

# NOTABENE

2,80 €

Polovica  
pre predajcu

M — o — s — t — y



Čím viac popola, tým viac šťastia (2) ● Úsmev o 7:05 (3) ● Most ako socha (4) ● Ži, dýchaj a vnímaj (9) ● Na dno bolesti (12) ● Najkonickejšie mosty sveta (16) ● Nová fáza (20) ● Mosty navždy stratené (22) ● Som tu s tebou (24) ● Vzťahy namiesto plotov (27) ● Ako žiť so smútkom (30) ● Bohatstvo Štrasburgu chránili mosty (34) ● Bioplasty staršie ako ľudstvo (36) ● Druhý domov (38) ● Nikdy nejezdž žltý sneh! (39) ● (Ne)zmierený (40)

JANUÁR 2026 Č. 294

Kupujte iba  
od predajcu  
s preukazom.  
Číslo preukazu  
predajcu:



## ČÍM VIAC POPOLA, TÝM VIAC ŠŤASTIA

*Text a foto Jana Čavojská*

Dedina Sarracín de Aliste na severozápade Španielska má len niečo vyše dvesto obyvateľov. Dvanásť z nich si obliekajú tradičné masky. Tradíciu, korene ktorej siahajú možno až do predkresťanských čias, obnovili v 80. rokoch minulého storočia. Masky, na ktoré už miestni zabúdali, začali opäť vychádzať do ulíc.

Španielsky horský región Aliste v provincii Zamora sa na západe opiera o hranicu s Portugalskom a rovnaké hory sú za ňou. Sú aj rovnako opustené. Teraz, v januári, sú ponožené do hmly, ktorá zahalila kopce, lesy aj dávno neobývané kamenné domy. Ako odchádzali ich obyvatelia, zanikali aj staré rituály. Udržali si ich štyri obce. V troch z nich sú ústredné postavy zimnej tradície a príbeh, ktorý každý rok

Kravské zvonce, hra na gajdy, flautu a bubon ohlasujú príchod masiek, dojaté staršie ženy objímajú svoje vnúčatá, ktoré si zložili drevené tváre, aby podľa tradície žiadali o malú sumu peňazí.

oživujú, veľmi podobné. Medzi ľudí, zhromaždených na námestí, prichádza zvláštny sprievod: Chromý, Molacillo v čapici, Madam s dreveným dieťaťom – neskôr ho budú krstiť a pochovávať, Mládenec, Bubeník, Filandorra, ktorá na ľudí sype popol pre šťastie, Cigán. A samozrejme diabli, vyzbrojení špeciálnymi drevenými nožnicami, ktorými chytajú divákov za nohy. Niekde sa k nim pridá Slepec.

Popol mám úplne všade a ľudia okolo mňa tiež. Filandorra, chlapec trochu pri tele s narúžovanými kruhmi na lícach a v obleku z útržkov látky, ho na všetkých sype v hojných množstvách. „A ľudia si prídu vypýtať viac,“ vysvetľuje mi Manuel. „Čím viac popola, tým viac šťastia. Pre nás tieto tradície znamenajú veľa.“ ●

# Úsmev o 7:05

Do práce chodím cez Červený most. Najkrajší a najmonumentálnejší most, aký poznám. Rozkročený ponad hlboké údolie na červených oceľových nohách, prepája štvrt' európskych inštitúcií s historickým centrom Luxemburgu.

Cesta do práce je mojou meditáciou v chôdzi. Nijaká hudba, nijaký podcast.

Vnímam čokoľvek, čo mi zmysly sprostredkujú. Cinkot električky, mráz na lícach, pozostatok chute rannej kávy. Vraj to pomáha zostať nad vecou. Ako na moste vznášajúcom sa nad rannou hmlou.

Oproti mne sa blíži bežkyňa, hlasno fučí. Staršia žena, nemá čiapku, hoci je pod nulou. Usmeje sa na mňa a ja som prekvapený, lebo usmiať sa na cudzieho človeka v zimnom prítími o 7:05 je pre mňa nepredstaviteľné.

Na konci mosta čosi v podrepe opravuje skupina robotníkov. Keď idem okolo, jeden z nich sa postaví. Som snáď slepý? Nevidím vari, že táto časť mosta je uzavretá a treba ísť po druhej strane?

Chcel som mu vysvetliť, že vidím aj počujem výborne, veď som práve uprostred rannej zmyslovej meditácie. Pán ziape, nepustí ma k slovu. Odchádzam nahneváný, mám chuť mu ukázať prostredník. Už nie som nad vecou ako most nad rannou hmlou.

Po chvíli okolo mňa znova prebehne bežkyňa bez čiapky, vracia sa. Obzrie sa a znova sa na mňa usmeje. Dívam sa za ňou, snažím nemyslieť na uvrešťaného týpka. Nedarí sa, príkre slová mi vrčia v hlave.

Po hodine v práci spomienka na ranný krik vyšumí.

No úsmev tej staršej ženy je so mnou až do večera.

Som jej vďačný a dúfam, že bez čiapky neprechladla.



*Dušo Martinčok*  
spolupracovník *NOTA BENE*



## Most ako socha → 4

Most je preňho skôr umeleckým dielom než inžinierskou stavbou. Zaujíma ho, ako pôsobí v urbanizme, meste, krajine. Projekty architekta a mostného inžiniera Petra Teja musia spĺňať aj nároky na krásu.



## Na dno bolesti → 12

Umenie má moc pretvárať životy. Performerka Marina Abramović veľakrát svet pobúrila, vyprovokovala aj dojala. Jej retrospektívnu výstavu môžete zažiť vo viedenskej Albertine.



## Najkonickejšie mosty sveta → 16

Nie sú to len stavby, ale aj konštrukčné zázraky a esteticky výnimočné diela. Prepájajú miesta, ktoré by bez nich napriek relatívnej blízkosti zostali oddelené ťažko prekonateľnou prekážkou.

Text Petra Vrablicová

Foto a vizualizácie Alex Shoots Buildings, Boys Play Nice, Dousek-Záborský, robota.fr, Tomáš Hrivňák

# Most ako socha

Most je preňho skôr umeleckým dielom než inžinierskou stavbou. Zaujíma ho, ako pôsobí v urbanizme, meste, krajine. Projekty architekta a mostného inžiniera Petra Teja musia spĺňať aj nároky na krásu.

Už starorímsky architekt Vitruvius hovoril, že dobrá stavba má spĺňať tri veci: užitočnosť, pevnosť a krásu. Pri konštrukcii mosta sa môže zdať, že prevláda jeho technická stránka, pevnosť. Podľa architekta a stavebného inžiniera Petra Teja z ateliéru Bridge Structures to však nestačí. Dobrým mostom je len ten, ktorý spĺňa aj nároky na krásu. Technické parametre totiž musí spĺňať vždy.

## Keď konštrukcia odpadá, čo zostane?

Okrem konštrukcie musíme myslieť na kontext daného miesta. Urbanizmus. Krajinné súvislosti. Čo most preklenuje a aké časti mesta alebo územia spája, sú kľúčové otázky pre voľbu architektonického a konštrukčného usporiadania.

## Sú tieto aspekty zväzujúce?

Čím menšie je rozpätie mosta, tým väčšiu má architekt slobodu. Čím väčšia je prekážka, či už cesta alebo rieka, tým viac sa konštrukcia približuje konkrétnym typom. Najprv sú to trámové a rámové mosty, ktoré preklenujú desiatky metrov. Potom oblúkové mosty, ktoré dokážu preklenúť stovky metrov. Ďalej sú to zavesené mosty, ktoré môžu dosiahnuť rozpätie kilometra, a nakoniec visuté mosty, dnes najväčšie na svete, so súčasným maximálnym rozpätím dvoch až troch kilometrov.

## Hovoríte, že veľkosť je zväzujúca, no architekti a inžinieri sa ju stále snažia prekonať.

Predbiehať sa je princípom človeka. Či už výškou mrakodrapov alebo



dĺžkou mostov. Niekde vám okolnosti nahrávajú, aby ste postavili najvyšší a inde najdlhší most. Ide o hranice technických možností. Ich vývoj. Pre mňa je most skôr sochou než technickým dielom. Zaujíma ma, ako pôsobí v urbanizme, v meste alebo krajine. Technická stránka je nutná podmienka. Dôležité je, aby pôsobil architektonicky krásne.

## Prečo dávate dôraz na krásu?

Študoval som architektúru aj mostné staviteľstvo. Umelecká a technická stránka má pre mňa rovnakú

váhu. Optimálne je, ak krásu podporuje technické riešenie.

## Panuje medzi architektmi a stavebnými inžiniermi rivalita?

Presne tak. Mostári a všeobecne technici medzi sebou neradi púšťajú architektov. Myslia si, že stavba mostov je iba ich disciplína. Podľa mňa to nie je pravda. Nedokážu vnímať kontext miesta, kde má most stáť.

## Napríklad?

Pri projektovaní Štvanickej lávky v Prahe sme zvolili tenkú bielu líniu



bez pylónov a lán, aby nerušila panorámu mesta. Mostárom sa to nepáčilo. Nejde o konštrukčne najjednoduchšie riešenie. Vo svojich súťažných projektoch navrhovali vysoké pylóny, čo by bolo technicky lepšie, no z hľadiska panorámy a naviazanosti na iné pražské mosty by to nebolo také estetické. V takom prípade sa musíme rozhodnúť, čo je dôležitejšie. V Prahe pylónovú konštrukciu nemáme. Nadväzujeme na rodinu mostov, ktorá tam už stojí a má svoju historickú stopu. Ideálnym riešením je mať na zreteli oba aspekty. Inak by hrozilo, že uprednostnením technického riešenia utrpí okolie a historický kontext a uprednostnením architektúry zase technické spracovanie stavby.

„Postaviť most v Prahe je obrovská zodpovednosť. Dlho sa tam žiadny most nestaval. Kontext mesta je navyše zložitý. Sme v centre. Na dohľad je Pražský hrad.“

↑↓ Štvanická lávka v Prahe:  
Petr Tej, Marek Blank, Jan Mourek.



**Stavba mostov je kolektívna disciplína. Netrpíte tým ako tvorca individuálneho nápadu?**

Akákoľvek architektúra je kolektívna práca architektov, inžinierov, krajinných architektov, sochárov. Nikdy to nie je o individualizme. Spolupracujem s ľuďmi a ateliérmi z Českej republiky, Slovenska, Španielska, Švajčiarska či Spojeného kráľovstva. Nech je vaša rola akákoľvek, musíte počúvať názory ďalších strán. Základný koncept je nechať sa ovplyvniť.

**Má tvorba mostov v stredoeurópskom regióne špecifika?**

Nie je tu výrazný aspekt zemetrasení. Napríklad v Taliansku plánujú most cez Messinskú úžinu medzi Apeninským polostrovom a Sicíliou. Pohyb tektonických dosiek je v oblasti veľmi silný a nesmierne ovplyvňuje štruktúru mostnej konštrukcie.

**Povedali by ste teda, že stavať mosty u nás je jednoduché?**

Určite nie. Tam, kde nie sú obmedzujúce podmienky, existujú iné aspekty. V centrách miest je to najmä umelecká a výtvarná stránka, ktorá nadväzuje na históriu mesta. Nedá sa povedať, že jedno je ľahšie ako druhé.

**Podliehajú aj mosty trendom?**

Ich vývoj bol vždy spätý s objavovaním nových materiálov. Najstaršie mosty boli drevené, neskoršie kamenné.



V 19. storočí ľudia znovu objavili betón, potom železobetón. Prvé betónové mosty napodobňovali tie kamenné. Ako architekti a inžinieri skúšali možnosti nového materiálu, zväčšovalo sa postupne aj rozpätie polí. Zároveň sa objavili oceľové konštrukcie, ktoré umožnili stavať priehradové mosty pre železniciu. Nasledovali visuté mosty ako Brooklynský most v New Yorku a najmodernejšie závesné konštrukcie.

### Vo vašich prácach sa objavuje najmä materiál zvaný UHPC.

Dôvod je jednoduchý. Nový materiál nám dáva možnosť objavovať nové architektonické tvary a formy. UHPC, teda ultra vysokohodnotný betón, je špeciálny kompozitný materiál. Má oveľa vyššiu pevnosť v tlaku ako bežný betón, touto charakteristikou sa blíži k oceli. Navyše sú v jeho štruktúre rozptýlené kovové vlákna, ktoré prenášajú aj ťahové napätia. Vďaka týmto vlastnostiam, vysokej trvanlivosti a nepriepustnosti môžeme stavať novým spôsobom.

### Ako si to máme predstaviť v praxi?

Konštrukcie z UHPC môžu byť tenšie, elegantnejšie a ľahšie. Bežný betón by to neumožnil. Materiál vydrží

↑ *Vrapická lávka vo Vrapiciach:*  
*Ondřej Císlar, Petr Tej.*

↗ *Libeňský most v Prahe:* Petr Tej,  
*Tomáš Cach, Oto Melter.*

↘ *Štvanická lávka v Prahe:* Petr Tej,  
*Marek Blank, Jan Mourek.*

↓ *Petr Tej a sochár Jan Hendrych.*

násobne dlhšie a takmer nevyžaduje údržbu. UHPC tiež neprepúšťa vodu. Pri väčšine lávok tak nemusíme na pochôdznu vrstvu používať asfalt alebo izolačné nástreky. Splnil sa tak náš sen vidieť samotnú hmotu mosta.

### O akej životnosti sa rozprávame?

Štandardne sa mosty konštruujú na sto rokov. Z výskumu Kloknerovho





ústavu, kde pôsobím, vieme, že tento špeciálny kompozit vydrží bez zmien dvesto rokov. Trvanlivosť materiálu sa overuje takzvanými zmrazovacími cyklami. Kocka betónu sa vloží do vody a následne sa zmrazí a rozmrazí. Tým sa simuluje ročný kolobeh. Pri bežnom betóne sa kocka po osemdesiatich cykloch rozpadne na prach bez ohľadu na zmes, o akú ide. UHPC je aj po osemdesiatich cykloch bez zmien

či nezvyčajných reakcií, ktoré môže spôsobiť solenie.

#### **Dajú sa aj mosty urobiť klimaticky udržateľnejšie alebo nízkonákladovo?**

Ak sa rozhodnete postaviť lávku cez malý potok lacno, urobíte ju z dreva. Bude lacnejšia ako tá z UHPC. Ak sa ale na riešenie pozriete v horizonte sto rokov, museli

„Línia mostov je väčšinou tak súmerná, jednoduchá a silná, že považujem za nevyhnutné ju doplniť ornamentálnym detailom.“



by ste drevenú lávku niekoľkokrát meniť. Je teda priaznivejšie vytvoriť jedinou lávku z UHPC. Prefabrikáty sú drahšie, no vážia oveľa menej. Uľahčuje to ich dopravu a montáž, ktoré často tvoria značnú časť rozpočtu. Výber materiálu ale podlieha kontextu. Ak je mostík v lese pri dedine, UHPC je zbytočné. Ak chcete ukázať excelentnosť v meste, je to iné. V prípade Štvanickej lávky v Prahe nám materiál umožnil imitovať biely mramor.

#### **Ktoré z vašich mostov sú pre vás tie „naj“?**

Štvanická lávka v centre Prahy bola bez pochyb najťažšia a najväčší projekt, ktorý sme s kolegami robili. Strávili sme s ňou šesť rokov života

a v podstate nerobili nič iné. Typológiou je trochu zvláštna. Charakterom pevných parapetov pôsobí skôr ako mostná konštrukcia než ľahká lávka. Janette Sadik-Khan, newyorská urbanistka, ktorá stojí za projektom Highline v New Yorku, ju dokonca označila za „Karlov most 21. storočia“.

#### **Súhlasíte?**

V určitom aspekte áno. Má pobytový charakter a je to miesto stretávania a udalostí. Pražania ju využívajú na rôzne akcie, koncerty, performance, stretnutia alebo vystúpenia. Svojím charakterom teda spája dve mestské štvrte a zároveň je aj pobytovou plochou nad Vltavou a nad ostrovom Štvanice.

#### **Vy ju však považujete najmä za najťažší projekt...**

Postaviť most v Prahe je obrovská zodpovednosť. Dlhú dobu sa tam žiadny most nestaval. Kontext mesta je navyše zložitý. Sme v centre. Na dohľad je Pražský hrad. V blízkosti sa bude stavať nová filharmónia. Nemohli sme navrhnúť niečo, čo by nezapadlo do prostredia.

#### **Ako ste nad projektom rozmýšľali?**

Vzhľadom na miesto sme sa rozhodli, že konštrukcia mosta nepôjde do výšky, ale nadviaže na rodinu pražských mostov. Ide o úplne inú situáciu ako v Budapešti, kde charakter mesta tvoria vysoké visuté mosty. V Prahe sú mosty oblúkové. Keď na nich ste, vnímate len plné parapety. Karlov, Mánesov či Libeňský most pôsobia rovnako. Nič nad sebou nemajú. Nadviazali sme na to. Na Štvanickej lávke vnímate len parapetnú časť dvoch nosníkov, ktoré vás lemujú. Nič neblokuje krásny výhľad na Pražský hrad a okolie Vltavy.

#### **Lávka má aj sochársku výzdobu. Nie je to prežitok?**

Je pre mňa dôležité nielen to, že most je sochou, ale aj jeho umelecké prvky a sochy, ktoré ho dopĺňajú. V prípade Štvanickej lávky je to napríklad figurálna socha „Rieka Vltava“, ktorú vytvoril profesor Jan Hendrych, významná osobnosť českého figuratívneho sochárstva. Spolupracovali sme na mnohých projektoch.



„Byť kreatívny a nachádzať ozdobné tvary je jednoduché. Nájsť ten správny tvar vecí, sochy alebo objektu, aby na vás silno zapôsobili a boli dobré, je náročné.“

#### Neprotirečí to geometrickej línii?

Línia mostov je väčšinou tak súmerná, jednoduchá a silná, že považujem za nevyhnutné ju doplniť ornamentálnym detailom. Bronzové zábradlie Štvanickej lávky je preto profilované a zakončujú ho sochy – hlavičky zvierat od sochára Aleša Hvizdala. Jednoduchá geometria nemá byť primitívnou. Detaily posväcujú krásu konštrukcie. Dávajú jej význam. Ornamentálne madlo je tiež na štýl architekta Plečnika. Práve on dokázal preberať historizujúce prvky a použiť ich v nových stavbách s rešpektom k ich kontrastu a kombinácii, z čoho vznikla jemu typická nová forma architektúry.

#### Prekvapuje to okoloidúcich?

Historicky je bežné, že sochy boli spolu s krásne prepracovanými detailmi súčasťou mostov. Počas funkcionalizmu a v súčasnosti sochy a obrazy z architektúry zmizli. Návrat k nim ľudí občas prekvapí a nakoniec sú z toho nadšení. K mostom to jednoducho patrí. Sochárska práca by sa jednoznačne mala do architektúry vrátiť.

#### A čo váš najinovatívnejší projekt?

Tým je Vrapická lávka, ktorú sme navrhli s architektom Ondřejom Císlerom. Je to extrémne tenká konštrukcia. Stenu má hrubú len tri centimetre. Subtílna škrupina bez bežnej betonárskej výstuže. Bez železa. Pohromade ju držia len malé kovové vlákna v matrici materiálu.

#### Často spomínate aj Libeňský most.

Je to dielo Pavla Janáka zo začiatku minulého storočia. Jeho vzhľad by sa mal zachovať a konštrukcia prestavať ako replika. Pôvodný vzhľad konštrukcie sme použili ako odliatok do materiálu UHPC, čo zachová jeho podobu. Libeňský most je súmostím viacerých mostov s dĺžkou tisícdivsto metrov. V Libni, kadiaľ pôvodne tiekla Vltava, sa stavia replika oblúkového Janákovho mosta. Pod sebou má námestíčko, kde by mohol vzniknúť skatepark či priestor na stretnutia a koncerty. Opony mosta budú presklené, takže námestie bude kryté, no budete naň vidieť. Pôjde o pražský unikát: ste vonku a v obrovskom krytom priestore zároveň. Libeň nemá centrálnu časť,

← *Labutia lávka v Bratislave: Peter Derevenec, Vojtech Krumpolec, Petr Tej, Jan Mourek.*

takže tam pravdepodobne vznikne nové spoločenské centrum.

#### Čím sa inšpirujete?

Nesledujem architektov, ale sochárov. Svojím charakterom línieovej stavby má most bližšie k výtvarnému dielu.

#### Vníma aj verejnosť viac estetiku ako funkčnosť vašich diel?

Väčšinou prijíma našu tvorbu veľmi dobre. Diskusia o Štvanickej lávke trvala niekoľko rokov. Verejnosť sa pýtala, či je vôbec potrebná a ako bude vyzeráť. Pôjde o betónové korytko alebo bobovú dráhu? Dnes po nej denne prúdia tisíce ľudí. Získala si srdcia Pražanov. Keď vzniká niečo nové, vždy to prináša pochybnosti. Keď už stavba stojí a používa sa, väčšinou si rýchlo získa priaznivcov. Spája totiž miesta.

#### Čo je princípom vašej tvorby?

Základnosť. Myslím tým základné prvky, presné objemy a všeobecné tvary. Organická architektúra ma príliš neláka. V kontexte mesta je pre mňa dôležitá čitateľnosť a jednoduchosť. Mesto je umelo vytvorené prostredie. Nemali by sme sa v ňom hrať na organickosť prírody. Baví ma vstup do historického kontextu a prostredia ako pri rekonštrukcii mosta v Karlových Varoch, ktorý rozširujeme UHPC konzolami. Zodpovedáte pôvodnému architektovi návrhu. Hoci je to spoločná práca, rekonštrukciu vždy beriem ako službu architektovi, ktorý most vytvoril. Snažím sa pritom zachovať čo najviac historických prvkov a tým jeho vizualitu. Boli tam už storočia predomnou a budú aj storočia po mne. ●

PETR TEJ

Architekt a mostný inžinier. Vyštudoval Školu architektúry na pražskej AVU u Emila Píkrly, Fakultu architektúry ČVUT u Aleny Šrámkovej a odbor Mostné konštrukcie na Fakulte stavebnej ČVUT. Pôsobí ako vedúci oddelenia mostných konštrukcií na Kloknerovom ústave ČVUT v Prahe. Je autorom viacerých mostov a lávok po celej Českej republike.

„Za starým železničným prístupom spomalte a po asi päťdesiatich metroch od koľajničiek odbočte na poľnú cestu popri starej lipe vľavo,“ znela prvá inštrukcia potom, čo som si dohodla stretnutie s Valigurovcami. Ivona a Tomáš opustili po trinástich rokoch život neďaleko Londýna, aby sa vrátili tam, odkiaľ pochádzajú – na Spiš. Neusadili sa však v pokojnej Spišskej Novej Vsi či Levoči. Rozhodli sa žiť na polosamote Odorica na úpätí Medvedích vrchov medzi Levočskými Lúkami a Spišským Hrhovom.

**DOM NA KOLESÁCH**  
Riadim sa inštrukciami a mám šťastie, že nenasnežilo, lebo by som pravdepodobne nemala šancu ani odvahu vydať sa mojím neterénnym autom strmou lesnou cestou na Odoricu. Nie som si istá, či idem správne, ale keď sa po asi siedmich minútach dostanem na panelovú cestu, odľahne mi, keďže ďalšia z inštrukcií znela: „Na rázcestí odbočíte vľavo na panelovú cestu a pokračujete k žltému domu.“ Ocitám sa v nadmorskej výške 608 metrov. Pri lepšom počasí by som videla Vysoké

Tatry. Tie nevidím, ale všimam si starý drevený kríž a o kúsok ďalej po ľavej strane vidím prvé kone, ktoré tu chová jedna zo štyroch rodín usadlosti. Prechádzam popri malom cintoríne, dvoch starých veľkých stodolách a konečne aj popri žltom dome.

Zakrátko sa dostávam k drevenej bráne medzi stromami. Prejdem ňou a predo mnou sa otvorí veľký pozemok s malým dreveným domčekom na kolesách. Na terase vidím Ivonu a Tomáša s ich deťmi, Ellou a Matejom. Privíta ma veľký biely čuvač Bora a ja opatrne



# ŽI, DÝCHAJ A VNÍMAJ

Ak vás neodradí náročnosť terénu, stanete sa súčasťou jedinečnej mozaiky aktivít na polosamote Statku Odorica.

Text Zuzana Gogová

Foto Zuzana Gogová, Tomáš Valigura

prejdem popri nej k terase. Predtým, než sa ponoríme do rozhovoru, mi malý Matej ukáže veľkého keramického draka, ktorého vymodeloval. Ella mi chce zase ukázať sliepky. Ivona ju ubezpečí, že na všetko príde čas a celým pozemkom ma prevedú.

## NÁVRAT

„Keď sa nám narodila Ella, prirodzene ma to začalo ťahať domov,“ začína Ivona. Do Spišskej Novej Vsi išla pôvodne vybaviť dcéru pas. Zostala vyše mesiaca a naspäť do Anglicka sa jej nechcelo. „Materiálne sme sa tam mali veľmi dobre. Ale chýbala mi rodina, nedeľný obed, spontánne návštevy u babky. Zahlásila som, že sa vraciame domov.“

Chvíľu bývali u rodičov, chvíľu v podnájme. Popri tom hľadali miesto,



„Kamarát mi raz pri ohni povedal, že dom z prírodného materiálu si dokážem postaviť aj sám s pomocou pár kamošov. Vtedy sa niečo vo mne zaplo.“

kde by vybudovali svoj domov. O osade Odorica im povedali priatelia. Išli sa tam pozrieť raz a druhýkrát. Počas druhej návštevy stretli pri jednej z usadlostí staršieho muža a zistili, že chce časť svojho pozemku predať. Bol zarastený vysokou trávou. „Vyšla som tou trávou sem hore a vedela som, že stadiaľto už neodídem,“ opisuje Ivona.

Večer predtým si na papier spísali, aký pozemok chcú. „Koľko metrov štvorcových by mal mať, aký výhľad chceme, ako sa tam budeme cítiť, čo všetko tam potrebujeme robiť, postaviť a ako žiť v prírode. A o 12 hodín neskôr sa nám to splnilo. Bola to cesta aj k zmene myslenia, keď veriš, vizualizuješ, dýchaš a cítiš, že sa to môže stať.“ Do domu sa nasťahovali na sklonku roku 2020.

Tomáš sa už predtým vzdelával o prírodnom staviteľstve a absolvoval niekoľko kurzov. Okrem túžby byť bližšie pri rodine bola ďalším z dôvodov návratu na Slovensko snaha uzdraviť sa fyzicky. „Cez svoje zdravie som prišiel na rôzne cesty, na zmenu stravy a životného štýlu. K tomu sa prirodzene pridala túžba postaviť si vlastný dom, pestovať si ovocie, zeleninu. Kamarát mi raz pri ohni povedal, že dom z prírodného materiálu si dokážem postaviť aj sám s pomocou pár kamošov. Vtedy sa niečo vo mne zaplo.“

#### NOVÁ KOMUNITA

Ivona je presvedčená, že čím sa obklopuješ, to priťahuješ. Videli rodiny, ktoré tento spôsob života zvládli. To ich povzbudzovalo v pláne domu



v prírode. Tomáš s otcom a kamarátmi postavil drevený skelet domu na podvozku a traktorom ho previezli na Odoricu. Zvyšok dostavali s pomocou elektrocentrály už na mieste. „Malý drevený dom na podvozku. Ten najzdravší, aký sme vedeli. Bol to môj prvý dom. Teraz by som už staval inak,“ vysvetľuje Tomáš. Inšpirovaní prírodným staviteľstvom ho však postavili bez hypotéky a vlastnými silami za štyri mesiace. „Malý, zdravý, náš. Zapasoval do tohto prostredia.“

Takéto zmeny v živote rodiny prirodzene ovplyvnia aj to, kto ďalší im vstúpi do života a kto prirodzene odíde. „Prinieslo nám to úplne novú komunitu ľudí. Tento spôsob života zmenil naše myslenie natoľko, že sa prirodzene zmenil aj okruh našich

priateľov a známych. Vytvorila sa nám nová rodina. V našej komunite ľudí si navzájom pomáhame. Jeden pestuje, jedna šije, iný robí to, druhý niečo iné,“ opisuje Ivona. „Nie každý chápe, prečo nemáš splachovací záchod, prečo separuješ a pestuješ si zeleninu. Tým pádom sa naše cesty s niektorými ľuďmi rozišli.“

Malá Ella mi prezradí, že Spišskú Novú Ves, kde vyrastala pri babke, miluje, ale na Odorici má rada, že tu netrúbia autá a ráno ju budí slnko či kohúti. Medzitým Ivona s Tomášom odbehnú privítať tri ženy, ktoré si prišli pozrieť ich statok v rámci komentovanej prehliadky. Deti sa zakrátko pripoja k návšteve a využijú príležitosť ukázať im časť záhrady a najmä obľúbené zvieratá. Ivona zatiaľ pripravuje

kávu a ja sa ešte chvíľu rozprávam s Tomášom.

„Ludí tento životný štýl láka. Hľadajú to, čo sme hľadali aj my. Mali sme predstavu, že budeme mať záhradu, postavíme si nejaký domček a keďže sme vegetariáni, chceli sme si zdravé ovocie a zeleninu pestovať sami. Byť viac v záhrade ako pri počítači. Mladí chcú byť slobodnejší, nechcú si brať vysoké hypotéky. Hľadajú cestu, aby nemuseli tráviť v práci desať hodín denne,“ zamýšľa sa Tomáš, keď sa ho spýtam, čo podľa neho privádza zvedavcov na ich statok. Kladú im rovnaké otázky, aké mali na začiatku oni.

#### ZMYSEL V NEPOHODE

Tomáš priznáva, že so starostlivosťou o pozemok a dom sa spája aj istá miera nepohodlia. Príroda, ktorou sú obklopení z každej svetovej strany, im pripomína, že ona je tou, ktorá tu panuje. „Tento diskomfort ma zaujíma, ale zároveň môže byť niekedy únavný,“ vysvetľuje Tomáš. V takých momentoch pomáha zastaviť sa a byť vďačný za to, čo už vybudovali, alebo odísť na víkend či dovolenku. „Mňa inšpiruje návšteva u iných ľudí, ktorí žijú takýmto spôsobom. Keď vidím, že nie sme sami, kto občas zlyhá – keď sa nám niečo nepodarí vypestovať, keď sa niečo pokazí, zamrzne voda v trubke a podobne,“ dopĺňa Ivona. Takže u ľudí s podobným spôsobom života hľadajú aj podporu, keď ich polosamota skúša.

Prírodné živly ich učia byť viac v prítomnom okamihu a reagovať na zmeny, ktoré so sebou príroda prináša často bez varovania. Pozbierať úrodu pred dažďom, mrazom či odložiť to, čo by mohol odfúknuť vietor. Akoby sa diskomfort nerozlučne spájal so zmyslom, ktorý každá z činností na takom mieste získava. „Nech sa deje čokoľvek, tak sa prosto adaptuj. Ak prší, daj si pršíplášť, ak svieti slnko, vyzleč sa do kraťasov. Vlastne len ži, dýchaj a vnímaj. Je to tak jednoduché, až je to v dnešnej dobe náročné, lebo nás ruší veľa vnemov,“ vysvetľuje Tomáš.

To, čo ich poháňa a motivuje, je ich projekt Cesta z mesta, nielen ako ich reálna cesta z mesta, ale aj ako čosi väčšie, čo na Statku Odorica tvoria. „Miesto, kam môže prísť každý, kto hľadá buď trochu poznania v záhrade alebo oddych v prírode. Alebo príde na remeselný či bylinkový kurz alebo

vedomejší koncert. Naším cieľom je sprostredkovať ľuďom zážitok v prírode, napríklad aj cez remeslo alebo rodinné hry. Kotúľať sa s deckami po zemi, zabubnovať si, posediť pri ohni,“ opisuje Tomáš.

#### SKLADAŤ MOZAIKU

Ich ambíciou je fungovať ako inšpiratívne ekologické centrum. Na statku organizujú od marca do októbra rôzne akcie skoro každý víkend. „Jednoduché veci, ktoré robili naši predkovia, sa snažíme implementovať do moderného sveta. Pozývame hostí, ktorí nás môžu niečo naučiť.“

Ivona vedela, že chce dostatočne veľký priestor na svoje záhradkárske aktivity, ktoré rozvíjala už v malej záhradke v Anglicku. Dnes je jej záhrada násobne väčšia a dovoľuje jej skúšať permakultúrne princípy a učiť sa cez prácu s pôdou. Niektoré sekcie sú určené deťom počas letných táborov a dielničiek, iné má vyhradené iba na zeleninu na varenie a uskladnenie. Keďže ich pozemok má veľa slnka a vetra, na niektorých častiach skúšajú sadiť zeleninu aj do mulčovacej kôry, drevených a tehlových kochlíkov. Pochvaľujú si záhony Rozuma, ktoré podporujú lepšiu výživu rastlín v ich ílovitom pozemku. Záhradu polievajú

dažďovou a odpadovou vodou, ktorá prešla koreňovou čističkou.

„Dvor bez zvierat je prázdny,“ myslí si Ivona. Preto okrem mačky Simby a fenky Bory chovajú sliepky a kačky. Vajíčka, ktoré neskonzumujú, používajú na bártrové obchody alebo posúvajú rodine. Ivona opisuje, ako prednedávnom použila vypestované tekvice hokkaido ako platidlo za kurz s hlinou.

Valigurovci si na Statku Odorica tvoria svoj domov a súčasne miesto otvorené všetkým podobne zmýšľajúcim ľuďom. Ak ľudí neodradí náročnosť terénu, ktorý k domu na kolesách vedie, majú možnosť stať sa súčasťou tej jedinečnej mozaiky. ●



„Nie každý chápe, prečo nemáš splachovací záchod, prečo separuješ a pestuješ si zeleninu. Tým pádom sa naše cesty s niektorými ľuďmi rozišli.“

# Umenie má moc pretvárať životy. Performerka Marina Abramović veľakrát svet pobúrila, vyprovokovala aj dojala. Jej retrospektívnu výstavu môžete zažiť vo viedenskej Albertine.

Text Zuzana Zimmermannová

Foto Marina Abramović / Albertina Museum Wien, archív Denisy Musilovej, Zuzana Zimmermannová

Žena leží na sivom betónovom kvádri úplne nahá. Na nej sa v rytme jej dychu zdvíha a klesá ľudská kostra. Pomaly, sústredene, až sa človeku spomalí vlastný dych. Ľudia sa pristavia, niektorí sa po chvíli pohnú ďalej, iní ju pozorujú o niečo dlhšie. Žena strávi takto v objatí smrti celé hodiny. „Môže to vyzeráť, že len tak ležím, no je naozaj náročné udržať v tejto polohe pozornosť a byť prítomná. Navyše vás váha kostry doslova drví,“ hovorí česká performerka Denisa Musilová, ktorej sa v tvrdej medzinárodnej konkurencii podarilo získať angažmán vo viedenskej galérii Albertina Modern.

## DO NABITEJ ZBRANE

Vystúpenie je súčasťou retrospektívnej výstavy Mariny Abramović – umelkyne so srbskými koreňmi, ktorú netreba predstavovať. Počas svojej vyše 60-ročnej kariéry stihla svet pobúriť, vyprovokovať i dojať nespočetnekrát. Ponorila sa na dno bolesti, aby ukázala, čo to znamená byť nažive. Hľadala do nabitej zbrane, ktorú jej k čelu pritisol divák, stála oproti šípu v napnutej tetive luku, ktorú s partnerom balansovali vlastnými telami, takmer zhorela po tom, ako si ľahla doprostred zapálenej päťcípej hviezdy. No jej performance neboli samoučelné. Za každou stál hlbší kontext. Strach, ktorý inscenovala, bol najmä spôsobom, ako ho prekonať. Rovnako ako v akte s kostrou s názvom *Nude with Skeleton* (2002), ktorým sa snažila oslobodiť od strachu z konca života. Inšpirovali ju k tomu praktiky tibetských mníchov. Tí spávajú pri mŕtvych v rôznom

štádiu rozkladu, aby pochopili, že smrť je len pokračovanie. Pre Denisu je táto performance terapeutickou skúsenosťou. „Smrť ma nedesí, no po narodení dcéry ju vnímam s väčším rešpektom. Som rada, že počas predstavenia môžem prežívať konverzáciu na túto tému.“

## HRANICE TELA

Marina Abramović sa preslávila najmä časovo rozsiahlymi performanciami, ktoré sa nepočítali na hodiny, ale aj na dni, týždne či mesiace. Jedným z jej najznámejších diel, ktoré vytvorila s bývalým partnerom a umelcom Frankom Uwe Laysiepenom, známym ako Ulay, je *The Lovers* (1988). Už predtým spolu pracovali na sérii ikonických predstavení skúmajúcich hranice tela, vzťahu a ega. V *Milencoch* sa každý z nich mal vydať na cestu po Čínskom múre z opačnej strany, aby sa uprostred stretli a spečatili svoj vzťah. Vyše 2500 km kráčania a spania pod holým nebom, spolu takmer tri mesiace na ceste. Akt lásky sa však premenil na trpkú rozlúčku. Dvojica čakala na povolenia od úradov skoro osem rokov, ich vzťah sa časom naštrbil, no performance, snáď jediná, ktorá prebiehala bez prítomnosti divákov, nezrušili. Namiesto veľkolepého spojenia tak ich stretnutie bolo tichým, vyčerpaným rozchodom.

Ikonickým dielom sa stalo *Artist Is Present* (2010), ktoré trvalo 736 hodín a 30 minút. Sedela v ňom za stolom, mĺkva, v dlhých šatách a dávala sa do očí tým, ktorí sa podujali

↓ Fotodokumentácia  
ikonického performancie  
Mariny Abramović  
a Ulaya Relation  
in Time, inštalácia  
v Albertina Modern.



# Na dno bolesti



sadnúť si na stoličku oproti. Bez slov. Len hodiny a hodiny pohľadov. V performance *Balkan Baroque*, ktorá je súčasťou retrospektívy v Albertine, zasa v letných talianskych horúčavách šesť hodín denne sedela na veľkej kope kravských kostí, z ktorých sa drôtenou kefou snažila zmyť krv a mäso, pričom spievala balkánske ľudové piesne. Akt, ktorý jej na bienále v Benátkach v roku 1997 priniesol Zlatého leva, trval štyri dni a mal hlboký podtón. Jej úsilie bolo zúfalé a fyzicky vysilujúce, pach rozkladu neznesiteľný a celá práca, ktorá symbolizovala nemožnosť zmyť hanbu, krv a hrôzy juhoslovanskej vojny, márna.

#### BEZ VODY A BEZ SLOV

Abramović vždy verila, že umenie má moc transformácie. A počas svojej kariéry opakovane zistila, že práve dlhotrvajúce

↑ Marina Abramović  
/ Ulay: *Breathing In,  
Breathing Out*, 1977.

performancie majú najväčší vplyv, lebo „pretvárajú umelcov aj ich publikum“. Nebola zďaleka prvou, ktorú tento formát uchvátil. Monumentálny operný cyklus *Prsteň Nibelungov* Richarda Wagnera trval 15 hodín, taiwanský umelec Tehching Hsieh zas jeden celý rok žil v malej klietke vo svojom ateliéri (*Cage Piece*, 1979 – 1980), kde si zakázal hovoriť, čítať, písať, počúvať rádio či sledovať televíziu. Vytvoril si väzenie, aby pochopil podstatu existencie a slobody. Na to, aby umelec takúto výzvu zvládol, treba neľahkú prípravu. Aj preto Marina Abramović vytvorila metódu, ktorú nazvala Upratovanie domu. Museli ju absolvovať všetci performer, ktorým sa spomedzi vyše päťsto záujemcov podarilo dostať medzi tucet vyvolených vystupujúcich na retrospektíve v Albertine.

„Po celý čas sa nehovorí ani neje. Prvý deň, po spoločnej večeri, odovzdáte všetku elektroniku a jedlo, a tým sa workshop začne. Neviete, koľko je hodín, neriešite čas, nikto nerieši vás. Deň sa začína spoločným plávaním v jazere a jedinou komunikáciou je zvon. Keď ho začujete, znamená to, že buď sa začne dlhotrvajúca úloha, alebo naopak, môžete skončiť. Nikdy však neviete, kedy sa cvičenia začnú alebo skončia,“ vysvetľuje tanečnica a performerka Denisa Musilová, ktorá je slovenským divákom známa z predstavení divadla Pôtoň. Dlhé roky pôsobila v Izraeli a USA, kde okrem iného získala skúsenosti s expresívnym japonským tancom butó.

#### PRENOS ZÁZRAKU

Cvičenia, ktoré vedú k zvládnutiu dlhotrvajúcich performanceí, sú ako krst ohňom. V jednom z nich napríklad účastníci celé hodiny kráčajú smerom vzad pozerajúc sa do zrkadla, v inom sa tri hodiny pozerajú na tri rôzne farby, aby si uvedomili, ako na ne reagujú. Úlohy trvajú aj sedem hodín alebo dokedy účastníci vydržia. Denisa spomína, ako raz skúmali priestor kúsok po kúsočku dotýkom. „Bolo už neskoro večer, v ten deň sme mali za sebou niekoľko úloh. Všetci sme v priebehu tohto cvičenia odpadli. Nakoniec sme len ležali, lebo nikto už fyzicky nevládal. Pre mňa bol celý workshop náročný v tom, že ste v tichu. Nikto vám nedá spätnú väzbu, nikomu sa nezdôveríte, nikto vám nepovie, či niečo robíte dobre alebo zle. Lektori vám len dajú inštrukcie a nechajú vás. Či to zvládnete, je len na vás.“

Metóda, ktorú Marina Abramović vytvorila ešte v 80. rokoch 20. storočia, cieľi na vnútorný reset. Verila, že pri performance musí umelec vidieť a cítiť celým svojím telom a byť v prítomnom okamihu. „Len tak môže publiku



← Ulay / Marina  
Abramović:  
*Imponderabilia*, 1977.

→ Denisa Musilová  
v performance  
*Imponderabilia*  
v Albertina  
*Modern*, 2025.





venovať svoju plnú pozornosť. Inak energia neprúdi a zázrak sa nedeje,“ vysvetľuje Denisa.

Pre ňu bol týždňový workshop uprostred lesov, počas ktorého prijímala len vodu a čaj, zlomovým zážitkom. „Musíte spracovávať emócie, hlad, únavu, ale po niekoľkých dňoch prejdete do úplne iného stavu a začnete vnímať veci nanovo. Získate väčšiu istotu sami v sebe, vo svojom tele, napojíte sa na prírodu, vnímate všetkými zmyslami.“ Toto je kľúč, ktorý jej teraz umožňuje, okrem iného, ležať hodiny obnažená s kostrou. „Po návrate domov som mala pocit, že život okolo mňa je nesmierne zrýchlený a neviem, ako doňho zapadnúť. S ostatnými performerami spomíname, ako úžasne sme sa po skončení workshopu cítili.“

#### POČÍTANIE RYŽOVÝCH ZRNIET

Prechádzam popri ďalších dielach v galérii. V sekcii venovanej energii z prírody práve mladí študenti skúšajú liečivú silu rôznych kameňov. Niektorí si k nim pritlačajú čelá, ďalší sa usadia na trón alebo si ľahnú na dosku, ktorá pripomína oltár. Výstavu opúšťajú cez portál – bránu osvetlenú veľmi silnými žiarovkami, ktoré okamžite zvyšujú teplotu v sále.

No ešte než zavrú pomyselné dvere za celou výstavou, dostanú šancu zahrať sa. Na stole čaká ryža zmiešaná so šošovicou a slúchadlá tlmiace hluk. Úloha je jednoduchá – oddeliť ich od seba ako Popoluška v rozprávke, no pritom tiež zrnká ryže po jednom počítat. Skúška vytrvalosti, aké absolvujú aj performer na workshopoch, láka mnohých. Na vlastnej koži si vyskúšajú, čo obnášajú dlhotrvajúce performancie. „Naši performer sa tomuto cvičeniu venovali skoro sedem hodín,“ hovorí kurátorka

↑ Marina Abramović:  
*Four Crosses, 2019.*

↳ Inštalácia *Balkan Baroque v Albertina Modern.*

výstavy Bettina Busse, ktorá s umelkyňou spolupracuje už vyše tri roky. „Marina Abramović má neskutočnú energiu. Veľmi výnimočné je, ako tú energiu preniesie na vás. Je to naozaj interakcia. Myslím, že to je ten veľký rozdiel medzi divadlom a performatívnym umením. Nejde o krásu tela. Performeri by nemali hrať. Musia emóciu cítiť a odovzdať aj publiku. A to si vyžaduje špičkovú prácu.“

#### DIVÁK AKO SÚČASŤ DIELA

V galérii sa performancie konajú každý deň, ich časy však návštevníkom nie sú známe. Element prekvapenia má svoje čaro. Hoci niekedy môže vyvolať aj rozpaky. Tak to zväčša býva pri diele *Imponderabilia*, ktoré Abramović prvýkrát zrealizovala s partnerom Ulayom v roku 1977 v Múzeu moderného umenia v Bologni. Dvojica pomocou stĺpov vytvorila nový, veľmi úzky vchod do múzea. Následne sa do priestoru obaja postavili oproti sebe, úplne nahí, hlboko si hľadiac do očí. Verejnosť mala len jednu možnosť, ako vstúpiť dnu: pretlačiť sa pomedzi nich a pritom si vybrať, ku komu sa otočia tvárou a komu chrbtom. Týmto aktom sa návštevník zároveň „narodil“ do nového priestoru, stal sa súčasťou diela.

Denisa si interakciu užíva a hoci je zvyknutá na publikum, ide o úplne novú skúsenosť. „Nie ste na javisku, ste medzi ľuďmi, ste súčasťou inštalácie. *Imponderabilia* je ako sociálna štúdia – ľudia sú rôzni, majú k tejto performancie rôzne postoje a je to vidieť aj na spôsobe, akým pomedzi vás prechádzajú. Niektorí pozdravia, ospravedlnia sa alebo sa rovno spýtajú, či môžete uhnúť. Iní prebehnú, ďalší sa naozaj pomaly posúvajú... Je to zaujímavé. Keď pár dní nie som v galérii, tak mi to naozaj chýba. Ten vnútorný aj vonkajší zážitok. Prítomnosť, boj samej so sebou a publikom, ktoré performancie aktivuje.“

Podľa Denisy je pri dlhotrvajúcich performanciách najdôležitejšie nechať cez seba emócie voľne plynúť. S hlavou sa naučila pracovať na workshope, no časom prichádza aj fyzická únava a bolesť. V galérii sú rušivé momenty, veľa svetla, hlasné zvuky z iných inštalácií a rôzne vône. „Niekedy je nutné predstavenie prerušiť, lebo sa vám urobí



mdlo. Práve nedávno jedna performerka v galérii omdlela.“ Výzvou však nie sú len samotné živé vystúpenia, ale aj prozaické veci, ako kedy a čo prestanete jesť a piť, aby ste nemuseli ísť na toaletu a zároveň neomdleli. A občas umelec príde aj o pár vlasov. „V performance *Art Must Be Beautiful*, *Artist Must Be Beautiful* ide o opakovanie vety ‚Umenie musí byť pekné, umelec musí byť pekný‘ počas hodín česania si vlasov. V šatni máme na stene prilepené chumáče vyčesaných vlasov od každého, kto túto performanciu absolvoval,“ smeje sa umelkyňa.

## PREMENA

Čo zostáva nepredvídateľné, sú reakcie verejnosti. Pri diele *Luminosity* (1997) obnažená performerka „sedí“ na cyklistickej sedačke zavesenej uprostred steny, na ktorú sa premieta čoraz silnejšie svetlo. Z pohľadu diváka vzniká pocit, akoby levitovala. „Niekedy sa na vás diváci vôbec nepozerajú, namiesto toho hľadajú na video, ktoré beží na bočnej stene. Je zvláštne, že dajú prednosť

„Jej úsilie bolo zúfalé a fyzicky vysilujúce, pach rozkladu neznesiteľný a celá práca, ktorá symbolizovala nemožnosť zmyť hanbu, krv a hrôzy juhoslovanskej vojny, márna.“



↑ *Denisa Musilová*  
v performancii *Nude with Skeleton*.

↓ *Marina Abramović*  
upozorňuje na hrôzy  
vojen v bývalej  
*Juhoslávii*.

video pred živým vystúpením,“ zamýšľa sa Denisa. Možno je to tak trochu aj o dobe, v ktorej žijeme. Sociálne siete nám servírujú rýchle informácie a videá a my prichádzame o pozornosť tam, kde ju naozaj treba. Prichádzame o prítomnosť.

Diela Mariny Abramović ukazujú, že ak im dáte čas, ona vám prostredníctvom nich dá viac, než len emóciu. Performeri sa stávajú mostom, vďaka ktorým diela dnes už 79-ročnej umelkyne žijú ďalej. „Zmenilo ma to, pretože pri tom bojujem sama so sebou. Otvorím sa a ponúknem ľuďom, aby so mnou viedli dialóg, aby si našli svoj výklad toho, čo robím. Neukazujem sa, ako keď som na pódiu v komfortnej vzdialenosti. Som priamo medzi divákmi a navzájom sa na seba napájame. Je to veľmi intímny a veľmi intenzívny zážitok. Cítim sa pri ňom jemnejšia a silnejšia zároveň,“ vysvetľuje Denisa.

Transformácia, o ktorej hovorila Marina Abramović, je skutočná. A prebehla aj na mojej strane. Medzi mnohými emóciami, ktoré táto výstava vyvolala, viedla najviac empatia. Tú potrebuje každý. A spolu s ňou aj poznanie, že ak ju viete dať druhým, viete ju poskytnúť aj sebe. A na to by sme v dnešnom rýchlym svete nemali zabúdať. ●



Text Jana Čavojská

Foto Unsplash / photographers – Charley Aldea, Bianca Ackermann, Florian Dormann, Riley, User Pascal, Vladan Raznatovic a Shutterstock

Nie sú to len stavby, ale aj konštrukčné zázraky a esteticky výnimočné diela. Prepájajú miesta, ktoré by bez nich napriek relatívnej blízkosti zostali oddelené ťažko prekonateľnou prekážkou. Tu sú niektoré z najpozoruhodnejších.

# Najikonickejšie mosty sveta



← *Golden Gate*  
v *San Franciscu*.

↓ *Qeshuachaca*,  
posledný tradičný  
povrazový most v *Peru*.

vytvorili silný základ mosta. Ťažké vrkoče odnesú k rieke. Most z predchádzajúceho leta použijú, aby ich natiahli ponad vodu, a potom ho odrežú. Spadne do rieky. Tá ho odnesie preč a vráti sa tak do prírody, z ktorej vzišiel – je to na sto percent ekologický materiál. Po natiahnutí povrazov ešte muži priamo na moste pletú z vrkôčikov slamy bočné zábrany a vypletajú aj priestor medzi tromi veľkými povrazmi, po ktorých budú ľudia prechádzať, aby bol most bezpečný a pohodlný. Keď most dokončia, nasleduje slávnosť spojená s rituálmi predkov.

Každý rok v júni sa na brehu rieky Apurímac neďaleko dediny Huinchiri v Peru zídu miestni ľudia, aby spoločne uplietli a zavesili nový slamený most. Qeshuachaca je posledný povrazový most, ktorý ešte ľudia vyrábajú tradičnou metódou, používanou ešte Inkami pred príchodom Európanov. A hoci je to náročná a zdĺhavá práca a k dispozícii majú už aj most z betónu, stále udržiavajú túto tradíciu. Staviteľské remeslo sa dedí v jednej z rodín z generácie na generáciu.

## UPLETENÝ

Práce na moste trvajú tri dni. Ľudia najprv musia zožať a pripraviť dostatok trávy, nazývanej qoya. Potom z nej spleťajú vrkoče. Začínajú od najmenších, tie zapleťajú do väčších, dlhších a silnejších a tie zmotávajú do dlhých, silných povrazov. Potrebná je skutočne každá ruka. Našťastie, stále sa nájdu stovky obyvateľov, ochotných podieľať sa na tomto diele. Nepletú tak iba most, ale aj silnú komunitu a medziľudské vzťahy.

Keď sú dlhé, hrubé povrazy hotové, opäť ich prepletajú do tučných vrkočov a tie potom zakrúcajú a ňaťahujú, aby





Na útesoch Severného Írska si rybári už v 16. storočí stavali lanové mosty. Jeden z nich dodnes spája pevninu s ostrovom Carrick-a-Rede. Keď po jeho vratkej konštrukcii prekonávajú dvadsať metrov medzi útesmi, pod vami je tridsaťmetrová hĺbina — a dole oceán. Most nie je pôvodný, postavila



↖ *Ponte Vecchio  
vo Florencii.*

↗ *Rakotzbrücke  
v nemeckom Kromlau.*

ho nezisková organizácia Národný Trust v roku 2000 a odvtedy sa oň stará.

Prírodné materiály stále na svoje mosty využívajú komunity na celom svete. Napríklad ľudia etnika Khasi v Nongriate v indickom štáte Meghalaya ich pletú zo stále živých a funkčných koreňov stromov. Obývajú vlhké džungle, do ktorých sa každoročne vylievajú rieky a klasické mosty by zničili.

### Najdlhší

Železničný Veľký most Danyang-Kunshan v Číne má 164 kilometrov.

### Najvyšší

Donedávna najvyšším bol štvorprúdový závesný most Beipanjiang, známy aj ako Duge, v Číne. Jeho mostovka je vo výške 565 metrov odo dna údolia, ktoré preklenuje. Čína o približne 200 kilometrov ďalej tento rok dokončila most, ktorý ho prekonal – Huajiang vo výške 625 metrov odo dna kaňonu. Takmer polovica zo stovky najvyšších mostov sveta sa nachádza v hornatej čínskej provincii Kuej-čou. Ich stavitelia si museli poradiť s technicky náročnými výzvami vysokohorského prostredia.

### S najvyšším pylónom

Najväčší pylón architektonicky veľmi vydareného mosta Millau vo Francúzsku meria 343 metrov.

### Najširší

Most Bay Bridge v San Franciscu je široký 78,74 metra, čo vytvára priestor pre desať jazdných pruhov pre automobily a takmer päťmetrovú cyklotrasu.

### MEDZINÁRODNÁ ORANŽOVÁ

Najfotografovanejší most na planéte je takmer určite Golden Gate v San Franciscu. Hoci sa volá v preklade „Zlatá brána“ a všetci hovoria, že je jasnočervený, jeho farba nie je ani zlatá, ani červená. Je oranžová, presnejšie odtieň International Orange. Vybral ju architekt Irwing F. Morrow. Keď most stavali, každé ráno dochádzal do práce trajektom z East Bay a sledoval prácu robotníkov s časťami oceľovej konštrukcie, ktoré v oceliarnach nastriekali základnou červenou farbou. Usúdil, že podobný výrazný odtieň sa bude mostu hodiť, lebo laďi s okolitými kopcami a je v kontraste s oblohou. Aj počas hmly bude čiastočne viditeľný. Medzinárodnú oranžovú dovedty používali hlavne v leteckom priemysle na zvýraznenie objektov, ktoré mali byť dobre viditeľné a odlišiteľné od okolia. V prípade mosta Golden Gate to bol nielen dizajn jeho impozantnej konštrukcie, ale aj nezvyčajná farba, čo z neho urobilo pre ľudí magnet. Dnes má vlastné návštevnícke centrum a konajú sa na ňom komentované prehliadky.

Okrem všetkých tých pekných vecí má Golden Gate aj jedno smutné prvenstvo: pravdepodobne tu končí svoj život najviac samovrahov spomedzi všetkých mostov na svete. V priemere je to tridsať ľudí ročne. Medzi rokmi 1937 a 2024 z neho skočilo okolo dvetisíc ľudí. V januári 2024 nainštalovali ochranné siete a zábrany. Medzi ďalšie mosty samovrahov patria napríklad Clifton v Bristole v Spojenom kráľovstve, Aurora v Seattli v USA, Nanjing Yangtze v Číne a Netty Jetty v pakistanskom Karáci.



← *Beipanjiang v Číne.*

↓ *Zlatý most vo Vietname.*

↙ *Most vzlykov v Benátkach.*

↘ *Millau Viaduct vo Francúzsku.*

zrejme presvedčení o tom, že aby to niekto dokázal, potrebuje pomoc temných síl.

Keď sme pri starých mostoch, ten najstarší dodnes stojaci je pravdepodobne v Grécku na Peloponéze. Arkadiko postavili okolo roku 1300 pred našim letopočtom a keďže dodnes slúži peším a poľnohospodárskym strojom, je v prevádzke už 3300 rokov.

Síce mladší, ale nemenej pozoruhodný je rímsky akvadukt Pont du Gard v dnešnom Francúzsku. Rimania boli zruční stavitelia mostov. Vtedajšími stavebnými technikami dokázali prekenuť pomerne veľké vzdialenosti. Tento most z I. storočia nášho letopočtu, pozostáva z troch na sebe stojacich arkád, vysoký je 49 metrov a dlhý 275 metrov.

Podme do nedávnejšej histórie:

„Najstarší dodnes stojaci most je pravdepodobne v Grécku. Arkadiko postavili okolo roku 1300 pred našim letopočtom a keďže dodnes slúži peším a poľnohospodárskym strojom, je v prevádzke už 3300 rokov.“

#### DIABLOVE MOSTY

Rakotzbrücke, most ako vystrihnutý z Tolkiena, naozaj stojí v nemeckom Kromlau a spolu so svojím odrazom na hladine vytvára dokonalú kružnicu. Síce je z kameňa, ale je taký štíhly a dokonalý, až to diváka núti uveriť, že jeho stavitel upísal v druhej polovici 19. storočia dušu diablu, aby mu ho pomohol dokončiť. Aj preto ho volajú Diablov most. Ani zďaleka však nie je jediný s týmto názvom. Diablove mosty nájdeme aj v Bulharsku, Taliansku, Francúzsku, Španielsku, Spojenom kráľovstve a určite aj inde. Aj to dokazuje náročnosť práce staviteľa mostov. Niektorí ľudia boli kedysi



## S najväčším rozpätím oblúka

Most 1915 Çanakkale v Turecku má rozpätie oblúka 2023 metrov.

## Najdlhší krytý

Drevený krytý most Hartland v Kanade dlhý 390,75 metra otvorili v roku 1901 a v roku 1920 ho prekryli. Časť obyvateľov mesta si to neželala, dokonca proti tomu kázali v kostoloch. Dôvodom boli obavy, že mládež, ukrytá pred zrakmi verejnosti, v ňom bude páchať „nemorálne“ veci. Nakoniec sa ako väčší problém ukázala nutnosť naväzať na cestu pod strechou sneh, aby cez most mohli prejsť sane.

## Kde je najviac mostov?

Svetový rekord drží nemecký Hamburg, je v ňom okolo 2 500 mostov. Je zaujímavé, že ani Guinnessova kniha rekordov, ani mesto neudáva ich presný počet. Je to však viac než majú Benátky, Amsterdam a Londýn dohromady.

veľmi nestavali, rieky tiekli slobodne a divoko a mostné konštrukcie obvykle strhla voda. Najbližšie mosty boli v Regensburgu a Drážďanoch.

## MOST AKO DESTINÁCIA

Keď v júni 2018 otvorili Zlatý most vo Vietname – krehkú konštrukciu, podopretú dvomi obrovskými kamennými rukami – okamžite vzbudil obrovskú pozornosť. Ľudia sa rozchádzali v názore, či je krásny alebo je to gýč. Dôležité je však povedať, že tento most neslúži na preklopenie nejakej prekážky, ale len ako turistická atrakcia.

Viac pozornosti si určite zaslúži najdlhší európsky most, Ponte Vasco da Gama v Portugalsku, ktorý prekróčil deltu rieky Tejo. Má dĺžku 17,2 kilometra a denne po ňom prejde viac ako 62 000 áut.

V Singapure nedajú dopustiť na svoj most pre peších Henderson Waves, ktorý má skutočne tvar vln a aj vďaka použitým materiálom dokonale zapadá do okolitej krajiny. Vyzdvihujú ho aj profesionálni architekti. Keď americký časopis Architectural Digest pred dvomi rokmi hľadal mosty, ktoré sa stali turistickou destináciou samé osebe, Henderson Waves zaradil do svojho výberu tiež. Okrem neho napríklad most Ruyi s vlnovou konštrukciou a preskleným dnom v provincii Zhejiang v Číne, Seri Wawasan v Malajzii, Nesciobrug v Amsterdame, Ponte della Costituzione v Benátkach, Zubizuri v španielskom Bilbau, Manhattan Bridge v New Yorku, Most šejka Zayeda v Abú Dhabí, ktorý navrhla legendárna Zaha Hadid, budapešťiansky Reťazový most, Puente de la Mujer v Buenos Aires či Khaju v iránskom Isfaháne. Keď tým výberom listujem, úplne chápem slová architekta Petra Teja z rozhovoru na predchádzajúcich stránkach tohto časopisu: aj mosty sú umelecké diela.●

„Preslávenému Rialtu konkuruje Ponte dei Sospiri, Most vzlykov. Jeho dve malé okná ponúkajú vraj posledný pohľad na svet a mesto odsúdencom, ktorých viedli na popravu.“



Florenca. Ponte Vecchio – Starý most, krytý a od stredoveku plný obchodíkov. Kedysi v nich predávali svoje produkty mäsiari, dnes ich nahradili obchodíky so šperkami, umením a suvenírmi.

Benátky. Preslávenému Rialtu tu konkuruje Ponte dei Sospiri – Most vzlykov. Krytý murovaný most spája dva paláce ponad úzky kanál. Jeho dve malé okná ponúkajú vraj posledný pohľad na svet a mesto odsúdencom, ktorých viedli na popravu.

Londýn. Impozantný Tower Bridge, jeden zo symbolov mesta, kombinovaný zdvíhací a visutý most na Temži.

A Praha. Preslávený gotický Karlov most. Brehy Vltavy pred ním, ešte v 12. storočí, spojil prvý kamenný most, Juditin most. V tom období išlo o veľkú vec. Stredovekí Európania ich

↑ Železničný Veľký most Danyang-Kunshan v Číne.

↓ Most Henderson Waves v Singapure.



*Text* Tamara Lištiaková  
*Foto* David Veres, archív Tomáš Langermann, Shutterstock

Plnenie si túžob, ktoré okoliu môžu pripadať infantilné – napríklad kúpa športiake, výmena partnerky za mladšiu a krajšiu či nutkavá túžba po novej práci. Aj takéto stereotypy sa spájajú s krízou stredného veku u mužov. Je často tichá, lebo mnohí muži nie sú zvyknutí nahlas hovoriť o svojom prežívaní. Kričí však dostatočne hlasno na to, aby si ju okolie všimlo.

Aj muži prechádzajú niečím ako je menopauza. Nevyhnutne však nestrácajú plodnosť. Pokles hladiny testosterónu môže mať na svedomí nižšie libido, únavu, obezitu, cukrovku aj erektilnú dysfunkciu. Andropauza, respektíve to, čo prináša, sa dá efektívne liečiť. Má najmä fyzické prejavy. Zmeny v prežívaní, psychike či správaní sú skôr bežné pre krízu stredného veku. Symptómy sa ale podľa odborníkov môžu prekrývať.

#### SMRŤ A KRÍZA

Je to obdobie prehodnocovania, hľadania hlbšieho zmyslu, ale aj straty životnej energie, podráždených reakcií a zmien. Vedeli ste ale, že pôvodná teória o kríze stredného veku u mužov hovorí, že sa začína už v 35-ke?

Tento termín predstavil Elliott Jacques, kanadský psychoanalytik a sociálny vedec, ktorý sa po druhej svetovej

vojne presťahoval do Spojeného kráľovstva. Vo svojej štúdií Smrť a kríza stredného veku, ktorú publikoval v roku 1965 v International Journal of Psychoanalysis, priniesol sondu do života známych osobností histórie ako napríklad Mozarta, Danteho a Rimbauda. Skúmal, ako sa ich tvorba menila alebo upadala, keď dosiahli vek medzi 30 a 40 rokmi. V tomto období si aj oni uvedomovali, že strácajú sily a starnú. Smrť bola omnoho bližšie ako predtým.

Pojem sa časom stal súčasťou populárnej kultúry a začal evokovať obrazy radikálnych zmien kariéry, impulzívnych rozhodnutí či bilancovania života.

Naomi Wynter-Vincentová, odborná asistentka inovácií a angličtiny na Northeastern University v Londýne, si však nemyslí, že Jacquesova teória obstojí v súčasnom svete. Ľudia totiž žijú dlhšie ako 70 rokov – hranica, s ktorou Jacques pracoval. Neskôr sa osamostatňujú, vstupujú do manželstva a zakladajú si rodiny, a pracujú dlhšie. Podľa Naomi Wynter-Vincentovej Jacquesove dáta nie sú veľmi kvalitné, keďže jeho teória vychádza z pozorovania diel „veľkých mužov“, nie z empirického výskumu. Dodáva, že „teória je zaujímavá, ale predstava, že niečo také nevyhnutne zasiahne každého vo veku 35 rokov, nie je jasne podložená dátami.“

#### DRUHÁ PUBERTA

Biznis kouč a konzultant Tomáš Langermann riešil svoju krízu stredného veku zmenou. S rodinou odišiel žiť na juh Španielska, kde vládne povestné „maňana“. V uplynulých rokoch na sedeniach rozoberá s mnohými klientmi práve krízu stredného veku. Toto obdobie nazýva druhou pubertou. Podľa jeho skúseností nastáva väčšinou vo veku 42 až 49 rokov.

Muži často nehovoria o kríze, skôr otvárajú pochybnosti o tom, či ich práca alebo podnikanie má zmysel. „Najčastejšie výrazy, ktoré sa mi spájajú s touto témou, sú prehodnocovanie života, kariéry, vzťahov, spoločenského života a cieľov,“ hovorí kouč. Mal klienta, ktorý všetko

# NOVÁ FÁZA

↗ Dalibor Slávik.

→ Tomáš Langermann.

Obdobie prehodnocovania, hľadania hlbšieho zmyslu, ale aj straty životnej energie, podráždených reakcií a zmien. O mužskej andropauze sa stále veľa nehovorí.



podriaďoval podnikaniu, celé dni trávil v práci, túžil po veľkom dome, športovom aute z 90. rokov. Po pár rokoch, keď prišiel na sedenie opäť, mu povedal, že si to všetko doprial. Mal nádherný dom v úžasnej lokalite aj auto, no akosi mu to nedávalo zmysel. Dom bol prázdny, deti odišli študovať do zahraničia a s manželkou sa v ňom nestretávali tak často. Radosť si urobil znovu. Prvý raz, keď si auto z plagátu z tinedžerských rokov kúpil, a potom keď ho predal.

Hormonálne zmeny a úbytok síl pociťuje viac či menej každý. Muži hovoria o potrebe spomaliť, nájsť rovnováhu medzi pracovným a osobným životom. Mnohí sa o seba začnú viac starať po fyzickej aj duchovnej stránke. „Hľadajú uspokojenie v spiritualite, niektorí sa začnú venovať dobrovoľníctvu alebo odovzdávajú skúsenosti rôznym start-upom bez nároku na honorár. Nie je nič výnimočné, že prechádzajú do sféry poradenstva,“ vysvetľuje Tomáš Langermann. Môže to však byť aj naopak. Ľudia, ktorí žili duchovne, sa v tom búrlivom období začnú viac zaoberať fyzickým vzhľadom a zdravím.

#### NIELEN LOVCI

Dalibor Slávik je headhunter s viac ako dvadsaťročnými skúsenosťami. Stretávame sa v jeho obľúbenej kaviarni v Bratislave. Uhladený päťdesiatnik, oblečený v elegantnom saku, hľadá talenty pre firmy. Niektorí manažéri sa mu počas rozhovoru otvorili natoľko, že sa dotkli aj témy zmyslu života a krízy stredného veku. Dosiahli úspech, no už ich nenaplnil. Túžili po väčšom vplyve na svoje okolie, krajinu či región. „Podľa mňa je fajn, že začíname fungovať viac ako ľudia, nielen ako lovci, ktorí zabezpečia mäso. Nedá sa však povedať, že tým prechádzajú všetci muži po štyridsiatke,“ hovorí Dalibor. O kríze stredného veku nahral videopodcast, téme andropauzy sa začal venovať aj vo svojom blogu na LinkedIn. Vníma ju ako dvojnásobné tabu. Duševné zdravie mužov totiž ešte stále nie je v spoločnosti téma.

Preto sa rozhodol posunúť ju medzi ľudí vo forme odľahčenej talkshow. Hovorí, že muži v tomto období akoby stratili iskru. Vyhasína ich záujem o to, čo mali kedysi radi. Strácajú pocit užitočnosti. Pracovný trh im dáva pociťiť, že sú už drahí a starí. Firmy hľadajú mladších zamestnancov.

Daliborovi prekáža, že o mužskom duševnom zdraví sa hovorí veľmi málo a že stále prevládajú stereotypy, ako chlapi neplačú a musia veľa vydržať. Zároveň ho desia štatistiky. Podľa Ligy pre duševné zdravie spáchalo vlani na Slovensku samovraždu 395 mužov.

#### CESTA K SEBE

Uvedomenie si vlastných hraníc nás nemusí paralyzovať, práve naopak, môže dať životu väčší zmysel. Podľa „otca“ pojmu kríza stredného veku Elliotta Jacquesa prichádza po prechode do stredného veku zrelšia forma tvorivosti. „Prestal som fajčiť, alkohol som odložil tiež, začal som viac športovať, venovať sa sebe. Som presvedčený, že paradoxne môže andropauza priniesť viac dobrého, keď napríklad začneme hľadať cestu k sebe, upokojíme sa a budeme naozaj prežívať prítomnosť,“ hovorí Dalibor Slávik. Okolo seba má veľkú skupinu kamarátov, známych a blízkych, ktorí celkom otvorene rozprávajú o tom, čo prežívajú. Je presvedčený, že význam sa dá nájsť aj v tom, že budeme vracáť spoločnosti to, čo sme dostali.



Dobrá správa je, že kríza stredného veku môže skončiť prijatím reality svojich rokov a limitov, znovunájdением zmyslu, alebo pokoja v tom, čo robíme. A ak prestaneme riešiť minulosť. Podľa kouča Tomáša Langermanna je zaujímavé aj to, že nadobudnuté, predefinované hodnoty zostávajú až do konca života, ak nenastanú zásadné stresujúce udalosti ako je rozvod, smrť blízkeho a podobne. Kríza tak môže zrodiť príležitosť, novú fázu spokojnosti a naplnenosti. Potrebná je však zmena pohľadu. A nadhľad. ●



Musel to byť zážitok, keď sa pár rokov pred prvou svetovou vojnou vydal výletník do doliny potoka Vydrice. Trolejbusom, ktorý chodil spod železničnej stanice, takmer z centra Prešporka. Jeho trasa viedla popod jeden z oblúkov železničného viaduktu, známeho ako Červený most. Bol to most jedinečný, z tehál s červeným nádychom. V našich končinách znamenal revolúciu v staviteľstve, doprave a technológiách. Vlaky ním prechádzali po najstaršej železničnej trati na našom území už v roku 1848. O takmer celé storočie neskôr, keď 4. apríla 1945 z nášho územia utekala nemecká armáda a vojaci ničili strategické objekty, nezabudli ani na Červený most.

#### VYHODENÉ DO POVETRIA

Desať rokov predtým, ako most vyhodili Nemci do vzduchu, prešiel modernizáciou. Nároky z polovice 19. storočia už na realitu 20. storočia nestačili. O stavebných prácach sa toho popísalo v roku 1935 veľa, informácie prinášalo takmer každé tlačene periodikum na Slovensku. Niekde sa zaujímali o technologické postupy, inde sa trápili, že železničné riaditeľstvo nedalo príležitosť „riadne slovenským firmám“ – záležalo od politického pozadia vydavateľov. „V posledných rokoch používa železnica ťažké stroje rady 387.0 s nápravovým tlakom 17,4 ton a rýchlosťou 110 km. Pre tieto stroje stavba Červeného mostu sa už ukázala slabou a preto pražské rýchliky museli v Břeclavi meniť stroje. Výmena strojov zdržuje vlak a stojí veľa peňazí,“ informoval Slovenský denník o dôvodoch zosilnenia stavby. Elegantný most nahradila po druhej svetovej vojne oceľová mostná konštrukcia – strohá, účelná, v zmysle historického názvu červená.

Mnohé významné mostové stavby, dnes neexistujúce alebo prestavané, postihol rovnaký osud – vojna, záverečné boje, detonácia. Len podrobnosti príbehov sa líšili. Nálože explodovali aj pod ďalším mostom trate medzi Bratislavou a Marcheggom, toho cez Moravu. V Kysuckom Novom Meste sa na jednom konci nového a fádneho premostenia ponad rieku Kysucu nachádza model pôvodného mosta z konca 19. storočia. Pôsobivého, oblúkového, opäť vyhodeneho do vzduchu ustupujúcimi Nemcami. Informačná tabuľa nad modelom spomína ohromnú silu explózie – tlaková vlna vraj zhodila na zem skupinku chlapcov, ktorí všetko sledovali zo vzdialenosti asi 200 metrov.

OD MONARCHU K MASARYKOVI  
Oblúkové riešenia kovových konštrukcií predstavovali v čase svojho vzniku, koncom 19. a začiatkom 20. storočia, moderný a uznávaný trend. Zabezpečovali stabilitu, vynikali z hľadiska estetiky. Aj železný Most Františka Jozefa, ktorý koncom roka 1890 panovník osobne otváral a od roku 1914 ním prechádzala legendárna „električka“ do Viedne, mal v strednej časti oblúk. V Pressburger Zeitung a ďalších tlačených periodikách najmä z uhorskej časti monarchie sa výstavbe mosta podrobne venovali. Malo ísť o štvrtý „stabilný“ most cez Dunaj v Uhorsku. „Je to symbol nerozlučného spojenia medzi západnou a východnou polovicou, medzi severom a juhom monarchie. Symbol rozširujúcich sa politických a obchodných vzťahov, ktoré spájajú ríšu do jedného mocného celku,“ uvádzalo sa v jednej z dobových správ.

Cisár a kráľ František Jozef I. odišiel na večnosť a čoskoro za ním odišla aj

## UNIKÁTY A REKORDY

Vo fonde Krajinského úradu v Bratislave je v súčasnosti evidovaných 682 súborov projektovej dokumentácie, ktoré sa týkajú 580 mostov. Archivár Rastislav Luz vyberá tie najzaujímavejšie: Krajinský most v Piešťanoch, pôvodne Masarykov most, vo svojej dobe patril k najodvážnejším mostným konštrukciám v ČSR. Dĺžka jeho stredného poľa je 52 metrov a celý most presahuje dĺžku 200 metrov.

V roku 1923 sa obyvatelia oravskej obce Žaškov dočkali 115 metrov dlhého dreveného mosta – dovtedy boli pri každom zdvihnutí hladiny rieky odrezaní od sveta.

Most v Krásne nad Kysucou z roku 1891 je najstarším stále existujúcim železobetónovým mostom na Slovensku.

c. a k. monarchia. Na mapách z medzivojnového obdobia sa most medzi Bratislavou a Petržalkou uvádza už ako Dunajský či Štefánikov most.

Hlavou mladého Československa sa stal Tomáš Garrigue Masaryk a moderný železobetónový oblúkový most cez rieku Vlára pri Nemšovej niesol „tatičkovu“ meno. Nemšovská kronikárka Miroslava Bachratá sa pred časom venovala jeho výstavbe a v archívoch objavila mnohé zaujímavosti. Napríklad ako v zime stavbári museli rozbíjať ľad, valiaci sa Vlárrou, ktorý

# Mosty navždy

Vo svojej dobe išlo o fantastické stavebné diela. Skracovali cesty, spájali ľudí, zrýchľovali tok života. Napokon zostali len na starých fotografiách, v článkoch na zožltnutých stránkach novín a v archívnych dokumentoch.

Text Juraj Červenka

Ilustrácia Terézia Dostálová / @terkaaart

# stratené



stavbu mosta ohrozoval. Koncom druhej svetovej vojny ale na názvoch nezáležalo. Osud vlárskeho aj bratislavského mosta či mosta v Kamenici nad Hronom, svojho času najdlhšieho železobetónového mosta v Uhorsku, bol spečatený.

#### NEPRIAZNIVÉ OKOLNOSTI

Naše mosty neničili len vojaci. Občas sa pod ich pád podpísal aj nevhodný projekt alebo sila prírody. Potvrďuje to výskum archívára Rastislava Luza zo Slovenského národného archívu. Niekedy bolo tých nepriaznivých okolností priveľa. „V obci Belá pri Žiline došlo v roku 1919 k zrúteniu jedného z pilierov, v dôsledku čoho sa pokrútila železná konštrukcia tak, že nemohla byť opäť použitá. Nový most síce postavili takmer okamžite, ale aj ten strhla v roku 1925 povodeň. Viaceré časti konštrukcie odplavilo. Prekvapením pre súčasníkov bolo zrútenie železobetónového mosta v Dolných Plachtinciach po povodni v roku 1936, keďže odovzdaný do prevádzky bol len o štyri roky skôr,“ vyberá zaujímavé prípady Rastislav Luz.

Niektoré stavebné návrhy zostali iba na papieri. Zachovalo sa viacero

projektov z rokov 1937 – 1939, pri ktorých sa nepodarilo doložiť, či boli niekedy skutočne realizované. „Súvisí to s udalosťami rokov 1938 a 1939. Pri juhoslovenskej obci Neded robili v roku 1938 sondovacie práce pre novostavbu mosta cez rieku Váh. Ďalšie dokumenty sa nezachovali, most zrejme nikdy nevznikol, keďže obec pripadla Maďarsku.“

#### NA DNE DUNAJA

Fascinujúce je hľadanie unikátnych stavieb nad riekami hlbšie v histórii. Napríklad tej najstaršej. Prvé mosty na území dnešného Slovenska, o ktorých máme historické a archeologické doklady, slúžili na vojenské účely. „Ten najstarší máme zdokumentovaný z rímskych čias na Dunaji pri Iži, starovekej Kelemantii, predsunutom rímskom tábore. Archeológovia zo SAV a Trnavskej univerzity odhalili na dne Dunaja stĺpy, respektíve zvyšky piliera mostovej konštrukcie z opracovaných kvádrov. Výskum je ešte len na začiatku, no predpokladá sa, že most spájal tábor v Kelemantii s táborom légie v Brigetiu na opačnom brehu a vznikol v závere rímskej prítomnosti na strednom Dunaji v 4. storočí. Práve

v Brigetiu 17. novembra 375 zomrel cisár Valentinián, rokujúci o mieri s kvádskou delegáciou, po tom, čo sa rozčúľil nad ich požiadavkami. Niekedy po tomto dátume rímski vojaci opúšťajúci tábor na severnom brehu po sebe doslova spálili „náš“ prvý most,“ vysvetľuje historik Peter Roháč.

V stredoveku evidujeme konkrétne správy o mostoch ponad slovenské rieky už od II. storočia. Napríklad v roku 1078 sa uvádza most v oblasti dnešnej Bratislavy. „Mosty všeobecne sa spomínajú v listine z roku 1222 v Honte, pričom sa predpokladá, že boli z dreva. Kamenný most sa zasa spomína na rieke Bodrog na Zemplíne k roku 1252. Bližšie detaily nepoznáme. Zo zachovaných treba spomenúť najmä Most svätého Gottharda zo 14. storočia neďaleko kláštora v Lelese na juhu Zemplína. Tvoril prechod cez dnes už mŕtve rameno Tisy,“ vymenúva Peter Roháč a zoznam dopĺňa mostami na Váhu. „Napríklad tie pri Šintave ležali na strategickej českej ceste. Väčšina z mostov bola postavená z dreva. Jarné povodne ich poškodzovali a ničili. Bolo ich treba neustále obnovovať.“●

# Klopú na dvere nemocničných izieb a ponúkajú rozhovor, empatické vypočutie alebo tichú podpornú prítomnosť. Dobrovoľníci z občianskeho združenia Vřby liečia samotu onkologických pacientov.

Keď Helena stláča kľučku, nevie, čo ju čaká na izbe za dverami. Koľko tam bude ľudí, či budú smutní, ubolení, bez nálady na komunikáciu alebo sa budú potrebovať vyrozprávať. To, čo po zaklopaní urobí, vždy závisí od konkrétnej situácie. „Predstavím sa, poviem niečo o Vřbach a ponúknem rozhovor,“ rozpráva dobrovoľníčka. „Obvykle dodám: Ak pociťujete dlhú chvíľu.“ Nedávno jej mladý pacient rozprával o svojej rodine, o 1,5-ročnom synčekovi. Plakal a pýtal sa jej, prečo sa deje taká choroba a prečo sa to deje práve jemu. Na takéto otázky dobrovoľníci odpoveď nemajú. Nemôžu ani situáciu zľahčovať, uisťovať pacienta, že bude lepšie, že sa určite uzdraví, lebo to nemusí byť pravda. No môžu byť v tom momente nablízku. A už to,

že tam Helena v tej chvíli bola s ním, vypočula ho, že cítil spolupatričnosť, podporu a záujem, mu pomohlo prekonať náročné chvíle.

NIE JE TO PRE KAŽDÉHO Vřby vznikli ako neformálna skupina už v roku 1999 na podnet lekárov Onkologického ústavu sv. Alžbety (OÚSA) v Bratislave. Tí si uvedomovali, že ich pacientom by dobre padla prítomnosť dobrovoľníkov, ktorí by mali čas vypočuť chorých a tráviť s nimi čas. Dnes sú dobrovoľníci v zelených tričkách každodennou súčasťou života v OÚSA aj v Národnom onkologickom ústave (NOÚ) v Bratislave.

Kritériá pre výber dobrovoľníkov sú v niektorých veciach striktné: vek aspoň 20 rokov, žiadne vážne chronické

ochorenia, čas venovať sa dobrovoľníckej práci pravidelne raz do týždňa 1 až 3 hodiny a spolupracovať s organizáciou minimálne rok. „Dobrovoľník by nemal byť bývalý onkologický pacient ani človek z pomáhajúcej profesie. Bývalí pacienti nie sú laici. Prirodzene vychádzajú zo svojej vlastnej skúsenosti. Návrat do nemocnice by pre nich mohol byť aj emočne zaťažujúci. A ľudia z pomáhajúcich profesií sú často vyčerpaní starostlivosťou o druhých, chránime ich pred vyhorením,“ vysvetľuje koordinátorka dobrovoľníkov OZ Vřby Lucia Kralovičová.

Výber dobrovoľníkov prebieha dvakrát ročne. Výberový proces je naozaj dôkladný. Dobrovoľník môže byť v teréne konfrontovaný s náročnými témami a pocitmi ako smútok, beznádej, bolesť, smrť. V OZ Vřby si dávajú záležať, aby to osobnostne ustál. Zároveň si uvedomujú zodpovednosť voči pacientom, za ktorými ich dobrovoľníci prichádzajú. Preto každý, kto chce svoj čas venovať onkologicky chorým, prechádza tromi výberovými kolami. Prvé je infostretnutie, kde každý vypisuje veľmi podrobný osobný dotazník a dozvie sa, čo všetko dobrovoľníctvo tohto typu obnáša. Nasleduje osobný pohovor s odborným tímom a vhodné uchádzači absolvujú celodenné školenie, na ktoré nadväzujú ďalšie. „Nikto dopredu nevie, čo táto náročná téma urobí s jeho prežívaním. Nie je to pre každého. Môžu sa vynárať ťažké spomienky, strach. Niekomu nerobia dobre úvahy o vlastnej smrteľnosti a konfrontácia so smrťou,“ rozpráva Lucia Kralovičová.

## JEDINÝ MUŽ

Kto sa teda najčastejšie hlási? „Prevažne ľudia, ktorým v práci chýba priama pomoc človeku. Sú medzi nami ľudia z korporátneho prostredia, vedci, malí a strední podnikatelia, účtovníci, vysokoškolskí pedagógovia, seniory,“



Text Jana Čavojská

Foto Vřby, Juliána Tišťanová, Anna Bakošová

# SOM TU S TEBOU



vypočítava Lucia Kralovičová. „Vekovo hlavne 40+. Na desať žien pripadajú približne dvaja muži.“

Jeden z tých mužov je tiež so mnou dnes podvečer na nemocničnej chodbe. Juraj dobrovoľníči vo Vrbach už takmer 10 rokov. Začínal ako „sprevádzač“, teda navštevoval pacientov v podvečerných hodinách na izbách. Potom prešiel na dopoludňajšie rozdávanie kávy a čaju ambulantom pacientom, čakajúcim na vyšetrenia alebo tým, ktorí dostávajú chemoterapiu. Je vysokoškolský pedagóg a pracovné povinnosti si môže zorganizovať tak, aby mal raz do týždňa dopoludnie voľné.

Človek môže dobrovoľničiť v rôznych oblastiach, mnohé sa netýkajú takých zložitých vecí a nevyžadujú si takú citovú zaangažovanosť ako sprevádzanie na onkológii. Prečo si Juraj vybral práve OZ Vrbý? „Predtým som pracoval v mimovládnom sektore s dobrovoľníkmi a kontakt s dobrovoľníctvom mi chýbal,“ rozpráva. „Chcel som mať pocit, že okrem svojej profesie robím niečo užitočné. Rozdávanie kávy a čaju je veľmi vďačné. Takmer vždy dostávame iba pozitívnu spätnú väzbu. Ľudia prijímajú nápoje s vďačnosťou. Niekedy ich čaká v rade aj 20. Na dlhšie rozhovory veľmi nie je čas, no pár slov prehodíme. Nápoj je tiež prostriedok vyjadrenia ľudskej

blízkosti. Pre pacienta je dôležité cítiť, že sme s ním.“

Juraj považuje za dôležité dávať dobrý príklad, aby sa do dobrovoľníckych aktivít zapájalo viac mužov. „Za tých desať rokov som bol v službe roznášania nápojov jediný muž – ne-senior a po pandémie koronavírusu som zostal jediný muž celkovo. Pravdepodobne stále prevláda stereotyp, že muž musí zarábať, venovať svoj čas plateným činnostiam, a prosociálne aktivity sú hlavne pre ženy. Alebo že ženám sedí táto oblasť viac, lebo sú empatickejšie. Ja chcem ukázať, že dobrovoľníctvo v nemocnici je aj pre mužov. Tiež sa môžu takto podieľať na niečom užitočnom a šíriť dobro.“

#### PREČO SA OPLATÍ ŽIŤ

Rôzne odborné štúdie dokazujú, že pacient sa cíti lepšie, už keď vyrozpráva niekomu o svojich problémoch. O tom, že sa bojí, že cíti úzkosť. „Keď

svoje obavy pomenuje, prestávajú byť také ťaživé, človek cíti uvoľnenie. Výsledky výskumov dokonca ukazujú, že prítomnosť druhého človeka znižuje intenzitu fyzickej bolesti,“ rozpráva Lucia Kralovičová. „No rozhovory nemusia byť len ťažké. Môžu byť aj radostné, o zdieľaní pekných spomienok, o tom, prečo sa oplatí žiť. Pacienti sa často pýtajú aj dobrovoľníkov na ich životy a prácu. Cítia tak, že svet ide ďalej, hoci oni prežívajú ťažké veci.“

Okrem sprevádzania a horúcich nápojov ponúkajú dobrovoľníčky OZ Vrbý pacientom aj tvorivé dielne. „Niečo vyrábať je veľmi fajn. Choroba často spôsobí, že človek z plnej aktivity, pracovnej vyťaženia prejde do opačnej pozície. Nemôže robiť nič. Jeho úloha je liečiť sa. Výroba malého predmetu, ktorý si môže zobrať domov alebo ho niekomu darovať, mu dodáva pocit dôstojnosti, že stále môže niečo urobiť – vyrobiť,“ vysvetľuje Lucia

**„Rozhovor s umierajúcim pacientom nemusí byť najťažší. Dobrovoľníci hovoria, že je pre nich ťažké, ak im niekto rozpráva napríklad o hneve. Hneve na chorobu, na konkrétneho človeka alebo na Boha.“**

Kralovičová. Raz za dva týždne prichádzajú na oddelenie hudobníci, aby odohrali minikoncert.

Aj nápady dobrovoľníkov sú vítané. Niektorí so sebou nosia napríklad karty alebo spoločenské hry. Je to príjemná aktivita a zároveň barlička, ako rozprúdiť komunikáciu. V OZ Vríby pripravujú dobrovoľníkov aj na odmietnutia. „Pacient nemusí mať na rozhovor náladu. Môže byť neprijemný. Dobrovoľníkov učíme, ako si odmietnutie nebrať osobne.“

Helena to zažila hneď na svojej prvej návšteve. Ako nováčik absolvovala najprv niekoľko návštev so služobne staršou dobrovoľníčkou. „V prvej izbe nás pacient odmietol. V druhej nás odmietol ďalší pacient, veľmi tvrdo. Že on by potreboval pomoc so zaistením starostlivosti po návrate domov a ak to nevieme zariadiť, načo sme vôbec tu. Ale na odmietnutie sme boli pripravení aj školení. Aj na to, že môže byť ráznejšie. Pacienti s vážnym ochorením sú v rôznom rozpoložení, pociťujú depresiu, úzkosť, strach. Možno sme tomu pacientovi pomohli ventilovať tieto pocity a naša návšteva tak splnila účel. Nikdy potom som sa už do takej situácie nedostala.“

#### PREVALCOVANÁ EMÓCIAMI

Helena je súčasťou Vríb niečo viac než dva roky. Predtým mala časovo náročnú prácu. Prišlo vyhorenie, zmenila zamestnanie a zrazu mala viac voľného času. Je slobodná a bezdetná, takže ho celý mohla venovať sebe. „Prišla otázka, čo s ním. Chcela som ho tráviť zmysluplne a mať pocit užitočnosti. Spomenula som si na Vríby, predtým som im posielala dve percentá. Vždy ma to ťahalo do zdravotníctva, nakoniec som ale na zdravotnú školu nešla a potom mi občas bolo ľúto, že som mohla. Zaujíma ma fungovanie ľudského tela a psychiky. Možno aj preto som si vybrala Vríby.“

Väčšina rozhovorov, ktoré s pacientmi absolvuje, sú tie príjemné. „Ľudia si myslia, koľko veľa pacientom dávame. Ale my aj veľa dostávame. V mojom prípade sú to životné lekcie. Niekedy si asi neuvedomujem, že sa mám v podstate dobre, keďže si občas poprfflem na svoj život. Potom zažijem náročný rozhovor s pacientom a uvedomím si, aké malicherné sú moje problémy v porovnaní s tými jeho. Za

tie dva roky na seba vidím hodnotový aj osobnostný posun. Cez túto činnosť viac spoznávam samú seba, keďže som konfrontovaná s emóciami a musím nájsť cestu, ako sa s nimi vysporiadať.“

Hlavne v začiatkoch bola niekedy tak prevalcovaná emóciami, že po návrate domov si musela sadnúť na gauč a príbehy pacientov ešte raz precítiť. „Musím ich spracovať, musia doziieť. Samozrejme, niektorí pacienti mi utkvajú v pamäti. Ale už necítim takú ťažobu ako na začiatku.“

Juraj dodáva, že OZ Vríby má dobrý systém starostlivosti o dobrovoľníkov. „Máme pravidelné mesačné supervízie s psychoterapeutkami, kde hovoríme o tom, čo sme zažili, a zdieľame svoje pocity.“ On sa snaží citovo príliš neponárať do osudov pacientov. „Neviem, či je vhodné použiť slovné spojenie profesionálny odstup. Snažím sa emocionálne neviazať. Som tu predsa pre tých ľudí a musím fungovať.“

#### AŽ DO KONCA

Rozhovor s umierajúcim pacientom nemusí byť najťažší. Dobrovoľníci hovoria, že je pre nich ťažké, ak im niekto rozpráva napríklad o hneve. Hneve na chorobu, na konkrétneho človeka alebo na Boha. Ako by mali

reagovať? „Určite nedávať rady,“ hovorí Lucia Kralovičová. „Skôr pacienta uistiť: Som tu s tebou, aj keď sa hneváš, rozumiem tomu a je to v poriadku. Odzrkadliť, čo pacient cíti, dať mu priestor to vyjadriť, a prejaviť súcit.“

Pre Helenu býva niekedy ťažké ustáť zoči-voči náročnému prežívaniu pacienta pocit vlastnej bezmocnosti. „Byť tam, iba zotrvať a kontrolovať svoje emócie. Niektorí pacienti majú veľmi ťažké životné príbehy a my sa nemôžeme nechať prevalcovať emóciou.“

Niektorých pacientov stretáva Helena opakovane. „Vítajú ma na izbe, usadia ma a v rozhovore pokračujeme tam, kde sme prestali. Povedia mi, čo majú nové, či liečba ide dobre. Niekedy si dokonca zažartujeme.“

Helena verí, že jej život bude po smrti v nejakej forme pokračovať, preto sa jej nebojí. „Rozmýšľam však o umieraní. Lebo to riešia aj pacienti. Trápia sa, ako ich odchod ustojia ich blízki. Alebo sa obávajú bolesti. Lebo zomieranie môže byť veľmi ťažké.“

Aj o tom môže pacient s dobrovoľníkmi hovoriť. Pomôžu mu zvládnuť chvíle samoty a strachu. Alebo s ním môžu len tak mlčať a držať ho za ruku. Aby cítil, že na to všetko nie je sám. ●

**„Byť tam, iba zotrvať a kontrolovať svoje emócie. Niektorí pacienti majú také ťažké životné príbehy, že sa čudujem, že je to vôbec možné. Nikto nám nezakazuje vyroniť slzu, ale nemôžeme sa nechať prevalcovať emóciou.“**



Text Lucie Römer  
Foto Roman Franc,  
archív Kateřina Šedá

# Vzťahy namiesto plotov

Zájazd do vlastného mesta nám môže otvoriť oči, myslí si česká umelkyňa Kateřina Šedá, ktorá prepája ľudí prostredníctvom spoločných zážitkov.



Je 4. decembra a na sídlisko v Kutnej Hore prichádza autobus oblepený logami cestovnej kancelárie Šťastní a veselí. Netrpezlivo naň už čaká hlúčik turistov. Tešia sa na celodenný výlet do centra mesta. Keby delegát „cestovnej kancelárie“, ktorý ich víta, kontroloval občianske preukazy, zistil by, že v kolónke „Bydlisko“ má skupina zhodne uvedené „Kutná Hora“. Táto cestovná kancelária totiž vznikla v rámci nového projektu úspešnej českej umelkyne Kateřiny Šedej a jeho pointou sú zájazdy obyvateľov do vlastného mesta, aby sa naň pozreli inými očami.

## CENTRUM A ZVÝŠOK

Kateřina Šedá patrí v zahraničí medzi najúspešnejších českých umelcov. Jej diela nie sú neznáme ani na Slovensku. Momentálne pracuje napríklad na projekte Európske hlavné mesto kultúry Trenčín 2026.

Zájazdy miestnych do centra mesta môžu pôsobiť trochu absurdne. Kateřinu Šedú pozval do Kutnej Hory mestský úrad. Hľadal spôsob, ako kreatívne osláviť 30. výročie zapísania mesta na zoznam UNESCO. Kateřina Šedá Kutnú Horu niekoľko mesiacov navštevovala, hovorila s miestnymi a pred očami jej začal vznikať obraz krásneho historického miesta, ktoré je ale rozdelené na centrum a zvyšok, nadzemie a podzemie, ktoré vzniklo banskou činnosťou, na deň, kedy sa tu pohybujú davy turistov, a podvečer a noc,

keď tu „zdochol pes“. „Počula som, že sem síce chodí veľa ľudí na dovolenku, ale že miestni si to tu veľmi nevedia užiť,“ hovorí Kateřina Šedá v jednej z kutnohorských kaviarní. Tak sa zrodil nápad zájazdov. Miestni podnikatelia venovali obedy, koncerty, večere či dokonca prenocovanie. Vznikli programy celodenných *all inclusive* balíčkov pre osem autobusov plných Kutnohorčanov, ktorí sa doteraz v centre mesta necítili ako doma. „Ide mi o prepojenie mesta na viacerých úrovniach: centrum a perifériu, prepojiť



podnikateľov a prepojiť aj susedov, ktorí spolu strávia celý deň v autobuse,“ vysvetľuje umelkyňa.

Možno sa z takýchto zájazdov stane tradícia. „Tento projekt je možno trochu nezvyčajný, možno aj kontroverzný, ale práve také nápady dokážu pohnúť vecami. Zájazd po vlastnom meste nám môže otvoriť oči a zmeniť to, ako Kutnú Horu vnímame – nielen ako miesto, kde žijeme, ale ako mesto, ktorého súčasťou chceme byť,“ komentuje kutnohorských starosta Lukáš Seifert.

#### BEDŘICHOVICE V TATE MODERN

Kateřina Šedá má za sebou pestrú škálu projektov. V roku 2003 presvedčila 300 obyvateľov Ponětovic, ktorí jej o vlastnej dedine tvrdili, že sa v nej nič nedeje, aby jeden deň vykonávali zdanlivo banálne činnosti. Dohodli sa a raz v sobotu všetci vstali v rovnakú hodinu, naraz zametali, varili paradajkovú omáčku s knedľou, išli nakupovať tie isté veci, stretli sa na pive a v rovnakú hodinu zhasli a šli spať. Zdanlivo nudná každodennosť dostala v spoločnom zážitku nový punc.

V rámci svojho najznámejšieho projektu „Bedřichovice nad Temžou“, ktorý Kateřina pripravila v roku 2011 pre prestížnu londýnsku galériu Tate Modern, priviezla 80 obyvateľov juhomoravských Bedřichovic do Londýna. V priestore o veľkosti katastrálneho územia Bedřichovic, premietnutého do Londýna medzi budovu galérie Tate Modern a katedrálu svätého Pavla robili to, čo by robili doma. Nieкто chytal ryby v Temži, nieкто pracoval na záhradke, nieкто umýval auto alebo sa venoval hasičskému tréningu. V dedine sa dodnes v deň výročia cesty koná obecná slávnosť a podarilo sa vybudovať Londýnske námestie – na ihrisku pribudol prvok pripomínajúci dvojposchodový autobus a nechýba tu ani typická červená telefónna búdka.

V roku 2015 zavial vietor Kateřinu prvýkrát na Slovensko. Na Trnavskom mýte v Bratislave sa pokúsila pritiahnúť pozornosť k tržnici a ľuďom, ktorí ju tvoria. „Tržnice dnes nahrádzajú nákupné centrá, v ktorých neviete, či ste práve v Bratislave alebo v Prahe. Rovnako vyzerajúci predavači s podobným správaním, rovnaký sortiment tovaru, rovnaké kaviarne, rovnaké obchody,“ píše sa v prospekte k projektu. Autorka sa inšpirovala zdanlivou



nedobytnosťou miestneho trhoviska, podobne ako v sérii o pevnosti Boyard, a vystavala komunitnú hru. Zozbierala fotky špecifických znakov trhovníkov, napríklad ich fúzov, tetovania alebo kabáta, nafotila aj inventár ich obchodu, napríklad váhu alebo nápojový lístok a detaily budovy. Zákazníci, ktorí sa do hry prihlásili, mali veci z fotografií nájsť. Víťaz dostal poukážku na nákup – kde inde ako na tržnici. „To miesto vtedy takmer zrušili. Ale mne sa zdalo, že plní funkciu komunitného centra. Veľa ľudí sa tam chodilo s predavačmi porozprávať,“ hovorí umelkyňa s tým, že chcela podporiť práve prehlbovanie vzťahov. Tržnica dodnes funguje a v roku 2022 bola vyhlásená za národnú kultúrnu pamiatku.

#### VYLEZTE Z DOMOV!

Veľa Kateřininých projektov ponúka nový pohľad na našu každodennú rutinu alebo obsahuje motív s borením a prekonávaním plotov. „Snažím sa v nejakej komunite modelovať atmosféru, posunúť správanie, prepojiť ľudí na základe spoločného zážitku,“ vysvetľuje. „Často chcem, aby ľudia vyliezli z domov, zvalili plot a nadviazali vzťahy.“

Pre svoje často zdanlivo absurdné nápady sa ostatných snaží nadchnúť tým, že najprv dlhšiu dobu mapuje charakter daného miesta, hovorí s jeho obyvateľmi a spoznáva ich, získava si ich dôveru. Skúma, čo v lokalite chýba, čo by ju mohlo posunúť. Projekt potom šije na mieru. Chce zapájať



„Nikdy som nechcela kresliť sama. Niekedy som zaplatila sestre, aby kreslila so mnou. Už vtedy som presvedčala susedov, deti aj dospelých, aby sa do niečoho zapojili.“

miestnych ľudí. Motivuje ich k tomu osobne, priamo v teréne – aby sa nadchli natoľko, že prestanú toľko myslieť na seba, stanú sa spoluautormi projektu a jej myšlienku budú ďalej rozvíjať.

Hoci Kateřina získala mnoho medzinárodných ocenení aj prestížnu Cenu Jindřicha Chalupeckého, kto by ju stretol ako dieťa v brnenskej Líšni, možno by jej hviezdnu kariéru nepredpovedal. „Nechceli ma zobrať na žiadny krúžok, do speváckeho zboru som nemala hudobný sluch, kolektívne športy ma nebavili,“ spomína. So sestrou tak trávili voľný čas hlavne v lese a ona veľa kreslila. „Nikdy som ale nechcela kresliť sama. Niekedy som zaplatila sestre, aby kreslila so mnou,“ smeje sa Kateřina. „Už vtedy som presviedčala susedov, deti aj dospelých, aby sa do niečoho zapojili.“

Keď sa jej na prijímačkách na vysokú školu pýtali, aké obrazy jej visia doma, odpovedala ako dievča z robotníckej rodiny, že žiadne. Vladimír Kokolia sa jej opýtal, aké by si tam chcela zavesiť. „Povedala som mu, že adventný kalendár

s čokoládou, pretože sa dá zjesť,“ smeje sa Kateřina. Cítila, že jej projekty by mali byť užitočné.

Tento model teraz hľadá pre projekt Európskeho hlavného mesta kultúry v Trenčíne. Je v ňom naplánovaných viac ako dvesto akcií, spojených s mottom „Prebúdzame zvedavosť“. Kateřina Šedá je síce zapojená do slávnostného otvorenia celého projektu 13. až 15. februára 2026, v duchu ústredného motta však zatiaľ nechce prezradiť viac. ●

„Niektorý chytal ryby v Temži, niektorý pracoval na záhradke, niektorý umýval auto alebo sa venoval hasičskému tréningu.“



# Ako žiť so smútkom



Jej malí pacienti na onkológii ju prosili, či by mohli ísť domov. Mária Jasenková založila detský mobilný hospic, aby im to umožnila.

Riaditeľka Detského hospicu Plamienok Mária Jasenková hovorí, že túto prácu nerobí náhodou. Smútok bol od detstva súčasťou jej života. Aj generácie, pochádza totiž z rodiny, ktorá prešla mnohými stratami. Aj určujúcimi vecami, ktoré prežila. Napríklad tragická smrť jedného z najlepších kamarátov. Zabilo ho auto, keď išiel na zmrzlinu. Mária mala štyri roky a babka ju zobrala na chlapčev pohreb. Cítila tam extrémne silné emócie a k tým chvíľam sa často vracala aj v dospelosti.

Smútok ju sprevádzal dlho. Hľadala cestu, ako s ním žiť, ako ho zdieľať a vyjadriť. Hovorí, že je to jej osobná

téma. V roku 2002 vyhľadala psycho-terapeutickú pomoc, viac ako desať rokov absolvovala terapie aj výcviky ako klient. A potom prišiel čas, keď cítila, že má dosť sily na to, aby tomu dala ďalší zmysel, hĺbku, rovinu. To, čím sama prešla, chcela ponúknuť ľuďom okolo. V roku 2013 založila Centrum smútkovej terapie.

**Je jednoduché mať úsmev na tvári, keď sa tak často stretávate so smútkom a smrťou?**

Raz som počula jedného rabína povedať: „Ako si nájsť poslanie? Skús hľadať, čo ťa baví, a keď to nájdeš,

*Text a foto* Jana Čavojská

tak nájsi miesto, kde je to užitočné.“ Každý z nás má na tomto svete nejaké miesto. Ak sa nám ho podarí nájsť, tak zvládneme to, čo zvládnuť máme. Mám pocit, že som tam, kde mám byť. Že je to užitočné pre druhých. Sú aj náročné chvíle, ale vďaka tejto práci som akoby viac nažive.

### **Keď ste pred 25 rokmi rozbiehali projekt detského mobilného hospicu, táto téma na Slovensku prakticky neexistovala. Čo vás inšpirovalo?**

Deti ma prosili, či by mohli ísť domov. Ako mladá lekárka po škole som pracovala na detskej onkológii na Kramároch. Tam som prvýkrát zažila smrť dieťaťa a precítila, čo taká skúsenosť so mnou robí. Tie prvé deti mám dodnes v pamäti. A ony ma prosili, či by mohli ísť domov. Dávalo mi to logiku: prečo nie? Ale ako lekárka som chápala, že bez odbornej pomoci to nejde. Ale život sa postaral. Prišla ponuka stáže v detskom mobilnom hospicu vo Varšave. To bola moja prvá inšpirácia.

### **Prečo je doma lepšie ako v nemocnici?**

Domov patrí k deťom. Potrebujú ho, aby sa rozvíjali a vyrástli na milujúcich dospelých, užitočných pre spoločnosť. Ukážte mi dieťa, ktoré nechce byť doma. Je ich veľmi málo. Deti prirodzene tiahnu k miestu, ktoré poznajú, k pocitu bezpečia, kde majú všetkých blízkych.

### **Mali ste na začiatku vôbec nejaké finančné zdroje?**

Vtedy som ešte bývala u rodičov a celá moja výplata išla na faktúry za mobilný telefón. Vtedy boli volania ešte veľmi drahé. Ale bol to jediný spôsob, ako pracovať v nemocnici a zároveň niečo organizovať. Raz sme otvorili Zlaté stránky, na blind vybrali desať firiem, napísali listy a poslali ich poštou. Ozval sa jeden človek. Dal nám desaťtisíc korún so slovami: „Dievčatá, neviem, či to na niečo bude, ale moja žena mala rakovinu, tak vám to darujem.“ Kamarát nám dal počítačovú

tlačiareň. Iní ľudia zorganizovali benefičný koncert pre tri neziskové organizácie, jednou z nich sme boli my, a dostali sme 30 000 korún. Kúpili sme počítač a mali sme prvú kanceláriu.

### **Potrebovali ste však hlavne lekárske prístroje a vybavenie pre deti do domáceho prostredia.**

A tiež sa udialo niečo veľmi zaujímavé. Na príjem na oddelenie prišlo dievčatko s leukémiou. Sprevádzal ju otec. Spýtal sa ma, na ako dlho to vidím. „Ešte sme ani nezačali bojovať, a vy už hádzate flintu do žita a pochováate svoju dcéru? Budeme bojovať,“ povedala som mu. Zháčil sa. Dodnes si pamätám výraz jeho tváre. Prešlo viac ako dvadsať rokov, to dievčatko žije a vyrástlo na úspešnú ženu. S jej otcom sme sa rozprávali o detskom hospicu. Veľmi sa mu ten projekt páčil a pomohol nám získať prvý veľký grant. Kúpili sme z neho všetko, čo sme na rozbeh potrebovali: auto a prístrojové vybavenie. Bol to malý zázrak. Ale zázraky sa dejú.

„Vysvetlili sme im, že im domov prinesieme lieky, prístroje, kyslík, čo bude treba, a že nám budú môcť kedykoľvek zavolať.“

### **Na základe čoho ste vyberali malých pacientov, o ktorých sa budete starať doma?**

Najprv to boli deti z onkologického oddelenia, na ktorom som pracovala. Poznali ma, mala som kontakt s ich rodičmi a podporu vedenia. V tom čase zomieralo oveľa vyššie percento detí s onkologickými diagnózami. Dnes je to takmer o polovicu menej. Postupne sme otvorili možnosť domácej starostlivosti aj pre deti s inými diagnózami.

### **Bolo vtedy rodičom jasné, že dieťaťko ide domov, lebo ďalšia liečba je zbytočná?**

Bola to ponuka: „Ak by ste ešte chceli ísť domov, tak môžeme. S veľkou pravdepodobnosťou sa nám vaše dieťaťko nepodarí zachrániť, ale urobíme maximum, aby tu bolo s nami čo najdlhšie, malo sa čo najlepšie, aby ste ešte mohli aspoň na čas ísť domov a lekár sa o vás postará.“ Pre rodičov bolo dôležité vedieť, kto k nim príde. Poznali ma a to asi uľahčovalo rozhodovanie.

### **Vítali tú možnosť?**

Mnohé rodiny áno. Lebo deti chceli ísť domov. A my sme im vysvetlili, že im domov prinesieme lieky, prístroje, kyslík, odsávačku, čo bude treba, a že nám budú môcť kedykoľvek zavolať, cez deň aj v noci. To dodalo rodičom istotu. Lebo najviac sa báli, že doma dieťaťku nebudú vedieť pomôcť a ono bude trpieť. Prístroje a lekár na telefóne trochu tú úzkosť zmiernili. Ale nie na nulu. To prišlo až s prvou skúškou. Zhoršením, krízou, v ktorej sme im pomohli.

### **Spomínate si na prvého pacienta, ktorý išiel domov?**

Lukáško s leukémiou. Dnes s touto diagnózou zomiera veľmi málo detí. Vtedy to bolo ešte inak. Lukáško nebol doma dlho, lebo toto ochorenie postupuje u detí rýchlo. Pamätám si, ako sedel na posteli, na stolčeku, ako s ním išli von. Bol rád, že je doma. Tešil sa, keď sme prišli. Dôveroval nám.

### **Keď sa umieranie prenesie z nemocnice do domáceho prostredia, odohráva sa v prítomnosti ďalších členov rodiny, hlavne súrodencov. Ako to zvládajú?**

Môžem hovoriť len o mojej skúsenosti. Niekedy to rodinu ešte viac spojí. Dokáže prežiť cenné chvíle, kedy v tom ťažkom je aj niečo láskyplné a hodnotné. Rodina cíti, že je to náročné, ale zároveň sú spolu, majú sa radi a zvládnu to. Súrodenci k tomu prispievajú svojím dielom. Nie som presvedčená, že je pre súrodencov chorého dieťaťka lepšie, keď je v nemocnici. Lebo tak či tak budú trpieť. A je rozdiel, či trpíme spolu v atmosfére blízkosti, alebo trpíme ďaleko od seba. Dôležité však je, aby bolo telesné utrpenie dieťaťka kontrolované. Aby necítilo neznesiteľnú bolesť, nekašľalo tak extrémne, že by nemohlo spať, aby boli telesné ťažkosti kontrolované.

**Vám ako mladej lekárke dal niekto návod, ako komunikovať o smrti s malými pacientmi a ich rodičmi?**

Nie. Bola to dlhá cesta a trvá dodnes. Neexistuje na to recept. Každý človek je iný, aj my sa časom meníme. Ľudia si viac pamätajú to, ako sa s nami cítia, a menej to, čo im v náročných chvíľach povieme. Ja som na to hľadala slová, učila som sa na svojich chybách, komunikovala som o tom s odborníkmi zo zahraničia, občas som si prečítala nejakú knihu. Pomáha životná skúsenosť, sebareflexia a neunikanie od bolestných vecí.

**Celá vaša práca súvisí s náročnými životnými situáciami, hlbokými emóciami a smútkom. Dá sa na niečo také pripraviť? Vďaka čomu to zvládnete?**

Môžete si o tom niečo načítať, niekto s vami môže zdieľať svoju skúsenosť a tá môže byť inšpirujúca, ale v konečnom dôsledku si to musíme odžiť každý sám. Pre mňa je dôležité, aby to nebolo za môj limit. Niekedy som sa dostala na hranu. Aby to bolo zvládnuteľné, nesmiem byť na to sama. Preto musí túto pomoc poskytovať tím ľudí, ktorý sa navzájom podrží v ťažších chvíľach. Pre mňa je nápomocná aj reflexia po náročnej udalosti, návšteve alebo úmrtí dieťaťa. Odstup, premýšľanie a zdieľanie pocitov.

**Ako vníma a prežíva malý pacient blízkosť konca?**

Myslím, že každé dieťa cíti, keď sa s ním deje niečo vážne. Aj kojenci, aj deti mentálne znevýhodnené. Dávajú to najavo. Väčšinou potrebujú neustálu blízkosť mamy. Cítia, že sa budú musieť odlúčiť, a dovtedy chcú byť s tými, ktorých milujú. S mamou, otcom, blízkymi. Veľmi rýchlo dozrievajú. Teraz máme v starostlivosti päťročného chlapca a raz len tak medzi debatou povedal: „Mama, keď tu nebudem, narodí sa ti ďalšie dieťa.“ Našou prioritou nie je s deťmi o smrti hovoriť, ale byť s nimi a vytvoriť atmosféru dôvery. Ak sa budú chcieť rozprávať ony, povedia to. Môžeme s nimi komunikovať aj nepriamo. Napríklad o tom, čo by ešte chceli ostatným podarovať. V tej vete je všetko. Pamätám si dievčinku, ktorá vyrábala darčeky pre blízkych. A bolo to jasné, napriek tomu, že slovo smrť ani nepadlo.

**Staráte sa aj o deti a rodiny, ktorým zomiera niekto blízky. Odkedy deti rozumejú konceptu smrti?**

O tom existuje veľa literatúry. Pochopenie našej smrteľnosti má prirodzené zákonitosti a u chorých detí alebo detí, ktoré majú chorého rodného príslušníka, sa urýchľuje. Deti v predškolskom veku ešte nechápu

konečnosť. Pýtajú sa: „Kedy sa vráti?“ Dospelý musí byť trpezlivý a odpovedať pravdivo. Že sa nevráti. Ale že naňho nikdy nezabudneme a stále sa máme radi. Niekedy treba vysvetliť, že dieťa za to nemôže. Že ľudia niekedy ochorejú a lekári ich nedokážu vyliečiť.

„Našou prioritou nie je s deťmi o smrti hovoriť, ale byť s nimi a vytvoriť atmosféru dôvery. Ak sa budú chcieť rozprávať ony, povedia to.“



### Je správne deti chrániť pred smútkom tak, že im radšej nepovieme pravdu?

Ja by som im nikdy neklamala. Ale to neznamená, že by som im povedala všetko. Zvažovala by som, čo a ako im povedať. Ale na každú otázku by som im odpovedala úprimne. Deti cítia, ak nie sme úprimní. Okrem informácie, napríklad, že ocino je chorý a lekári ho už asi nevyliečia, by som mu hovorila aj, že to spolu zvládneme. Klamstvo nás od seba vnútorne vzdaluje. V ťažkých chvíľach však potrebujeme blízkosť.

### Kedy ste si uvedomili, že podporu potrebujú nielen zomierajúce deti, ale celá rodina?

Videli sme to od začiatku. Prichádzali sme do domácností a nikdy nebolo ťažko len dieťaťu, vždy to bolo náročné pre všetkých v rodine. Postupne sme sa učili ponúkať podporu. 90 % našej komunikácie je neverbálnej. Jasné, aj slová sú dôležité a my odborníci niekedy musíme veci vysvetliť. Ale podpora je prevažne neverbálna. To, čo ľudia z nás cítia. Ja si to predstavujem tak, že pri takom kontakte ponúkame druhému niečo hlboko zo svojho vnútra.

### Koncept smútkovej terapie bol vtedy už známy?

U nás neexistoval. Videli sme, že v niektorých rodinách bola miera ťažkostí, smútku a bolesti po strate dieťaťa priveľká. Ako im pomôcť? Chceli sme, aby to bola odborná pomoc, tak sme vytvorili Centrum smútkovej terapie. Pôvodne bolo určené rodinám, ktoré sme mali v starostlivosti počas umierania dieťaťa, ale ukázalo sa, že tie ho potrebujú najmenej.

### Ako to?

Lebo si prechádzali smútením, ešte kým dieťaťko žilo a ak sa podarí proces umierania zvládnuť s kontrolovaným utrpením tela, s pocitom blízkosti, dopovedaním si vecí, s prežitím aj pekných chvíľ, tak ľudia so smútkom dokážu žiť. Smútok nie je choroba. Všetci na tejto planéte smútíme, lebo všetci niečo strácame. Takže sme centrum otvorili pre všetkých ľudí, ktorí zažili stratu a nedokážu sa s ňou vyrovnáť. Máme aj program pre rodiny s nevyliciteľne chorým rodičom. Ak

dostanú pomoc včas, ešte kým rodič žije, má to veľký dopad na to, ako zvládnu jeho úmrtie.

### Povedali ste, že smútok nie je choroba a netreba ho liečiť. Existujú však nejaké signály, že je ho už príliš a bolo by dobré vyhľadať pomoc?

Treba zavrieť oči a započúvať sa do svojho vnútra. Čo mi hovorí? Je život pre mňa znesiteľný alebo mi hovorí: vyhľadaj pomoc, lebo ju potrebuješ? A je to. Keď cítíme, že je toho na nás moc, je čas požiadať o pomoc. Nemusi to byť hneď u odborníka. Môže to byť priateľ, známy, niekto z komunity, kto so mnou chvíľu bude, vypočuje ma, možno ma niečím inšpiruje. Smútok totiž potrebuje svedka aj samotu. Ak toto nepomáha, je čas vyhľadať odbornejšiu pomoc. Psychológa, psychiatra, psychoterapeuta. Niekedy možno všetkých troch. Odporučila by som to, ak dlhodobo, niekoľko mesiacov, nemám žiadnu radosť zo života a cítim extrémnu únavu. Ak sa u mňa objaví množstvo zdravotných ťažkostí, lebo smútok sa niekedy prejaví v tele. Ak viac pijem alebo fajčím alebo užívam viac liekov na upokojenie, lebo je to prostriedok úľavy na moju úzkosť a bolesť. Inak sa závislosť prehĺbi. Ak nemôžem spať, ješ a veľa schudnem alebo ak bolesť zajedám a hmotnosť ide prudko hore.

### Ako vyzerá smútková terapia?

Človek vyplní formulár na webe, my sa mu ozveme a nasledujú dve-tri osobné alebo online konzultácie. Je to prirodzený rozhovor o veciach, o ktorých chce hovoriť. Niekedy to stačí. Ak nie, pokračujeme formou individuálnych alebo rodinných stretnutí. Snažíme sa, aby trvali maximálne rok. Za ten čas vieme spolu prejsť nejakú cestu, počas ktorej mu dokážeme ponúknuť niečo, čo ho inšpiruje, aby sa dokázal posunúť vpred. Máme aj terapeutické skupiny detí, tínedžerov a rodičov, jedenásť stretnutí. Ich program prispôbujeme aktuálnym potrebám skupiny. Najdôležitejšia je možnosť zdieľať a vyjadriť, čím človek žije a čo v sebe nosí.

### Čo by sme mali robiť v komunikácii s človekom, ktorý prešiel stratou a smúti?

Menej radiť a viac počúvať, menej hodnotiť a viac prijímať. Počúvanie je hlavne o tichu, do ktorého môže vstúpiť a cítiť, že je pre nás dôležitý.

### Nakoľko je dostupná paliatívna starostlivosť pre deti teraz?

Je to zlé. Ale nie som skeptik. Myslím, že sa to bude posúvať. Potrebujeme inštitucionálne, systémové a celospoločenské zmeny. Tejto téme sa musia venovať na najvyšších miestach, vo veľkých nemocniciach. Potrebujeme vytvoriť koncepciu a systém. Bez toho sa paliatívna starostlivosť rozvíjať nebude. Veľmi by som však chcela aj, aby pomoc a podporu dostali deti s ťažko chorým rodičom. Nedávno sme vydali pre také rodiny brožúrku. Dáva inšpiráciu, ako s deťmi hovoriť v rôznych fázach choroby rodiča aj po správe, že ho lekári pravdepodobne nevyliečia. Práve v tom období sa dá pre deti urobiť veľmi veľa.

### Našli ste za tie roky recept, ako žiť so smútkom?

Nie. Raz je to jednoduchšie, raz ťažšie. V tomto období je to znesiteľné. Smútok ma netrápi až tak ako kedysi. Predtým to bolo veľmi ťaživé. Bránilo mi to žiť. Čím som staršia, tým lepšie sa mám. ●

MÁRIA JASENKOVÁ

Detská onkologička. Pred 25 rokmi založila Plamienok, prvý detský mobilný hospic na Slovensku. V najťažších chvíľach pomohol už viac ako 600 rodinám. V rámci Plamienka funguje od roku 2011 aj Centrum smútkovej terapie, v ktorom odborníci a odborníčky pomáhajú deťom po strate blízkeho a dospelým po strate dieťaťa. Spoluorganizuje a aktívne sa zúčastňuje vzdelávacích programov v oblasti detskej paliatívnej starostlivosti na Slovensku aj v zahraničí.

# Bohatstvo Štrasburgu chránili mosty

Text Juraj Červenka

Foto Juraj Červenka, Wikipedia



Štrasburg patril v stredoveku k najvýznamnejším a najbohatším mestám v západnej Európe. Majetok však bolo treba strážiť. Prírodné bariéry posilnili obyvatelia mesta jedinečným obranným systémom.

Rieky Rýn, Ill a Bruche vyformovali tvár krajiny, v ktorej vzniklo mesto s históriou siahajúcou do čias Rimanov. Štrasburg by sme mohli charakterizovať ako veľdielo urbanistického plánovania s množstvom architektonických pokladov. Obkolesený riečnymi ramenami vyrástol na močaristej pôde. Najmä stredovekí projektanti preto hradby a významné budovy vrátane honosnej gotickej katedrály s vežou, ktorej po stáročia patrilo svetové výškové prvenstvo, postavili na pylónoch zapustených hlboko do zeme.

Nejeden cestovateľ a učenec bol pri návšteve Štrasburgu očarený. Ani humanistický polyhistor Sebastian Münster netajil nadšenie. „Spomedzi slobodných miest v Svätej ríši rímskej národa nemeckého je Štrasburg tým najvýznamnejším. Jeho bohatstvo prevyšuje bohatstvo všetkých miest na Rýne,“ napísal. Historické centrum

Štrasburgu, známe aj ako Veľký ostrov, dnes chráni UNESCO. Mestské jadro sa ako prvé na svete dostalo ako jeden celok na zoznam tejto medzinárodnej inštitúcie.

## MALÉ FRANCÚZSKO

Po druhej svetovej vojne sa Štrasburg stal jedným z najvýznamnejších európskych miest. Sídlí tu Európsky parlament, množstvo návštevníkov mesta sa pravidelne podpisuje pod ranný a večerný dopravný ruch. Našťastie, nezanedbateľné percento ľudí používa bicykle. Existuje však časť historického centra, kam prídete len po vlastných – Petite France, teda Malé Francúzsko. Pri prechádzke jeho uličkami s hrazdenými domami sa chodec dostane k rieke Ill. Vodný tok prekonáva trojica kamenných mostov, známych ako kryté mosty. Nad nimi sa týči štvorica veží z ružového pieskovca z pohoria Vogézy s hrubými

## UNIKÁTY A REKORDY

V centre Štrasburgu prechádza neďaleko katedrály ponad rieku Ill ďalší most, ktorý priťahuje pozornosť turistov. Dodnes je známy aj ako Most trestov. Podľa zákona z roku 1411 zhadzovali z mosta do vody odsúdených na smrť, zašitých v lanovom vreci. Od roku 1456 zatvárali zlodějov do kletky hanby, umiestnenej na tomto moste, aby sa im okoloidúci posmievali. Neskôr ich hodili do rieky. Previnilci ale mohli odplávať do bezpečia.

kamennými múrmi. Pri pohľade na ne musí byť aj laikovi jasný účel netypického komplexu – obrana mesta.

Mosty cez Ill Štrasburčania vybudovali medzi rokmi 1230 a 1250. Vtedy však používali ako hlavný stavebný materiál drevo. V priebehu 14. storočia obranné možnosti vylepšili. Pribudlo zastrešenie. Galérie boli na strane mesta otvorené, na tej vonkajšej ich ale uzatvárali drevené steny s otvormi pre delá. V Štrasburgu ich vyrábali dostatok. Most od mosta oddeľovali menšie padacie prepojenia a železné mreže. Štrasburg chránený statusom „slobodného mesta“ disponoval jedným z najdômyselnejších obranných systémov na svete založenom na výdobytkoch techniky, stavebnom majstrovstve a sile prírody.



## SÍDLO KATA

Turisti sa po prekonaní krytých mostov zväčša prejdú aj popri priehrade zo 17. storočia a vrátia sa arkádovou hrádzou na protiláhlej strane vodnej plochy. Tá mala posilniť obranu Štrasburgu, ako si to predstavovali francúzski vojenski inžinieri Jacques Tarade a Sébastien Le Prestre.

Paradoxne, kryté mosty považovali za najslabší článok opevnenia. Ak by sa priblížil nepriateľ, zadržovanú vodu by obrancovia vypustili, zdvihli by hladinu rieky Ill a mesto by tak bolo prakticky nedostupné.

Je vsuktu zvláštny zážitok prejsť sa tunelom hrádzce, kde sú v prítmí vystavené kamenné sochy a chrlice, často vo fantastických až strašidelných vyhotoveniach. Po schodoch sa dá vystúpiť na horné podlažie hrádzce a užívať si krásny výhľad na panorámu

starého Štrasburgu so 142 metrov vysokou vežou katedrály Notre-Dame. Teraz v zime, keď sa skoro stmieva, zafarbujú počas jasných dní zapadajúce slnko prekvapujúco priehľadnú hladinu štrasburskej priehrady do fialových tónov. Občas zaškrieka čajka, inokedy nízko preletí volavka, elektrické vyhlídkové lode pre turistov sa jedna za druhou tichučko plavia medzi mostami.

Nikto zo sprievodcov, ktorí dnes vodia po centre Štrasburgu turistov z celého sveta, kryté mosty neobíde. Najviac pozornosti pútajú veže. Každá má vlastnú minulosť – najstaršia slúžila ako sídlo kata, v susednej uskladňovali soľ. Bolo v nich aj väzenie.

## VYZNANIA NA STENÁCH

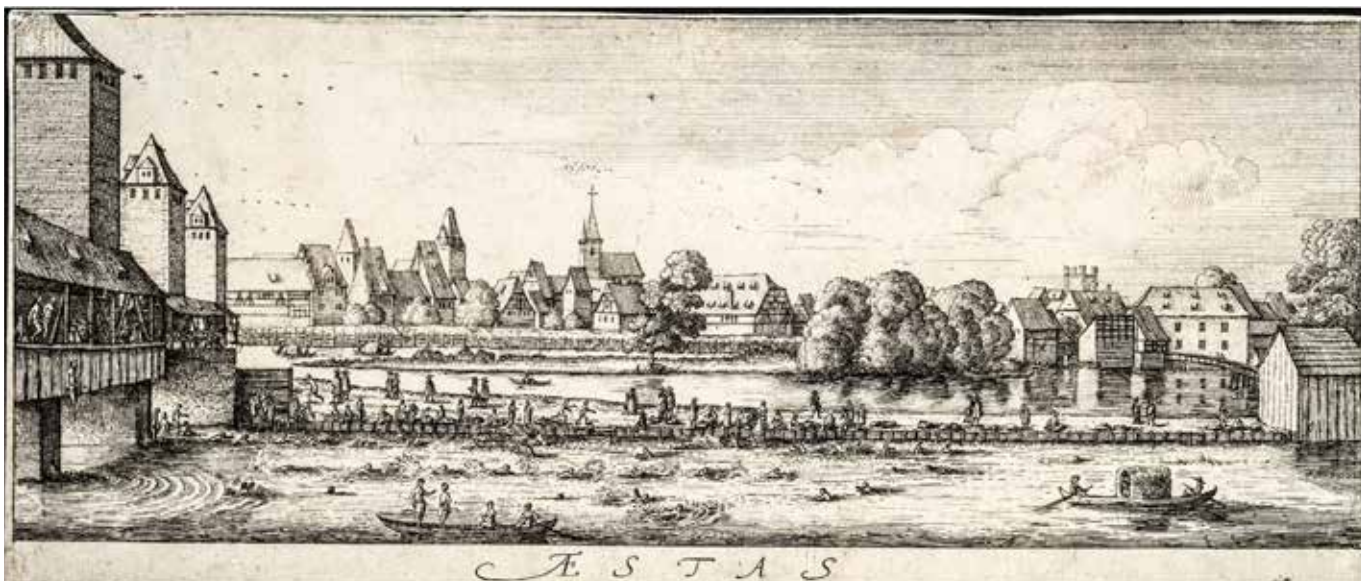
Na stenách už dávno opustených temných ciel vyryli trestanci svoje

podpisy a odkazy. Vyznania nešťastníkov spred stáročí. Ktosi napočítal približne päť stoviek takýchto správ v kameni. Vyryli ich najmä v 16. storočí. Mimochodom, pôvodne sa nad mostmi týčilo až päť veží, no po požiari v roku 1863 museli jednu z nich zbúrať.

A ako sa mosty osvedčili v praxi? Prirodzená otázka každého zvedavého turistu a úprimná odpoveď domácich – z vojenského hľadiska veľmi nepomohli. Štrasburg lákal dobyvateľov a ich palné zbrane boli stále modernejšie a účinnejšie. S krytými mostami či bez nich, v roku 1681 obsadil Štrasburg zo strategických dôvodov kráľ Ľudovít XIV. Poľahky, bez boja. Začala sa tak francúzska kapitola dejín mesta.

Počas prusko-francúzskej vojny v roku 1870 zase dominovali Nemci. Mosty, kryté už len vo svojom názve, zostávali nemými svedkami devastácie historického mesta. Napokon ich úplne prestavali. Drevo nahradil kameň, mosty však slúžili už len ako dopravné spojnice.

No Štrasburčanov predsa len zachránili, keďže našli nemenej dôležité uplatnenie. Tak ako v mnohých ďalších európskych mestách, aj v Štrasburgu v 14. storočí významne zdecimovala obyvateľstvo morová epidémia. Neskôr vždy, keď hrozilo rozšírenie ďalších smrteľných nákaz, posádky na krytých mostoch zastavovali pocestných. Ak to bolo nutné, ďalej do Štrasburgu ich nepustili. ●



Text Petra Vrablicová

Foto Tomáš Hrivňák



# Bioplasty staršie ako ľudstvo

Slovenský vedec Pavel Alexy vyvíja ekologicky rozložiteľné plasty, vyrobené z obnoviteľných zdrojov. Je to šanca na budúcnosť bez záplavy odpadu.

Renomovaný vedec netušil, že sa bude venovať výskumu plastov a polymérov, keď v 90. rokoch pracoval na projekte balenia práškových postrekov na vinič. Prípravky na tlmenie chorôb a ničenie húb bolo treba pred striekaním nasypať do cisterny s vodou. Aby chemické látky nevyvolali kožné reakcie a pracovníci sa ich nenadýchli, bolo nutné riešiť, ako s nimi bezpečne manipulovať. „Vznikla myšlienka baliť ich do vodorozpustných fólií. Obsluha by s práškovou formou neprišla vôbec do kontaktu. Vtedy som našiel spôsob, ako prepojiť moju profesiu s ekológiou,“ hovorí Pavel Alexy.

Z vtedajšieho zamestnania odišiel na Fakultu chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity (STU). „Na trhu sa v tom

čase objavila kyselina polymliečna, prvý vo väčšom množstve vyrábaný polymér z obnoviteľných zdrojov. Polyhydroxyalkanoáty ako bakteriálne polyester boli ešte ďaleko, v tom čase len ako vývojové polyméry. Mal som v ruke vzorku z Brazílie. Vyzerala nevábné a priemyselne sa nedala na nič použiť.“ Na ekológii a polyméroch ešte nikomu nezáležalo. „Plasty zažívali zlatý vek. Už vtedy som si myslel, že raz bude odpad z nich problémom.“

## PROTI VŠETKEJ LOGIKE

Prvé bioplasty mali potenciál, no nefungovali tak, ako by si vedci priali. „Keď sme začali s kyselinou polymliečnou a polyhydroxybutyrátom, tieto polyméry boli ekologické, no veľmi krehké,“ približuje Pavel Alexy.

Produkty sa im štiepali a lámali. „Urobiť z nich flexibilnú fóliu s normálnymi vlastnosťami? Nemysliteľné.“

Tím Pavla Alexyho však aj vďaka náhode zistil, že pri zmiešaní istých koncentrácií a určitom spôsobe spracovania vznikne z krehkých polymérov nekrehký. V spolupráci s Ústavom polymérov Slovenskej akadémie vied (SAV) sa z neho stal ich prvý zaregistrovaný patent. SAV ho poslala na medzinárodnú výstavu do Taipei. Vrátil sa so zlatou medailou.

Pavel Alexy berie do ruky tenký polopriehľadný gumový pás. „Táto guma je proti všetkej logike. Teoreticky by vôbec nemala fungovať,“ hovorí a ťahuje ju. „Na vznik takéhoto materiálu spravidla potrebujete chemickú reakciu – vulkanizáciu alebo špeciálny typ polyméru. My sme našli kombináciu, ktorá zmiešaním dvoch štandardných polymérov vytvorí štruktúru, ktorá funguje na fyzikálnom princípe aj bez vulkanizácie a špeciálnych polymérov. Správa sa, akoby bol materiál z vulkanizovaného, zosieťovaného, hoci nie je.“ Výsledný produkt by mohol byť využiteľný napríklad ako škrtidlo pre záchranárov.

Podobne s tímom vymysleli gél na čistenie rúk. Pre kozmetickú firmu testovali zmesi na výrobu snímateľných pleťových masiek. Po uschnutí sa mali stiahnuť ako fólia. Niektoré sa stiahnuť nedali. „Keď som si ich zošúchal, zistil som, že so sebou berú špinu. Aj čerň z tlačiarne. Boli biorozložiteľné a v podstate bez chemikálií.“

## ŽIVOT S PLASTMI

V roku 2024 sme globálne vyprodukovali 430,9 miliónov ton plastov. Do roku 2050 by ich produkcia mohla dosiahnuť miliardu ton. Približne 30 % z toho sú obalové materiály. Tie tvoria polovicu všetkého plastového odpadu. Iba 2 % produkcie sú z najviac recyklovaného plastu – PET.

Podľa Pavla Alexyho nedokážeme bez plastov fungovať na súčasnej životnej úrovni. „Sklenená fľaša na mlieko je ekologický aj ekonomický nezmysel, ak sa má prepravovať na dlhé vzdialenosti. Jej uhlíková stopa je podstatne vyššia ako pri PET fľaši. Je skvelá na domáce použitie, ale nie na dlhú prepravu.“

Bioplasty tu však boli oveľa skôr ako sklo. „Viete, čo sú



polyhydroxyalkanoáty? Tento krkolomný názov označuje plasty, ktoré produkujú baktérie. Tak ako si človek robí zásoby energie tým, že ukladá tuky, a rastliny zase škrob, baktérie to robia polyhydroxyalkanoátmi.“ Proces existoval už v čase, keď na Zemi boli len mikróby v oceáne.

Nejde o jediný druh bioplastu. Vedci vyvinuli ďalšie. Hoci sa vyrábajú z ropy, sú bio. Napríklad polyvinylalkohol, syntetický plast, ktorý v prírode neexistuje, no biologicky sa rozloží. Existujú aj bioplasty vyrobené z prírodných surovín, ktoré sa nerozložia.

Vedec odhaduje, že bioplastami by sa dalo v súčasnosti nahradiť 30 – 40 % obalov. Sú využiteľné aj v medicíne či automobilovom priemysle. „Z našich bioplastových kompozitov by bolo možné vyrábať napríklad OSB dosky alebo výplne do dverí áut. Z bioplastu, ktorý sa správa ako guma, zase škrtidlo pre lekárov či elastické úchyty na plienky z netkaných textílií.“

„Najlacnejšie plasty stoja okolo eura za kilo. Štandardné syntetické bioplasty od troch eur vyššie. My sa pohybujeme okolo siedmich. Za 20 rokov sme cenu znížili približne o polovicu.“

## NONOILEN

Nonoilen, bioplast, ktorý profesor Alexy a jeho tím vyvinuli, nie je jediný z obnoviteľných zdrojov a zároveň ekologicky rozložiteľný, no má unikátne, modifikovateľné vlastnosti. Vedci ich prispôbia potrebám spracovateľa a produkt dodajú vo forme granulátu.

Z nonoileny sa už vyrábajú poháre, taniere, príbory či škrabky na jazyk. Mohli by sme uvažovať aj o výrobe povrazov, tkanín a OSB dosiek. Výrobky vydržia dlhodobé používanie a na konci životnosti sa v komposte premenia na biomasu. Na svete zatiaľ neexistuje materiál s podobnou kombináciou vlastností.

Väčšina plastov, ktoré v súčasnosti používame, je vyrobená z ropy. Názov „non-oil“ napovedá, že nonoilen nie. Pri jeho rozkladaní tak nevzniká fosílny oxid uhličitý, ktorý prispieva

ku globálnemu otepľovaniu a do pôdy sa navyše vracajú živiny.

Výroba bioplastov je dnes najrýchlejšie rastúcim segmentom odvetvia. Medzi rokmi 2013 a 2024 sa ich produkcia zdvojnásobila. Ich cena sa postupne znižuje. „Najlacnejšie plasty stoja okolo eura za kilo. Štandardné syntetické bioplasty od troch eur vyššie. My sa pohybujeme okolo siedmich. Za 20 rokov sme cenu znížili približne o polovicu,“ hovorí Pavel Alexy.

Tieto materiály však nikdy nebudú lacnejšie ako tie z ropy. Na ich výrobu treba totiž najprv vypestovať rastlinu alebo „nakímiť“ baktérie. ●



# Druhý domov

Text Dagmar Gurová

Foto Jana Čavojská

Roky sa venoval kulturistike a bodybuildingu, napísal knihy, zložil pieseň. Pavel Kužiak, ktorý dnes v Piešťanoch predáva NOTA BENE, má za sebou veľa príbehov a pred sebou veľké plány.

Pavel Kužiak je zahraničný Slovák. Pochádza z dediny Aradáč v srbskej Vojvodine, kde žije početná slovenská menšina. Na Slovensku je viac ako dvanásť rokov. Posledných deväť predáva NOTA BENE pred Kauflandom v Piešťanoch.

Pred časom vyhral miestnu anketu o najobľúbenejšieho predajcu. „Vážim si to. Bolo mi to veľmi príjemné,“ spomína. „Keď som nastúpil do predaja, ľudia si ma istý čas obzerali, kým odo mňa začali časopis kupovať. Uzavreli to tak, že som slušný človek.“

Už po chvíli v jeho spoločnosti je jasné, že druhých priťahuje aj zmyslom pre humor, trpezlivosťou, ochotou počúvať. Sám má pritom veľmi zaujímavý životný príbeh, ktorý vie pútavo vyrozprávať.

## KULTURISTIKA A SUPERMAN

„Vždy som sa bavil športom,“ hovorí. Už ako chlapec začal doma robiť kulturistiku. Bral to vážne. V 80. rokoch vznikol z jeho iniciatívy v Aradáči Klub pre ťažkú atletiku a kulturistiku

Superman. Robil v ňom trénera aj predsedu, okrem toho rozhodoval na súťažiach. Hrdo ukazuje diplom trénera pre body building, ocenenia z rôznych súťaží a uznania za rozvoj kulturistiky. Ako tréner vychoval viacero úspešných športovcov, pôsobil v rôznych športových zväzoch zameraných na kulturistiku, fitness či atletickú gymnastiku. Zaujímal sa tiež o karate.

Keď nešportoval, nepracoval alebo nerobil poriadky okolo domu, venoval sa písaniu. Napísal knihu Kulturistika pre mužov a aby toho nebolo málo, aj zbierku poviedok s názvom Pravdivé a žartovné zážitky. „Tú vám môžem ukázať,“ hovorí hrdo a vyťahuje knihu, kde má každý príbeh slovenskú aj srbskú podobu. Poviedky ako Bicykel na bután alebo Cesta do Francúzska najskôr vychádzali na pokračovanie v Hlase ľudu, týždenníku slovenskej menšiny v Srbsku, ktorý ich neskôr vydal knižne.

Všetky príbehy sa skutočne stali. Pavel s úsmevom opisuje poviedku o hráčoch lota. Pre miestnych to

bola obľúbená zábava. Hneď zrána zisťovali, čo tipovali susedia, známi, kolegovia, kto koľko trafil. Prípadný výherca bol hrdina. Pavel raz trafil štyri čísla z hlavnej výhry, a keďže zvyšné tri z roztržitosti zabudol vyškrtnúť, videl v tom výbornú príležitosť, ako si z ostatných vystreliť. Doplnil výherné čísla a keď sa známi chválili, že trafili tri, štyri čísla, ohúrili ich oznámením, že dal všetkých sedem.

Svoj tiket im ukázal len z diaľky, ale uverili. „Viem zachovať vážnu tvár, nezasmiať sa,“ hovorí Pavel, o ktorého domnelom bohatstve onedlho hovorila celá dedina, kolegovia aj nadriadení v práci. Niektorí ľudia sa ho chceli opýtať, či naozaj vyhral, ale nevedeli, ako na to. Iní mu rovno radili, čo by si mal za vyhrané milióny kúpiť. Nikto nechcel veriť, že len žartoval.

## PIESEŇ O ARADÁČI

„Mám ešte veľké plány, ďalšiu knihu mám skoro hotovú, ale kto píše knihy, vie, aké ťažké je vydávať si ich,“ hovorí a vyratúva, na čo všetko treba myslieť od typu väzby, písma, honoráru za korektúru a podobne. Pavel sa však nevzdáva, tak ako sa nevzdal, keď mu zhorel dom v Aradáči a s ním všetko majetok vrátane päťsto ešte nepredaných kníh.

„Cez jednu agentúru som si našiel prácu na Slovensku, sadil som stromy,“ spomína. Odrobil tam niekoľko sezón. Keď zostal bez práce, pomohli mu v neďalekých Piešťanoch, v Zariadení sociálnych služieb Domum. Ponúkli mu, aby predával NOTA BENE. Pavel sa v tom našiel a vďaka časopisu si vytvoril komunitu známych. „Môžem povedať, že tu mám ľudí, ktorí odo mňa časopis kupujú od začiatku. Veľmi si to vážim,“ hovorí.

V duchu stále ostáva v spojení so svojim vzdialeným domovom cez príbehy, ľudí, chute a vône, ktoré ho tvorili. „Také dobré jedlá, ako varila moja mama, už nikdy nebudem jesť,“ zaspomína. „Bola vynikajúca kuchárka. Ženy z okolia sa s ňou chodili radiť o receptoch. Kedysi sa na dedine vždy vedelo, čo sa bude v ten deň kde variť.“

Po chvíľke, kedy sa asi v duchu preniesol domov, sa usmeje a hovorí: „Musím sa trochu pochváliť. O mojej dedine som napísal pieseň. Zložil som hudbu aj text. Ľudia od nás a z okolitých dedín ju dávajú zahrať, keď niekomu blahoželajú.“ ●



Text Elena Akácsová  
Foto Mandie Barber (Unsplash)

Akú najlepšiu radu ste dostali v roku 2025 a posúvate ju do 2026? Pýtala som sa hercov a moderátorov v ankete pre televíznu prílohu SME. Zabudla som sa však spýtať seba.

## Nikdy nejedz žltý sneh!

Herec Marek Majeský si do roka 2026 berie radu „stretávať sa a počúvať iba múdrych a vzdelaných ľudí“. „Zastav sa a postaraj sa aj o seba. Prelaď na pomalšie tempo. Nemusíš všetko. Mnohé skrátka NEMUSÍŠ,“ bude si pripomínať aj v roku 2026 Bibiana Ondrejková. Komik Fero Joke si dal radu sám sebe – viac sa o seba starať, aby znovu nevyhorel.

No a herec Juraj Ďurdiak si bude aj v roku 2026 pri každom jedle klásť otázku: „Som naozaj hladný, alebo na to len mám chuť?“ Ech, to by som si aj ja mohla zobrať k srdcu. S múdrymi radami do života je to totiž tak, že okolo nás fičia neustále. Niektoré opakovane, pokiaľ sa nedostaneme do životnej situácie, keď sa nám práve pre tú radu otvoria klapky na ušiach a naozaj si ju zoberieme k srdcu.

Aj v tej mojej ankete som čítala rady, ktoré som už počula stokrát. Bolesť je niekedy nevyhnutná, ale utrpenie si vyberáme. Všetko je tak, ako má byť, všetko sa deje pre niečo. Zvládneš to. Čo má prísť, príde, niekedy tomu ale môžeš ísť oproti. Keď spolu s deťmi večer ležíte v posteli, pýtajte sa ich, s kým a ako strávili svoj čas, čo bola ich najšťastnejšia chvíľa a čo bolo pre nich ťažké, ale sú hrdí na to, že to zvládli. Neplánuj všetko dopredu. Niektoré veci sú najkrajšie práve preto, že sa stanú nečakane. Keď nejde o život, nejde o nič. Nikdy nejedz žltý

sneh! Pri žltom snehu som sa rozosmiala nahlas, lebo túto radu som dala nedávno svojmu synovcovi ja.

No dobre, ale aká rada zarezonovala tento rok vo mne? Pre ktorú som otvorila uši? Po chvíľkovom audite v zaprášenej pamäti som vytiahla múdro, ktoré som napísala v lete aj sem do NOTA BENE. Bola to otázka: Kedy ste sa naposledy odvážne pustili do niečoho neznámeho? A hneď som si aj dala záväzok, že tento rok sa naučím niečo úplne nové.

Výsledok? Nenaučila som sa nič. Ak teda nepočítam dvojhodinový kurz výroby adventných vencov a oŕkávajúce umelej inteligencie, ktorú sa snažím prinútiť, aby za mňa robila niektoré otravné práce. Ale že by som sa naozaj niečo zásadne naučila, že by som sa pustila do niečoho úplne neznámeho a opustila svoju komfortnú zónu, to veru nemôžem s čistým srdcom povedať.

Najviac ma vyrušil z komfortu jeden český influencer a lokálny

politik, ktorý po českých voľbách nabádal svojich sledovateľov, aby sa zapojili do politiky, lebo kto iný ju môže zmeniť, keď nie normálni, slušní ľudia ako my. Aj môj kaderník mi odkázal, že by som už konečne mala robiť niečo naozaj dôležité. Už som sa začala obzerať po svojom okolí, ktorej strane by som ponúkla, že im začnem pomáhať s roznášaním plagátov, keď na mňa dodatočne vyskočila rada Sama Trnku, vedátora Karola zo šou Dobre vedieť. Pýtal sa počítačovo znalejšieho kamaráta, či má prehodiť zapojenie diskov v počítači, a ten mu odpovedal: „V žiadnom prípade to nemeň, keď ti to funguje. Rozhasíš si systém!“ Lenže to mu odpovedal asi tak hodinu po tom, čo Samo tie disky prekábloval a musel mu dať za pravdu.

Súhlasím aj ja. Keď niečo funguje, nemeňme to. To zvyšné sa snažme zmeniť k lepšiemu. Snáď v roku 2026 pridem na to, ktoré je ktoré. Zatiaľ rozhodne nebudem jesť žltý sneh. A vy ako? ●



Text Lucia Bucheňová  
Foto Alan Hyža

Ten moment má najradšej. Sadne na elektrický vozík a sám uháňa mestom. Vychutnáva si plnými dúškami voľnosť, slobodu, život. Baví ho sledovať a vnímať mestský ruch, obyčajnú každodennosť.

„Na vychádzky chodím sám. Vtedy pre mňa začína skutočný život,“ konštatuje Michal. Aj keď do kaviarne si nesadne. „Na kávu? No, objednať si ju môžem, ale potom tú šálku môžem akurát tak hypnotizovať. Nenapijem sa sám.“

Má Kristove roky a predstavy o fungovaní na tomto svete mal iné. Respektíve, nič špeciálne vysnívané nemal. „Ale takúto realitu by som nenamaľoval ani v najhoršom sne. Toto totiž nepraješ ani najväčšiemu nepriateľovi.“

Vráťme sa o osem rokov späť. Mišo mal krásnych 25 a s kamarátom si doprial prvú „dospelácku“ dovolenku pri mori. Našetrili si na autobusový zájazd do Grécka. „Celý čas tam bolo skvele,“ ticho povie. Lenže v sekunde sa všetko zvrátilo. Bol 1. júl 2017, deň odchodu, autobus pripravený, no Miško si povedal, že rozlúčka s morom predsa musí byť. Nik sa k nemu nepridal. Sám zašiel k mólu, že len skočí a urobí pár posledných temp. Vodu zbožňoval, jeho mama

# (Ne)zmierený

vždy hovorila, že vo vode sa oňho nemusí báť. Veď trénoval plávanie, aj plutvové, vo vode bol borec.

Lenže... Onen posledný skok z móla sa Michalovi stal osudným. Neodhadol výšku vody, nerozmýšľal nad ňou. Narazil na plytčinu a... „Toto je výsledok. Musím ale povedať, že po tých rokoch je to dnes už vlastne super stav,“ povie Michal, ktorý je prakticky celý paralyzovaný.

Urgent operácia. Keď precitol, bol v šoku. Nehybné nohy aj ruky. Pochopil, že je zle. Rozdrvený štvrtý, piaty a šiesty stavec. Miecha takmer úplne prerušená. „Od polky bicepsu, teda od predlaktia na rukách, som nevládný, nehybný, necítim tam nič. Na rukách ani na nohách. Katastrofa.“

Na Slovensko sa vrátil približne po mesiaci. Všetko bolo čerstvé, mladý chalan postupne nadobúdal presvedčenie, že raz predsa len bude fajn. „Naozaj som chvíľu sám sebe vsugerovával, že vyzdraviem, zrastie sa to, naberiem svaly, dám sa dokopy. Bol som dokonca v tom, že budem chodiť. Že potrebujem len čas a trpezlivosť. Ale to je asi klasická patientska pozitivita. Postupne som z toho vyrástol. Šance mi nedával nik. Vedeli, prečo.“

Prvý rok človek dúfa, nádeja sa, prosí o zázrak. Druhý rok je zväčša potvrdením fatálnosti, s ktorou sa treba zmieriť. Prijat' ju, nech je to akokoľvek ťažké. A nastaviť si život v iných rozmeroch. „Jasné, že boli slzy, plačú aj chlapi a plakal som aj ja. Len nemôžeš stále, lebo tie slzy ti musí aj niekto utrieť,“ pokúsi sa o čierny humor Mišo. Vzápätí zväžnie, pretože priznáva, že hľadať zmysel života v dvadsaťpäťke, keď si odrazu väzňom vo vlastnom tele, to ho zložilo. „Ponoril som sa do čierneho sveta. Sú to šialené stavy, prepadávajú ťa myšlienky na samovraždu, lenže nemáš to ako dokončiť. Veď som len nemohúco ležal na posteli, jediné, čo mi ostalo funkčné, bola hlava. Preto som začal reálne uvažovať o Švajčiarsku. Eutanázia. Prišlo mi to ako jediné zmysluplné riešenie. Vieš, ostal som prakticky sám. Kamaráti žili naplno, ja som skončil na posteli a sledoval, ako sa deň vymieňa za noc. Dokolečka, dokola... Áno, mám milujúcu mamu, brata, ale aj im mám kaziť život?“

„Výlet“ do Švajčiarska napokon nebol a dnes je za to Miško rád. Z úplného ležiaka sa vypracoval na vodičára, ktorý istý čas na štyroch kolesách obsedí. A to je obrovský posun. Doma je už piaty rok v banskobystrickom dome sociálnych služieb Senium. V rámci jeho stavu a možností je to to najlepšie riešenie. „Mám sám izbu, po stenách zavesené fotky, je tam telka, chladnička, chodia za mnou návštevy, najmä mamina. Kamaráti? Tí sa ti vytriedia raz-dva. Ale ostali tí naozajstní. Možno štyria-piati. Naučil som sa fungovať sám so sebou, akceptovať svoj stav, neprepadať depresii a úzkosti. Aj keď úplne to nejde. Stále sú dni, kedy som dole, smutný, bezradný, mlkvy. Na druhej strane, dosiahol som pokroky. Pomaličky, milimeter po milimetri zlepšujem na sebe, čo sa zlepšiť dá. Som stopercentne odkázaný na pomoc druhých, na asistenciu pri všetkom, ale pomocou špeciálnej ortézy na ruky si viem už sám umyť zuby, dokonca sa aj oholiť. Len mi všetko musia pripraviť a nastaviť na ortézu. Ale dávam to,“ usmeje sa.

Plus vie obsluhovať počítač, kde hráva hry – najmä fantasy a strategické. „Kreujem si tam schopnosti postavičiek a tak. Je to taký efektívny zabíjak času, ale fajn.“ Vie obsluhovať aj mobil, dokonca zvládne vyfukovať sms-ky. „To sú naozaj veľké veci. Pamätám si, ako som v začiatkoch

Prispieť môžete aj naskenovaním tohto kódu z vášho mobilného bankingu.



„Kamaráti? Tí sa ti vytriedia raz-dva. Ale ostali tí naozajstní. Možno štyria-piati. Naučil som sa fungovať sám so sebou, akceptovať svoj stav, neprepadať depresii a úzkosti.“

nedokázal vôbec nič, ruky mi vlastne len zavadzali. Netúžil som vtedy po ničom inom, len aby som ich aspoň čiastočne rozpochyboval. Nech dokážem zapnúť ovládač na telke, trafiť si lyžičkou do úst, nech si môžem krátiť chvíle samoty telefonovaním. A aha – dnes je to všetko realita!“

Vážny úraz s doživotnými následkami zmení všetko. Je mu ľúto za plnohodnotným životom. Chýbajú mu práce okolo domu – rúbanie dreva, nahadzovanie uhlia. Činnosti, ktoré už nikdy robiť nebude. A ten zoznam je dlhý. Chýbajú mu aj obyčajné banality, ktoré si zdravý človek neuvedomuje.

Fakt, že ostal v zariadení, nedramatizuje. Na akýkoľvek úkon s jeho telom predsa treba dvoch ľudí. Je vďačný za svoju mamu, ktorá mu je vždy nablízku. Raz do roka s ňou absolvuje intenzívne rehabilitácie, ktoré si môže dopriať len vďaka darovaným dvom percentám. V piešťanskom Adeli mu báječne ponáhajú celé telo, Michal sa na konci cíti doslova ako znovuzrodený.

Problém peniaze ho kvári od začiatku. Je vyučený kuchár, vystriedal viacero gastro prevádzok a pracoval na dočasné pracovné zmluvy. Odpracoval len pár rokov. Jeho invalidný dôchodok je žalostný, mesačne mu pridelili sumu okolo 300 eur. Z toho nevyžije ani zdravý človek. Len mesačné náklady na bývanie v zariadení stoja do 800 eur. Zvyšok dopláca mama.

Plány? Po chvíli ticha sa odvážne rozhorví. Zo všetkého najviac túži po samostatnom živote. Vie, že na nohy sa nikdy nepostaví a že s rukami tiež zázraky neurobí. Ale aj život s hendi-kepom môže byť šťastný, keď máš pri sebe spriaznenú dušu. Bezbariérový byt a rodinu. Michal sa pri tejto téme doslova rozžiari. Tému načneme v inotajoch, Michal nezapiera, ale konkretizovať nechce. Vraj „motýle v bruchu sú“. A to je fajn. ●

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a ľuďom so znevýhodnením. Ide o ľudí, ktorí sa ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Michala osloví. Aj váš príspevok sa použije na úhradu poplatkov v zariadení, prípadne na rehabilitácie, ktoré mu pomáhajú. V mene Michala ďakujeme!

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

↓ Michal. Chce žiť tak naplno, ako sa len dá.



autor: Pavol Surovec	kunovitá šelma	Róbert (dom.)	kráčaj, chod	zn. čistiaceho prostriedku	študijný polrok	Pomôcky: OLMER, ONSET, ZAREA	zn. motorových olejov	atak	aký (básn.)	japonská lovkyňa perál		vrch nad Belehradom	letecká spoločnosť Poľska	predložka
obdobie druhoohôr						pomleté obilie						alpský škriatok		
3. časť tajničky						rumunské vino						plíť (čes.) EČV Michalovce		
sibírska rieka			brazílsky literát						taliansky husliar					
červený (nem.)				ženské meno						ozn. rus. letadiel			ujdi	Shakespea- rov kráľ
	ozvena	začiatok (angl.) kód Novej Kaledónie						chem. zn. niklu				kaukazská osada		
podstata vecí (filoz.)							právo nesúhlasu						chem. zn. telúru	
							Variabilný symbol						ukazovacie zámeno	
1. časť tajničky						2. časť tajničky								
český herec						vysieval						Ošetrovanie člena rodiny (skr.)		

Vylúštenie z minulého čísla: Ti bláznivi, čo si myslia, že dokážu zmeniť (svet, ho nakoniec aj zmenia).  
— Steve Jobs

Ľudia sa musia prebudiť a uvedomiť si, že život na nich nebude čakať. Ak niečo [...] — Robert Kiyosaki

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

griddlers.net

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

griddlers.net

### KÓDEX PREDAJCU SOCIÁLNEJ SLUŽBY

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

### KÓDEX PRISPIEVATEĽA

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

PROGRAM BÝVANIE NOTA BENE

# Hľadáme prenajímateľov bytov

Pomôžte našim predajcom  
opäť zažiť pocit domova.

## PREČO PRENAJAŤ BYT PREDAJCOVI?

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

socialna.agentura@notabene.sk

+421 905 812 175

HĽADÁME  
Garsónky  
1-izbové byty  
2-izbové byty



MESAČNÍK NOTA BENE, 24. ROČNÍK, 1/2022

**Redakcia:** Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová. Zástupkyňa šéfredaktorky, editorka: Jana Čavojská, jana.cavojska@notabene.sk, 0903 546 742. Redaktorka: Petra Vrablicová, petra.vrablicova@notabene.sk. Vizualný koncept: Denisa Šifrová & Martin Jenča (Milk). Sadzba a zalomenie: Martin Mistrik. Vizualný editing: Jana Liška Schmidt. Korektúra: Mária Beňaková Rišková.

**Vydavateľ:** OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/52 62 59 62, notabene.sk. IČO: 360 68 781, IČ DPH: SK 202 158 5731, číslo účtu IBAN: SK21 1100 0000 0026 6347 5014, BIC (SWIFT): TATRSKBB. Registrácia na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

**PROTI PRÚDU:** Štatutárne zástupkyňa: riaditeľka Nina Beňová 0908 434 826 a šéfredaktorka Sandra Pazman Tordová 0905 143 651. Finančné oddelenie: Daniela Žideková 0911 209 559, Martin Zuščin.

**Program NOTA BENE:** Terénny tím podpory predajcov: koordinátor Peter Kadlečík 0907 733 388, Robert Olejár 0917 526 158, Ivan Scholtz 0905 440 764, Michaela Kukučka 0908 293 233, Monika Miková 0905 952 471. Sociálni pracovníci: koordinátorka Lucia Frimmelová 0905 440 878, Erik Kapsdorfer 0905 440 946, Dagmar Korentsy 0908 229 830, Kristína Nagyová 0915 985 640. Distribúcia: Barbora Sekelská 0915 779 746, Peter Kováč 0908 986 603.

**Program Bývanie NOTA BENE:** koordinátor Ivan Lorenc 0908 062 194, Barbora Žiaranová 0905 595 520, Rebeka Sekulová 0908 268 034, Mária Teleyko 0905 440 887, Alexandra Lukáčovič Senajová 0911 654 411, Dagmar Gurová 0917 337 235. Sociálna nájomná agentúra: Petra Groschová 0905 872 175.

**Program Advokácia:** Nina Beňová 0908 434 826. Emaily: [meno.priezvisko@notabene.sk](mailto:meno.priezvisko@notabene.sk)

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

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

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

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

Viac na [notabene.sk](http://notabene.sk).

ORGANIZÁCIE ZABEZPEČUJÚCE REALIZÁCIU INTEGRAČNÉHO PROJEKTU NOTA BENE NA SLOVENSKU

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

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

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

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

**Galanta** (2023): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ: ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Petra Penzešová, 0948 632 483, [petra.penzesova@charitatt.sk](mailto:petra.penzesova@charitatt.sk)

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

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

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

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

**Liptovský Mikuláš** (2010): Mestský úrad Liptovský Mikuláš, Štúrova 1989/41, 031 42 Liptovský Mikuláš,

Mgr. Veronika Bániková, 044/556 53 24, [veronika.banikova@mikulas.sk](mailto:veronika.banikova@mikulas.sk)

**Malacky** (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Križovatky, Ľudovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Lukáš Krchnák, 034/772 24 57, [centrumbetania@gmail.com](mailto:centrumbetania@gmail.com)

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

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

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

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

**Prešov** (2023): Podaj ďalej, o. z., Hlavná 73, 080 01 Prešov, Tatiana Vaškova, 0947 975 909, [podalej@gmail.com](mailto:podalej@gmail.com)

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

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

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

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

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



## Pomôžte predajcom NOTA BENE zmeniť adresu

S vašou podporou im pomôžeme  
získať bezpečný domov  
v prenajatých bytoch.



Darujte na  
**[pomahatjelahke.sk](https://pomahatjelahke.sk)**  
Ďakujeme.