiequelle. Tá spolu s obyvateľmi, ochotnými vložiť do projektu peniaze, veterné elektrárne vlastní. S kooperatívou farmárov vybudovala bioplynovú stanicu. Tá vyrába teplo z toho, čo sa v kooperatíve vyprodukuje: kukuričná siláž, moč a exkrementy hospodárskych zvierat. Zvyšky po výrobe bioplynu používajú na poliach ako hnojivo.

Bioplynová stanica dokázala vyrobiť toľko tepla, že vykurovala maštale, administratívne priestory družstva aj malú fabriku, ktorá vtedy vo Feldheime fungovala. „Ľudia si v jednom momente povedali – prečo nevyužiť teplo aj v domoch?“ opisuje Kathleen začiatky projektu vykurovania celej obce. Na sieť rozvodu tepla získali 860 000 z europrojektov a od regionálnej vlády. A do domov začalo prúdiť lacné teplo.

Nasledoval ešte odvážnejší projekt: odpojenie mesta od národnej rozvodnej siete. Obyvatelia súhlasili. Ťažšie to bolo s úradmi, administratívny proces trval dlho, ale nakoniec sa to podarilo. Každý dom musel do prípojky investovať 1 500 eur. Za to má teraz lacnú elektrinu. A tí, ktorí vlastnia podiely vo veterných elektrárnach, ktoré sa už splatili, zarábajú na elektrine predanej do národnej siete.

Energiequelle prevádzkuje aj solárne panely a najnovšie pripravuje projekt výroby zeleného vodíka, teda vodíka vyrobeného elektrolyzou vody pomocou elektrickej energie z obnoviteľných zdrojov. Ten je ekologickejšou alternatívou k fosílnym palivám, používa sa na pohon dopravných prostriedkov, v chemickom priemysle či na vykurovanie. Obyvatelia prvého off-grid nemeckého mesta neľutujú, že sa na túto cestu pred rokmi dali.●



Jakob a stromy

Pre toto nezvyčajné predstavenie je javiskom les. Umelec so zatvorenými očami predvádza akrobaciú v korunách stromov a nezvyčajnými inštaláciami upozorňuje divákov na veci, ktoré by počas krátkej prehádzky sami možno prehliadli.

Text a foto Jana Čavojská

Jakob Jautz pripravoval predstavenie v bratislavských mestských lesoch niekde nad Račou desať dní. Robí to tak na každom mieste, kde uvádza svoje nezvyčajné dielo *Traces (Stopy)*. Prvé tri dni chodí cestičkami, skúma miesta a stromy, uvažuje, ako zostaviť trasu pre divákov tak, aby pre nich nebola príliš náročná a aby určite nestratili orientáciu. Správnou cestou ich potom vedú štvorce látky s namaľovanými listami stromov, rozvešané po lese.

ZVIERATÁ SA NEBOJA

Od lesníkov a biológov sa Jakob naučil rozoznávať hlasy zvierat a vtákov. Takže veľa počúva. Ak zistí, že niekde je veľa zveri alebo tam práve hniezdia vtáky, ktoré by on a jeho diváci mohli rušiť, vyberie iné miesta. Štvrtý deň prípravy venuje nácviku svojho vystúpenia na strome. Absolvoval arboristický kurz, naučil sa používať laná, ale hlavne dotýkať sa stromu tak, aby mu nijako neublížil. Prelezie ho skrz-na-skrz, kým ho nepozná tak dokonale, že sa po ňom môže pohybovať so zatvorenými očami. Vtedy už pozná každý výčnelok, každú halúžku, ktorá mu najprv spôsobila modrinu alebo oškreminu, a dokáže sa im vyhnúť počas svojho akrobatického vystúpenia.

Niekedy zazrie jelene. Neboja sa ho. Jeden ho raz pozoroval sedem minút, ako tancuje. Pri akrobacii na strome raz otvoril oči a na halúžke hneď vedľa neho sedel zvedavý vtáčik. Ani ho nenapadlo odletieť. Jakoba nevnímal ako hrozbu. Jeho pohyby sú pomalé, plynulé a tiché, takže zvieratá nevyplaší.

Zostáva šesť dní. Ďalej tancuje, lezie. V lese hľadá čokoľvek zaujímavé. Netypické kusy dreva, telá mŕtvych chrobákov, lebky zvierat, pierka, listy. Spracuje to do inštalácií. Pierka umiestni do skla a повеšia na stromy, bŕtlavý kmeň ozdobí lebkami, kus dreva zarámuje a tiež zavesí. Pre divákov pripraví aj takzvané slzy,

v diapozitívach zarámované drobnosti, ktoré tiež našiel v prírode. Tie majú zobrať so sebou a na konci predstavenia z nich vystavať skladačku. Čo na tom, že nie všetko, čo v lese vytvoril, si diváci všimnú? Preňho je dôležitý aj samotný proces tvorby a pohybu po lese. Snaží sa mu rozumieť. Cíti sa v ňom dobre. Jeho performancia je zároveň prejavom aktivizmu za ochranu životného prostredia. V Bratislave odohral tri takéto predstavenia a viedol workshop na pozvanie Novej Cvernovky.

„Pri akrobacii na strome raz otvoril oči a na halúžke hneď vedľa neho sedel zvedavý vtáčik. Ani ho nenapadlo odletieť. Jakoba nevnímal ako hrozbu.“

STRATA ČASU?

31-ročný nemecký performer chcel byť pôvodne kaskadérom vo filmoch. Preto začal študovať akrobaciú na škole nového cirkusu. „Čím viac som robil cirkusovú akrobaciú, tým viac som cítil, že moje telo sa na ňu úplne nehodí. A cirkusové umenie bolo pre mňa príliš o šou a trikoch. Hoci sa to volá súčasný cirkus, neprišlo mi to až také súčasné. Jeden z učiteľov mi navrhol skúsiť tanec. A ten ma naozaj pohltil,“ rozpráva Jakub.

Tanec potom študoval štyri roky na Salzburg Experimental Academy of Dance. Odmalicka má však aj ďalšiu vášeň. Prírodu. Vždy bol outdoorový typ, vonku trávil veľa času. Neskôr sa pridá ku klimatickým aktivistom. V Nemecku sa zúčastňoval protestných akcií a okupácií pralesa. „V takom aktivizme však bolo na moje pomery veľa bojových stratégií. Aj sme používali slovo boj. Protesty proti rúbaniu starých lesov sú veľmi dôležité, ale ten boj mi nesedel. Na dosiahnutie zmeny potrebujeme podľa mňa iný spôsob



ako vykrikovať heslá o boji, navzájom sa urážať a neznášať policajtov. Vytvára to medzi ľuďmi múry. Tie nemám rád, radšej ich búram.“

Jakob sa neustále zamýšľal aj nad významom umenia. Cítil sa dokonca vinný: svet čelí krízam a on robí umenie. Nie je to strata času? Po skončení školy stál pred dôležitým rozhodnutím: obetuje aktivizmus za klimatickú spravodlivosť, aby mohol pôsobiť v umeleckom súbore a cestovať s ním po svete na vystúpenia? Zo zásady nepoužíva lietadlá, považuje to za nezodpovedné vzhľadom na uhlíkovú stopu, ktorú by pritom vytvoril.

Nakoniec sa vrátil do lesa. Rozhodol sa spojiť aktivizmus a umenie po svojom. Hovorí o vzťahu ľudí a prírody, ukázať, že sme jedno, že sme súčasťou sveta rovnako ako všetky bytosti, nie niekto, kto stojí v jeho centre alebo nad ostatnými. Dávalo mu zmysel, že ľuďom ukáže krásu lesa. Možno tak budú viac rozumieť divokej prírode.

PRÁVA PRÍRODY

Jakob však nechcel urobiť predstavenie o prírode. Jeho predstavenie malo byť s prírodou. Zároveň mu nedávalo zmysel urobiť ho v divadle, ktoré je ohradené múrmi, oddelené od prírody a diváci sú separovaní od umelca na javisku. Svoje obecenstvo chcel priviesť priamo do lesa. Vrátil sa domov a v lesoch v okolí Tübingenu strávil päť mesiacov. „Veľa som počúval. Potom som sa skúšal v lese pohybovať. Tanec mi však v tých podmienkach prišiel neprirodzený. Cítil som, že sa musím vrátiť k základným pohybom: chôdza, beh, lezenie.“



„Niektorí s konceptom priznaniu práv prírode neboli stotožnení. Po skončení predstavenia mu však už lepšie rozumeli. Vášne sa upokojili, spôsob komunikácie sa zmenil z konfliktu na diskusiu.“

V lese trávil veľa času a učil sa mu rozumieť. Postupne zostavil svoje predstavenie, ktoré sa však na každom ďalšom mieste vyvíja a mení – podľa podmienok, charakteru krajiny a vecí, ktoré tam nájde. Všade je to iné. Napríklad vo Švajčiarsku robil predstavenie vysoko v horách, cesta na to miesto zahŕňala dvojhodinový trek.

Príbeh jeho predstavenia však nemá byť o návrate k prírode, Jakob si nemyslí, že by sme sa mali vracieť k niečomu, čo bolo, žiť ako v stredoveku či v dobe kamennej. Nepovažuje to ani za reálne. „Skôr by sme sa v našom vzťahu k prírode mali posúvať dopredu.“ Preto v Nemecku urobil sériu predstavení s profesorkou Univerzity v Tübingene Riccardou Flemmer, ktorá sa v rámci politických vied zaoberá právami prírody. Ide o pomerne nový koncept, ktorý sa zaoberá priznaním niektorých základných práv ekosystémom a ďalším prírodným entitám, ako sú napríklad rieky alebo lesy. Počas predstavenia Riccarda Flemmer rozprávala divákovi o právach prírody a na záver bola diskusia. „Boli tam aj vedci, akademici, politici a ochrancovia prírody. Niektorí s konceptom priznaniu práv prírode neboli stotožnení,“ spomína Jacob. „Po skončení predstavenia mu

však už lepšie rozumeli. Vášne sa upokojili, spôsob komunikácie sa zmenil z konfliktu na diskusiu.“

NEZANECHÁ STOPY
Konverzácia medzi ním a publikom je súčasťou každého jeho lesného predstavenia. Na záver, po ceste lesom, kde na rôznych miestach predvedie divákovi svoje inštalácie alebo pohybové divadlo a oni okrem toho sami aktívne skúmajú les a to, čo v ňom vytvoril, si spolu sadnú a rozprávajú sa. Stávajú sa mu aj veci, ku ktorým v divadle určite nedochádza: diváci ho prichádzajú objať, podať mu ruku alebo ho ponúknu jedlom.

Keď publikum odíde, Jakob v lese zostáva. Skladá zo stromov povrazy, zvesí inštalované sklička, pierka, drierka, značky, rozpletie halúzky, ktoré zviazal dokopy, opäť porozhádza konáre, ktoré na niektorých miestach pripravil na zemi na sedenie. Nechce zanechať stopy.

Jeho život je nenáročný. Cestuje v karavane, vozí si so sebou bicykel a pokiaľ sa dá, potiaľ bicykluje aj do lesa. Musí tam totiž dopraviť



a potom odtiaľ odviezť štyri batohy materiálu. Keď nie je na cestách, žije v komunite umelcov nového cirkusu vo Švajčiarsku. Majú cirkusový stan na predstavenia a svoje karavany zaparkované v okolí. Stojí ho to 120 eur mesačne. V stane robia spoločné predstavenia a pozývajú aj iných umelcov na rezidenčné pobyty. Pred sebou má ďalší nezvyčajný projekt: so španielskou tanečnicou Laurou Aris budú trekovať Nemeckom a Španielskom. To, čo cestou uvidia a koho stretnú, sa stane inšpiráciou pre ich predstavenie. Opäť umenie a aktivizmus v krajine... Až mi to príde priveľa námahy kvôli pár predstaveniam: v Bratislave venoval Jakob desať dní príprave a deň následnému dávaniu lesa do pôvodného stavu, a odohral tri predstavenia. Stojí to za to?

Jakob sa zasmieje. „Niekedy, keď mám pred sebou účty, ktoré musím platiť, pýtam sa na to isté. Ale pre mňa je dôležité nielen predstavenie, ale aj celý tvorivý proces v lese. A následne so mnou diváci zostávajú v kontakte. Vnímam, že ich ten zážitok ovplyvnil. A viem, že to má zmysel.“●

„Najprv som si vypočul, či som normálny. No keď videli, že chodím na školenia, mám kde spať a že to nie je bojová zóna, prijali to.“

Vo svete Dobrej noviny bol Matúš úplne nový. Ostatní dobrovoľníci sa už zapájali do vianočných koledníckych akcií a starali sa o projekty. „Ja som bol v ich svete náhodný okoloidúci, pre ktorého sa Keňa stala odrazovým mostíkom.“ Medzi ľuďmi z Dobrej noviny sa cítil dobre. „Hoci som vyrástol v kresťanskej viere a považujem sa za kresťana, nebol som taký vzorný ako oni. Napriek tomu som nikdy nemal pocit fundamentalizmu. Všade vládlo porozumenie.“

◀ Matúš Basanda.



JEDEN PROTI DAVU
Rodičom to oznámil, až keď bolo všetko isté. „Mame som povedal, aby si sadla. Videl som na nej, že čaká, čo som vyvedol. Nikdy som nevystrájal, no keď som jej povedal, že idem dobrovoľníčiť do Afriky, reakcia bola horšia.“ Podľa Matúša to súviselo najmä so stereotypmi, ktoré sú s Afrikou spájané. Jeho rodičia sa báli, že sa mu niečo stane alebo bude trpieť núdzou.

Dobrovoľníctvo ako cesta

Text Petra Vrablicová

Foto Matúš Basanda, Tomáš Hrivňák

Nemajú ambície urobiť prevratné zmeny. Svoje okolie menia potichu a bez nároku na odmenu. V čase individualizmu vsádzajú na solidaritu a ľudskosť. Tá však napokon najviac zmení ich.



Pripravili ho aj na kultúrny šok. „Jednoduché príklady ma prinútili zamyslieť sa. Dali nám do ruky banán a povedali, že ho máme ošúpať,“ opísal. Vďaka tomu zistili, že to neurobili rovnako a z domu si nesú rôzne návyky, skryté aj v maličkostiach. „Aj takto sa nám snažili ukázať, že neexistuje jediná správna cesta. Ide len o spôsob, ako nás niekto naučil veci vnímať a realizovať.“ Matúš si uvedomil, že sa má učiť prijať aj veci, ktoré nemusia vnútorne chápať.

V Keni sa mu mohlo stať napríklad aj to, že uvidí, ako niekoho ukameňujú. „Nedeje sa to na dennom poriadku, ale šanca tu je, preto nás pripravovali na to, že k tomu môže dôjsť a my to nedokážeme ovplyvniť.“ Matúš sa na chvíľu odmlčal. „Nemôžeš zasiahnuť. Čo by si spravil? Si jeden človek proti davu. Nemôžeš zmeniť fungovanie cudzej spoločnosti, aj keby si veľmi chcel,“ dodal po chvíli.

FEMINISTA NA VIDIEKU
Ešte pred odchodom Matúš veľa rozmyšľal o predsudkoch. O tom, ako si Keňania myslia, že všetci bieli sú bohatí, a Slováci zas, že černosí majú biele zuby a nedostatok peňazí. Podstatné však bolo vedieť najmä to, že si na stôl nemôže len tak položiť telefón a kľúče, tašku musí mať vždy pred sebou, nie zavesenú na stoličke, a v taxi sa pri otvorení okna do telefónu nepozera, pokiaľ oň nechce prísť.

„Vďaka výbornej príprave ma nešokoval príchod do Kene, ale návrat späť na Slovensko,“ hodnotí 31-ročný dobrovoľník. „Najväčším kultúrnym šokom bolo pre mňa dívať sa na môj starý svet novými očami.“ Nejaký čas po návrate preto sedel v škole a pýtal sa sám seba,



čo tu robí, kým sa mu podarilo znovu vcítiť do miesta, kde vyrástol.

„V Keni som pocítil silný patriarchát. Ako biely muž, ktorý berie emancipáciu žien vážne, som prišiel do vidieckej oblasti asi sto kilometrov od Ugandy, kde ženy robia väčšinu práce,“ priblížil. Videl, ako ženy varili v zadymenom hlinenom domčeku s veľmi provizórnym sedením, naser-virovali mužom jedlo v obývacej miestnosti, vrátili sa do kuchyne a samy tam neskôr jedli zvyšky toho, čo zostalo. „Boli odsunuté na okraj všetkého. Dodnes v sebe cítim, ako sa mi to protiví, no nič s tým neviem spraviť. Nemôžeš



„Deti, s ktorými som pracoval, boli drogov závislé, pretože sa ocitli v stresujúcej situácii a drogy boli lacnejšie ako jedlo.“

zmeniť takýto svet, ale môžeš si z toho niečo odniesť.“

O tejto téme sa s Keňanmi veľmi nerozprával. Príležitosť dostal až v roku 2022, keď sa do krajiny vrátil po druhý raz a býval s „lokálcami“, ako ich nazýva. „Hovoril som o tom s dievčatami z rodiny, u ktorej som býval. Pochádzali z vidieka, no pracovali v hlavnom meste Nairobi. Cítili rozdiel. Nechceli sa vrátiť na vidiek ani k povinnému obliekaniu sukni.“ Nairobi pre ne predstavovalo príležitosť získať prácu a vyhnúť sa osudu ženy v domácnosti.

SPASITEĽSKÝ SYNDRÓM

Dobrovoľnícke projekty môžu priniesť aj dilemy. Dobrovoľník strávi v krajine príliš málo času na to, aby niečo zmenil alebo jej hlbšie porozumel. Môžu sa tak objaviť výčitky, či z daného prostredia viac neberie, ako mu dáva, alebo pocit bezmocnosti. „Musíš akceptovať fakt, že za tri mesiace nestihnješ spraviť nič svetoborné. V Afrike sa všetko hýbe oveľa pomalšie ako u nás. Urobíš svoj malý kúsok a ďalej sa nepohneš,“ približuje Matúš.

Počas svojho prvého dobrovoľníckeho pobytu pracoval s drogov závislými chlapcami vo veku 12 až 18 rokov. Učil



ich hudobnú výchovu a angličtinu a vymýšľal im program. „Nešlo ani o to, naučiť ich hrať na gitare, ale vyplniť im čas, aby počas abstinencie nemysleli na to, čo na nich dolieha. Mojou prácou teda bolo odpútať ich pozornosť od nich samých.“

Na druhom pobyte robil rozhovory s utečencami z vojnových oblastí ako Kongo či Južný Sudán a spracovával ich pre humanitárne organizácie s cieľom priblížiť ich osudy kenskej verejnosti. Ani v tomto prípade si však nemyslí, že spravil diery do sveta. „Veľmi rýchlo som pochopil, že Afrika dala jednoznačne viac mne ako ja jej. Svoju rolu



vnímam skôr v šírení povedomia v Európe a na Slovensku v snahe odbúrať predsudky tým, že ľuďom vysvetľujem, ako to tam funguje.“

Dobrovoľníčenie má podľa neho zmysel. Aj keď iný, s akým ľudia do Afriky prvotne prichádzajú. „Získal som pokoru a viac som pochopil životné hodnoty. Po návrate domov som si uvedomil, čo mám: pitnú vodu, strechu nad hlavou, zázemie, blízkych. Aj preto sa snažím robiť, čo môžem, aby som búral stereotypy. Vysvetľujem, že aj tí, ktorí sa narodili v chudobných podmienkach slamov, majú právo snívať, tvoriť a žiť dôstojne. Deti, s ktorými som pracoval, boli drogov závislé, pretože sa ocitli v stresujúcej situácii a drogy boli lacnejšie ako jedlo.“ Drogami pritom myslí letecký benzín či obuvnícke lepidlo, ktoré sú v Keni dostupné a potlačia hlad a stres. Deti boli podľa neho v enormnom strese. „Často ušli z domu, kde žilo v malej miestnosti desať ľudí a čelili tam násiliu, alkoholu alebo iným drogám. Na ulici sa pridali ku gangu, aby prežili. Nevedia, či pre ne ešte bude nejaké zajtra.“

VYTVORIŤ SI PUTO

Keď sa na predmestí Nairobi, Umoji, sedem kilometrov od najbližšej asfaltky pozeral na podmienky, ktoré deti ovplyvnili, pochopil, aké ľahké je sklznúť do drogového pekla. „Samotná rodina im niekedy takto chce pomôcť, aby necítili hlad.“ Nepovedali mu inak ako muzungu, teda beloch. „Po čase to človek vníma ako svoje druhé meno,“ smeje sa. „Už



viem, ako sa cíti černochoch, keď príde do odľahlej časti Slovenska a všetci naňho zazerajú.“

Keď prišiel do centra, ktoré tri mesiace nazýval domovom, chlapci práve hrali futbal na vyprahnutom ihrisku. Spozorneli. Matúš si vtedy všimol loptu. „Nešlo o klasickú futbalku, tá by sa im na ostnatých kríkoch prepichla. Boli to pozliepané plasty, ktoré niečím obalili. Hrali naboso.“ Zamestnanci ho viedli do kuchyne, ktorá pripomínala šopu. Neskôr zistil, že pri zazvonení zvončeka, zvolávajúceho na obed, pribehnú okrem chlapcov aj sliepky a kozy, aby zožrali, čo zostane.

Na tamojšie pomery ho ubytovali nadštandarde. V izbe bola veľká posteľ, moskytiéra, malá chladnička aj

keramický európsky záchod namiesto tureckého. „Uťahoval som si z toho, že som si oproti internátom polepšil,“ zasmial sa. Pri prvom stretnutí s chlapcami však taký uvoľnený nebol. „Bolo ich 32, boli trochu ostýchaví a rozprávali sa v svahilčine, ktorej som vtedy nerozumel.“

O chvíľu však hrali futbal a hoci Matúš tvrdí, že je naň antitalent, pre utuženie vzťahov sa pridala a postavil sa do brány. „Svojou šírkou som ju vyplnil, takže som bol hneď najlepší brankár na svete,“ opisuje, ako sa s chlapcami spriatelili.

Matúš sa chcel chlapcom čo najviac priblížiť. Keď mu ponúkli trochu lepšie jedlo, vďačne odmietol: „S Romanom sme im povedali, že budeme jesť to isté, čo chalani, aby nemali pocit, že sme privilegovaní.“ Aj vďaka tomu si po pár týždňoch vytvorili príjemné puto. S viacerými je v kontakte dodnes. No niektoré kontakty musel prerušiť. „Podľa pracovníkov centra sa približne pätina chlapcov vrátila na staré chodníčky,“ vysvetľuje. Viacerí z nich pritom patrili k najšikovnejším. „Naopak tí, o ktorých som si myslel, že im drogy spôsobili trvalé následky, sa stali najsvetlejšími príkladmi. Jeden z nich úspešne dokončil školu a rozbehol svoj život úplne novým smerom.“ Matúš sa spolu so zamestnancami centra snažil chlapcov motivovať a podporiť. Bolo preňho ťažké akceptovať, že keď chlapci odídu, je to už iba na nich.

Spomína si na rozhovor s jedným z nich. Chlapec sa ho pýtal, či videl film Rýchlo a zbesilo 6. Matúš naňho neveriacky pozrel a pokrútil hlavou. „Ja som si myslel, že sú iba tri!“ Chalanisko naňho hodil pohľad typu „odkiaľ si prišiel?“. „Pár sekúnd som cítil, ako veľmi ma ľutuje.“ Práve takéto momenty a drobnosti ako vtipy, hry, spev, hudba, šantenie detí tvoria väčšinu Matúšových spomienok na Keňu.

BEZPEČNÉ MIESTO

28-ročný Gruzíнец Zurabi Sanadze žije na Slovensku už takmer rok. Za ten čas pôsobil ako lektor angličtiny v mládežníckom centre Na Peknej a pre škôlkárov vo veku od jedného do štyroch rokov. „V Gruzínsku som učil na strednej škole históriu a občiansku výchovu. Pracovať s deťmi

„Vďaka výbornej príprave ma nešokoval príchod do Kene, ale návrat späť na Slovensko. Najväčším kultúrnym šokom bolo pre mňa dívať sa na môj starý svet novými očami.“

bolo zo začiatku náročné, ale teraz už ide všetko dobre a som rád, že som dostal túto príležitosť,“ opisuje.

Zurabi dokončil vysokú školu počas pandémie a zamestnal sa ako učiteľ v meste Rustavi, 25 kilometrov od metropoly Tbilisi. „Chcel som vycestovať do zahraničia a zistiť, ako fungujú mimoškolské vzdelávacie modely v iných krajinách. V Gruzínsku takýchto mládežníckych centier, klubov a iných neformálnych zariadení veľa nemáme.“

Kam vycestuje, si nevybral podľa krajiny, ale podľa projektu. Okrem Slovenska ho prijali aj do Litvy. Zavážilo, že projekt u nás bol v hlavnom meste a išlo o nízkoprahové centrum, ktoré pre deti predstavuje bezpečné miesto. „Niekedy to znamenalo, že sa chcu iba rozprávať a mať priestor pre seba namiesto toho, aby sa zapojili do spoločných aktivít. Inokedy zase boli veľmi aktívne,“ hovorí Zurabi. Časť detí nevedela po anglicky vôbec, iné zase nemali vôľu zlepšovať sa.

Mladý Gruzíнец sa tak rozhodol skúsiť niečo nové. Jeho koordinátorka mu povedala o voľnom mieste v škôlke, odkiaľ práve odišiel iný dobrovoľník. Povedal si, že to na jeden deň skúsi a ak to dobre dopadne, zoberie to.

Prvý deň dopadol dobre. Zurabi má deti rád a škôlkari to podľa neho vycítili. „Sú to veľmi malé deti, preto je komunikácia s nimi iná. Hoci som musel veci veľa opakovať, bol som prekvapený, ako dobre rozumejú a hovoria po anglicky.“ Najdôležitejšie však pre Zurabiho bolo, že si ho už po týždni deti zapamätali ako človeka, ktorý im pomôže.

Na Slovensku by rád ostal aj po skončení projektu. Prihlásil sa na kurz slovenčiny, ktorý je podmienkou prijatia na doktorandské štúdium. Ak ho prijmú, začne v septembri. Má už za sebou štúdium v Benátkach a Budapešti. Očakával, že Slovensko bude podobné. „V mojom okolí však nebolo veľa iných cudzincov. Väčšinou som bol jediný anglicky hovoriaci človek v miestnosti.“ Postupne ocenil kompaktnosť Bratislavy, veľa zelene a čistý vzduch.

MÔŽEM SI PRISADNÚŤ?

Hoci Zurabi pochádza z malého mesta Samtredia neďaleko Kutaisi na západe Gruzínska, od svojich ôsmich rokov žije v hlavnom meste. Podobne ako väčšina populácie v lete navštevuje dedinu svojich starých rodičov. „Hoci babka už nežije, mám na ňu veľmi pekné spomienky. Rodičia sú niekedy príliš prísni. Starí rodičia takmer nikdy.“

Spomína na to, ako s kamarátmi chodili k rieke a hrávali volejbal alebo bedminton. Od Tbilisi boli jazerá príliš ďaleko. Až v Bratislave trávi opäť letné dni pri vode. Keď o tom hovorí, vybaví sa mu, ako chodieval s babkou, sestrou, mamou či susedom čakať zmrzlinára, ktorého príchod ohlasovalo typické „tu-tút!“ U babky si vybudoval silný

vzťah k vidieku a prírode, ktoré využíval aj počas vyučovania v Rustavi. Ide o priemyselné mesto, ktoré vzniklo na konci 40. rokov minulého storočia pre robotníkov z neďalekého metalurgického závodu, spracovávajúci železo z Azerbajdžanu. Výroba ocele, plastov a ďalších metalurgických výrobkov po páde Sovietskeho zväzu upadla a viac ako tretina obyvateľov postupne odišla. „Stále je to však multietnické mesto. Žijú tu Azerbajdžanci, Gruzínci, dokonca aj Arméni. Vedľa seba moslimovia a kresťania. Nie je to bohaté mesto. Niektorí žiaci nemajú ani dve gruzínske lari, aby si kúpili, čo potrebujú.“

Odolnosť Zurabimu prekvapivo pomohol získať rok v Bratislave. „Uvedomil som si, že aj ja niekedy potrebujem vyjsť zo svojej komfortnej zóny, aby som rozvíjal osobné aj profesionálne zručnosti.“ Bratislava ho naučila viac o ekológii. A hoci si nenašiel veľa priateľov, cení si, že ľudia sú milí, aj keď sa nepoznajú. „Prvé týždne som nechápal, čo znamená: „Dobrý!“ a „Môžem?“. V Gruzínsku, vás nikto nepozdraví, ak sa nepoznáte. Tu ma ľudia oslovovali aj napriek tomu, že nevyzerám slovensky.“ Po pár dňoch už aj on zdravil susedov.

Otázky „môžem?“ sa dodnes v autobuse trochu zľakne. „Nechápem, prečo by som mal niekomu dať povolenie sadnúť si ku mne. Sme vo verejnej doprave, to miesto mi nepatrí.“●



← Zurabi Sanadze.

Text Juraj Červenka
Foto archív Opal Lee
(www.ebony.com)

Americká občianska vojna definitívne skoncovala s otroctvom. Veľkú časť amerického národa však čakal ďalší zápas: boj s predsudkami a nenávisťou. Jednu ťažkú bitku vyhrala vďaka neúnavnej aktivistke Opal Leeovej. Takmer storočnú dámu z Texasu volajú aj stará mama sviatku Juneteenth.

OTROCI SÚ SLOBODNÍ
Američania si práve pripomínajú 160 rokov od ukončenia občianskej vojny Severu proti Juhu. Za koniec dlhého bratovražedného konfliktu označujú historici apríl alebo máj 1865. V prvom prípade sa v Appomattox Court House vo Virgínii vzdal Severanom južanský vrchný generál Robert Edward Lee, veliteľ Armády severnej Virgínie, najvýznamnejšej vojenskej sily Južanov. Boje ďalej pokračovali v obmedzenom rozsahu. No ako sa šírila správa o Leeho kapitulácii, skladali zbrane ďalšie jednotky. Koncom mája 1865 aj tie v odľahlejších oblastiach

západne od veľtoku Mississippi. Zloženie zbraní potvrdil na palube kolesového parníka USS Fort Jackson v prístave texaského ostrovného mesta Galveston generál Kirby Smith, ďalší významný veliteľ vtedy už prakticky neexistujúcej južanskej Konfederácie. Galveston obsadili vojaci federálnej armády a 19. júna 1865 prišiel do mesta ich veliteľ, generál Gordon Granger, aby obyvateľov informoval o zásadných celospoločenských zmenách. „Všetci otroci sú slobodní. To zahŕňa absolútnu rovnosť osobných a majetkových práv medzi bývalými pánmi a otrokmi. Doteraz existujúce spojenie

medzi nimi sa stáva spojením medzi zamestnávateľom a nájomnou pracovnou silou,“ písalo sa v proklamácii. O takmer 160 rokov neskôr sa udalosť, známa ako Juneteenth, stala dôvodom vyhlásenia nového federálneho, teda celoštátneho sviatku. Bez odhodlania a neúnavnosti Opal Leeovej by sa tak nestalo.

VYPÁLENÝ DOM

Opal sa narodila v roku 1926 v Texase. Jej otec pracoval ako traťový robotník, jej prababička bola otrokyňa z Louisiany. Opal sa vždy s hrdosťou hlásila k predkom „v okovách,

živoriacich pod bičom otrokára“. Keď mala dvanásť rokov, presťahovala sa s celou rodinou do prevažne belošskej štvrte v texaskom Fort Worth. „Dnes ste tu, zajtra sa vysťahujete,“ zlovestne sa novým susedom krátko po príchode vyhrážali dvaja muži. Prešlo len pár dní a ich dom vyraboval a podpálil besniaci dav. Smutná a šokujúca udalosť poznačila dospievajúce dievča na celý život, i keď otec ešte pred útokom prezieravo rozhodol, že treba pre istotu odísť k priateľom.

Žiaľ, na americkom Juhu nešlo o ojedinelý incident. Dedičstvo „starého dobrého Juhu“ pretrvávalo v mysliach mnohých belochov po generácie. Úrady z Washingtonu začali hneď po vojne s takzvanou rekonštrukciou Juhu, aby sa odštiepené bývalé štáty Konfederácie mohli stať znova riadnymi členmi Únie po politickej i hospodárskej stránke. Zmýšľanie ľudí sa však „rekonštruovalo“ iba ťažko a pomaly. Vlastne i dnes sa v mnohých prípadoch obyvatelia „Dixielandu“ držia dogiem 19. storočia. Krvavé rasové násilnosti prepukali na Juhu pravidelne ešte desaťročia po skončení vojny.

Oslavovanie Juneteenth, oficiálne Dňa nezávislosti Juneteenth, nie je novodobou záležitosťou. Názov sviatku znamená slovnú hračku odvodenú od dátumu 19. júna 1865, teda kombináciu anglických slov „June“ a „nineteenth“. V Texase si ho na niektorých miestach pripomínali už v roku 1866, najmä zásluhou cirkevných predstaviteľov. V prvej polovici 20. storočia sa oslavy niesli v znamení jarmokov, na ktorých znela černošská hudba a podávali sa jedlá ovplyvnené africkou pravlastou privezených otrokov. No pribúdali i edukačné činnosti, napríklad čítania z diel významných afroamerických spisovateľov.

DVE A POL MÍLE

„Po celý život som myslela na to, čo sa stalo našej rodine vo Fort Worth. Chcela som, aby ľudia pochopili, že Juneteenth nie je len nejakou lacnou jarmočnou zábavkou. Že jeho odkaz je plný bolesti aj vytúženého vykúpenia,“ povedala raz Opal, viacnásobná matka, ktorá si zvolila dráhu učiteľky a neskôr aj občianskej aktivistky.

Dobročinné aktivity naplno rozbíhala ako dôchodkyňa. Najprv pomáhala organizovať oslavy Juneteenthu

VYHLÁSENIE O OSLOBODENÍ OTROKOV

Keď v apríli 1861 vypukla americká občianska vojna, konflikt nebol vnímaný ako boj za zrušenie otrokárskeho systému. Aj prezident Abraham Lincoln hovoril, že ide predovšetkým o vojnu za záchranu Únie. Existovalo však nebezpečenstvo, že by európske mocnosti mohli uznať Konfederáciu za suverénny štát, prípadne Južanov vojensky podporiť. Lincoln teda v septembri 1862, po krvavej bitke pri Antietame, vydal Vyhlásenie o oslobodení otrokov, ktoré platilo od 1. januára 1863 na celom území Konfederácie. Vojna trvala ešte viac než dva roky, no svetovú verejnú mienku už mal Lincoln jednoznačne na svojej strane. Zároveň sa do bojov na strane Severu zapájali aj prvé černošské pluky.

na lokálnej úrovni v Texase, potom sa angažovala pri kandidatúre Ann Richardsovej, neskoršej demokratickej guvernéry svojho rodného štátu, a prezidenta Baracka Obamu. Zakladala neziskové organizácie, pomáhala pri distribúcii potravín, pričom pozornosť venovala najmä tým najchudobnejším.

Napokon si Opal dala predsavzatie, že urobí všetko pre to, aby si Juneteenth pripomínali obyvatelia USA na celonárodnej úrovni, od Atlantiku po Pacifik. Svoju kampaň začala v septembri 2016. Mala vtedy 89 rokov a čakala ju naozaj dlhá cesta. Štartovala na mieste pre ňu najdrahšom, v už spomenutom Fort Worth, a smerovala až do Washingtonu. „Útla starenka v teniskách zbierala petičné podpisy a čakala, že si ju bude všímať stále viac ľudí,“ prezradila novinárom.

Putovanie delila na krátke etapy v dĺžke dve a pol míle. Táto vzdialenosť bola nanajvýš symbolická. Trvalo presne dva a pol roka, kým otroci

v Galvestone zistili, že sú slobodní. Podľa výnosu prezidenta Abrahama Lincolna získali všetci otroci na území odtrhnutých južanských štátov slobodu už k 1. januáru 1863, prešlo však dva a pol roka, kým generál Granger zvestoval vytúženú správu. Izolovaný a od najvýznamnejších bojísk vzdialený Galveston totiž južanskí vojaci držali pod kontrolou do samého konca vojny. Preto sem utekali so svojím „ľudským majetkom“ bohatí plantážnici z iných častí Juhu.

AJ BIDEN POKEAKOL

Púť Opal Leeovej pozostávala z mnohých úsekov, ktoré síce neboli navzájom prepojené, no niesli v sebe veľký symbolický odkaz. Nevynechala ani Atlantú v štáte Georgia, kde v septembri 1906 zlyňovali najmenej 25 Afroameričanov. Hon sa spustil krátko po zverejnení nepodložených článkov o znásilneniach miestnych belošíek černočmi.

Opal nemohla obísť ani mesto Selma v Alabame, kde v marci 1965 počas „krvavej nedele“ polícia s obuškami, na koňoch a so slzotvorným plynom brutálne zasiahla proti pokojnému pochodu za občianske práva. V januári 2017 sa Opal pozerala na bielu kupolu Kapitolu – bola v cieli. A v rukách mala milión a pol podpisov.

V júni 2021 napokon Kongres uzákonil povýšenie Juneteenthu na federálny sviatok, čo podpisom odobril aj prezident Biden. Dojatá Opal sledovala ceremoniál priamo v Bielom dome. Nadšenie neskrýval ani Biden, ktorý pred takmer storočnou noblesnou dámou pokľakol. Pre bojovníkov rangu Opal Leeovej sa však misia nikdy nekončí, nech dosiahne akokoľvek veľké víťazstvo. V jednom z článkov uverejnených na stránke ministerstva zahraničných vecí USA sa uvádza, že celoživotná aktivistka a najnovšie aj držiteľka prestížnej Prezidentskej medaily slobody napriek krehkému zdraviu venuje pozornosť výstavbe Národného múzea Juneteenthu vo Fort Worth, pomoci nezamestnaným a ľuďom bez domova i problematike klimatickej zmeny. Nedávno dostala „babička Juneteenthu“ aj nový domov. Žije v ňom, pracuje a prijíma hostí. Stojí na miestach domu, ktorý jej rodine vypálili, keď bola dvanásťročným dievčaťom.●

Stará mama Juneteenthu

Amerika má nový dôležitý štátny sviatok. 19. júna si jej obyvatelia pripomínajú zrušenie otroctva. Zaslúžila sa oň neúnavná aktivistka, takmer storočná Opal Leeová. Jej prababička bola otrokyňa z Louisiany.



Hypotéza babička

Text Petra Vrablicová

Foto archív J. K. R.,
Joshua Hoehne (unsplash.com)



Hovorí sa, že starí rodičia majú vnúčatá radšej ako vlastné deti, a preto ich rozmaznávajú. Americký profesor psychológie James K. Rilling skúmal, či je to naozaj tak.

Od 60. rokov minulého storočia vedci predpokladajú, že ženy žijú desiatky rokov po skončení svojho reprodukčného veku aj kvôli tomu, že sa tým zvyšuje šanca na prežitie ich vnúchat. Ide o takzvanú hypotézu o babičkách. Novšie štúdie naznačujú, že prítomnosť angažovaných starých rodičov ovplyvňuje blahobyt detí, ich životaschopnosť aj študijné výsledky. V roku 2021 vedci z Emory University v Atlante skúmali, ako mozog babičiek reaguje na fotografie vnúčaťa, jeho rodičov a obrázky nepríbuzného dieťaťa a dospelého. Skeny naznačujú, že babičky sa na svoje vnúčatá môžu emocionálne napojiť oveľa lepšie ako na vlastné deti. Tento výskum viedol profesor psychológie James K. Rilling.

Prečo ste sa rozhodli skúmať práve vzťah starých mám a ich vnúchat?

Fascinuje ma neurobiológia starostlivosti, ktorú poskytujú rodičia a starí rodičia. Ľudia sú ako druh v tomto

ohľade výnimoční. Patríme medzi takzvaných kooperatívnych rodičov. Ak sa pozrieme naprieč ľudskými spoločenstvami, zistíme, že matky sú zvyčajne hlavnými opatrovateľkami detí, no je typické, že im niekto pomáha. Niekde je najdôležitejším pomocníkom otec, inde stará mama alebo niekto iný. Práve to mňa aj kolegov zaujalo.

Z čoho ste pri výskume vychádzali?

V oblasti sociálnej neurovedy sa robilo veľa výskumov o matkách a neskôr aj o otcoch. Starí rodičia však boli doteraz úplne prehliadaní, hoci všetci vieme, akí sú v rodinách dôležití. Vo vedeckej literatúre to bolo zvláštne hluché miesto. Podľa jednej teórie

zrejme existuje takzvaný globálny systém rodičovskej starostlivosti. Ukazuje sa, že signály, ktoré sa v mozgu aktivujú pri materinskej a otcovskej starostlivosti, sú veľmi podobné. Možno ich využívajú aj iní opatrovatelia.

Čo bolo teda podstatou štúdie?

Zamerali sme sa na neurálne koreláty „staromaterskej starostlivosti“. Teda na to, ako staré mamy reagujú na svoje vnúčatá. Našej štúdie sa zúčastnilo päťdesiat starých mám, ktoré mali aspoň jedno vnúča vo veku od 3 do 12 rokov. Snímali sme ich mozgovú aktivitu pomocou funkčnej magnetickej rezonancie (fMRI), keď si prezerali fotografie svojich vnúchat a fotografie iných osôb vrátane svojich detí. Skúmali sme aj ako ich mozog reaguje na neznáme deti rovnakého veku, pohlavia a etnického pôvodu a na fotografie známych a neznámych dospelých. Objavilo sa niekoľko zaujímavých momentov.

Aké napríklad?

Keď si staré mamy pozerali fotografie svojich vnúchat, silnejšie sa u nich aktivovali oblasti mozgu spojené

s emocionálnou empatiou, teda schopnosťou cítiť, čo cíti niekto iný. Ak je vnúča smutné, stará mama cíti jeho zármutok. Pri fotografiách dospelých vrátane ich vlastných detí sa u nich viac aktivovali oblasti spojené s kognitívnou empatiou. Tá je založená skôr na schopnosti vžiť sa do mentálneho stavu druhého, teda porozumieť, čo si myslí alebo prežíva bez toho, aby sme to nevyhnutne sami cítili. Často sa o tom hovorí ako o teórii mysle alebo mentálnom vnímaní perspektívy.

Dá sa na takéto meranie spoľahnúť?

To je veľmi dôležitá otázka. V neurovizualizácii sa stretávame s problémom takzvanej reverznej inferencie, teda že určitá oblasť mozgu môže byť aktívna pri viacerých mentálnych procesoch. Preto by mohlo dôjsť k prispôbovaniu interpretácie výsledkov tak, aby podporili naše hypotézy. Aby sme tomu zabránili, opierali sme sa o metaanalýzy. Tie ukazujú, že isté oblasti v mozgu sa naozaj opakovane aktivujú pri emocionálnej empatii a iné pri kognitívnej. Priame meranie empatie sme však nerobili. Nepýtali sme

„Keď si staré mamy pozerali fotografie svojich vnúchat, silnejšie sa u nich aktivovali oblasti mozgu spojené s emocionálnou empatiou, teda schopnosťou cítiť, čo cíti niekto iný.“

sa: „Akú silnú emocionálnu empatiu ste cítili k svojmu vnúčaťu?“ alebo „Nakoľko ste rozumeli svojmu dieťaťu na mentálnej úrovni?“ Takže by bolo zaujímavé nadviazať na naše zistenia ďalším výskumom.

Je to jediná výzva takéhoto druhu výskumov?

Nie. Pri týchto typoch meraní často dochádza aj k takzvaným stropovým efektom, keď starí rodičia uvádzajú napríklad veľmi vysoké hodnoty empatie. Vždy je nutné zamyslieť sa, nakoľko sú tieto sebahodnotenia presné. Do hry zároveň vstupuje otázka, prečo mozog starej mamy reaguje tak odlišne



na vnúča a na vlastné dieťa. Malé deti majú vlastné evolučné adaptácie. Napríklad vyzerajú a pôsobia tak, aby boli pre dospelých príťažlivé. To spôsobuje, že ich dospelí chcú ochraňovať a starať sa o ne. Nazývame to faktor roztomilosti. Mám dve deti a uvedomil som si, že popri tom, ako vyzerajú, ide aj o to, ako rozprávajú, pohybujú sa a čo hovoria. Všetko toto zasiahne mozog opatrovateľa a vyvolá túžbu postarať sa o dieťa. Schopnosť zdieľať emócie našich detí zároveň ovplyvňuje našu motiváciu. Keď vidím svoju dcéru smutnú, cítim jej rozrušenie a zármutok a to ma poháňa, aby som sa o ňu

„Človek je jediný druh spomedzi primátov, ktorého dospelé samice žijú celé desaťročia po ukončení svojho reprodukčného obdobia.“



postarať. Pri interakcii s dospelými tento efekt nie je taký výrazný. Skôr sa snažíme pochopiť ich mentálny stav ako reflexívne zdieľať ich pocity.

Zaujalo vás ešte niečo ďalšie?

Keď sa médiá venovali našej štúdii, často kladli babičkám otázku, ako sa ich vzťah k vnúčatú líši od vzťahu k ich vlastnému dospelému dieťaťu. Viaceré odpovedali, že vzťah s vlastným dieťaťom je oveľa zložitejší. Je tam dlhšia história toho, že rodičia určovali hranice a často sa snažili deti nejakým formovať. V role babičky tieto povinnosti väčšinou odpadajú. Zostáva len láska, čo je jednoduchšie. Myslím si, že aj to je zaujímavá premenná, ktorá môže ovplyvňovať rozdiely v mozgových reakciách.

Poukazujete na prístup mnohých babičiek, ktoré vnúčatá rozmaznávajú a dovoľia im všetko?

Presne tak.

Skúmali ste aj štrukturálne skeny z magnetickej rezonancie. Čo ste zistili?

Dá sa z nich vypočítať vek mozgu. Ten sa môže líšiť od biologického veku človeka. Ženy, ktoré mali vnúčatá, mali v priemere nižší mozgový vek ako kontrolná skupina žien v rovnakom veku, ktoré boli matkami, no vnúčatá nemali. Skúmali sme aj gén pre receptor oxytocínu, ktorý podporuje vytváranie väzieb a vzťahov. Čerstvé matky a otcovia zažívajú zvýšenie hladiny oxytocínu. Jeho produkcia sa posilňuje aj počas láskyplného rodičovského správania, čo pomáha vytvárať materinskú väzbu. Keďže vieme, že oxytocín je dôležitý pre rodičovskú starostlivosť, mysleli sme si, že by mohol hrať úlohu aj pri starorodičovskej starostlivosti.

Ako presne funguje?

Oxytocín sa ako neuropeptid viaže na receptor, ktorý je kódovaný špecifickým génom. Počet receptorov sa merať nedá, ale môžeme analyzovať gén, ktorý oxytocín kóduje. Ak je tento gén metylovaný, teda je v ňom navyše malá molekula metylovej skupiny, je menej aktívny. To môže naznačovať, že človek má menej oxytocínových receptorov. U babičiek dochádzalo k menšej metylácii tohto génu ako v kontrolnej

skupine. To môže naznačovať, že mali viac oxytocínových receptorov v mozgu a silnejšie oxytocínové signály, podporujúce pocit bezpečia, dôvery a blízkosti. To, že u starých mám dochádza k silnejšej oxytocínovej signalizácii, je zatiaľ iba hypotéza. Aby sme ju potvrdili, potrebujeme ďalšie štúdie. Nesmierne vzrušujúca je však pre mňa myšlienka, že u človeka možno existujú špeciálne biologické adaptácie, ktoré uľahčujú niektoré procesy. Jednou z takýchto adaptácií môže byť zvýšená oxytocínová signalizácia, ktorá starej mame pomáha vytvoriť si väzbu so svojim vnúčatým.

„Malé deti majú vlastné evolučné adaptácie. Napríklad vyzerajú a pôsobia tak, aby boli pre dospelých príťažlivé. To spôsobuje, že ich dospelí chcú ochraňovať a starať sa o ne. Nazývame to faktor roztomilosti.“

Jednou z najdôležitejších vecí, ktorá babičke pomáha postarať sa o vnúča, je spomalenie procesu starnutia. Existuje pomerne veľa dôkazov, že staré mamy žijú dlhšie. Že byť starou mamou predlžuje dĺžku života.

Poukazujete tým na takzvanú hypotézu starej mamy, ktorá hovorí, že pomoc starých mám umožňuje matkám mať viac detí. Takže babky, ktoré majú genetickú výbavu na dlhší život, nakoniec majú viac vnúchat, ktoré nesú ich gény a im to zároveň pomáha spomaliť proces starnutia?

Presne tak. Táto hypotéza bola základom mnohých našich predpokladov. Zdá sa mi presvedčivá. Ale dokázať

ju je výzva. Človek je jediný druh spomedzi primátov, ktorého dospelé samice žijú celé desaťročia po ukončení svojho reprodukčného obdobia. To si pýta vysvetlenie. Vyzerá to ako adaptácia. Predpokladá sa, že sa to vyvinulo, lebo staré mamy investovali do svojich vnúchat. Ak je to pravda a prirodzený výber uprednostnil takzvanú staromaterskú starostlivosť, môžeme očakávať, že vznikli biologické a fyziologické adaptácie, ktoré ju podporujú. Napríklad oxytocín a spomalenie starnutia mozgu.

Prečo si myslíte, že sa to týka iba starých mám a nie aj starých otcov?

V zásade by to mohlo platiť pre oboch, no je to jedna z otázok, na zodpovedanie ktorej potrebujeme ďalší výskum. Jedným z rozdielov je, že starí otcovia si na rozdiel od starých mám zachovávajú schopnosť reprodukcie aj v neskoršom veku. Je možné, že žijú dlhšie, pretože niektorí starší muži mali počas evolúcie potomstvo s mladšími ženami. Ale rovnako môže byť pravda, že aj u starých otcov prebiehalo podobné investovanie do vnúchat, čo zvyšovalo ich zdatnosť. Tento dôvod je však menej pravdepodobný. Kým z prítomnosti starej mamy majú vnúčatá prospech, v prípade starých otcov sú dôkazy naprieč kultúrami rozporuplné.

Mozgy starších ľudí skúmajú vedci najmä v súvislosti s demenciou, Alzheimerovou chorobou alebo inými negatívnymi javmi. Vaša štúdia je jedna z mála, ktorá sa venuje starnutiu v pozitívnych súvislostiach. Aké reakcie to medzi vedcami vyvolalo?

Starnutie si príliš často spájame s patológiou a úpadkom. V našej štúdii sa zaoberáme možnými novými adaptáciami, ktoré sa objavujú v tomto životnom období a môžu napomáhať veľmi hodnotnej, zmysluplnej a spoločensky dôležitej úlohe starších ľudí pri výchove a podpore vnúchat. Dôkazy naznačujú, že aktívne zapojené staré mamy skracujú interval medzi pôrodmi svojich dcér. Z evolučného hľadiska je plodnosť akousi menou prírodného výberu. Ak je interval medzi pôrodmi kratší, žena má viac potomkov.



JAMES K. RILLING

je profesorom psychológie na Emory University v Atlante v USA a riaditeľom Laboratória pre darvinistickú neurovedu. Vo svojom výskume sa zameriava na nervové základy ľudského sociálneho správania najmä u skupín ľudí, ktoré sa starajú o iných – u otcov, starých mám, osôb, ktoré sa starajú o ľudí trpiacich demenciou. Využíva pritom neinvazívne techniky funkčného zobrazovania mozgu. V roku 2024 publikoval knihu Father Nature: The Science of Paternal Potential (Podstata otcov: Veda otcovského potenciálu). V nej opisuje, ako a prečo sa u mužov vyvinula schopnosť byť angažovanými opatrovateľmi a prečo sa niektorí zapájajú do starostlivosti o deti viac ako iní.



Príroda hneď na prahu, blízkosť domácich zvierat, veľa práce, ale aj hier, huncútstiev a zábavy – keď naša predajkyňa Helenka spomína na detstvo, je to akoby slová premieňala na filmové obrazy. „Moje detstvo bolo dobré. Rodičia ma naučili, že k životu patrí práca. U nás sa robilo veľa a som za to vďačná. Ostalo to vo mne,“ spomína.

Jej mama robila od skorého rána a Helenka jej pomáhala. Pred odchodom do školy sa stihla postarať o súrodencov aj o zvieratá. Po návrate domov ju čakal papierik s ďalšími úlohami. „Mamička mala role a záhrady, ktoré všetci obdivovali. Takú krásnu repu, ako my, nemal nikto,“ hovorí hrdo, lebo práve ona so súrodencami ju okopávali.

Pozorovať kozy, pohľadiť koňa, ponoriť si ruky do čerstvej hliny na záhrade, utekať pred zúrivým kohútom, trochu si spáliť vlasy a ohadzovať sa blatom... Naše predajkyne Helenka a Jarka sa podelili o zážitky, ktoré si pamätajú z letných prázdnin.

Text Dagmar Gurová
Foto Tomáš Hrivňák

Spomienky

sme dávať pozor, aby nezožrali niečo, z čoho by sa zduli a pokapali.“

Rodičia bývali na majeri, kde sa v lete schádzala celá dedina. Spievali, tancovali, opekali a oslavovali život.

Helenka rada spomína aj na chvíle u starých rodičov. Bývali pri Kežmarku. „Chodili sme s nimi do hôr, s dedkom sme zbierali hríby, potom sme ich zavárili a sušili.“ U starkých bolo dosť času na hranie. „Bývali tam všetky moje sesternice a bratrance. Niekedy sme sa vybrali do blízkeho Kežmarku, čo je veľmi pekné mesto. Inokedy sme si v pivniciach urobili kuchyne a izbičky a hrali sme sa tam.“

Vybavuje si aj vtipnú príhodu, keď sa schovala do dedkovej ustlatej posteľe pod paplón a nikto ju nemohol

„Boli sme dve dievčatá a dvaja chlapci, všetci za jedného a jeden za všetkých.“

nájsť. Inokedy jej pri experimentoch so súrodencami ohoreli vlasy. „Boli sme dve dievčatá a dvaja chlapci, všetci za jedného a jeden za všetkých,“ smeje sa. „Nič sme neprezradili.“

Na život v Bratislave si zvykala ťažko. Chýbala jej príroda, zvieratá, ale rovnako ako doma si aj tu dokázala vybudovať silné medziľudské vzťahy. A to je nakoniec to, čo ju tu drží – priatelia, ľudia, ktorých stretáva na predajnom mieste, rodina.

S VÝHLADOM NA NEBO Jarka, ktorá tiež predáva NOTA BENE, kus svojich spomienok na letné prázdniny premenila na skutočnosť. Náročné podmienky života v záhradnej chatke jej vyvažuje vtáčí spev, srnky priamo na záhrade, mačky a pes, ranná káva v tieni stromov. Detstvo prežila u babky, ktorá bývala na bratislavskom sídlisku, ale jej vzťah k prírode formovali hlavne návštevy u babkinej sestry na Morave.

na leto



„Bol tam veľký rodinný dom s veľkým pozemkom a mnoho zvierat. Kone, prasce, kráľičky, zajace, sliepky.“ K zvieratám mala Jarka blízko, chcela pri nich pomáhať. Výnimkou bol nepríjemný kohút, ktorý neznášal červenú farbu. „Keď zbadal čosi červené, bežal k tomu a dobal. Ja som nosila červené šortky,“ dodáva.

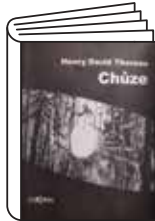
Jarka sa starala hlavne o králiky, krmila sliepky. „Ujo mal kone a zvažali z lesa drevo. Motala som sa okolo, keď kosil trávu, pomáhala som ju nakladať na voz a odniesť do stajne, pre kone

aj pre svine.“ Chcela sa zapojiť aj do rúbania dreva. Ujo sa najskôr bál dať sekeru dieťaťu, ale Jarka bola vytrvalá a nakoniec sa ňou naučila oháňať. Tete zas pomáhala na záhrade. „Veľmi rada som k nim chodila. Vždy som sa tešila. Aj kamarátov som si tam našla,“ spomína. Chodili spolu k veľkej nádrži, kde bolo niekedy viac blata ako vody, tak sa ním ohadzovali.

Leto je na chatke príjemné. Jarka pestuje zeleninu a každú sezónu čaká, čo sa chytí. Niektorý rok nepraje uhorkám, ale je štedrý na paradajky. Inokedy sa darí hrášku. Vždy je to tak trochu prekvapenie. Atmosféru letných prázdnin z detstva dnes Jarke pripomínajú jej obľúbené záhradné opekačky alebo kúpanie vo vani s výhľadom na nebo.●

↖ Helenka

↗ Jarka

	38 NOTA BENE	38 ČÍTANIE NA LETO		
	Texty Zuzana Mojžišová			
	Do lesov a na lúky  Pražské vydavateľstvo Dokořán vydalo v preklade Jaroslavy Kočovej knižku <i>Chůze</i> Henryho Davida Thoreaua (1817 – 1862), amerického filozofa, básnika, zakladateľa žánru prírodnej esejistiky a pútnika, dlhé roky deň čo deň brázdiaceho massachusettské lesy, lúky, mokrade pri rodnom meste Concord. Patrí k výrazným predstaviteľom transcendentalizmu, hnutia, ktorého príslušníci považovali inštitúcie spoločnosti, politiku a organizované náboženstvo za ničiteľov čistoty jednotlivca. A prírodu za jej zásadné žriedlo, v ktorej možno nájsť duchovné rozmery existencie. Thoreau, absolvent Harvardu a odporca otrokárstva, sa okrem učenia živil ako zememerač či inovátor v rodinnej továrni na ceruzky. Jeho <i>Chůze</i> je naozaj o chôdzi, o prechádzkach, chodníčkoch naprieč divokou prírodou, čo najmenej či najlepšie vôbec nepoškvrnenou ľudskou činnosťou. Keď sa oslobodíme, sme pripravení „<i>jsť na procházku</i>“ – v doslovnom aj prenesenom význame – a precítiť tam to, čo sa inde ani zažiť, ani precítiť, ani uviesť si nedá. „<i>Správná cesta existuje, avšak vinou bezhlavosti a hlouposti sme veľmi náchylní dať sa tou nesprávnou. ... Někdy je nám zatěžko zvolit správný směr, protože jsme si ho v duchu ještě nestanovili.</i>“ Prechádzanie sa po prírode v autorovom ponímaní je prospešné najmä pre dušu, pre to, aby človek mohol spoznávať sám seba, odpustiť sa od vonkajších rušivých podnetov, zažiť spätosť so stromom, kvetom, zverou. Ubehlo viac než poldruha storočia, ale na aktuálnosti autorovho premýšľania sa nič nezmenilo. Už vtedy brojil proti bezhlavému ničeniu prostredia, z ktorého sme vzišli. „<i>Divočina je způsob, jak uchovat tento svět. Každý strom natahuje se a pátrá po divočině.</i>“●	Trochu temnejší než zvyčajne  Len málokto dokáže na malej ploche toľko, čo izraelský autor Etgar Keret. Na pár stranách svojich poviedok nás ponorí do hĺbky filozofického či konkrétneho problému, otvorí nám oči, prekvapí nezvyčajným uhlom nazerania a občas i dovolí nahlas sa zasmiať na dosť čiernom humore. Spisovateľský kúzelník dokazuje, že málo (písmen) často býva viac (spoznávanie sveta). Zbierku <i>Autokorekt</i> (Artforum 2025, preklad Silvia Singer) písal v čase pandémie Covid-19, pravdepodobne preto v nej prevládajú ponurejšie tóny – vykorenenosť, od cudzenosť, osamelosť, koniec (sveta), vpád technológií do bežného života, zmazávanie hraníc medzi realitou a online svetom, márne túženie... V poviedke <i>Svet bez selfie tyčí</i> hľadá hrdinka z paralelného vesmíru na Zemi niečo, čo tam oni majú, ale my tu nie. V <i>Mezopotámskom pekle</i> môže človek od narodenia až po smrť každé slovo povedať iba raz. V poviedke <i>Sólo</i> sa časť deja odohráva na Fakulte osamelosti. V inom príbehu si rozprávač v posledný deň sveta otvorí pohár s olivami. V poviedke <i>Budúcnosť už nie je tým, čím bývala</i> sa cestuje v čase z veľmi prízemných dôvodov. Miron zo <i>Zázjazu</i> sprevádza vesmírnych turistov po pustej zemi a berie si za to od nich zázračné perly. V príbehu <i>Vonku</i> sa opisuje, čo sa dialo na uliciach mesta v prvý deň po zrušení lockdownu. V <i>Zene pre začiatčníkov</i> sa čudesne mení deskriptívne usporiadanie bytového domu. Vypočujeme si rozhovor mamy, ktorá v dôsledku ochorenia stráca pamäť, a jej nepraktického syna. „<i>O tretej ráno je hlavný vysielací čas duše. Ktovie, čo dnes budú dávať, tak nečudo, že sa potíš. Občas tu dávajú úzkosť, cez víkendy depresiu, ale skutočným hitom je ten pocit, ktorý rozochveje celé telo a zovrie hrdlo. To nie je šťastie. Keby to bolo šťastie, vedel by si to. Čítal si o šťastí dosť, aby si pochopil, že by malo bolieť oveľa menej.</i>“●	Cigánsky Mojžiš a anarchistická Tóra  Niektoré knižky si niektoré čitateľky nemôžu nezaobstarať. Ja napríklad túto: <i>Cikánský Mojžiš</i> (s podtitulom <i>anarchistická Tóra</i>) od súčasného maďarského autora Zsolta Kácsora (Protimluv 2025, preklad Robert Svoboda). Text okrem mnohého iného reaguje na udalosti z rokov 2008 až 2009, keď sa v Maďarsku obeťami drastických neonacistických extrémistov stalo viacero Rómov a šesť z nich prišlo o život. Kácsor dáva tým obeťam hlas, núti nezabudnúť. Tento román je totálna jazda – pod vplyvom neznámej omamnej literárnej látky, pod vplyvom hnevu, vzdoru, rozhorčenia, súcitu. Čosi v ňom neustále prenikavo zvučí – výstražné sirény, bubny a umieračky, ľudský krik, zvierací rev, vnútorné hlasy, rinčanie zbraní. Formálne dokonalé – päť kapitol (Genezis, Numeri, Leviticus, Deuteronomium, Exodus) rozprestretých na 277 stranách sa skladá presne z piatich viet, čo kapitola, to veta. Všetkým: jazda. Nesmierne podvratná, skrz naskrz prešpikovaná ironiou. Zvláštne štruktúrovaná a nasýtená všelijako poprekrúcanými motívmi zo starodávnych náboženských spisov, mýtov, bližšej histórie až súčasnosti. Do špiku kostí desivá, ale nedá sa pri nej nahlas nesmiať. V tretej časti cigánsky Mojžiš hovorí zástupu súkmeňovcov: „... <i>pocit spravodlnosti není nic jiného než sobectví, pouze skrývaný strach ze smrti hladem, proto bojíte za spravedlnost, protože se bojíte, že až se bude přístě rozdávat, dostanete ze společného méně... iluze pravdy pochází z dětství, kdy si člověk ještě myslí, že on má právo na stejně tolik, jako dostanou ostatní, ale ne, nemáte právo na nic, protože jste nymandí.</i>...“ Hospodina v knihe nenájdete, jeho úlohu prebrala žena, Odpúšťajúca krásna pani. Anjelov má štyroch. A Kácsorov Mojžiš vyrastal uprostred psej svorky. Navyše chce rozpútať vzburu vo väznici a vyviesť Rómov do Indie zasľúbenej.●	

39 PROTI SRSTI	39 PRÁZDNINY U BABKY
	Text Elena Akácsová Foto Oppo find x 5pro (unsplash.com)

Deti sú investícia, vnúčatá dividendy

Nebojte sa deti cez prázdniny zavesiť na krk svojim rodičom. Robí im to dobre. Obom stranám. Väčšinou.

Pár mesiacov pred narodením prvého vnuka to bola večne mrzutá päťdesiatnička, bojujúca so starnutím a menopauzou. V práci jej prerastali cez hlavu stále drzejší pubertáci, ktorých učila na gympli, všetok voľný čas trávila so starnúcimi rodičmi, ktorí potrebovali pomoc doma aj v záhrade. Bola nespokojná v manželstve s alkoholikom a už si ani nemohla nahovárať, že ho

zachraňuje kvôli deťom, lebo tie boli dospelé. Syn, na ktorého sústredila všetku svoju lásku, jej svadbou s nejakou cudzou ženskou zlomil srdce.

A potom sa stal zázrak. Narodil sa jej prvý vnúčik a ona rozkvitla. Pookrila, omladla, znovu to bola tá krásna žena s oslnivým úsmevom a iskrou v oku, obetavá kamoška, partáčka a pohodačka. Znovu našla dôvod naplno žiť, cítiť sa milovaná, potrebná a užitočná.

Existuje veľa štúdií o tom, ako veľmi deťom prospieva kontakt so starými rodičmi. Nejedna vedecká štúdia dokázala, že deti pri nich zažívajú pocit istoty, lásky a stability. Starí rodičia bývajú trpezlivejší, viac deťom načúvajú a tie sa cítia prijaté také, aké sú. Starí rodičia tiež odovzdávajú deťom rodinné príbehy, tradície a praktické zručnosti. Deti sa učia rešpektu k starším, trpezlivosti a empatii. Podľa viacerých štúdií (napr. Oxford Institute of Ageing, 2009) deti, ktoré majú dobrý vzťah so starými rodičmi,



menej trpia depresiami, úzkosťami či problémami s emocionálnou stabilitou.

To sú pomerne známe fakty. Menej sa hovorí o tom, čo dávajú vnuci na oplátku starým rodičom. Štúdia z roku 2012 napríklad zistila, že starí rodičia, ktorí pravidelne trávajú čas s vnúčatami, majú nižšie riziko depresie. Pozitívne emócie pri kontakte s vnúčatami tiež znižujú stres. Vnuci im dávajú zmysel života, pocit užitočnosti a nútia ich socializovať sa.

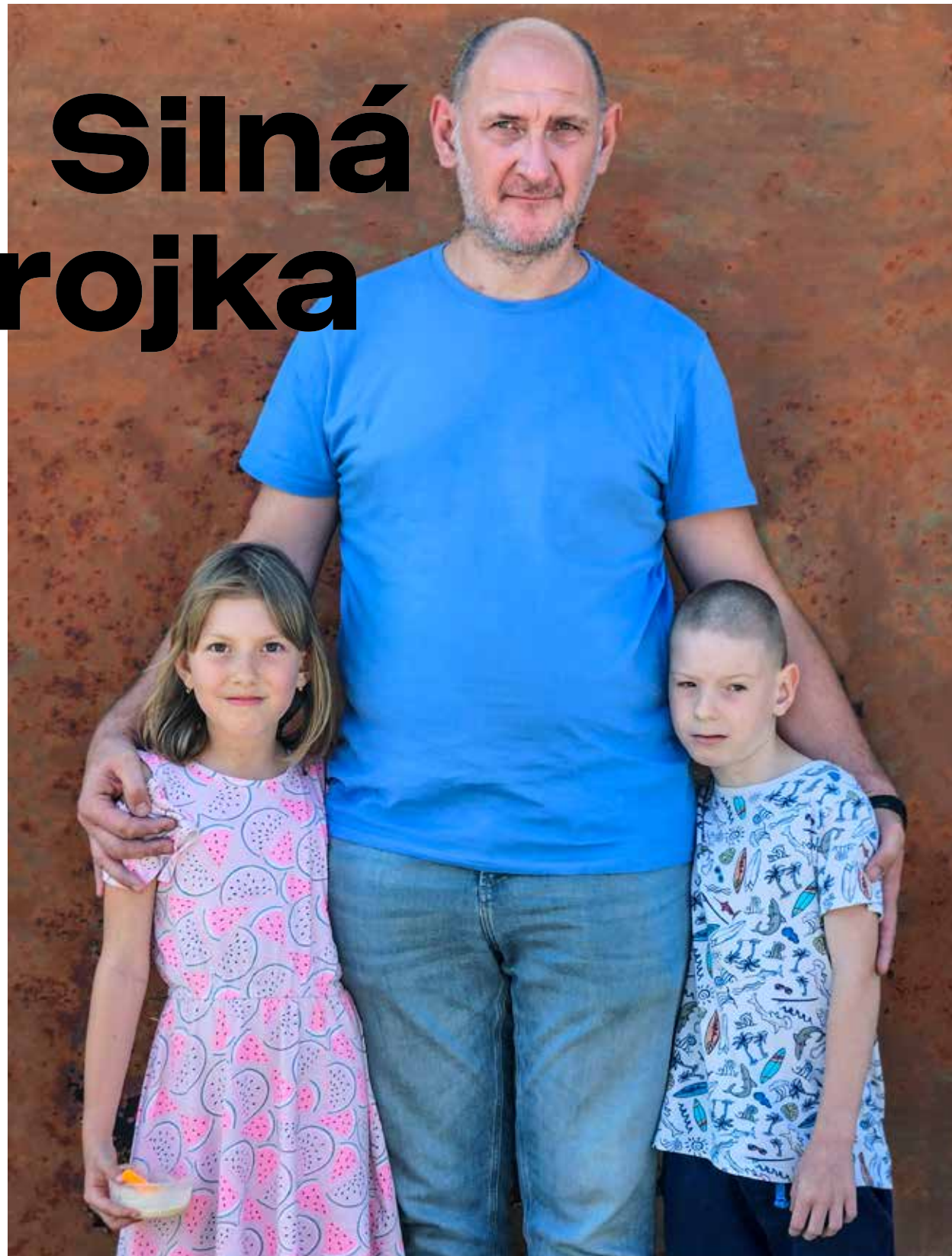
Iná štúdia zistila, že starí rodičia, ktorí pomáhajú s vnúčatami, sú fyzicky aktívnejší a majú lepšie kognitívne funkcie. Nemecká longitudinalná štúdia sledovala vyše 500 seniorov a odhalila, že v priemere žijú dlhšie ako tí, ktorí kontakty s vnukmi nemali. Špeciálna štúdia zameraná na menopauzu zas ukázala, že ženy, ktoré trávili s vnúčatami aspoň jeden deň týždenne, mali lepšie pamäťové schopnosti a nižšie riziko Alzheimerovej choroby. Nehovoriac o tom, že starostlivosť o malé deti prináša viac pohybu, hrania sa, rozhovorov a učenia sa novým technológiám.

Samozrejme, má to aj svoje úskalía. Príliš častá starostlivosť môže byť vyčerpávajúca, zvlášť, ak seniori ešte pracujú, starajú sa aj o svojich rodičov, alebo sami majú zdravotné problémy. Galibu tiež môžu narobiť rozdielne názory na výchovu, stravovanie či vieru.

Suma sumárum, kontakt s vnúčatami zlepšuje kvalitu života starých rodičov vtedy, ak ide o dobrovoľnú a primerane častú aktivitu. Napríklad počas víkendov alebo prázdnin.

Ako šťastná prateta prasynovca a praneteri by som k tomu rada dodala, že aj my bezdetní príbuzní a priatelia rodiny si radi cez prázdniny necháme deťmi zlepšiť parametre života. Neváhajte nás zapojiť. S radosťou to urobíme a potom vám deti s rovnakou radosťou zase vrátíme.●

Silná trojka



V noci sa zobudím, vlastne nespávam už roky. O štvrtej ráno otvorím oči a premýšľam. Rátam tie poondiate peniaze, kalkulujem, ako vyžiť, čo kúpim, čo nekúpim. A nevidím svetlo na konci tunela.

Milan. Čerstvý päťdesiatnik. Chlap, ktorého život by bol hodný filmového spracovania. Vdovec s osemročnou dcérou Jankou a sedemročným synom Šimonkom. Áno, na svoj vek má relatívne malé deti. Dlho sa zdalo, že žiadne mať nebude. S Ivanou sa spoznali v čase, keď už mala problémy s pečeno a potrebovala transplantáciu. Lúbili sa. Boli presvedčení, že spolu všetko zvládnu.

Text Lucia Bucheňová
Foto Alan Hyža

Keď zavolali, že majú pre ňu orgán, ležala v bratislavskej nemocnici. Prevoz do Banskej Bystrice nedopadol dobre. Mala teploty, jej stav bol kritický, uviedli ju do umelého spánku. „Napojili ju na pečeňovú dialýzu a neostávalo nič iné, len dúfať,“ spomína Milan.

Stal sa však zázrak. Jeho manželka zabojovala, jej stav sa zlepšoval a o šesťnásť dní jej transplantovali vytúženú pečeň. Nový život sa mohol začať. „Ja som bol pre jej zdravotné problémy zmierený s tým, že ostane bez detí. Ale ona sa materstva nechcela vzdať. Prirodzene sa nám počať nedarilo. Dva pokusy o umelé oplodnenie nám nevyšli. V hre bol tretí, keď Ivana zistila, že je v druhom stave. Urobili sme prvý tehotenský test, druhý, tretí, napokon aj siedmy. A bolo to jasné. Podarilo sa nám splodiť dieťa. Nemožné sa stalo skutočným,“ hovorí Milan. Na svet prišla nádherná Janka a rok po nej aj naozaj nečakaný Šimonko. „To bol absolútny šok. Ale aj absolútna radosť. Navyše, Šimon bol zdravý, hoci jeden skrining upozorňoval na pravdepodobnosť Downovho syndrómu.“

Od Jankinho narodenia sa staral o deti hlavne Milan. Robil vtedy vlakového sprievodcu. Nonstop bol na nohách, mal dlhé zmeny. Nedalo sa to zlúčiť s rodičovstvom. Lebo jediné, o čo sa Ivana postarala, bola kuchyňa. Bavilo ju variť a piecť, išlo jej to skvele.

Čo sa však stalo, že dnes je Milan vdovec? Nevládze klamať a zahmlievať. „Manželka začala po narodení Janky piť. Prišiel som na to postupne. Vedela všetko maskovať a nikdy som ju

Prispieť môžete aj naskenovaním tohto kódu z vášho mobilného bankingu.



← Janka so Šimonkom majú najlepšieho ocka na svete.

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a ľuďom so znevýhodnením. Ide o ľudí, ktorí sa nie vlastnou vinou ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Milana s deťmi osloví. Aj váš príspevok sa použije na novú strechu, prípadne zateplenie domu. Ďakujeme!

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

nenášiel na mol. Deti ju nezaujímal, pustila im telku alebo youtube, nech sa zabavia. Nočné vstávanie, kŕmenie, umývanie, prebaľovanie – nula bodov. Moje prosby nepomáhali, debaty nikam neviedli. Presviedčala ma, že nepije. V pohári však mala naliatu vodku namiesto vody, v skriniach som nachádzal poschovávané fľaše. Ignorovala kontroly u lekára. Bála sa, že jej prídu na alkohol.“

Milan bol na materskej, potom na rodičovskej. Na chvíľu sa zamestnal v podniku, kde sa robilo na tri zmeny. Musel ale odísť a nahlásiť sa na úrade práce. Deti nemohol nechať s mamou... Nakoniec prišlo k najhoršiemu. V októbri 2020 zomrela. V spánku, na svojej posteli. A pod vankúšom záchranka našla nedopitú fľašu. „Hrozne sa mi čítala pitevná správa, kde je ako príčina smrti uvedená alkoholická cirhóza pečene. Odišla žena, ktorá transplantáciou dostala druhú šancu na život. Ktojej sa splnil sen a stala sa mamou. Dokonca dvojnásobnou. Robil som možné aj nemožné, aby bojovala. Ale nechcela. Nerozumiem tomu. Zomrela, keď drobci mali tri a štyri roky. A odvtedy bojujeme spolu. Sme silná trojka. Lúbim ich a dal by som za nich život. Sú skvelí.“

Bývajú v starom dome, ktorý plače po akútnej obnove. Strecha je na rozpadnutie, zateplenie potrebuje barák ako soľ. Elektrinu si postupne urobí Milan svojpomocne, využil možnosť a cez úrad práce absolvoval elektrikársky kurz. „Potrebujem však materiál a z toho mála, čo máme, to ide veľmi, veľmi pomaly, priam symbolicky.“ Varí, perie, žehlí, upratuje dom aj dvor, nakupuje, ráno pripraví desiatu, deti odprevadí do školy, poobede ich zo školského klubu vyzdvihne. Žijú skromne, deti nemajú špeciálne nároky, na ocka nedajú dopustiť a Janka tvrdí, že bez neho by nikam nešli. Ani do tábora. „Veľmi sú na mňa naviazané. My totiž naozaj nikoho nemáme. Rodina z manželkinej strany nula bodov a ja mám len mamu, ktorá už má svoj vek, navyše je po zlomenine nohy, takže ešte sme sa starali aj o ňu. Nezvládla by deti postrážiť.“

A to je ten najväčší problém. Milan netuží po ničom inom ako po práci. Na pohovory chodí ako na hodiny klavíra. Robil by hocičo, len nie kopácke práce, to by už fyzicky nezvládol. „Odpoveď z pohovorov je vždy rovnaká. Pre mňa miesto nemajú, som špecifický. Nemôžem robiť na zmeny, nemôžem chodiť do práce na šiestu, lebo školu otvárajú až o pol siedmej. Môžem pracovať od siedmej do tretej, pol štvrtej. Aby som stihol zobrať deti zo školy.“

Jeho príjem je žalostný. Vdovský, sirotský – spolu 520 eur plus prídavky na dve deti, ktoré sú 120 eur. Na žiadne ďalšie príspevky od štátu nemá nárok. Z toho treba fungovať, modliť sa, aby sa nepokazila práčka, chladnička. „Nedokážem splácať hypotéku. Povolili mi odklad, ale to nič nerieši. Potrebujem prácu, kde pochopia, že jednorodič musí mať pracovnú dobu prispôbenú starostlivosti o deti. Sú ešte malé, nemôžem ich nechať samé doma.“

Milanovi robia radosť Janka so Šimonkom. „Chvalabohu sú prepojení, všetko robia spolu, vystrihujú, lepia, stavajú si bunkre, sú to moji výmyselníci. Nesmú vidieť zničeného a smutného otca. Nezaslúžia si to. Obrovská samota, beznádej a strach z budúcnosti na mňa doľahnú v noci. Keď deti spia a ja, aj keď nechcem, často plačem. Som chlap, ktorému tečú slzy. Nemôžem deti zobrať ani na dvojdnový výlet. A ony to chápu.“●

42

NOTA BENE

43

TIRÁŽ

PRÁZDNINY U BABKY

autor: Pavol Surovec	prebralo sa k životu	slovenská literárna vedkyňa	filmový mi- mozemšťan	americký veľhad	Pomôcky: ENAS, IRI, OREB, REPAR	rieka na Sicílii	neurobí radosť	predložka	severské zvierat		obyčaj	jeden z Vikolínskych	chem. zn. hélie	mesto v Čechách
vrch v Česku					organická zlúčenina					nežnosť				
										pohrebná hostina				
1. časť tajničky					2. časť tajničky									
					kód Lesotho									
Internet Protocol (skr.)			cudzí dravý vták					dezinfekčný prípravok					menšia usadlosť	naľúkal
			námornícky učeň					japonské platidlo						
priesvitný náter				hádky, zvada				rozrývaj				osobné zámeno		
				klamstvo				mydlo (lek.)				obmotať		
pracoval s pluhom					drop (zool.)			nástroj ženca						
					2001 rím. číslicami			hnev, zlosť (kniž.)						
	tam	obydlie, budova				sidlo na Sardinii				zlý (angl.)				
		EČV Ilavy				plošná mera				zn. abvoľtu				
3. časť tajničky														
hlboký ženský hlas				sidlo v Iráne				odvanul						

Vylúštenie z minulého čísla: Veľkým objavom našej generácie je, že človek môže zmeniť svoj [život zmenou svojho postoja]. – William James

Ak si myslíš, že to dokážeš, máš pravdu. Ak si myslíš, [...]. – Henry Ford

5

6

7

2

3

1

3

4

8

9

6

2

8

5

2

4

1

7

4

5

7

6

3

8

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

6

2

3

4

5

6

7

3

4

5

6

7

8

4

5

6

7

8

9

5

6

7

8

9

1

6

7

8

9

1

2

7

8

9

1

2

3

8

9

1

2

3

4

9

1

2

3

4

5

1

2

3

4

NOTA BENE

Teraz môžete
pomáhať
aj kartou



Platíte za NOTA BENE bez hotovosti



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

[mastercard.sk/
nota-bene](https://mastercard.sk/nota-bene)

Spoločne dosiahnuť malé zmeny:  **na nezaplatenie**

V BRATISLAVE, V PIEŠŤANOCH A ODTERAZ
UŽ AJ V NOVÝCH ZÁMKOCH A BANSKEJ BYSTRICI