

NOTABENE

2,80 €

Polovica
pre predajcu

Uzdravenie

Zuzana Smatanová

Zažiť to až do kosti

Kupujte iba
od predajcu
s preukazom.
Číslo preukazu
predajcu:

Veľká Noc v Calahorre (2) ● Druhá šanca (4) ● Láskavejšia k sebe (8) ● Čo ak? (12) ● Zaplniť biele miesta (15) ● Nová tvár,
nová šanca (18) ● Posledné žitkovské bohyně (20) ● Záznaky v Kíbeho (24) ● Fenomén mozog (28) ● Cesty za zázrakmi (32)
● Zdravie v mede ukryté (34) ● Ako to vidím ja (36) ● Tiger v hlave, žena za chrbtom (39) ● Nič viac, len žit (40)

APRÍL 2026 Č. 297

Veľká Noc

V CALAHORRE

Text a foto Jana Čavojská



Bratstvo svätého kríža v španielskej Calahorre existuje minimálne od roku 1540. Od 16. storočia má na starosti znázorniť na Veľkú Noc v uliciach mesta utrpenie a zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. V Španielsku tak chceli cirkevní hodnostári priblížiť jeho príbeh veriacim zo všetkých vrstiev v spoločnosti. V období inkvizície pribudli charakteristické špicaté kapucne takzvaných kajúcnikov. Tradícia sa v španielskej spoločnosti hlboko zakorenila. Stovky dobrovoľníkov si v rôznych mestách počas Veľkého týždňa nasadia kapucne a berú na pleciah obrovské ťažké sochy, znázorňujúce veľkonočné udalosti, aby ich niesli ulicami.

Chorobe čelom

Na stránkach tohto čísla *NOTA BENE* nájdete aj príbeh sedemnástočnej Denisky. Tínedžerky, ktorá sa narodila do generáčnej chudoby. Jej mama Drahomíra zostala s ňou a mladším Paľkom sama. Stará sa o nich najlepšie, ako vie. Aj ona sa však narodila do chudoby. Začarovaný kruh, z ktorého sa ťažko hľadá cesta von – ktokoľvek, kto rozpráva o rovnakých štartovacích čiarach pre všetkých, sa zrejme ešte nepozrel na realitu objektívnym pohľadom.

Deniska ešte pred pár mesiacmi snívala o bežných, obyčajných veciach. Dokončiť strednú, nájsť si prácu, milého chlapca, časom mať vlastnú rodinu. Na obyčajné šťastie netreba veľa. Lenže v októbri sa jej život otočil úplne iným smerom. Bolesti brucha, urgent... Onkológia. Mladé dievča bojuje s rakovinou. Lucii a Alanovi, ktorí jej príbeh pre *NOTA BENE* pripravili, povedala okrem iného aj vetu: „Sprcha, tú si užívam, iba keď som v nemocnici.“

Deniska sa za podmienky, aké doma majú, hanbí, hoci ich nijako nespôsobilá. Z polorozpadnutého domčeka bez zavedeného vodovodu, kde kúria drevom a namiesto sprchy na seba špliechajú vodu stojac v detskej vaničke, odchádza do nemocnice, kde je teplo z radiátorov a voda z kohútika. Možno sa dokonca občas teší na tú horúcu sprchu. Na úplne samozrejmu vec. Jej rovesníci sa ani nezamýšľajú nad tým, že pre niekoho môže byť niečím špeciálnym.

Máme 21. storočie a medzi sebou veľa detí, mladých a dospelých ako Deniska. Narodených do generáčnej chudoby, pre ktorých je luxusom obyčajná sprcha. Je to fér? Je to vôbec možné? V tak vyspelej krajine, akou je tá naša? Ako vôbec môžu existovať na jednej strane výškové budovy bratislavského downtownu a na druhej strane provizórne príbytky bez tečúcej vody?

Deniska si myslí, že musí byť krásne bývať v byte v paneláku, kde tečie voda a kúri sa bez toho, že by bolo treba zohnať drevo a narúbať triesky. Toto mladé dievča nerozprávalo Lucii a Alanovi o veľkých snoch, ako je cestovanie, kariéra, pohodlie. Hovorilo o tom, že už prestalo plakať, lebo plač ničomu nepomáha a ak sa nepostavíš chorobe čelom, nenájdeš silu na boj. A hovorilo o túžbe po obyčajnom dôstojnom bývaní.

Viete, čo je šialené? Že tínedžerku, ktorej v tele rastie nádor, a jej rodinu, delí od normálneho bývania „len“ suma 200 – 300 eur mesačne. Toľko Drahomíre chýba, aby si mohla dovoliť prenajať namiesto starého domu bez tečúcej vody a s poškodenou strechou normálny byt v bytovom dome na južnom Slovensku. 200–300 eur ich delí od dôstojnejšieho života. Ako je vôbec možné, že pre nich nie je možné na normálne bývanie dosiahnuť?



Jana Čavojská
zástupkyňa šéfredaktorky



Druhá šanca → 4

Futbal amputovaných dáva druhú šancu byť aktívnym mužom, ktorí pri obrane svojej krajiny a civilizovaného sveta pred ruskou agresiou prišli o končatinu.



Posledné žitkovské bohyně → 20

Etnografka Dagmar Dobšovičová navštevovala dve ženy, ktoré na moravských kopaniciach ako posledné praktizovali ľudovú mágiu.



Zázraky v Kibeho → 24

Hľadanie odpustenia na jedinom pútnickom mieste na africkom kontinente, kde katolícka cirkev oficiálne uznala zjavenie Panny Márie.



Druhá šanca

Text a foto Ray Baseley

Je to na prvý pohľad normálny tím chlapcov, väčšinou v strednom veku, ktorí hrajú futbal. Na druhý pohľad ale vidíte barly. Futbal amputovaných dáva druhú šancu byť aktívny mužom, ktorí pri obrane svojej krajiny a civilizovaného sveta pred ruskou agresiou prišli o končatinu. V Ukrajine sa prvýkrát objavil v roku 2023. S rastúcim počtom tímov má teraz dve ligy tejto športovej disciplíny. Pokrova Ľviv bol jedným z prvých športových klubov.

ZMYSEL A SPOLUPATRIČNOSŤ

Je začiatok leta 2025 a v slnečnom Ľvive počuť zvony. Mesto odprevádza na poslednú cestu troch svojich mužov. Procesia pred jedným z hlavných chrámov mesta budí rešpekt. Stovky ľudí vzdávajú hold vojakom, ktorí bránili svoju krajinu na Donbase. Po skončení obradu uložia rakvy do pohrebných áut. Z ampliónov hrá tradičná ukrajinská pieseň „Plyve kača“ a kolóna smeruje na vojenský

Ličakovský cintorín. Muži, ženy a deti si kľakajú. Ďakujú tak vojakom, ktorí zaplatili najvyššiu cenu.

Opúšťam centrum mesta a prichádzam na futbalové ihrisko, kde ma s úsmevom víta Alla, ukrajinská športová novinárka a šéfkla komunikácie tímu. Berie ma rovno do šatní. Na zemi tam leží veľká taška s barlami. Najprv ma to prekvapí. Potom si uvedomím, že každý z hráčov má protézu a môže prísť na ihrisko bez bariel.

V šatni ma vítajú členovia tímu. Sú to väčšinou muži okolo štyridsiatky, zopár dvadsiatnikov. Skladajú si protézy, prezliekajú sa do dresov a berú

si barly. Futbal amputovaných sa hrá s barlami a neskôr vidím, aké akrobatické kúsky s nimi hráči dokážu.

Alla ma berie k jednému z mužov. Usmieva sa. Sadáme si spolu na lavičku. „Som Valentin,“ predstaví sa. Rozprávame sa o jeho ceste k futbalu a Pokrove. Bol ranený počas ukrajinskej protiofenzívy v roku 2023 v Záporožskej oblasti. „Futbalový tím je viac než spôsob, ako zostať aktívny. Dáva mi pocit zmyslu a spolupatričnosti,“ hovorí. „Pre mnohých z nás je to aj forma terapie.“

Futbal amputovaných vracia ukrajinských vojakov po zranení naspäť do života a dáva im možnosť bojovať ďalej – na ihrisku.

KOPAŤ LAVOU

Ideme na ihrisko, kde zisťujem, čo znamená hrať futbal s barlamami. Akrobacie, skoky a rýchle pohyby pripomínajú futbalistov vysokých futbalových líg Európy. Nasleduje brífing s hlavným trénerom tímu Nazarom, ktorý má od svojich hráčov rovnako veľké očakávania ako ktorýkoľvek profesionálny tréner. „Dima! Valentin! Rýchlejšie!“ kričí na ihrisku.

Medzi hráčmi, ktorí predvádzajú už zmienené akrobatické kúsky na barlách, je aj Marjan Trach. V tíme mu nepovedia inak než Joker. Do ukrajinskej armády vstúpil v októbri 2022. Slúžil v 71. samostatnej brigáde. V máji 2023 stúpil v Doneckej oblasti na mínu, keď šiel zachrániť zraneného kamaráta. „Najprv som si ani neuvedomil, že polovica nohy je preč. Plazil som sa cez mínové pole naspäť k našim. Kamaráti ma stihli vziať do zákopu práve vo chvíli, keď vedľa nás dopadol delostrelecký granát,“ spomína. Po zranení podstúpil deväť operácií a dlhú rekonvalescenciu. „Prvé mesiace som nechcel hovoriť ani

so psychológom. Bolo ťažké prijať novú realitu. Postupne som sa z toho ale krok za krokom dostal.“

Futbal hrával od detstva. Návrat k športu bol preňho ďalšou výzvou. „Začiatky vo futbale amputovaných

boli ťažké. Musel som sa naučiť kopať ľavou nohou, lebo predtým som hrával pravou.“ Dnes preňho šport nie je len hra, ale spôsob, ako začať odznova. „Boh mi dal šancu prežiť. Druhú šancu na život. Musíme žiť navzdory bolesti a únave. Každý z nás niečo obetoval.“

Tréning trvá asi dve hodiny. Striedajú sa počas nich rôzne cvičenia a aktivity. Na konci hrajú chlapi klasický malý futbal v štvorčlenných tímoch. Pýtam sa Ally, kedy majú najbližší zápas. „O dva týždne, v rámci poľskej ligy futbalu amputovaných vo Vroclave.“

EXPLÓZIA RADOSTI

Je 30 stupňov a na ihrisko vo Vroclave praží slnko. Prichádzam rovno do šatne. Chlapci ma vítajú. Z veľkého reproduktora znejú ukrajinské pesničky. Spoločne sa presúvame na ihrisko. Hráči sa zhromažďujú na postrannej čiare a počúvajú posledné pokyny trénera pred prvým zápasom. Nazar hovorí stručne a priamo. Taktika je jednoduchá: vyhrať každý zápas a ukázať Poľsku, čo dokážeme.

FUTBAL
AMPUTOVANÝCH

Futbal pre ľudí, ktorí nemajú jednu dolnú končatinu – v prípade brankára hornú končatinu. Hrá ho sedem hráčov na každej strane bez protéz, s kovovými barlamami. Má viac ako storočnú históriu, prvý turnaj hry v súčasnej podobe sa konal v roku 1984 v Seattli. Od roku 2024 sa hrajú aj majstrovstvá sveta žien. Amputovaný futbalista Marcin Oleksy z poľského klubu Warty Poznań vyhral v roku 2023 ocenenie FIFA za najkrajší gól roka.





vďaka tomu omnoho jednoduchšia. Asi sa nikdy úplne nezbavím pocitu nepohodlia kvôli amputácii, ale je to oveľa ľahšie, keď mám okolo seba ľudí, ktorí prechádzajú niečím podobným.“

SKÓRE JE JASNÉ

Po víťazstve sa hráči presúvajú k fanúšikom po stranách ihriska. Spoločne rytmicky skandujú: „U-kra-ji-na!“ Aj v šatni sa ozýva smiech. Stoja tu vedľa seba dva masážne stoly, pri ktorých pracujú tímoví fyzioterapeuti. Pre veteránov a hráčov s amputáciami je regenerácia zásadná – ošetrovanie medzi zápasmi často rozhoduje o tom, kto môže znovu nastúpiť.

Niektorí povie vtíp, iní si púšťa hudbu. Mimo dohľad trénerov si pár hráčov zapáli cigaretu. Nejde o prísny režim ani disciplínu, ale o to byť spolu.

„Boh mi dal šancu prežiť. Druhú šancu na život. Musíme žiť navzdory bolesti a únavy.“

Prvým súperom je Zawisza Bydgoszcz. Pokrova vstupuje do zápasu sústredene. Na trávniku sa strieďajú tvrdé súboje. Tempo hry na chvíľu zastavuje pád jedného z hráčov, ale rýchlo sa dvíha a pokračuje. Pokrova začína mať postupne navrch. Prichádza prvá šanca a potom gól. Na ihrisku prepukne krátka explózia radosti. Hráči sa objímajú a kričia. Potom sa rýchlo vracajú späť do hry. Zápas pokračuje vo vysokom tempe a Pokrova suverénne vyhráva.

Na ihrisku je neprehliadnuteľný kapitán tímu Valentin Osovskij. Hráčov diriguje hlasnými pokynmi a neustále sa vrhá do súbojov. Na front odišiel dobrovoľne hneď na začiatku plnohodnotnej ruskej invázie. Slúžil v 103. brigáde teritoriálnej obrany. V januári 2023 prišiel po ruskom ostreľovaní pri Kremine o nohu. Predtým o futbale, ktorý sa hrá s barlamí, nepočul. „Zdalo sa mi, že je všetkému koniec. A zrazu som zistil, že môžem pokračovať ďalej,“ spomína.

K tímu Pokrova sa pridá v októbri 2023. Patrí k jeho najlepším hráčom,

nastúpil aj za ukrajinskú reprezentáciu na majstrovstvách Európy vo futbale amputovaných. Priznáva, že návrat nebol jednoduchý. „Ako by človek znovu hral futbal ako predtým, no zároveň je to úplne iný šport. Musel som sa znovu učiť kopnúť do lopty, prihrať, nájsť správnu pozíciu.“ V tíme však podľa neho nikto nezostáva sám. „V Pokrove si odovzdávame skúsenosti a pomáhame si navzájom. Adaptácia je

Fyzioterapeuti počas masáží tancujú na muziku. Vládne radostná nálada. Niektorí muži si sadnú do tieňa stromov a na chvíľu zatvoria oči. Ďalší sledujú ihrisko, kde sa pripravujú iné tímy.

Pred ďalším zápasom Pokrovy zaplnia priestor okolo ihriska ukrajinská diaspora. Pokrova nastupuje aktívne. Čoskoro prichádza prvý gól. Tím pokračuje v tlaku a pridáva ďalšie šance. Súboje sú tvrdé. V jednom z nich končia





dvaja hráči na zemi, ale hra okamžite pokračuje. Pokrova postupne navyšuje vedenie a drží zápas pod kontrolou. Keď rozhodca píska koniec, skóre je jasné. Pokrova poráža Poznaň 4:1. To už stojí okolo ihriska takmer sto Ukrajincov. Zo všetkých tímov na turnaji má Pokrova najviac fanúšikov.

PO BOKU SPOLUBOJOVNÍKOV
Opäť Pokrova fotografujem počas zápasu prvého kola Ukrajinskej národnej ligy futbalu amputovaných v Kyjeve. Tam je to úplne iné. Štadión, súčasť Národného tréningového komplexu Viktora Bannikova, ktorý je obvykle domovom ukrajinskej futbalovej reprezentácie, patrí na dva dni vojnovým veteránom. Zišli sa tímy futbalu amputovaných zo všetkých kútov krajiny od Charkiva cez Vinnicu až po našu Pokrova z Lviva. V jej šatni prebieha známy rituál. Z reproduktorov znie hudba, niektorí hráči si dajú tajnú cigaretu. Potom sa oblečú do dresov a berú barly, aby vyrazili na ihrisko. Atmosféra je živá. Každý tím tu má



podporovateľov. Zápas sprevádzajú bubny a bujaré emócie.

Hneď sa cítim ako medzi priateľmi. Alla ma víta a spoločne ideme zachytiť prvé momenty zápasov. Pokrova má jasne navrch, čo nie je žiadne prekvapenie – trénuje najdlhšie a poznať, že hráči majú najviac skúseností. Aj tak im niektorí súperia dajú poriadne zabrať. Napríklad tím Shakhtar – Stalevi,

ktorý vznikol v spolupráci s legendárnym Shakhtar – Donetsk.

Pokrova však odchádza zo všetkých zápasov víťazne. V šatni oslavujú prvé miesto. Po miestnosti lietajú fľaše s vodou, tričká a čokoľvek, čo sa dá chytiť. Všade cítiť radosť. Ja sa s týmto tímom cítim ako doma. Som súčasťou tejto futbalovej rodiny. Šport dáva týmto mužom druhý dych. ●

*Priestory na foto-
grafovanie poskytla
Contemporary
suvenir*



Zuzana Smatanová hovorí, že si to celé musela zažiť až do kosti. Otvorene rozpráva o vyhorení, depresiách a panických atakoch. Aj o svojej ceste k uzdraveniu.

LÁSKAVEJŠIA K SEBE

*Text Mária Modrovich
Foto Jana Liška Schmidt*

Ľudia ju poznajú ako jednu z najznámejších slovenských osobností, speváčku s úspešnou hudobnou kariérou. V minulosti napriek statusu hviezdy o svojom súkromnom živote hovorila len málo. V posledných rokoch však v rozhovoroch otvorene opisuje náročnú cestu, ktorú musela prejsť, aby

sa dostala zo stavu vyhorenia. O liečbe, hudbe a kreslení sme sa rozprávali so Zuzanou Smatanovou.

Je vzácné, keď verejne známa osobnosť pootvorí dvierka k takej citlivej téme, akou je vyhorenie. Čo vás k tomu motivovalo?

Praobyčajná človečina a záujem pomôcť druhým, ktorí si prechádzajú podobným stavom, aký som sama zažila. Keď som cítila, že som na dobrej ceste k uzdraveniu, sľúbila som si, že keď budem dostatočne silná a zdravá, budem robiť osvetu. Človek s tým hlavne nesmie zostať sám. Celý čas

tajne dúfam, že som aspoň niekomu pomohla alebo ho presvedčila, aby sa ozval odborníkovi.

Kedysi boli témy duševného zdravia tabu. Svoje problémy sme skrývali pred inými a často aj pred sebou. Kedy ste začali vnímať, že sa o vyhorení hovorí otvorenejšie?

Keď som si vyhorením prechádzala ja, veľmi sa k tomu ľudia na verejnosti nevyjadrovali. Pamätám si akurát Kristínu Tormovú. Pomohla mi svojou otvorenosťou. Nikde na internete som nenašla úprimné výpovede ľudí, ktorí by podrobne vysvetlili, čo sa aj so mnou deje. Potrebovala som niekoho, v kom by som mohla vidieť aspoň svetielko nádeje. Ale takého človeka som nenašla. Nie som žiadna priekopníčka, ale nahrála som na youtube dvojhodinové vysvetľujúce video. Dopodrobna v ňom opisujem všetko, čo som zažila. Keď v roku 2020 začala pandémia, u mnohých ľudí sa objavili duševné ťažkosti. Zrejme práve vtedy nastal v spoločnosti zlom a táto téma sa začala viac otvárať.

Keď sa na to pozeráte s odstupom, vnímate začiatok problémov – prvé náznaky vyhorenia – inak, ako keď sa reálne diali? Dostávali ste napríklad od ľudí vo vašom okolí spätnú väzbu, že s vami niečo nie je v poriadku?

Áno. Vtedy som si nepripúšťala, že sa so mnou niečo deje. Považovala som to len za krátke náročnejšie obdobie, ktoré prejde, a zase budem v pohode. V tom čase mi najmä mama hovorila, že som sa zmenila, že som nervóznejšia, nevrlá, že neviem oddychovať. V kapele sme boli všetci v rovnakom kolotoči. Chalani vedeli, že je toho na mňa veľa a že mi na všetkom veľmi záleží. Žili sme to spolu, len ja som toho mala na pleciah najviac.

Bolo nesmierne optimistické počuť vás v rozhovoroch vecným spôsobom opisovať panické ataky a proces nastavenia liečby. Nám poslucháčom to dávalo nádej, že aj z takých ťažkých situácií sa dá dostať. Znie to tak, akoby ste si boli istá, že sa vás vyhorenie už nemôže dotknúť. Cítim z toho veľkú dôveru v seba. Vnímam to správne?

Myslím, že áno. Verím, že už ma vyhorenie nepostihne, pretože mi otvorilo oči, aby som bola k sebe láskavejšia a nastavila si hranice. Dnes sa nimi riadim. Môj pracovný program má vždy nejaké časové pravidlá, a hneď ako cítim, že som vyčerpaná, doprajem si adekvátny oddych a reset. Zároveň nechcem na to obdobie zabudnúť. Stále si uvedomujem, že je dôležité dávať si pozor. Naopak, depresia je fáza, do ktorej človek prirodzene môže spadnúť aj po nejakom emocionálne náročnom období. Keďže netuším, čo ma v živote čaká, aj v tomto prípade zostávam bdelá. Hneď ako sa objavia nejaké príznaky, viem, čo mám robiť, aby som si pomohla.

„Život si potrebujem zažiť so všetkými zakopnutiami, aby som do pesničky dostala príbeh a autentickú emóciu.“

Ako spoznáme prvotné príznaky depresie? Na čo by sme si mali dávať pozor?

Ľudia si depresiu radi zamieňajú s depkou. No depka je stav definovaný iba zhoršenou náladou, vplýva na ňu aj počasie, únava, malý výkyv hormónov. Za pár dní odoznie a všetko je zase v poriadku. Depresia sa neobjaví zo dňa na deň. Človek začne cítiť apatiu, prestanú ho zaujímať bežné veci, prestane sa radovať a vníma, že ho dlhodobo nič neteší. Doslova prestáva nachádzať zmysel života a sadá naňho akási ťažoba. Cíti emočné vyčerpanie, zhorší sa mu spánok. Má pocit, akoby to už ani nebol on. Keď takéto prejavy trvajú viac ako mesiac, môže to znamenať začiatok depresie. Vtedy treba kontaktovať odborníka.

Veľa ľudí, ktorí sa ocitnú v ťažkej situácii, si stále myslí, že to zvládnu sami. Aké pre vás bolo obrátiť sa na odborníkov? Odporúčali by ste to každému?

Hovorí sa, že v Amerike má každý človek svojho terapeuta. To je ideálny stav. U nás to nie je možné, pretože odborníkov je stále málo a čakacie doby sú dlhé. Je pravda, že ľudia majú z psychiatrov a psychologov strach. Boja sa, že ich okamžite označia za bláznov, nasadia im oblbóvaky, na ktorých budú závislí, a okolie ich bude odsudzovať. Neuveriteľná stigma. Psychiater je lekár, ktorý ovláda farmakológiu a po krátkom rozhovore s vami vie celkom presne, čo vám je. Ak treba, predpíše liek, ktorý vám pomôže. Stáva sa, že liečbu treba vyladiť, no to je bežná prax aj u gastroenterológov, na ORL či na endokrinológii. U týchto odborníkov je to v poriadku. Zaujímavé, že u psychiatra nie. My ľudia si do seba necháme vrtať, rezať, pichať – a často ide o veľmi bolestivé zákroky – ale bojíme sa obyčajného rozhovoru. Nie je to vtipné? Terapiá nám pomáha rozkľučovať, kde vznikol problém. Ak sa ten problém vyrieši, celkový stav sa často zlepší. Terapiu preto, samozrejme, odporúčam každému.

To je pekné prirovnanie: nemáme problém ísť na operáciu, ale začať užívať „lieky na hlavu“ je pre mnohých stále tabu. Aj vy ste sa museli prehrýzť počiatočným váhaním?

Antidepressíva som mala spojené s veľkou stigmou. Odmietala som ich. Bála som sa, že ma „oblbnu“ , zmenia a budem na nich závislá. Z dnešného pohľadu ľutujem, že som si ich nenasadila hneď, ako mi ich psychiatrická predpísala, pretože by som rýchlo podchytila panické ataky a nespádla by som do depresie. Celé som si to musela zažiť až do kosti, aby som pochopila, že bez liekov to skrátka nedám. Zachránili mi život. Dnes robím osvetu, že sa ľudia antidepressív nemusia báť. Nie sú návykové ani nemenia osobnosť. Fungujú v mozgu ako oprávr, ktorý navracia do dráh serotonín. Práve ten v depresii v mozgu chýba.

Spomínali ste, že vám pandémia prišla tak trochu vhod: chtiac-nechtiac ste museli spomaliť, koncerty a vystúpenia boli zastavené. Nebáli ste sa potom návratu do práce?

V období pandémie som mala čas úplne sa uzdraviť, preto som sa na

pódiá začala tešiť. Vnímala som to ako vhodnú príležitosť venovať sa iba sebe a keďže sme mali zákaz koncertovať, vrátila som sa k tomu, čo ma definovalo už odmalička: ku kresleniu.

V kľúčovom momente ste sa teda odklonili od speváckej kariéry a začali ste kresliť a ilustrovať. Vaša najnovšia detská knižka Búdkovo je doslova čarovná a na rozdiel od prvých dvoch kníh, kde figurujete ako ilustrátorka textov Petra Nagya, je Búdkovo aj vašim textovým autorským dielom. Nebáli ste sa vstúpiť do úplne iných vôd práve v čase veľkej osobnej krehkosti?

Nebála, kreslenie je moja najväčšia istota. Nemusela som sa učiť kresliť, môj otec bol maliar a odjakživa ma k nemu viedol. Ak by som teda prišla o hudobnú kariéru, už viete, čo budem robiť namiesto nej. V čase pandémie ma oslovil s ponukou ilustrovať jeho texty Peter Nagy a to vo mne znovu naštartovalo kreativitu, ktorá ma kvôli chorobe na dlhý čas opustila. Spolupráca s Petrom Nagyom potom prirodzene vyústila do vlastného projektu. Chcela som si napísať vlastný príbeh a dnes, keď vidím, že Búdkovo toľkých oslovilo, viem, že budem pokračovať aj v druhej knižke.

Aká to bude knižka? Prezradíte nám viac?

Bude to pokračovanie príbehu malej kreslenej Zuzky, ktorá v Búdkove ukázala deťom, ako žijú vtáčiky. Teraz chce spoznať aj ďalšie zvieratká a nazrieť do ich príbytkov. Búdkovo som napísala pomerne rýchlo, no samotné ilustrovanie mi trvalo pol roka, takže aj na druhú knižku si musím vyhradiť potrebný čas.

Ako to vidíte do budúcnosti – budete tieto dve profesijné dráhy spájať alebo medzi nimi variovať?

Prirodzene sa dopĺňajú. Spája ich kreativita. Detská ilustrácia ma naučila mať oči a uši otvorené. Nebojím sa hrať so všetkým, čo ma obklopuje, a toto sa prenieslo aj do hudby. Niektoré veci by som si v minulosti zrejme nedovolila, no dnes sa s nimi úplne prirodzene hrám a veľmi ma to obohacuje. Hudba má, samozrejme, prioritu celý rok. Na ilustrovanie mám väčšinou vymedzené

zimné obdobie, no už si bez neho neviem svoj život predstaviť.

Ľudia, ktorí sa do hĺbky dotknú sami seba a dokážu tak zahojiť nejaké rany, v sebe majú akýsi nindža faktor – vnútornú silu. Navonok znieťe presne tak: ako človek, ktorý sa spoznal a je so sebou vyrovnaný. Ako to cítite?

Sama by som to lepšie nepovedala. Je pravda, že ak sa človek takýmto spôsobom dotkne dna, život a priority sa mu otočia o 180 stupňov. Pre mňa nebolo nič podstatnejšie, ako prežiť, držať sa života zubami-nechtami. Preto dnes viem rozlíšiť, čo je podstatné, čím sa mám zaoberať a čím naozaj nemusím. Kým nejde o život, nejde o nič – vtedy som to pochopila. Získala som vďaka tomu nadhľad, ktorý by som bez tejto skúsenosti márne hľadala. Považujem to preto za najvzácnejšie obdobie.

Aké ukazovatele by človek nemal prehliadnuť, keď začína vnímať, že sa mu život vymyká spod kontroly? Je vôbec možné zasiahnuť včas, alebo treba najprv „padnúť na hubu“, aby sme si pred sebou priznali, že tempo nášho života je neutržateľné?

Dá sa určiť, kedy už blikajú výstražné kontrolky. Telo všetko naznačí. Treba mu vedieť načúvať a neignorovať ho. Keď sa vám zhorší spánok a cítite vyčerpanie, zvýšenú reakciu tela na stres, búšenie srdca, napätie a nekontrolovateľnú nervozitu, apatiu a nechúť aj do bežných aktivít, vtedy treba vedome spomaliť. Ak sa tak nestane, hneď za rohom vás s veľkou pravdepodobnosťou čaká úzkostná porucha alebo panické ataky. To už vaša nervová sústava kričí, aby ste sa zastavili. Vtedy je ideálny čas navštíviť odborníka, ktorý vám poradí, ako s tým pracovať a ako treba zmeniť životný štýl.

Ako sa úzkostná porucha a panika prejavili u vás? Stáva sa vám ešte občas, že sa ataky vracia?

Zmenil sa mi život – ataky sa mi diali aj desaťkrát za deň. To ovplyvnilo kompletne celé fungovanie človeka. Deň prestal mať normálny chod, nedokázala som ísť do obchodu, medzi ľuďmi, bola som v neustálom napätí, kedy ma to zase prepadne. Prestala som pozeráť televíziu, ktorá bola bežným

spúšťačom. Je to stav, kedy je nervová sústava extrémne vyčerpaná a nevie normálne reagovať na bežné veci. Dnes som úplne vyliečená, iba matne si na to spomínam. Nič sa nevracia, ani nepotrebujem terapiu. Zmenila som životný štýl: netlačím na seba, dbám o to, aby som náročné pracovné dni vyvážila oddychom. Vnímam to tak, že presne toto ma malo ťažké obdobie naučiť.

„Odrazu som bola niekto úplne iný, kto si vyžadoval odlišný prístup. Láskavejší, trpezlivejší, starostlivejší.“

Vyhorenie ide často ruka v ruke s perfekcionizmom. Vy sama to priznáate a bez toho, aby ste kohokoľvek vinili, spomínate aj momenty v detstve, kedy sa vo vás zakorenila snaha byť vo všetkom stopercentná. Ako sa môžeme od privysokých nárokov, ktoré na seba kladieme, trochu oslobodiť?

V detstve sa začína takmer všetko. Boli sme s bratom vychovávaní k zodpovednosti. Mali sme veľký statok, chovali sme dvoch býkov, prasa, kozu, zajace, sličky, poštové holuby, mali sme veľké záhrady, lán zemiakov. Vo všetkom sme rodičom museli pomáhať a keď boli v práci, všetku starostlivosť sme museli zvládnuť my dvaja. Hospodárstvo nám dokonca nedovoľovalo cestovať na dovolenky. Museli sme mu venovať všetok čas. Milujem spomienky na detstvo. Neboli to pre mňa galeje, ako sa môže zdať, no viem, že takéto nároky vo mne niečo zakorenili. Rodičia nám dali more lásky. Mama bola o kúsok prísnejšia ako otec. On bol umelec, videl sa vo mne, a ak som niečo nenakreslila dobre, poukázal na to. Zrejme som mu ako dieťa chcela vyhovieť, a tak som sa snažila byť stále lepšia a lepšia. Zrnečko perfekcionizmu sa zrejme zasialo vtedy. Ako dospelí to často môžeme rozklúčovať pohľadom do minulosti – kedy sa to začalo, čo bol

spúšťač. Ak to pochopíme a vedome zvolníme nároky na seba, dokážeme sa od toho odpútať.

Ako môžu rodičia nájsť rovnováhu medzi príliš liberálnou výchovou a extrémnymi nárokmi na výkon svojich detí? Ako by sme mohli ďalšie generácie vychovať tak, aby zvládali niesť zodpovednosť aj zdravú dávku stresu, no nemali

prítomnosť pocit, že musia ísť vždy na dvesto percent?

Hoci deti nemám, po tejto svojej životnej skúsenosti by som bola ten prísnejší rodič, ktorý určí pravidlá a denne by som si našla „úprimnú hodinku“ na rozhovor s dieťaťom. Viedla by som ho k zodpovednosti a cieľavedomosti, no nie k tomu, aby bolo dokonalé. Nemalo by zo mňa cítiť tlak. Je dobré robiť chyby, niekedy aj

dvakrát tú istú chybu, no dôležité je poučiť sa z nich. S dieťaťom by som sa často rozprávala, aby mi povedalo, ako sa cíti a čo prežíva. Malo by vedieť, že má vo mne istotu a bezpečie.

Mám pocit, že sa často vyhýbame zmenám – aj tým vnútorným – lebo sa obávame, že by mohli negatívne ovplyvniť naše vzťahy. Mal proces, ktorým ste si prešli, dopad na vaše väzby s blízkymi ľuďmi?

Mal. Cítila som, ako sa moja rodina zomkla. Nebolo to totiž len o mne, zasiahlo to všetkých. Odrazu som bola niekto úplne iný, kto si vyžadoval odlišný prístup. Láskavejší, trpezlivejší, starostlivejší. Vedeli odo mňa, čo mi nemajú hovoriť, vedeli, že humor, ktorý ma úplne opustil, nebol v danej situácii vhodným nástrojom na odľahčenie. Vedeli, že sa odo mňa nedala čakať žiaden normálny výkon. Museli ma často objímať a držať za ruku. Mám na rodinu obrovské šťastie. Nie každý také má, preto je veľmi dôležité, kým sa v takom stave obklopí. Potrebuje pochopenie a podporu.

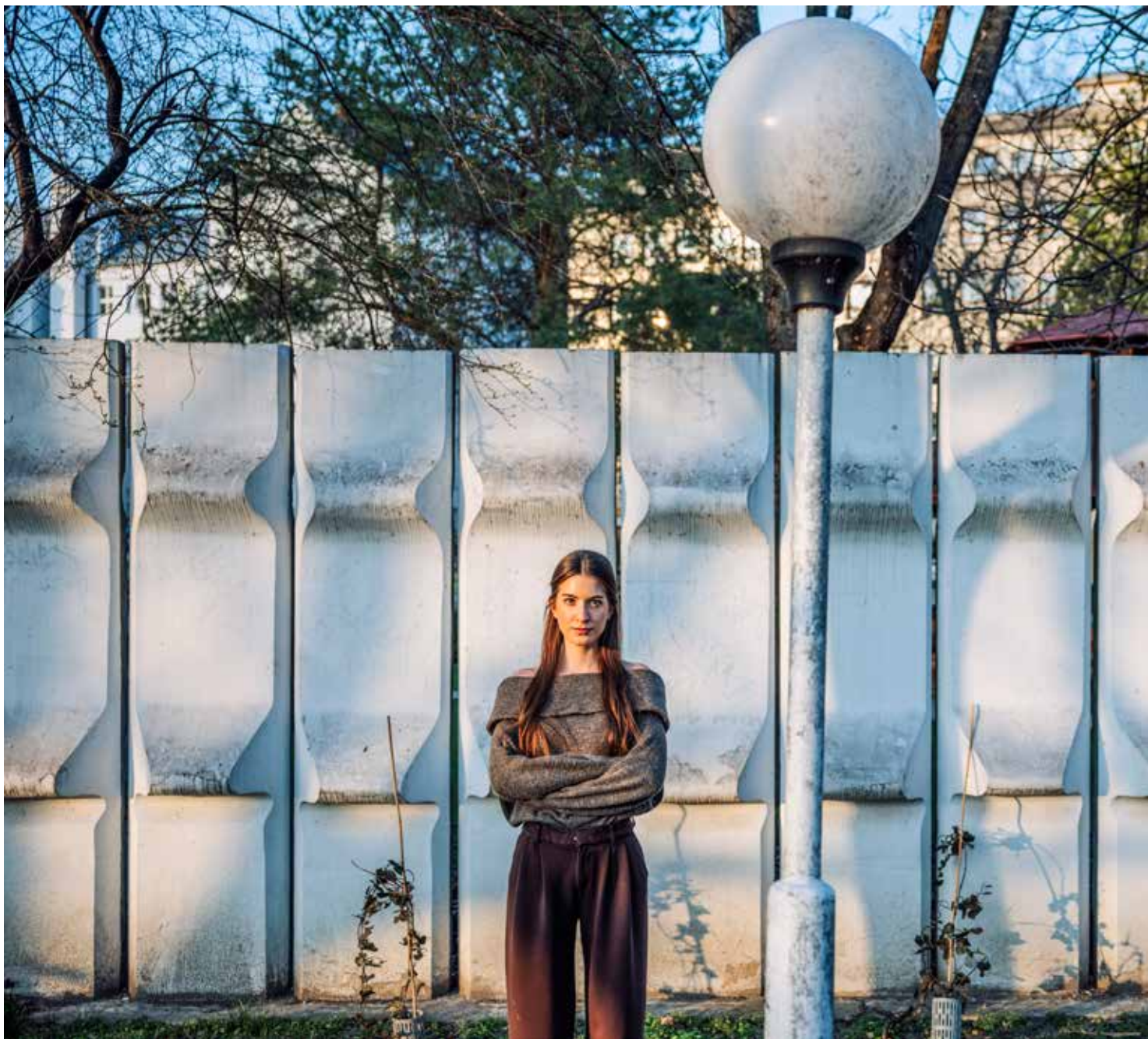
Zmenilo vyhorenie vašu tvorbu? Píšete iné texty, robíte inú muziku?

Určite áno. Už album Rozprávač naznačil, že som sa do seba viac ponorila a opísala práve toto vzácne obdobie. Zmena by určite prišla aj bez neho, no možno by to trvalo dlhšie. Dnes by som už nenapísala pesničky ako „Daj ruku do mojej ruky“ alebo „Nekráčaj predomnou“. Život si potrebujem zažiť so všetkými zakopnutiami, aby som do pesničky dostala príbeh a autentickú emóciu. Som v prvom rade pesničkárka. Chceme sa s ľuďmi spájať cez skúsenosť a emóciu, lebo tou sme navzájom poprepájaní úplne všetci. ●

ZUZANA SMATANOVÁ

Slovenská pop-rocková speváčka a hudobná skladateľka, držiteľka mnohých hudobných ocenení ako Zlatý slávik, Speváčka roka či Hit roka. Vyštudovala Pedagogickú a sociálnu akadémiu v Turčianskych Tepliciach. Štyri roky bola členkou dievčenského speváckeho zboru Cantus Cantilena, s ktorým koncertovali po celej Európe. V roku 2002 vyhrala súťaž Amatérska gitara a Zlatý štít Liptova a v roku 2003 autorskú súťaž Popstar. V poslednej dobe sa venuje aj kresleniu, ilustrovala dve knihy pre deti a napísala a nakreslila vlastnú detskú knižku Búdkovo, ku ktorej zložila aj rovnomennú pesničku.





Čo ak?

Text Lucia Matejová
Foto Marek Jančúch
Ilustrácia Freepik

Uviazla vo svojej hlave, cítila nekontrolovateľný strach, bála sa opustiť dom: život mladej Terezy s obsedantno-kompulzívnou poruchou.

Obsedantno-kompulzívna porucha (OCD) je ochorenie plné rušivých myšlienok a nutkavých rituálov. Pre Terezu Szalaiovú sa začala v trinástich rokoch panickým strachom, že sa po škole začnú šíriť jej nahé fotografie. Aj keď žiadne neexistovali, nedokázala prestať hľadať dôkazy, že predsa len niekde sú.

„Po základnej škole, kam som chodila, sa šíрили polonahé fotky niektorých žiačok. Videli sme ich všetci. Každý o tom hovoril. Dostala som strašný stres, že sa do obehu dostanú aj moje nahé fotky, aj napriek tomu, že som nikdy žiadne nenafotila. Prežívala som úplnú paniku, že ich niekto



odniekadiaľ vyťiahne,“ začína rozprávanie o živote s OCD dvadsaťpäťročná Tereza Szalaiová.

POD TANIERMÍ

Aj keď si Tereza racionálne uvedomovala, že žiadne jej akty neexistujú, nedokázala sa zbaviť pocitu, že by predsa len niekde mohli byť. Opakovane prehľadávala mobil, počítač a keď ich nenašla v elektronickej verzii, hľadala ich fyzickú verziu všade, aj na takých bizarných miestach ako pod taniermi.

„Celé OCD sa točí okolo jedného začarovaného slovného spojenia, čo ak. Stále máš v hlave, že čo ak sa stane toto, čo ak sa stane hento. Totálne som v mojej hlave uviazla. Stále som niečo riešila. Mala som nekontrolovateľný strach, keď mi rodičia alebo sestra nedvíhali telefón a chcela som volať políciu. Pomaly som sa bála aj opustiť dom, len aby sa niečo zlé nestalo,“ vysvetľuje Tereza, ako sa stávala čoraz tichšou a ustráchanejšou.

Presná príčina OCD nie je známa, ale predpokladá sa, že je to kombinácia vplyvov dedičnosti a prostredia. Dôležitú úlohu zohrávajú aj neurochemické procesy v mozgu alebo odlišnosti v jeho štruktúrach. Rizikovými faktormi môžu byť traumatické zážitky v detstve a niektoré osobnostné črty ako negativizmus či uzavretosť. Včasná diagnóza a liečba dokážu zázraky. Môžu hlavne zabrániť tomu, aby sa myšlienky a rituály v živote človeka príliš zastabilizovali.

Tereza videla, že sama si už poradiť nevie a choroba začala naplno ovplyvňovať jej dennodenné fungovanie. O všetkom porozprávala rodičom.

Rozhodli, že najlepším riešením bude vyhľadať odbornú pomoc. „Bolo to deň pred Silvestrom. Boli veľmi chápvaví. Ich prvá reakcia bola, že hneď po sviatkoch pôjdeme k psychologičke. Veľmi mi pomohlo, že tam pre mňa boli.“

NA ROVINU

Prvá psychologička Tereze veľmi nepomohla. Urobila jej nejaké testy osobnosti, testy na IQ a EQ a odporúčala navštíviť psychiatrickú ambulanciu. Psychiatrická mala ambulanciu hneď vedľa očného lekára, takže v čakárni bolo veľa ľudí. To Terezinu pocitu bezpečia veľmi nepomáhalo. „Ľudia chcú pri návšteve psychiatra súkromie. Toto bolo veľmi zlé umiestnenie. Zo sedenia ako takého som nemala najlepší pocit ani som sa necítila vypočutá, no táto doktorka mi po prvýkrát diagnostikovala OCD a predpísala mi lieky. Druhýkrát som tam ísť nechcela, ale konečne som vedela, čo mi je.“

Iná psychologička, ktorú našli Terezini rodičia, navrhla hospitalizáciu. To rodina zamietla. Zlom prišiel, keď Terezina staršia sestra objavila v Košiciach psychiatrickú, špecializujúcu sa na OCD. Tereza ju navštevuje dodnes. „Prvýkrát som mala pocit, že mi niekto naozaj pomáha. Prvýkrát mi niekto nerozprával rozprávky o tom, že je to síce ťažké, ale určite sa z toho dostanem. Na rovinu mi povedala, že som chorá a kvôli mojej chorobe si namýšľam hlúposti, ktorými si sama škodím.“

ZAMOTANÁ

Vďaka tejto psychiatricke a správne nastavenej liečbe, vrátane liekov na



„Mala som nekontrolovateľný strach, keď mi rodičia alebo sestra nedvíhali telefón a chcela som volať políciu. Pomaly som sa bála aj opustiť dom, len aby sa niečo zlé nestalo.“

OCD, sa Terezin stav zlepšil, myšlienky ustálili a prestala žiť v neustálom strachu. Po čase však prišla na rad nová obsesia – tentoraz jedlom.

Počítala kalórie a každé ráno sa vážila, či náhodou nepribrala, až jej diagnostikovali anorexiu a pohrozili, že ak nezačne jedávať normálne, môže skončiť v nemocnici. To našťastie pomohlo, no potom si jedlo začala strážiť z opačného uhla a stále premýšľala nad tým, že jesť musí, aj keď nie je hladná. „OCD často súvisí s poruchami príjmu potravy, pretože máte pocit, že stravovacie návyky môžete stopercentne ovládať,“ hovorí Tereza.

Na vysokej sa k tomuto všetkému pridali úzkosti a panické záchvaty. Prichádzali kdekoľvek – na prednáške, počas cvičenia vo fitku. „Začala som byť znovu prehnane úzkostlivá. Všetko som do detailov analyzovala dovtedy, kým som sa nezamotala do vlastných myšlienok.“

BEZPEČNÝ PRIESTOR

Teres, ako ju blízki volajú, sa rozhodla hovoriť o svojich problémoch verejne. S kamarátkou Julkou, ktorá má tiež diagnostikované OCD, založili na Instagrame profil @zijeme OCD, kde zdieľajú svoje skúsenosti a robia osvetu o tomto ochorení. Vyvracajú aj najčastejšie mýty typu, že OCD znamená len to, že je niekto extrémne poriadkumilovný, že toto ochorenie sa nedá liečiť, a reagujú na výroky, že každý má tak trochu OCD.



Obsedantno-kompulzívna porucha (OCD) je duševné ochorenie, ktoré sa vyznačuje opakovanými rušivými myšlienkami – obsesiami a nutkavým správaním – kompulziami. Niekedy je to kombinácia oboch naraz, inokedy sa jedna prejavuje podstatne častejšie ako druhá.

Ide o ochorenie s miliónmi podob.

Môže byť zamerané na čistotu, symetriu, hromadenie, môže byť náboženské aj vzťahové. Niekto môže mať strach zo špiny, iný zase lipnúť na určitých predmetoch alebo mať večný strach, že ho partner alebo partnerka opustí. Obsesie a kompulzie zaberajú človeku nadmerne veľa času a energie, nedokáže ich kontrolovať vôľou a vyvolávajú silnú úzkosť.

„Dovtedy som o tom napísala niekoľko blogov. Ozývalo sa mi čoraz viac ľudí, že im to pomáha a cítia sa v tom celom menej sami. Takto som spoznala aj Julku. Chceli sme vytvoriť bezpečný online priestor. Nám by niečo také uľahčilo život v období, keď sme vedeli, že niečo s nami nie je v poriadku, ale nedokázali sme identifikovať čo.“

Teres pracuje ako editorka. S OCD žije už jedenásť rokov a hovorí, že stále je to ako na horskej dráhe – raz si hore, raz si dole. Momentálne prežíva jedno z najlepších období. V štrnástich jej psychiatricka odporučila založiť si denník. Každý deň si mala značiť, ako sa cíti. „Povedala mi, aby som si ku každému dňu priradila emotikon, aby sme to potom spolu mohli vyhodnotiť. S OCD máte tendenciu myslieť si, že dni sú celé zlé. Ale často to tak nie je a je dobré si to pripomínať.“

Smeje sa, že aj keď vždy vyhlasovala, že je silná nezávislá žena, veľmi jej pomáha mať po boku svojho priateľa. „Priniesol mi do života veľa šťastia a pokoja. Cítim, že pri ňom nie som na nič sama. Rovnako mi pomáha čas s rodinou a najbližšími priateľmi,“ vymenúva Tereza a dodáva, že veľmi dôležité sú pre ňu aj rutina a plánovanie si dní vopred, byť sama v tichu a zapisovať si myšlienky do denníkov.

„Keď mi OCD diagnostikovali, začal sa môj proces uzdravovania. Nechcem trpieť so svojimi myšlienkami. No každý jeden deň musím pre to niečo urobiť.“ ●



„Keď mi OCD diagnostikovali, začal sa môj proces uzdravovania. Nechcem trpieť so svojimi myšlienkami. No každý jeden deň musím pre to niečo urobiť.“

Zaplniť

Text Jana Čavojská
Foto Kristýna Přenosilová



Tréningová kaviareň, ktorá sa snaží napísať lepší príbeh pre ľudí s duševnými chorobami, potrebuje sponzorov a verejné zbierky, aby prežila.

Vyzerá ako ktorákoľvek iná útulná kaviareň. Cez deň je to tiché, príjemné miesto na prácu, oddych alebo stretnutia, večer sa občas mení na stage pre koncerty a kultúru. Alkohol sa tu nenalievá a vo vitríne ponúka len zákusky bez lepku a mlieka. Asi tá posledná vec, ktorú by ste si všimli, je, že tu pracujú ľudia, ktorí sa zotavujú z duševného ochorenia. Lepší príbeh v bratislavskom nákupnom centre na Vajnorskej ulici je totiž terapeutická kaviareň. Pomáha ťažko zamestnateľným ľuďom s duševnými chorobami vrátiť sa do života a do pracovného kolobehu. Napriek tomuto poslaniu

biele

ju čast' štátnych inštitúcií vníma ako bežný biznis. A aby prežila, potrebuje sponzorov a verejné zbierky.

ZAJTRA POKRAČUJEME

Martin Zambor a jeho manželka Natália sú psychoterapeuti. Psychoterapiu študovali na Pražskej vysokej škole psychosociálnych štúdií – nebola to ich prvá vysoká škola, k tomuto povolaniu sa dostali v neskoršej fáze svojich životov. „Súčasťou školy bola tréningová kaviareň. Netušili sme, čo to znamená, bola to pre nás kaviareň ako každá iná,“ rozpráva Martin. Spomenul si na ňu o niečo neskôr. Na Slovensku za ním na terapiu prichádzali ľudia, ktorí sa liečili z psychického ochorenia. Boli už stabilizovaní, ale nemohli si nájsť prácu. „To je pri duševnom ochorení bežné. Keď prepukne, trvá väčšinou

dlhšiu dobu, kým sa človek stabilizuje. V tom období nie je schopný chodiť do práce alebo do školy. V životopise mu vznikne niekoľko ročných biele miesto. A s tým sa len ťažko zamestná. Väčšinou ho nikto nezavolá ani na pohovor.“ Preto sa rozhodol založiť Lepší príbeh.

Tréningová alebo terapeutická kaviareň, kde sa takýto človek môže zamestnať, aby opäť získal pracovné návyky, sebavedomie a naučil sa fungovať v kolektíve, sa v zahraničí osvedčila ako typ sociálnej služby pre ľudí s duševnými chorobami. Martin vysvetľuje, prečo práve kaviareň: „Ide o relatívne jednoduchú prácu. Takmer každý sa ju naučí pomerne rýchlo. Nie je to žiadna vysoká gastronómia, ale ponúka kvalitné produkty. Zároveň je to práca v tíme a s ľuďmi.“ A to sú pre človeka, ktorý sa zotavuje z duševného

miesta



ochorenia, dôležité faktory. „Je v kontakte s komunitou, zvyká si na kolegov, ktorí nemajú vždy dobrú náladu. Učí sa bežnej medziľudskej komunikácii, trénuje rozhovory s cudzími ľuďmi, ktorí prichádzajú ako zákazníci. Vytvára si priateľské a kolegiálne väzby. Mnohí sa učia aj také základné veci, ako napríklad to, že ak je s tebou dnes šéf nespokojný, znamená to, že zajtra aj tak prídeš do práce. Oni majú pocit, že to je koniec sveta. Ale nie je. A zajtra pokračujeme,“ hovorí Martin.

POROZUMIEŤ SEBE

Úplne najdôležitejší význam takéhoto tréningového zamestnania je porozumieť sebe a svojmu ochoreniu. Martin vysvetľuje, že mnohí chcú plný úväzok a keď im dajú dvojhodinovú skúšobnú zmenu, majú dosť. „Povedia, že ich strašne bolia nohy, že dve hodiny neboli na nohách, ani nepamätajú – a je to pravda. Máme kolegov, ktorí berú ráno silné lieky. Dopoludnia sú nepoužiteľní, ale môžu pracovať na poobednej alebo večernej zmene. Ďalšia kolegyňa zas musí robiť ráno, lebo popoludní je pre ňu už náročné sústrediť sa.“ V kaviarni každý zistí, koľko práce, akej a v ktorej časti dňa zvládne. Sú ľudia, ktorí sa kvôli svojej diagnóze a úzkostiam cítia istejší za barom, ako pri

„Ostatní majú zážitky, ona by mohla povedať len: nepracujem a bývam s mamou.“

obsluhovaní. Tu im prácu vedia prispôbiť. „Na základe informácií, ktoré tu o sebe zistia, vedia, akú prácu si môžu hľadať. Dopoludňajšiu, popoludňajšiu, bez stresu alebo zvládnu stres, s ľuďmi alebo viac im vyhovuje pracovať osamote, v kolektíve alebo bez kolegov.“

Na každej zmene sú dvaja ľudia v zotavení a jeden terapeut. Cieľom je, aby zákazník nerozoznal, kto je kto. Aby vôbec nevnímal, že ho neobsluhujú bežní zamestnanci. Lepší príbeh momentálne zamestnáva 14 ľudí v zotavení. Oslovujú ich „kolegovia“ a „kolegyne“. Väčšina z nich sa sem dostala cez svojich psychiatrov. Príležitosť dostane takmer každý, no táto práca nie je vhodná pre ľudí, ktorí potrebujú ticho alebo nezvládajú komunikáciu s cudzími. Podľa Martina je to však veľmi individuálne a nedá sa to ohraničiť konkrétnou diagnózou. Oni sa na diagnózu ani nepýtajú. „Nie sme zdravotnícke zariadenie. Je to pre

nás zbytočný údaj. Od kolegov akurát chceme, aby nám priniesli vyhlásenie od psychiatra. Je tam zoznam diagnóz a otázka, či pacient má niektorú z nich. Psychiatrov sa pýtame, na čo si dať pozor a v čom môžeme danému človeku pomôcť. Napríklad nabráť sebavedomie, osmeliť sa v kolektíve.“

Pôvodný plán bol, že zamestnanci tu budú pracovať rok. Niektorí tu zostávajú pár mesiacov, iní sú tu už vyše roka. Časť ľudí si po takomto tréningu nájde prácu alebo sa vrátia k svojej pôvodnej profesii. Takí, ktorí zistia, že bežné zamestnanie preda len nezvládnu, to môžu skúsiť v chránenej dielni.

BÝVAM S MAMOU

Až na výnimky sú ľudia s duševnými chorobami, nastavení na adekvátnu liečbu, aspoň v obmedzenej miere pracovať. Za posledných šesť mesiacov odišlo z kaviarne Lepší príbeh do iného zamestnania šesť ľudí. Do reklamnej agentúry, do pekárne, na benzínovú pumpu, do inej kaviarne, do reštaurácie. Šesť ľudí, ktorým tento projekt možno zachránil obrovskú časť života. Ďalší sa vrátili do škôl.

Niekoľko by si možno povedal, načo vôbec chcú pracovať, veď im je dobre aj doma, môžu brať invalidný dôchodok.

Martin aj na základe svojich profesionálnych skúseností vie, že zamestnanie je dôležitá súčasť zotavovania sa z psychického ochorenia. Je to prvý krok k návratu do bežného života. Spomína si na 28-ročnú klientku, ktorá bola už desať rokov iba doma s mamou. Nemala prácu, prišla o všetky sociálne väzby. „Lebo o čom sa ľudia rozprávajú v rovesníckych skupinách? Ako je v práci a čo rodina. Ostatní majú zážitky, ona by mohla povedať len: nepracujem a bývam s mamou. V takejto konverzácii sa ľudia necítia príjemne. Radšej sa prestanú stretávať s kamarátmi. Potom začala pracovať tu v kaviarni. A už to bolo iné.“ Nikomu nemusí vysvetľovať, že to je terapeutická kaviareň. Ale má skúsenosť, ktorú môže s kamarátmi zdieľať.

Zamestnancov kaviarne delí Martin na tri kategórie. Prvou sú ľudia, u ktorých duševné ochorenie prepuklo ako následok náročnej životnej situácie. Potrebujú sa dať dokopy a potom sa vrátiť do aktívneho života. „Mali sme napríklad kolegu, ktorému odišla chrbtica a nemohol už pracovať v pôvodnom zamestnaní. Mal síce invalidný dôchodok, ale dostal z toho depresie. Ďalší bol lekár, no po úraze už kvôli pohybovým obmedzeniam nebol schopný vykonávať svoju prácu. Takíto ľudia sa chytia rýchlo.“

PESTRÝ KOLEKTÍV

Ďalšou kategóriou ľudí sú mladí, ktorí kvôli ochoreniu nezvládli štúdium na strednej škole. „Väčšinou u nás veľmi dobre odštartujú a do roka idú

ďalej alebo sa vrátiť do školy.“ Treťou skupinou sú ľudia s ťažšie riešiteľnými problémom. „Tých musíme často učiť aj základné pracovné návyky. Napríklad, že do práce treba chodiť načas a čistý alebo že nápoje po zákazníkoch sa nedopíjajú.“

Vedúca kaviarne Katarína Nogová s Martinom hovoria, že sú vďaka tomuto mixu veľmi pestrá kaviareň. Majú kolegov po päťdesiatke aj takých, ktorým sa nedarí chodiť na strednú školu. Za barom občas pracuje vyštudovaný učiteľ katolíckej teológie s dospievajúcim tínedžerom a ženou s doktorátom z prírodných vied, niekto je úzkostný, niekto depresívny, niekto sa učí žiť s poruchou osobnosti, iný s psychózou a ďalší s tým, že mu fyzické zdravie už nedovoľuje vykonávať jeho doterajšiu prácu.

Z úľav od štátu využívajú akurát možnosť päťpercentnej DPH. Nedávno ich zaskočili zamestnanci Inšpektorátu práce. Pokutovali ich, lebo kolega za barom pracoval na dobrovoľnícku, nie pracovnú zmluvu. Martin vysvetľuje, že na úvod u nich dostane každý zmluvu o dobrovoľníckej činnosti – a to z čisto terapeutických dôvodov. „Kvôli svojej diagnóze mnohí už viackrát stratili prácu. V kaviarni by po pár dňoch mohli zistiť, že to nie je pre nich alebo že to nedokážu zvládnuť. Brali by to ako ďalšie zlyhanie. Psychicky by im to priťažilo. Keď niečo vyskúšajú ako dobrovoľníci a nesadne im to, je to z psychologického hľadiska úplne iné.“ Inšpektori však toto vysvetlenie odmietli akceptovať. Občianske

„V kaviarni každý zistí, koľko práce, akej a v ktorej časti dňa zvládne. Sú ľudia, ktorí sa kvôli svojej diagnóze a úzkostiam cítia istejší za barom, ako pri obsluhovaní.“

združenie dostalo pokutu kvôli nelegálnemu zamestnávaniu a momentálne sa o ňu s Inšpektorátom práce súdi.

NEÚNAVŇÍ

Martin je presvedčený, že aj keby bola takáto kaviareň v každom slovenskom meste, mala by uplatnenie. Ľudí so psychiatrickými diagnózami pribúda, on si to všimá od obdobia pandémie. Psychiatrov je málo. Detských na celú republiku len 42. Psychoterapia tiež nie je dostupná každému. A už vôbec neexistujú sociálne služby podporovaneého zamestnávania. Na porovnanie, len v Prahe je dvanásť tréningových kaviarní.

U nás má problém prežiť aj táto jedna. Pre jej fungovanie neexistuje právny rámec ani štátna podpora. Takýto podnik si v žiadnom prípade nedokáže zarobiť na svoje fungovanie. Len pre ilustráciu: sú ľudia, ktorí majú aj po týždňoch tréningu kvôli svojej diagnóze strach z kávovaru alebo z komunikácie s neznámymi ľuďmi. Zvládnu iba umývať riad. Ich práca v žiadnom prípade nevyrobí minimálnu hodinovú mzdu 5,259 eura, ktorú tu zarábajú.

Lenže toto nemá byť ziskový projekt, ale sociálna služba. Partia ľudí, ktorí držia kaviareň pri živote, hovorí, že napríklad odpustenie odvodov by pre nich bolo obrovskou pomocou. Štát a spoločnosť by tento vklad dostali naspäť. „My naozaj veríme, že sa tu u nás začínajú lepšie príbehy pre našich kolegov,“ je presvedčená Katarína. Preto neúnavne zháňajú peniaze z grantov, od sponzorov aj z kampaní na Doniu a snažia sa z nich vykryvať stratu, ktorú kaviareň neustále vyrába. Stále im to stojí za to. ●



Text Juraj Červenka
Foto Bull Runnings – A Journal
of the Digitalization of a Civil
War Battle

Vďaka pokroku v medicíne prežilo na prelome 19. a 20. storočia útrapy vojny čoraz viac ťažko ranených vojakov. Lekári museli nájsť riešenia, čo s následkami ich devastačných zranení.

NOVÁ TVÁR, NOVÁ ŠANCA

V druhej polovici 19. a začiatkom 20. storočia prestávali dávne zákonitosti vojny platiť. Chlapov v uniformách zabíjali choroby čoraz menej, naopak, medicína zaznamenala v chápaní šírenia infekcií veľký pokrok. Žiaľ, rovnako napredovali znalosti vojenských konštruktérov a palné zbrane boli čoraz ničivejšie. Pušky strieľali rýchlejšie, mierenie bolo presnejšie, delá demolovali dôslednejšie. Ťažko ranení vojaci mohli prežiť, no zvyšok života živorili ako invalidi – bez končatín či so znetvorenými tvármi. Na okraji spoločnosti. No dostávali aj druhú šancu.

BEZ ANESTETÍK

Termín plastická chirurgia medicína poznala už v prvej polovici 19. storočia. Vzťahoval sa k ošetrovaniu a tvarovaniu poškodených mäkkých tkanív, najmä kože. Prvé pokusy nahrádzať ťažko zdeformované časti tváří vojakov pochádzajú z obdobia americkej občianskej vojny. Podľa odhadov, s ktorými historici dnes pracujú, armádni lekári v rokoch 1861 až 1865 evidovali najmenej desaťtisíc strelných poranení tváre, no boli schopní uskutočniť len asi tri desiatky plastických operácií.

Chirurg James Cooper McKee z Lincolnovej nemocnice vo Washingtone sa ujal jedného zo šťastlivcov v obrovskom nešťastí. Anglický emigrant, vojak Rowland Ward z federálneho delostrelectva, mal 46 rokov, keď mu 25. augusta 1864 počas ťaženia vo Virgínii úlomok granátu odtrhol bradu a dolnú čeľusť. Jeho jazyk visel cez krk, Rowland nedokázal artikulovať, prehĺtať, no mal obrovskú vôľu žiť. Po hospitalizácii a postupnom odstraňovaní úlomkov kostí sa jeho zdravotný stav zlepšoval, až mohol zveriť osud do rúk priekopníka McKeeho.

Rowland podstúpil niekoľko operácií. McKee vytvoril na miestach jeho neexistujúcej dolnej čeľuste náhradné kožné laloky. Jednoducho povedané, kožu z líc a krku preklopil a prišiel v oblasti neexistujúcej brady. Vtedajšie primitívne chirurgické postupy si možno predstaviť len s ťažkosťami, celkom nepredstaviteľné zostávajú muky, ktoré Rowland znášal. Podľa zachovaných svedectiev zákroky vydržal bez vtedajšej nespoľahlivej anestézie, teda pri plnom vedomí.

Prepustili ho približne rok po zranení. Dokázal pomaly hovoriť a prijímať potravu. Už nie iba v ľahu, vedel jesť a piť posediačky. Tvár síce niesla až do smrti stopy znetvorenia, uspokojivo ich však dokázali maskovať fúzy a brada. V liste z roku 1869, v ktorom Rowland žiadal rentu pre veteránov

občianskej vojny, spomínal svoj život na nevyhnutnej mliečnej diéte.

„Až do roku 1898 žil v Hunts Hollow v štáte New York. Svoju manželku prežil, znova sa oženil. Zrejme sa tešil statusu miestnej celebrity. Môj starý otec mal na neho pekné spomienky z mladosti,“ píše sa v liste potomka Rowlanda Warda, ktorý pred časom uverejnil na jednom z internetových fór o americkej občianskej vojne.

ŠOKUJÚCI ARCHÍV

Skutočný rozvoj plastickej chirurgie môžeme považovať za výtvarnosť prvej svetovej vojny. Delostrelecké šrapneli spôsobovali dovtedy nebývalé zranenia a zohavenia. Vojaci prichádzali do lazaretov s doslova odtrhnutými tvármi. Spomienky preživších a svedkov sa ťažko čítajú – jednému britskému vojakovi po transporte visela dolná čeľusť, ďalší mal v ústach kašovitú hmotu z kostí a zubov, inému sa v tvári vytvorila hlboká diera. Novozélandský lekár sir Harold Gillies prišiel s revolučným riešením. Postihnuté miesto spojil so zdravým miestom na tvári či tele, napríklad s čelom alebo hrudou tak, že vytvoril akúsi živú trubičku. Odpreparoval časť živého tkaniva a prišiel ho na ranu, no obe časti nechal v spojení vďaka prúdeniu krvi. Keď sa tkanivo zrástlo, takto vytvorenú trubičku odstránil.

Gillies postup úspešne uplatnil pri liečení námorníka Willieho Vicaragea, ktorý prišiel počas bitky pri Jutsku o spodnú časť tváre. Walter Yeo, ďalší veterán najväčšej námornej bitky celej vojny a tiež pacient otca modernej plastickej chirurgie, dostal novú tvár i viečka a zomrel až koncom roka 1960. Karty vyše 2 500 pacientov Harolda Gilliesia, ktorí podstúpili rekonštrukčné operácie tváre, fotografie, akvarely, poznámky a röntgenové snímky sú fascinujúcim a zároveň šokujúcim archívnym dokladom bojov spreď vyše jedného storočia.

Gillies však nebol len skvelý chirurg, ale aj veľmi pragmatický muž. Uvedomoval si, ako znevýhodnení budú jeho pacienti po návrate do spoločnosti. Preto organizoval rôzne rekvalifikačné kurzy.

Významného priekopníka plastickej chirurgie by sme počas prvej svetovej vojny našli aj v našom stredoeurópskom priestore. Johannes Esser bol síce Holanďan, no keďže francúzske ani britské kruhy nemali o jeho znalosti záujem, uplatnenie našiel v Brne v prostredí rakúsko-uhorskej armády. Vykonával stovky operácií, zaoberal sa

tkanív sa nahrádzujú stratené čiastky obličaja. Nahradeným čiastkam sa dáva pevný podklad tým, že sa do nich vsádzujú čiastky chrupavky alebo kosti, takže sa neskôr nezvrášťujú,“ písalo sa v roku 1926 o vtedajších medicínskych „zázrakoch“.

NA HRDINOV SA NEZAZERÁ

Onedlho zasiahol Európu ďalší ničivý konflikt. V roku 1940 sa väčšina starého kontinentu nachádzala pod nacistickou okupáciou, ako ostrov slobody odolávala len Británia. Bránili ju aj letci z RAF. Vo svojich stíhačkách Spitfire a Hurricane sa vrhali proti nepriateľským nemeckým formáciám. Niektorí sa už na svoje základne nikdy nevrátili, iní pristávali s ďalšími a ďalšími víťazstvami na konte. A často aj s ťažkými zraneniami, popáleninami, znetvoreniami.

Sir Archibald Hector McIndoe, zhodou okolností ďalší odborník narodený na Novom Zélande, cez vojnu pôsobil v Queen Victoria Hospital v Sussexe, kde založil Centrum plastickej a čeľustnej chirurgie. Liečil hlboké popáleniny a vážne deformácie tváre, napríklad stratu viečok.

„Spomienky preživších a svedkov sa ťažko čítajú – jednému britskému vojakovi po transporte visela dolná čeľusť, ďalší mal v ústach kašovitú hmotu z kostí a zubov, inému sa v tvári vytvorila hlboká diera.“



predovšetkým takzvanými tvárovými lalokmi, ktorými prekryval miesta zranení a ťažké defekty. Z mnohých Esserových publikovaných poznatkov vychádzal aj Gillies.

MEDICÍNSKE ZÁZRAKY

V medzivojnovom období sa plastická chirurgia ďalej zdokonaľovala. Umenie vtedajších lekárskeho kapacít postupne vďaka novinovým článkom spoznávala aj verejnosť. „Zohavenie často zabraňuje postihnutému nájsť zamestnanie. Vedomie, že vzbudzuje odpor u ľudí, spôsobuje mu útrapy duševné, ktoré si zdravý človek nevie predstaviť. Nešťastník sa cíti vylúčeným zo spoločnosti a jeho duševné schopnosti sa ničia, ak sa ináč neobrátia v zločin a zločinnosť,“ referovali o probléme vojnových invalidov so znetvorenými tvármi v apríli 1926 v slovenskej tlači – čiastočne s predsudkami, čiastočne realisticky. Čitatelia sa dozvedali, že postihnutí boli v stálom ohrození života, napríklad keď po strate viečok zanášali očné dutiny prach a nečistoty. Strata nosa vyvolávala ťažkosti s dýchaním a zápaly priedušiek a pľúc. V prípade devastácie pier a čeľustí lekári spomínali nezrozumiteľnú reč a trvalé vytekanie slín.

Najmä množstvo ranených zo svetovej vojny pomohlo progresu v oblasti plastickej chirurgie. Pokrok napokon pomáhal obetiam aj inde – pri priemyselných a dopravných nehodách a preživším požiarov. „Prenášaním kože a iných

Zdokonalil mnohé zaužívané techniky a zostával verný viacerým zásadám – rovnaký význam prikladal rýchlosti a presnosti počas zákrokov aj následnej poctivej a dlhej rehabilitácii. Na hojenie rán používal vlastný fyziologický roztok, ktorý mal zvýšiť šancu prežitia obetí s rozsiahlymi popáleninami. Vychádzal z poznatku, že popálený pilot, zachránený z mora, sa liečil lepšie ako letec, ktorý pristál na zemi.

Medzi pacientov doktora McIndoea patrili desiatky až stovky letcov, Briti a chlapi z domínií, Američania, Poliáci či československí piloti, hrdinovia Bitky o Britániu a bojov nad Európou. Tí sa hrdo združovali vo svojom Guinea Pig Clube, keďže sa s dávkou nadhľadu a humoru občas cítili ako pokusné morčatá, a šírili osvetu o začlenení znevýhodnených mužov naspäť do spoločnosti. „Na hrdinov sa nezazera,“ odkazovali civilistom a následky zranení neskrývali. Známym členom spolku bol Čech František „Frankie“ Truhlár. Počas vojny prežil dve letecké havárie, zakaždým sa liečil z ťažkých popálenín a podstúpil viacero operácií, no k lietaniu sa vrátil. Leteckú nehodu 3. decembra 1946 v rodnej Lomnici nad Popelkou už neprežil. „Morčatá“ doktora McIndoea sa stali inšpiráciou pre podobne ranených v ďalších konfliktoch – z bojov o Falklandské ostrovy, Iraku alebo Afganistanu. ●

Etnografka Dagmar Dobšovičová navštevovala dve ženy, ktoré na moravských kopaniciach praktizovali ľudovú mágiu.

Posledné Žítkovské bohyne

Text Zuzana Gogová

Ilustrácie Vladimír Holina

V malej dedinke Žítková neďaleko Starého Hrozenkova žili ešte v 90. rokoch minulého storočia posledné dve „bohyne“, ženy, ktoré liečili pomocou ľudovej mágie. Dagmar Dobšovičová zachytila ich príbehy, liečebné praktiky, podoby viery ľudí na moravských kopaniciach aj osudy tých, ktorí za žítkovskými bohyňami prichádzali. Jej kniha „Žítkovské bohyne, Skutočné príbehy posledných dvoch bohyň“ je svedectvom o svete, ktorý už neexistuje.

NEMALI ČAS NA „REČOVANJE“
Región Bielych Karpát na česko-slovenskom pohraničí nebol pre mladú etnografku neznámy. Bývala v neďalekom Uhorskom Brode a k prírode moravských kopanic mala blízko odmalička. „O bohyňach som počúvala už ako dieťa. Keď som sa potom rozhodla pre štúdium etnografie a folkloristiky, téma mojej diplomovej práce bola jasná od prvého ročníka,“ vysvetľuje. Počas výskumu v kopaničiarskej lokalite Žítková-Čjerné navštevovala Kateřinu Hodulíkovú a Irmu Gabrhelovú, ženy označované ako takzvané žítkovské bohyne. Formou zúčastneného pozorovania zaznamenala podoby viery a spôsoby liečenia ľudovou mágiou, ktoré sa dovtedy nepodarilo zachytiť žiadnemu výskumníkovi. Vysvetľuje to tým, že ženy, ktorých schopnosti v tom čase vyhľadávali do veľkej miery ľudia zo slovenskej strany hranice, nemali čas na „rečovanie“ s výskumníkmi.

Na kopaniciach sa nežilo ľahko. Bohyne museli každodenne zaopatriť gazdovstvo – nakosiť trávu, nanosiť

vodu, pripraviť triesky na oheň či nakrmiť zvieratá. To všetko robili aj v pokročilom veku, keď výskum vznikol.

Dagmar Dobšovičová vo svojej knihe spomína, ako ju pri prvej návšteve vypravovala Irma Gabrhelová z domu ihneď potom, čo zistila, že za ňou neprišla so žiadnym problémom, ale so záujmom etnografky. „Najťažšou úlohou a zároveň výzvou bol dostať sa k bohyňam. Zistila som, že pre výskumníčku – etnografku by to bolo takmer nemožné.“ Rozhodla sa teda chodiť k bohyňam ako ich klientka.

EMPATICKÉ VEDMY

Medzi ľuďmi sa pre liečiteľky zaužívalo pomenovanie bohyne preto, že „bohujú“, vzývajú Boha. Avšak samotné ženy by magický obrad takto nenazvali. „Ony sa na to urážali, pretože to bolo dosť hanlivé. Skôr sa u nich hovorovalo, že niekomu urobia, česky urobic, alebo vyčítajú, česky vyčítac,“ vysvetľuje v spomenutej knihe vnučka Irmu Gabrhelovej Lýdia Gabrhelová.

„Podstatou bolo urobiť magický obrad, aby bolo všetko zase dobré a v poriadku,“ hovorí Dagmar Dobšovičová. Ľudia prichádzali za bohyňami s rôznymi problémami, fyzickými či duševnými. „Boli to vedmy, svoje znalosti získali od svojich matiek a museli mať aj dar šiesteho zmyslu a empatie voči ľuďom, ktorí ich roky navštevovali. V širšom kontexte to boli predovšetkým matky, ktoré sa starali o početnú rodinu, príľahlé poľiečka a domáce zvieratá.“ Výskum preto priniesol nielen priamy vzhľad do mágie bohýň,



ale aj sondu do kopaničiarskeho života týchto starých žien a generácií pred nimi.

Žitkovské bohyne ľudia vyhľadávali pre ich schopnosti liečiť. Pre obyvateľov lazov kedysi lekárska starostlivosť bola len ťažko dostupná – kvôli odľahlosti ich hospodárstiev, ale aj kvôli peniazom. Ľudia preto chodili za ženami, ktoré vedeli liečiť telo aj dušu, vyznali sa v bylinkách a mágií. Platili im, koľko mohli, alebo v naturáliách. Liečiteľky si nikdy nevyvýkali konkrétnu sumu.

ČÍTANÁ VODA

Obrady mali zaužívanú podobu.

Hlavným bol obrad zariekávania, česky zariekávaní, čítanie z liateho včelieho

vosku do hrnca s vodou alebo hádzanie uhlíkov do vody proti urieknutiu. „Obrad zariekania mal rôzny charakter – proti chorobám, urieknutiu alebo milostný. Čítanie budúcnosti z roztaveného vosku, ktorý sa do vody vylial alebo vhadenie žeravých uhlíkov do vody proti urieknutiu bolo súčasťou každého obradu a väčšinou každé bolo jedinečné,“ opisuje Dagmar Dobšovičová. Niekoľkokrát bola svedkom magických obradov, keď sa u bohyne v kuchyni stretlo hneď niekoľko klientov naraz. V zime sa vo vnútri ohriali a v lete zase schladili sediac na lavičke, zatiaľ čo v peci musel horieť oheň. Bohyňa na ňom roztopila vosk v malom plechovom hrnčeku.

„Ako sa moja para z mojich úst rozchodí, aby sa tvoje trápenia, ťažkosti, problémy tiež tak rozchádzali, aby ti nikdy nepoškodili.“

Čo vlastne znamená čítaná voda? „Vzniká vhadením rozžeraveného vosku do vody v hrnci a následného zariekávania nad ním a veštenia



z odliatku vosku, vytiahnutého z hrnca. Čítaná voda sa na konci obradu prelieva do fľaš a ľudia si ju odnášajú domov pre domáce použitie podľa nariadení bohyne. Čítanie z vosku bolo preto súčasťou každého magického obradu. Slúžilo k vešteniu budúcnosti a taktiež k odhaleniu ľudí, ktorí vám škodia – najčastejšie tých, ktorí vás urieknu alebo okradnú. V prípade podozrenia na urieknutie sa do vody vhadzovalo deväť uhlíkov z pece so zariekavaním. Tak vznikla uhľová voda a čítaná sa v tomto prípade už nerobila,“ vysvetľuje etnografka.

Počas jednotlivých úkonov recitovali bohyne zariekadlá. Tie sú podľa

Dagmar Dobšovičovej podstatou homeopatickej mágie. Podobné má vyvolať podobné, napríklad zariekadlo: „Ako sa moja para z mojich úst rozchodí, aby sa tvoje trápenia, ťažkosti, problémy tiež tak rozchádzali, aby ti nikdy nepoškodili.“ Bohyne vyslovovali zariekadlá väčšinou v imperatív: „Ja to zadávam na čierne pusté hory, tam vy trápenia, ťažkosti uhýbajte, ustupujte, vy sa z tej Dášeny uberajte, vy v nej nemáte moci, ani vo dne, ani v noci.“

ENERGIA SLOVA

Zariekadlá mali svoj rým a rytmus a pri vyslovení pracovala bohyňa aj s intonáciou. Odráža sa v nich tiež

archetypálna povaha, keďže bohyne sa pri odriekaní obracali na svätých – Boha, Pannu Máriu či Svätú Trojicu. Dagmar Dobšovičová vysvetľuje, že energia slova sa stáva reálnou práve v momente vyslovenia zariekadla.

Bohyne robili tieto zariekadlá nad hrncom s vodou, ktorá je v ich poňímaní silné manifestačné médium uchovávajúce informáciu. Podľa informácie či emočného náboja, ktorú voda cez slovo dostane, sa údajne štruktúra vodných kryštálov mení a naberá na sile. Podoby formovania vodných kryštálov sú predmetom vedeckého výskumu, bohyne však tieto zistenia nepoznali. Svoju prax opierali o vieru



„Ja to zadávam na čierne pusté hory, tam vy trápenia, ťažkosti uhýbajte, ustupujte, vy sa z tej Dášeny uberajte, vy v nej nemáte moci, ani vo dne, ani v noci.“



a to, čo sa naučili od svojich mám či starých mám.

Zaujímá ma, či si Dagmar pamätá na moment, keď prvýkrát vstúpila do domu bohyne.

„Keď som za Irmou Gabrhelovou prišla úplne prvýkrát a pozvala ma dnu do izby, bola som príjemne prekvapená, že všetko vyzerá ako pred sto rokmi. Typická kopaničiarska izba s pecou v rohu, vedľa stôl s lavicami a za izbou malá miestnosť, kde mala zrejme posteľ. Nad stolom plachta s výšivkami pre požehnanie v dome a samozrejme križik s ružencom. Naproti stola boli pozdĺž steny ďalšie lavice, kde klienti čakali hlavne v sobotu, než na nich prišiel rad a bohyňa ich pozvala po jednom k stolu,“ opisuje. „Bolo to teda veľmi skromné obydlie. Voda bola v studni vonku, suchý záchod na dvore a jedinou výmožnosťou bola žiarovka nad stolom v izbe.“

To, čoho bola Dagmar svedkom počas nasledujúcich návštev, prebiehalo rovnako ako o rituáloch informovali staršie zápisy. „Keď som počula úplne prvé zariekanie, mráz mi behal po chrbte. To, čo som čítala v záznamoch starých sto rokov, naraz predomnou ožilo v čistej a nezmenenej podobe.“

SKORO RÁNO PO ÚSVITE

V knihe, ktorá je výsledkom terénneho výskumu u Irmu Gabrhelovej a Kateřiny Hodulíkovej, je množstvo autentických zápisov modlitieb a zariekania. Viaceré z nich diktovali staré ženy priamo ľuďom a oni si ich na kúsok papiera alebo do zošita zapisali spolu s najrôznejšími inštrukciami, ktoré mali viesť k uzdraveniu alebo vyriešeniu problému. „Ostatné zariekania som si musela nahráť na diktafón. Bola to jediná možnosť, ako zachrániť v autentickom podobe dlhé zariekania v špecifickom nárečí. Aj to bol dôvod, prečo som dlhé roky knihu nevydala. Výskum bol predovšetkým určený k zachyteniu magického obradu a zariekania ako vzácneho dokladu ľudovej mágie a slovesnosti, ktorý s poslednými bohyňami odišiel na večnosť ako ony samotné. Od rodiny Irmu Gabrhelovej som dostala súhlas k vydaniu diplomovej práce.“

Tí, ktorí chodili pravidelne, boli pripravení – papier a pero si so sebou priniesli automaticky. Samozrejmosťou

bola aj fľaša, v ktorej si domov odnášali čítanú alebo uhľovú vodu. Bohyne dávali ľuďom presné inštrukcie, čo majú doma robiť s vodou, do ktorej sa len chvíľu predtým „otlačila tajomná energia“, aby bol zdar magického rituálu zaručený.

Bohyne zvykli pokropiť aj predmety, ktoré ľudia priniesli alebo mali pri sebe. Napríklad v jednej situácii odporučila Irma Gabrhelová mladej etnografke nosiť tri dni na krku prívesok, ktorý jej predtým pokropila čítanou vodou. Pri inom probléme jej zabalila vodu zo štyroch studničiek, čítanú vodu, svätenú vodu a ďalšou mala byť domáca voda z kohútika. „Do spoločnej vody mám dať tri ružičky a pokropiť ňou izbu a taktiež pred domom. Pritom mám odriekavať: Aby za nami išlo zdravie, šťastie, božie požehnanie. Podľa rady bohyne bola najvhodnejšia doba na tento úkon skoro ráno po úsvite.“

BYLINKY V SLIVOVICI

Pomôcť vedeli bohyne aj človeku, ktorý nemohol byť prítomný. Stačilo priniesť predmet, ktorý mu patrí, napríklad hodinky, šatku, retiazku. Postupnosť úkonov bola rovnaká ako pri človeku, ktorý vyhľadal pomoc u bohyne osobne.

„Prirodzene, bohyne okrem mágie používali aj liečivé bylinky, i keď prioritou bola hlavne homeopatická mágia,“ zdôrazňuje Dagmar Dobšovičová. „Bylinky často nakladali klientom do slivovice, ktorú im sami nosili.“ Použitie bylenných zmesí a recepty si ľudia zapisovali tiež. Aby nestratili bylinky účinné látky, bohyne dbali na to, ako a kedy ich zbierali. Napríklad v noci alebo osamote – tak, aby ich pri zbere nikto nerušil. Hneď ako ich niekto na lúke pozdravil a ony mu odzdravili, bylinku nechali na mieste. Stratila účinok.

„Koniec inštitúcie zvanej žítkovské bohyne bol pozvoľný, tichý a nenásilný. V prípade našich bohýň na kopaničiach bolo liečenie bylinkami a čarovaním už len jednou z alternatív, nie nevyhnutnou nutnosťou ako ešte pred sto rokmi, keď lekárska starostlivosť bola málo dostupná,“ opisuje etnografka. Žítkovské bohyne boli súčasťou sveta, ktorý mal blízko k prírode a kde magické, pohanské a religiózne prvky koexistovali vedľa seba. ●

Hľadanie odpustenia na
jedinom pútnickom mieste
na africkom kontinente, kde
katolícka cirkev oficiálne
uznala zjavenie Panny
Márie.

Text a foto Jana Čavojská

Zázraky v Kibeho



Kedysi patrili tieto budovy k internátu strednej školy. Múry boli svedkom zázrakov aj zúfalstva, vraždenia a nenávisti. Dnes tu predom mnou sedí Natalie Mukamazimpaka. Jedna z troch vizionárok, ktorým sa tu v rokoch 1981 a 1989 zjavovala Panna Mária. Za oknami je rozpálené popoludnie a vlní sa kopcovitá krajina s prašnými oranžovými cestami. Sme v mestečku Kibeho v Rwande. Sem smerujú kroky náboženských pútnikov. Prespávajú v hoteloch, ale aj v stanoch za areálom miesta zjavení, modlia sa, spievajú v kostole, domov si odvážajú vodu z posvätného prameňa a veria v jej liečivé účinky. Každé ráno si na ceste rozkladajú stánky pouliční predavači náboženských suvenírov a občerstvenia. Deti a študenti sa ponáhľajú do škôl, ľudia do práce. Farmári obrábajú svoje políčka.

Natalie zostáva trochu bokom od virvaru mesta. Áno, prichádzajú za ňou pútnici, aj chudobní s prosbami o pomoc.

Venuje sa charite. Jej príbuzní žijú neďaleko. Jej skúsenosť je však absolútne jedinečná. Neprenosná. Ťažko nájsť niekoho, kto by ju dokázal pochopiť. Celý jej život je determinovaný zjavením. Nikto iný mu nemôže úplne rozumieť. Zároveň hovorí len jazykom kinyarwanda. Vzácné príležitosti, keď súhlasí, že niekomu dá interview, obvykle potrebujú tlmočníka. Dnes prekladá páter François Harelimana z rádu pallotínov, ktorí chrám a farnosť spravujú.

VYKYNOŽME ŠVÁBY

Alphonsine Mumureke mala šesťnásť rokov, keď vraj prvýkrát zbadala krásnu pani medzi kvetmi. O pár týždňov neskôr sa s ňou stretli aj

„Pýtala som sa, kto je, odpovedala, že je Matka Božia. Som naozaj požehnaná, že som ju mohla vidieť.“

← *Chlapec v korune mohutného stromu.*

✓ *Žena s dcérkou pasú kozy.*

↓ *Spevácky zbor cez omšu v mariánskom chráme na mieste zjavení.*

jej kamarátky Natalie Mukamazimpaka a Marie-Claire Mukangango. Po nich sa v Kibehu a okolí objavilo niekoľko ďalších vizionárov. „Pracovala tu teologická aj zdravotná komisia. 9. júna 2001 cirkev deklarovala autenticitu zjavení u troch vizionárov,“ vysvetľuje páter François. Testy vraj boli veľmi dôkladné. Okrem iného preukázali mentálnu zrelosť dievčat, ale aj to, že ich telá v tranze skutočne nereaagovali na rôzne, aj bolestivé podnety.

Na miesto zjavenia začali prichádzať stovky ľudí. Chceli byť svedkami vízií. Takto sa zhromaždili aj 15. augusta 1982. Vízia bola obzvlášť strašná: hovorila o udalostiach, ktorým mala Rwanda čeliť o dvanásť rokov neskôr. Za sto dní vtedy vyvraždili osemstotisíc až milión ľudí. Príslušníci milície Interahamwe z kmeňa Hutuov a ľudia, ktorí sa k nim pridali, zabíjali nábojmi, mačetami, nožmi a palicami Tutsiov aj umiernených Hutuov, ktorí sa postavili proti vraždeniu.

Čo podnietilo takú nenávisť niekdajších susedov? Krátko predtým sa zrútilo lietadlo s prezidentom Juvenalom Habyarimanom, ktorý bol Hutu, a hutujskí extrémisti z nehody obvinili tutsijský gerilový Rwandský vlastenecký front. Bola to vhodná zámienka. Tutsiovia boli v Rwande vždy v menšine, no v rukách mali väčšinu politickej moc. Niektorým politikom z radov Hutuov sa to prestalo páčiť. Ak potrebuje niekto vinníka toho, že sa mu nedarí, je najjednoduchšie na niekoho ukázať. Veľkú úlohu zohrali noviny a rádio RTML, ktoré neustále vysielalo propagandu a heslá ako „vykynožme šváby“.





NEHCELA ODÍŠŤ

Na múroch kostola v Kibeho – nie toho pútnického, ten postavili až veľa rokov po genocíde – dodnes vidno otvory, zamurované tehľami inej farby. V roku 1994, keď začali krvavé masakre, veľa ľudí hľadalo útočisko v kostoloch. Vrahovia sa prebúrali cez múry, aby mohli do svojich obetí strieľať. O rok neskôr sa odohral masaker priamo na mieste niekdajších zjavení Panny Márie. Bol tu najväčší utečenecký tábor pre Hutuov, ktorí sa obávali pomsty svojich susedov – či v genocíde aktívne vystupovali alebo nie. Možno až sedemtisíc ich tu prišlo o život rukou extrémistického krídla Rwandskej vlasteneckej armády; vláda udávala necelých štyristo obetí.

Dnes tieto tragické udalosti už nič nepripomína. Omše v kostole, ktorý vyrástol na mieste zjavení, sú hlasné a temperamentné. Početný spevácky zbor ich sprevádza hudbou a spevom. Na tvárach veriacich čítam šťastie. Je to miesto nádeje. Rwandčania museli dospieť k zmiereniu, ak chceli spolu naďalej zdieľať jednu malú krajinu.

Kým zjavenia Natalie a Marie-Claire trvali niekoľko mesiacov, za Alphonsine prichádzala Panna Mária celých osem rokov, hoci

„Vo väzení som sa naučil, že najsmutnejšie väzenie nie je za mrežami, ale vo vašej hlave.“

↑ Páter François Harelimana.

→ Natalie Mukamazimpaka (v strede) stále v tichosti žije na mieste zjavení.

↓ Malí speváci.

↘ Žiačky základnej školy v Kibeho.

najintenzívnejšie svoje poslanstvo odovzdávala v rokoch 1981 a 1982. Každá z dievčat vraj povedala aj, ako by mala vyzeráť jej budúcnosť. Marie-Claire sa mala vydať a šíriť jej poslanstvo medzi rodinami. Alphonsine mala vstúpiť do rehole – urobila to a momentálne žije v kontemplatívnom ráde v Taliansku. A Natalie mala zostať v Kibeho a starať sa o odkaz Panny Márie.

Preto Natalie ani cez genocídu nechcela miesto zjavení opustiť a odísť niekam, kde to bolo bezpečnejšie. Odišla až na prosby biskupa. Marie-Claire vtedy bývala s manželom novinárom v Kigali. Vraždenie neprezili. Ich telá sa dodnes nenašli.

AKCEPTOVAŤ UTRPENIE

„Pýtala som sa, kto je, odpovedala, že je Matka Božia. Som naozaj požehnaná, že som ju mohla vidieť,“ spomína Natalie na zjavenia. „Zjavovala sa nám v rôznych momentoch. Prvýkrát verejne to bolo 31. mája 1982. Medzi odkazmi, ktoré nám odovzdala, bolo napríklad, že sa máme veľa modliť, lebo na svete sa dejú veľmi zlé veci. Prosila nás aj, aby sme akceptovali utrpenie na našej ceste a participovali tak na vykúpení sveta Ježišom Kristom. 15. augusta 1982 sme ju videli v slzách. Trpela, bola veľmi smutná. Na našu otázku, prečo je taká smutná, odpovedala: Nemôžem byť šťastná, keď vidím, ako sa navzájom zabijate. Nie je tu láska, ale nenávisť.“

Cítala sa Natalie stratená, keď zjavenia skončili? „Keď sa Panna Mária lúčila, povedala, že ju už neuvidíme tak, ako sme ju vidali, ale že nás nenecháva samé a bude nás sprevádzať iným spôsobom,“ odpovedá vizionárka.

Páter François upozorňuje, že vôbec nie je jej povinnosť stretávať sa s pútnikmi. „Od okamihu uznania vízií Vatikánom patrí odkaz Panny Márie cirkvi. Ona má za úlohu šíriť ho a udržiavať.“ Samozrejme, každý pútnik by chcel stretnúť Natalie. Počuť priamo od nej, ako to bolo. Ako sa cítila ona, čo povedala Panna Mária, niektorých zaujíma, akú





„Keď sa Panna Mária lúčila, povedala, že ju už neuvidíme tak, ako sme ju vídali, ale že nás nenecháva samé a bude nás sprevádzať iným spôsobom.“

mala farbu pleti. Či bolo zjavenie nádherné. Páter François je presvedčený,

že Natalie musí chrániť. Uznáva, že jej pomoc je v Kibehe neoceniteľná. „No príde čas, keď tu Natalie už nebude. Ale cirkev pretrvá naveky.“

MODLITBA V NOCI

Páter François má už vyše sedemdesiat rokov. Po hrozných udalostiach v 90. rokoch pracoval ako kňaz vo väzení pre páchatelov genocídy. Pomáhal im nájsť zmierenie a odpustenie. Mnohí vraj úprimne ľutovali, čoho sa dopustili, a spätne ani nemohli pochopiť, prečo robili tie hrozné veci. Páter François zabezpečoval aj stretnutia páchatelov s pozostalými po ich obetiach. Aby mohli požiadať o odpustenie. „Vo väzení som sa naučil, že najsmutnejšie väzenie nie je za mrežami, ale vo vašej hlave. Z väznice sa raz dostanete von. Ale budete naozaj slobodní? To je proces. Niektorí ním prechádzajú doteraz. Na začiatku to nebolo jednoduché. Ak niekto páchatelovi odpustil, ostatní sa obrátili proti nemu. Ale pomaly, pomaly ľudia začínali chápať, že nepomôže, ak budú ďalej žiť s hnevom a nenávisťou. Oslobodíš sa, keď odpustiš. Inak budeš trpieť ty.“

V Kibehe sa doteraz odohrávajú stretnutia páchatelov a potomkov ich obetí. Pre pátra Françoisa je ich zmierenie vždy zázrakom. Ďalší zázrak vníma často v noci. Keď ide skontrolovať pútnikov a vidí, že v kostole sa sviatí. Opýta sa strážnika, čo sa deje. Ten odpovie, že Natalie sa prišla pomodliť. Páter François nazrie dovnútra a vidí ju, v tichu, šťastnú, ako vníma niečo špeciálne, čo nám ostatným nie je dovolené uvidieť ani pochopiť. ●



Fenomén mozog

Základom vedeckej práce je zvedavosť a jej esenciou schopnosť klásť otázky. Tomáš Hromádka sa pýta, čo je vedomie, a skúma fungovanie mozgu.

Text Petra Vrablicová
Foto Matej Fabianek,
David Matos (Unsplash)



Ako funguje mozog? Ako spolupracujú jeho časti? To sú len niektoré z otázok, ktoré si neurovedec a podpredseda Slovenskej akadémie vied (SAV) pre vedu, výskum a inovácie Tomáš Hromádka spolu s kolegami kladie. V Neuroimunologickom ústave SAV zisťujú napríklad aj to, ktoré typy mozgových buniek sú postihnuté v počiatočných štádiách Alzheimerovej choroby.

Môžete vysvetliť, na čo sa vo výskume zameriavate?

Ako zmena aktivity konkrétnych typov buniek ovplyvňuje správanie zvierat. Zdá sa, že niektoré typy buniek by v skorých štádiách

Alzheimerovej choroby mohli byť postihnuté viac ako iné. Je to však komplikované. Od zložitých technologických procesov, ktoré potrebujeme, po spôsob, ako vyvolať toto ochorenie u zvierat, ktoré ho spontánne nemajú.

Prečo u zvierat nevzniká?

Vynikajúca otázka. Presne nevieme, hoci napríklad u niektorých druhov primátov sa vo vyššom veku môže vyvinúť podobné ochorenie.

Koľko ľudí trpí na Slovensku Alzheimerovou chorobou?

Zhruba 50-tisíc ľudí, čiže 5 percent obyvateľov. Jej výskyt rastie. Môže to súvisieť so starnutím populácie,

keďže sa vyskytuje najmä u starších ľudí a čoraz viac ľudí sa dožíva vyššieho veku. Tiež to môže súvisieť s pokrokom v diagnostike. V hre je viac faktorov. Neexistuje ľahké vysvetlenie.

Budeme ju časom vedieť liečiť?

Áno. Prvé postupy, ktoré dokážu zmierniť jej priebeh, už existujú. Nedokážeme ju však zastaviť. Ani vyliečiť. Či sa to podarí v najbližších piatich alebo desiatich rokoch, je otázne. Sú postupy, ktoré z mozgu dokážu odstrániť patologické bielkoviny, ktoré sú veľmi pravdepodobne zodpovedné za rozvoj Alzheimerovej choroby. Keď sa tieto postupy aplikujú, u časti pacientov môže dôjsť k spomaleniu progresie

tohto ochorenia. Jeden z týchto postupov vyvinuli kolegovia zo SAV.

Nadväzujú na seba vaše výskumy?

Skôr spolu súvisia. Kolegovia sa pokúšajú pomocou očkovacích látok a protilátok transportovaných do mozgu odstrániť patologické typy bielkovín. Ja sa snažím vysvetliť, ako choroba funguje a vyvíja sa. Navyše, keď zistíme, akým spôsobom funguje zmenený mozog, tieto zmeny nám napovedia, ako funguje ten zdravý. Pre mňa je Alzheimerova choroba jedna veľmi špecifická modifikácia zdravého systému.

Čo ste sa pritom naučili?

Že mnohým veciam rozumiem oveľa menej, než by som chcel. Takéto javy sú často oveľa záhadnejšie a zaujímavejšie, ako by si človek myslel.

Ovplyvnilo to vaše myslenie?

Prekvapivo pozitívne. Veda je vo všeobecnosti veľmi optimistická. Bez toho by nemohla fungovať. Vedci veria, že sa im podarí odhaliť tajomstvá. Porozumieť tomu, čo je okolo nás, ako fungujeme my, svet aj vesmír. Tento veľký optimizmus je v kontraste s vedeckým životom, keď každý deň zisťujete, čo neviete. Je to pomerne frustrujúce. No táto frustrácia pomáha ľuďom ísť ďalej. Uvedomujú si, z čoho pramení. Keď viem, čo je zle alebo čo neviem, tak lepšie zistím, kam sa posunúť.

Nemali by ľudia podobne uvažovať aj o vlastných vedomostiach či dezinformáciách?

Nie som odborník, no z môjho pohľadu je dezinformácia niečo, čo súvisí s poruchami uvažovania. Nastane skratkovité uvažovanie a ľudia prestanú rozmýšľať.

Je dôležité veci nielen opísať, ale skutočne im porozumieť?

Snaha o porozumenie je podstatou našej existencie. Zvedavosť nám umožňuje skúmať všetko okolo nás. Inak by sme boli stále v jaskyni. Bez zvedavosti to nejde. Keď niečo dopodrobna popíšem, nemusí to znamenať, že tomu rozumiem. Predstavte si rádio. Keď ho rozoberiem, môžem každú súčiastku popísať. Jej veľkosť, polohu, umiestnenie. Ak to urobím dobre, možno sa mi podarí zistiť, že rádio potrebuje

elektrinu, aby jeho súčiastky pracovali. Dokážem zistiť, čo sa stane, keď nejakú z nich odstránim. Ale nepochopím, na čo slúži. Budem mať podrobný popis, ktorý môže byť veľmi užitočný, no nebudem tomu rozumieť. Aj preto sa moderná biológia výrazne posúva od popisnej vedy k vede vysvetľujúcej.

Teda?

Máme podrobný popis molekulárnych dráh, bielkovín, jednotlivých typov buniek, no potrebujeme zistiť, načo je to celé dobré. Ako to funguje. Len vtedy dokážeme niečo cielene opraviť. Pomôcť ľuďom s nejakým poškodením. Ak to vezmeme veľmi sci-fi, tak by sme časom zvládli vyrobiť niečo podobné mozgu, čo by nám pomohlo pochopiť ďalšie javy.

Čo ak ľudia odmietajú postupy, ktoré preukázateľne fungujú?

Zdá sa mi, akoby niektorí ľudia preskakovali niektoré logické kroky a robili ďalekosiahle závery z veľmi obmedzeného množstva informácií. Je mi to veľmi ľúto. Všetci sme videli

„Všetky vnemy sú nezávislé, niekde sa spoja a vytvoria vnem, ktorý si zároveň uvedomíte. Zrazu viete, že je to jablko.“

veľmi inteligentných ľudí, ktorí zo záhadného dôvodu prestali racionálne uvažovať. Akoby sa priklonili k akémusi magickému mysleniu.

Má naša spoločnosť dobrý systém vytvárania všeobecného porozumenia?

Som o tom presvedčený. Základom vedeckej práce je zvedavosť. Rovnakým spôsobom získavajú informácie o fungovaní sveta aj zvedavé deti. Neskôr do toho vstupuje školský systém. Výučba by mala okrem poskytovania informácií o tom, aké veci sú, podporiť ľudí v logickom a zvedavom uvažovaní o svete. Tradičné školské systémy sú však založené skôr na memorovaní

faktov než na hľadaní súvislostí medzi nimi a rozmyšľaní o ich podstate. Všetko sa ale mení, aj systémy výučby.

Vidíte to v praxi?

Pomerne slušný počet mladých ľudí od druhého stupňa základnej po vysokú školu sa o tieto veci zaujíma. Nie pre okamžitý osobný zisk, ale jednoducho pre radosť z poznávania.

Ako so zvedavosťou správne pracovať?

Podporovať ju. Potláčanie zvedavosti a systémov, ktoré od nej závisia, ako sú napríklad vedecký výskum a vedecké uvažovanie, ide proti ľudskej prirodzenosti. Ak by sa nejaký systém snažil potláčať zvedavosť a len povedal: takto to je a nepýtajte sa prečo, každému by mali zasvietiť kontrolky.

Môžeme mozog preťažiť?

Určite. Mozog spotrebuje množstvo energie. Až 20 percent toho, čo získame. Keď je telo preťažené, nevie mozog dobre zásobovať. Napríklad špičkový šachista môže pri dlhej hre až schudnúť. Preťažiť mozog môžu aj poškodenia, úder do hlavy, otras mozgu.

Môže rozmýšľanie bolieť?

Je to skôr metafora. Rozmýšľanie nie je jednoduché. Najmä ak chcete rozmýšľať správne. Existujú ľudia, ktorí dokážu rozmýšľať správnym spôsobom veľmi rýchlo a intenzívne. Trochu im závidím.

22-ročná olympionička Eileen Gu sa stala virálnou, keď tvrdila, že tým, ako rozmýšľa, vie svoj mozog s pomocou neuroplasticity „naprogramovať“ a stať sa kýmkoľvek chce.

Závidím jej sebavedomie. Áno, ak sa na to zameriate, mozog dokáže urobiť veľa. Najmä ak sa vie sústrediť. Jej mozog je mladý, stále sa vyvíja. Mnoho vecí je pre ňu jednoduchších ako pre dva- až trikrát starších. To však neznamená, že staršie mozgy musia nevyhnutne pracovať horšie. Jej plasticita je síce lepšia, no napríklad jej skúsenosti sú menšie. Samozrejme, sú ľudia, ktorých mozgy dokážu fantastické veci.

Napríklad?

Zapamätať si veľké množstvo údajov. Nakresliť niečo na jedno



pozretie. Alebo majú takzvanú synestéziu, spojenie zmyslov, keď napríklad niektorým slovám alebo písmenám priradujú špecifickú farbu. Aj ostatní si dokážu veci lepšie zapamätať, ak sa im spájajú s emóciou. Ako pri príjemnej spomienke, keď si pamätáte pocit, vôňu alebo hudbu, ktorá ju sprevádzala.

Vieme to napodobniť?

Ľudia, ktorí si dokážu zapamätať názov veľa, používajú komplexné vnemy. Je to ako v seriáli Sherlock. Popisovali tam takzvané pamäťové paláce. Keď si hrdina chcel zapamätať komplikovanú schému, predstavil si určitú scénu v určitej miestnosti. Tie vytvárali celý palác. Sú však aj iné mnemotechnické pomôcky na tréning mozgu.

Ako ďaleko sme od toho, aby sme pochopili, ako mozog funguje?

Predstavte si stredovekú mapu sveta. Sú na nej nejaké kontinenty, no nie všetky. Na nich je pár nápisov. Porovnajte ich so súčasnými mapami. Ukazujú to isté. No tie stredoveké majú na určitých miestach prekvapivé množstvo detailov, ale na iných

„Predstavte si, že by sa pacient vyliečil, ale zmenila by sa jeho osobnosť. Bol by to rovnaký človek? Nesmieme dopustiť, aby sme akousi ‚hurá!‘ aktivitou išli do niečoho, čomu nerozumieme.“

miestach nič. My sme momentálne na ich úrovni. Chceme sa dostať k moderným mapám. S mnohými vrstvami a detailmi, ktoré umožňujú pochopiť celé kontinenty, krajiny, okresy, mestá. Avšak už s tým, čo vieme a čomu rozumieme dnes, dokážeme urobiť veľa zaujímavých vecí a predovšetkým pomôcť mnohým ľuďom.

Mozog pravdepodobne vznikol, aby sme sa vedeli orientovať v priestore...

Aby sme si našli potravu a nezbudli pritom, odkiaľ sme prišli, aby sme sa vyhlí nebezpečenstvu. Pohyb, interakcia s prostredím a pamäť sú jeho základné funkcie.

Vie sa rovnako dobre orientovať aj v niečom inom?

Fascinujúca otázka. Niektorí vedci študujú reakcie častí mozgu po jeho vystavení neočakávaným situáciám. Aj to nám pomáha zistiť, ako mozog pracuje. Veda ako taká má hľadať správne otázky. Systém, ktorý by ponúkal iba odpovede a potláčal tak schopnosť pýtať sa, nestačí.

Rád kladiete otázky?

Áno. Je to esencia vedeckej práce. Aj keď nenájdete odpoveď, po ceste môžete nájsť veľa zaujímavých vecí.

Prezradíte nám otázku, ktorá vás priviedla k vede?

K neurovedám ma priviedlo vedomie. Veľmi rád by som vedel, čo je vedomie, ako vzniká a ako funguje. Vieme, že je podmienené mozgom. Nezhodneme sa, čo to je. Ako vzniká. Kde. Prečo. Dokonca sa nezhodneme ani na tom, či ho majú aj iné organizmy. S tým súvisí ďalšia, snáď o niečo jednoduchšia otázka: Ako vzniká sensorický vnem? Moment, keď sa vám v mozgu spoja rôzne toky sensorických informácií a vidíte pred sebou napríklad červené jablko a vnímate jeho farbu, tvar, vôňu. Všetky vnemy sú nezávislé, niekde sa spoja a vytvoria vnem, ktorý si zároveň uvedomíte. Zrazu viete, že je to jablko.

Do výskumu mozgu ale vstupuje množstvo etických otázok.

Aj preto nie je jednoduché skúmať živý mozog. Nemôžete robiť nič, pričom by možné utrpenie alebo nežiaduce účinky prevládali nad prínosom informácií, ktoré môžete získať. Samozrejme, štruktúra a stavba mŕtveho mozgu sa skúma po tisícročia. Keď ho však chceme pochopiť, musíme doň zasiahnuť. Napríklad ovplyvniť aktivitu časti mozgu a zistiť, čo sa stane.

Ako teda poznávame mozog?

Už aspoň 150 rokov aj na základe prípadov ľudí, ktorí mali rôzne poranenia hlavy a mozgu, ochorenia či pooperačné stavy, pri ktorých došlo k dobre identifikovaným zmenám mozgu. Dnes môžeme implantovať elektródy na zaznamenávanie mozgovej aktivity. Experimentálne. U pacientov, ktorým danú časť mozgu onedlho odstránia a súhlasia s tým. Napríklad ak majú neliečiteľné epileptické ložiská, nedokážu komunikovať či sú v bdelej kóme. Vedci sa snažia čítať ich elektrickú mozgovú aktivitu a meniť ju na signály, vďaka čomu dokážu komunikovať s okolitým svetom. Alebo sa pacienti naučia vytvárať aktivitu v motorickej oblasti, ktorá sa prenáša do stimulácie miechy pod miestom prerušenia tak, aby vyvolala pohyby končatín.

Zostáva niečo nevyriešené?

Veľa vecí. Z tých technických napríklad to, ako dlho implantát v mozgu vydrží bez toho, aby sa mu začal brániť. Hoci sú materiály a spôsob vloženia veľmi pokročilé a šetrné k tkanivu, po

určitom čase sa ich funkcia zhoršuje. Implantáty tiež vyžadujú napájanie pre prenos signálov a podobne.

Niektoré kedysi experimentálne metódy sú ale dnes už bežné.

A sú vynikajúce! Napríklad kochleárny implantát pre ľudí s poškodeným vnútorným uchom. Implantuje sa im aparát stimulujúci časti sluchového nervu, vďaka čomu počujú. Tým, že rozumieme, ako sa z vnútorného ucha prenášajú signály o zvuku do sluchového nervu a do mozgu, dokážeme proces už desiatky rokov úspešne napodobniť.

Vieme regulovať aj motorické problémy?

Například hlbokou stimuláciou mozgu. Keď implantujeme elektródy do hlbokých častí mozgu, vieme veľmi dobre zmierniť tras a iné motorické prejavy Parkinsonovej choroby.

vyliečil, ale zmenila by sa jeho osobnosť. Bol by to rovnaký človek? Bol by to následok liečby? Nesmieme dopustiť, aby sme akousi „hurá!“ aktivitou išli do niečoho, čomu nerozumieme. Na druhej strane je však množstvo vecí, ktorých prísľub je príliš veľký na to, aby sme ich prehliadali. No treba to robiť zodpovedne. Nie dvakrát meraj a raz rež, ale aspoň desaťkrát meraj.

Rozdeľuje nás, keď niečomu nerozumieme?

Nevnímam to tak. Vo vedeckej komunite by neporozumenie niektorému systému mohlo ľudí skôr spájať. Dalo by im jeden cieľ. Problémom je neporozumenie jeden druhému. To nás môže rozdeľovať. Je ťažké, keď nemáme ani spoločný slovník toho, o čom hovoríme. Ak neexistuje, tak sa nedohodneme. ●



Najväčšia výzva?

Vieme čítať aktivitu mozgu, no nedarí sa nám doň cielene zapisovať informácie tak, aby boli mozgu vlastné. Nerozumieme tomu, nevieme, čo doň vkladať, ani ako. Navyše aj cieleňé modifikácie mozgovej činnosti by mohli mať následky, o ktorých nemusíme vedieť. Predstavte si, že by sa pacient

TOMÁŠ HROMÁDKA

Neurovedec. Študoval medicínu, informatiku a psychológiu. Pôsobí v Neuroimunologickom ústave Slovenskej akadémie vied a je podpredsedom SAV pre vedu, výskum a inovácie. Venuje sa výskumu Alzheimerovej choroby na zvieratách. Jedenásť rokov pracoval v Cold Spring Harbor Laboratory v USA, kde skúmal aktivitu a funkciu sluchového systému v mozgovej kôre. Pracoval aj v Ústave experimentálnej medicíny Akadémie vied Českej republiky.

Cesty za zázrakmi

Text Juraj Červenka

Foto Shutterstock, Wikimedia
Commons

Egyptológovia predpokladajú, že jedným z najstarších pútnických miest spojených s liečbou tela a mysle bol hornoegyptský Abydos, najmä od začiatku 2. tisícročia pred naším letopočtom známy uctievaním boha Ozirisa. Za čias antiky sa rozšíril kult Asklépia, patróna lekárstva, s jeho hadím sprievodom. Už v antickom svete poznali fenomén, ktorý by sa dnes dal nazvať turistikou za zdravím – Asklépios mal svoje svätyne vybudované hlavne vo východnej oblasti Stredomoria. Najchýrnejšie stáli v Pergame a na ostrovoch Kos a Rodos. Dôvera v skutky Asklépia bola natoľko silná, že božského liečiteľa neskôr uctievali aj v Ríme. Ľudia verili, že ich ďalší osud závisí od priazne nadprirodzených bytostí, veľký význam sa teda aj v Asklépiových chrámoch prikladal obetám. Na druhej strane, písomné svedectvá dokazujú, že správcovia svätých a vtedajší lekári sa o pacientov pútnikov starali aj rôznymi premyslenými procedúrami. Ošetrovaní dodržiavali

Ľudia odnepamäti prosili vyššie sily o zdravie a prichádzali tam, kde cítili ich prítomnosť. S nádejou na lepší osud, túžbou po budúcnosti bez bolesti a strachu o seba a najbližších.

pôst, cvičili, v tichom a prírodnom prostredí sa oddávali zdravému, hlbokému spánku.

MŔTVI OŽÍVAJÚ

Od počiatkov existencie kresťanstva sa náboženské púte spájali aj s prosbami o uzdravenie. Hrob svätého Petra v Ríme historické spisby uvádzajú ako jednu z prvých „adries“, kde núdzni kľakali na kolená a prosili v modlitbách. Už rané kresťanstvo hroby svätcov chápalo ako miesta, kde sa stretávali nebesia so zemou. Spočiatku učenie odmietalo deliť ľudské ostatky, preto sa cennými relikviami stávali predmety, ktoré svätým patrili, napríklad kusy látok. Neskôr už bolo možné rozposielať po svete malé časti tiel svätých, a tak stúpala počet posvätných a pútnických miest.

Ľudia prosili za uzdravenie rôznymi spôsobmi. „Sväté miesta mali údajne liečivé sily, napríklad Welsingham v Norfolku, kde sa v II. storočí mala zjaviť Panna Mária. Chorí, hľadajúci

božskú pomoc, spravidla cestovali so sprievodom, alebo prichádzali pútnici, ktorí vykonávali púť v mene chorého. Ďalší veriaci sa na púť vydávali po zotavení, aby poďakovali za božiu pomoc,“ vysvetľuje Daniéle Cybulskie, úspešná popularizátorka stredovekých reálií, ktorá sa zameriava najmä na západoeurópsky priestor.

Regionálne ciele púti mali v stredoveku najvýznamnejšie zastúpenie, keďže cesty do Ríma, Santiaga či Jeruzalema si mohli dovoliť len tí najmajetnejší. Vo svojom výskume sa im venoval aj americký historik Ronald C. Finucane. Preštudoval okolo 2 300 stredovekých príbehov o zázrakoch, hlavne z Anglicka, a došiel k záveru, že asi 90 percent z nich sa týkalo uzdravenia.

Popredný slovenský medievalista Richard Marsina sa zaoberal stredovekými legendami. Pri spoznávaní jeho práce čitateľ ľahko pochopí, aká rozšírená a pevná bola viera v zázraky pri návšteve hrobov svätcov, napríklad





svätého uhorského kráľa Ladislava či svätej Alžbety, dcéry kráľa Ondreja II. „Pri jej svätom hrobe sa uzdravujú chorí... Pomätení a posadnutí opäť získavajú zdravý rozum, epileptici sa uzdravujú, slepým sa prinavracia zrak, hluchým sa obnovuje sluch, ochrnutí a mrzáci sa narovňávajú, zajatci sa vyslobodzujú, chorí na smrteľné choroby sa uzdravujú a mŕtvi ožívajú,“ písalo sa v jednej z legiend o hrobe svätej Margity Uhorskej, dcéry kráľa Bela IV.

NÁPOR PÚTNIKOV

Najvýznamnejším pútnickým miestom v európskom katolíckom prostredí sú aj v súčasnosti francúzske Lurdy na úpätí Pyrenej, kde sa mala v roku 1858 miestnej dievčine Bernadette Soubirousovej opakovane zjaviť Panna Mária. Uctievanie Panny Márie z Lúrd najprv schválil miestny biskup a v roku 1876 aj pápež Pius IX. Napokon bola Bernadette v roku 1933 pápežom Píom XI. vyhlásená za svätú. Pútnické mesto ročne navštívi približne päť miliónov pútnikov, po Paríži tu je najväčšia koncentrácia hotelov vo Francúzsku.

Lurdy však čelili náporu pútnikov už v časoch šírenia zvestí o miestnych zjaveniach. Spočiatku veriaci prichádzali ako jednotlivci, čoskoro začali organizovať masové výpravy. „Prostému dedinskému dievčaťu zjavila sa Panna Mária a súčasne tu vystriekol zázračný prameň. Onedlho hrnuli sa sem zvedaví i veriaci z celej Francie i cudziny a mnohí chorí naši

tu uzdravenie pôsobením vraj zázračnej vody, ktorá sa dnes rozposiela vo viac ako 100 000 láhvach,“ uvádzalo sa v Ottovom slovníku náučnom začiatkom 20. storočia. Vtedy už v Lurdoch vznikali ďalšie a ďalšie sakrálné stavby, ale aj sirotince, ubytovne a hotely. Obrovský stavebný rozvoj sledovala aj samotná Bernadette, ktorá v Lurdoch žila a pracovala a napokon v hlbkej viere podľahla vo veku 35 rokov tuberkulóze.

Vo významnom roku 1933 navštívil Lurdy aj český literárny historik a spisovateľ Ludvík Kühn. Uchvátil ho pohľad na dlhé reťaze pútnikov, keď po zotmení so sviečkami a lampiónmi spievali náboženské piesne a kráčali k jaskyni a katedrále. No všimol si aj prozaickejšie detaily spojené so životom pútnikov a tamojším pút-

„Pomätení a posadnutí opäť získavajú zdravý rozum, epileptici sa uzdravujú, slepým sa prinavracia zrak, hluchým sa obnovuje sluch, ochrnutí a mrzáci sa narovňávajú, zajatci sa vyslobodzujú, chorí na smrteľné choroby sa uzdravujú a mŕtvi ožívajú.“

nickým biznisom. „Lurdy sú napriek obrovským procesiám pútnikov veľmi lacné. Za 25 – 30 korún možno dostať v slušnom hoteli celodennú penziu s výtečnou stravou. Tiež spomienkové predmety sú lacné, omnoho lacnejšie než v našich pútnických miestach. Pri väčšej návšteve najmä v máji a auguste, predá sa vraj denne okolo 50 000 sviečok,“ písala Kühn a pridával mnohé ďalšie zaujímavosti – napríklad, že prvá kázeň v slovenčine znela v Lurdách v roku 1924. Dnes katolícka cirkev eviduje desiatky zázračných uzdravení pútnikov z Lúrd, prešetrovaných zvláštnou komisiou a oficiálne uznaných.

HLAS ŽOBRAJÚCICH

Aj na Slovensku sú miesta spojené so zjaveniami a vierou v uzdravenie. Turzovka, Staré Hory, Šaštín, Litmanová. Tradícia púťi na levočskú Mariánsku horu siaha až do 13. storočia. No najstarším pútnickým miestom u nás je Marianka pri Bratislave, známa aj mariánskym kultom.

V Marianke nájdeme v tieni vysokých bukov Lurdskej jaskyňu, ide o jednu z mnohých replík jaskyne v Lurdoch, kde Bernadette prvý raz videla „vznesenú Panu“. A tak ako do Lúrd, aj do Marianky veriaci už po generácie prichádzajú prosiť o uzdravenie. Archívne novinové výtlačky spred jedného storočia odhaľujú, aká veľká bola sila viery pútnikov a akú spirituálnu atmosféru malo čarovné miesto pod svahmi Malých Karpát.

Nejedna z reportáží opisuje, ako už od skorého rána čakali v Marianke, vtedy nazývanej skôr Mariatálom, žobráci. A keď okolo ôsmej prichádzali prví pútnici, v krojoch pešo cez polia či autobusmi, na vozoch, v autách aj na bicykloch, začali sa nahlas modliť. Jeden s prízvukom oravským, iný trenčianskym, ďalší po maďar-

sky. „Galériu žobrákov vidíme tu v Marianke. Nájdete tu ľudí jednonohých, jednorukých, beznohých, bezrukých, slepcov a podobných mrzákov všetkého druhu. Kľacia uprostred toho davu, prosia o almužnu a dovolávajú sa Panenky tálenskej. Hlas žobrajúcich vznáša sa celou Mariankou a neunikneš mu, ani čo by si hocikam zmenil smer,“ opisoval publicista Anton Kadnár.

Ženy prichádzali s krčhami a naberali si vodu zo Svätej studne s údajne liečivou vodou, niekde dokonca predávali pohár za 20 halierov. No najviac všímavého pozorovateľa zaujala malá vybetónovaná nádrž pri kaplnke a studni s kalnou vodou, v ktorej sa brodili veriaci. „Sledujem ľudí, ktorí si svoje ranené a opuchnuté nohy máčali v kalnej vode, brali ju rukami do úst a späť do rúk vypustili, aby si pretreli boľavé oči. Stál som nad tým zázračným miestom snáď hodinu. Ľudia hrnuli sa tam neustále,“ spomínal Kadnár na výjavy z Marianky na jeseň 1935. ●

Zdravie v mede ukryté

Dokáže zničiť baktérie v ranách, na ktoré nezaberajú antibiotiká. Medovicový med zo Slovenska konkuruje manukovému medu, najlepšiemu na svete.

Text Tamara Lištiaková

Foto Matej Fabianek, HiveBoxx (Unsplash)



Na to, aby včela vyprodukovala pol kila medu, musí preletieť viac ako 88 000 kilometrov. To je viac, ako keby dvakrát obletela Zem. Zastaví sa pritom na dvoch miliónoch kvetov. Najstaršie dôkazy o konzumácii medu pochádzajú z jaskyne neďaleko španielskej Valencie. Maľba z jej stien je podľa odhadov odborníkov štyri- až desaťtisíc rokov stará. Mimochodom, aj najdrahší med na svete pochádza od včiel, ktoré žijú v jaskyni v Turecku, kilogram sa predáva za zhruba 300 000 eur. Vyhľadávajú ho bohatí arabskí šejkovia. „Nemá zázračné zloženie, je to skôr marketing,“ tvrdí Juraj Majtán z Ústavu molekulárnej biológie Slovenskej akadémie vied. Patrí medzi špičku svetových expertov vo výskume včelieho medu. Americká internetová platforma Expertscape ho zaradila na 8. miesto z viac ako 14 000 hodnotených odborníkov. Skúma účinky medu, so svojím tímom vyvinul slovenský medicínsky med. Lekári ho čoraz viac využívajú napríklad na hojenie pooperačných rán. Med zaberá aj proti infekciám dýchacích ciest. Lyžička medu pred spaním má rovnaký účinok ako liek proti kašľu, potvrdzujú to klinické štúdie a meta-analýzy. „Je jedno, či je to med agátový alebo iný,“ hovorí vedec.

FALŠOVANÝ

Med je zároveň jednou z najfajšovejších potravín v Európe. „Žiadne

laboratórium s istotou nedokáže určiť, či je med pravý,“ priznáva Juraj Majtán. Často sa podľa neho zavádza pri pôvode. Napríklad pochádza od našich východných susedov, ale deklarujú ho ako slovenský. Odhaliť je to ťažké, keďže botanický zdroj je takmer rovnaký. Ak by zase med dovezli z latinskej Ameriky, falšovatelia dokážu odobrať peľové zrná, úplne ho vymyť a pridať doň peľové zrná, ktoré sú aj u nás či v Európe. Dokonca zo staršieho a zahriateho, prípadne nevhodne skladovaného medu vedú pomocou živíc odstrániť nechcené látky, a tak z neho urobiť med, ktorý vyzerá úplne čerstvo. Preto je pri výbere dobré spoliehať sa na overené lokálne zdroje.

Nie je to len sladidlo. Má mnohé benefity pre zdravie: znižuje cholesterol, má antioxidantné, protizápalové a antibakteriálne účinky. Med zažíva „comeback“, teda návrat do medicíny, kde ho využívajú najmä na kožu a rany, do očí a na sliznice. Ide o takzvaný medicínsky med, sterilizovaný gama

žiarením. To je jedinou vhodnou formou sterilizácie, ktorá nezničí prospešné biologicky aktívne látky.

„Keď si ľudia na etikete prečítajú, že bol med takto ošetrovaný, obávajú sa. Je to však úplne bezpečné, takto sa sterilizujú aj lekárske nástroje alebo latexové rukavice,“ vysvetľuje Juraj Majtán. Na bežné malé rany, odreniny či pľuzgieri stačí podľa neho aj nesterilný med. Dôležité je, aby bol poctivý, a nie lacná verzia zo supermarketu, ktorá môže byť falšovaná sirupom a niekoľkokrát zahrievaná.

V zahraničí sa medicínsky med využíva častejšie. No aj u nás sú dostupné medicínske medy, ktoré prepláca poisťovňa. Pomáhajú aj pri popáleninách, dekubitoch alebo vredoch predkolenia.

ZNIČÍ AJ ODOLNÉ BAKTÉRIE
V ranách eliminuje baktérie, tlmí zápal a má jednu vynikajúcu vlastnosť: pohlcuje pach z rany. Pôsobí vo všetkých fázach hojenia. Na chronické

rany bežné antibiotiká nezaberajú, pretože baktérie tvoria biofilm. Ten je odolný proti antibiotikám. Med bráni jeho vytvoreniu, nízkomolekulové látky z medu dokážu cezeň preniknúť a pôsobiť antibakteriálne. Preto je med vhodný napríklad aj na diabetické vrede, ktoré sú takýmto biofilmom pokryté. Zaujímavé je, že glukóza z medu sa nedostane do krvi. Takže je pre diabetikov bezpečný.

Vysterilizovaný medovicový med z pohoria Čergov Juraj Majtán so svojim tímom v rámci štúdie testoval na pacientoch na klinike. „Mali sme perfektné výsledky, rana sa buď zahojila úplne alebo sa výrazne zmenšila. Tí pacienti si predtým prešli už takmer všetkými dostupnými terapiami a žiadna nepomohla,“ vysvetľuje vedec.

Med vo forme očných kvapiek testovali na očné infekcie či vrede rohovky. Tak isto s dobrými výsledkami. Podľa Juraja Majtána je potrebný ďalší výskum, aby sa zistilo, ktorý druh medu je vhodný na aké rany. Registrácia nášho slovenského medicínskeho medu je však finančne náročná a nevyhnutná je pomoc zo strany štátu, ktorú stále podľa vedcov odkladajú. Na porovnanie, Holandsko má dva takéto medy, svoj má aj Spojené kráľovstvo či Slovinsko. U nás je dostupný najmä medicínsky manu-kový med, ktorý je najznámejší, ale aj najdrahší.

LYŽIČKA NALAČNO

Manukový med pochádza od včiel, ktoré zbierajú nektár z kríku manuka na Novom Zélande. Ide o čajovník a vďaka špecifickým fytochemikáliám, pôsobí manukový med odlišným mechanizmom ako slovenské medy. Náš medovicový med má rovnaké antibakteriálne účinky. Včely ho vyrábajú zo sladkej lepkavej šťavy, ktorú vylučujú vošky.

Keď tím Juraja Majtána nechal med v laboratóriu na parapetnej doske, na ktorú svietilo cez deň slnko, v priebehu dvoch týždňov biologicky úplne degradoval. Jeho antibakteriálna aktivita bola nulová. Zostal cukrový roztok. Preto je dôležité skladovať ho na tmavom mieste pri 16 až 20 stupňoch. Ak skryštalizuje, neodporúča sa jeho intenzívne zahrievanie. To ničí výživné a prospešné látky. Aj keď sa hovorí, že med sa nepokazí, ideálne je

skonsumovať ho do roka. Stráca totiž svoje biologické účinky. Dôležité je pridávať ho do vlažného čaju, horúci nápoj by rovnako ako pri zahrievaní zničil zdraviu prospešné látky.

Odborník odporúča jednu čajovú lyžičku medu denne nalačno. „Najprv je vhodné napiť sa vlažnej vody, potom nechať med v ústach chvíľu pôsobiť a až následne prehltnúť. Napriek tomu, že obsahuje cukor, podľa prehľadovej štúdie, ktorú sme publikovali, med redukuje zubný povlak a bráni vzniku zubného kazu,“ vysvetľuje vedec.

MÁME POKLADY

Juraj Majtán chcel so svojimi spolupracovníkmi podporiť slovenských včelárov. Vytvorili preto metodiku, ktorou posudzovali antibakteriálny potenciál medu. Každý druh medu ho má, no v rôznej miere. Medovicový má

najvyšší potenciál, repkový omnoho nižší. Aby naši včelári získali konkurenčnú výhodu vo forme známkovej kvality – zlatej, striebornej a bronzovej, môžu si v Štátnom veterinárnom a potravinovom ústave otestovať svoje vzorky. To môže zvýšiť cenu ich produktu.

Juraj Majtán sa v roku 2009 vrátil zo zahraničia späť na Slovensko. Aj keď tam mal na prácu priaznivejšie podmienky, chce našej krajine vrátiť to, čo do neho investovala. Chce prispieť k tomu, aby Slovensko nielen pasívne prijímalo všetko zo zahraničia, pretože aj u nás máme poklady. Nielen vo forme ľudského kapitálu. Ten vidí aj vo svojej rodine, ktorá mu v Spojenom kráľovstve chýbala. ●



Ako to vidím ja

Text Petra Vrablicová
Foto Matej Fabianek

So záujmom zachytáva momenty, ktoré ho obklopujú, a ukladá si ich do pamäte fotoaparátu rovnako ako do vlastného vnútra. „Fotky sú moje spomienky,“ hovorí predajca Peter, keď nám s kolegami v Dennom centre na trencianskej Sihoti ukazuje fotky zo svojej druhej výstavy.

Ani jedna z fotospomienok, ktoré ho obklopujú, nie je jeho najobľúbenejšia. V pondelok ráno sa mu páči jedna, v utorok na obed iná a večer zase ďalšia. „Každá je pre mňa dôležitá,“ usmieva sa. Ľudia, ktorých zobrazuje, sú komparzom jeho vlastného príbehu. Cvakne ich znenazdajky, na život či pocity sa ich nepýta. „Ľudia mi nikdy nepózujú.“

Fotografovanie je pre predajcu NOTA BENE Petra spôsobom, ako vníma svet. Ukotvuje ho v ľuďoch a pocitoch. Podobne ako nás denník ukotví v čase a priestore našich spomienok.



POHYBLIVÝ DENNÍK

Peter nevie povedať, čo ho na vybraných modeloch láka. „Ak by som pri momentkách premýšľal, neurobím ani jednu,“ vysvetľuje. „Je to svetlo? Obraz? Výraz? Gestá? Ťažko povedať.“ Baví ho túlať sa a pozorovať. Obklopiť sa prostredím a vnímať, ako sa v ľuďoch odráža. Nezáleží na tom, či fotky napokon vystaví alebo zostanú založené len pre jeho pohľad. „Vidím to, čo vidíte vy. Možno z iného uhla, iným pohľadom. Veľmi to nedefinujem.“

Hoci na jeho najnovšej výstave Takto to vidím ja II nájdete prevažne čiernobiele pouličné portréty, nebráni sa ani farbe. „Dávať krajinu do čiernobielej by bolo trochu divné.“ Pre Petra je to hobby, preto sa nad technickými parametrami nezamýšľa. Fotí intuitívne. „Ak by to bolo profi, už by mi neprinieslo to, čo mi to dáva.“

Napriek tomu má skúsenosti aj s profesionálnym fotením. Vlni v lete ho pozvali fotiť skupinu historického šermu na hrad Strečno. „Netušil som, že popri tom budem musieť prejsť celý hrad. Ale dal som to aj s barlami. Tie fotky stáli za to.“ Niektoré z nich sú súčasťou jeho výstavy. Sám sa však do takých projektov pre problémy s chôdzou nepúšťa. Ale pokiaľ ho organizátori nechajú fotiť v dave, kde si ho nikto nevšúma, je vo svojom živle.

„Ľudia sú prirodzení, len keď o vás nevedia. Majú živý pohľad, v tvári im vidíte smútok, starosti, šťastie.“ Ako keď fotil v Bratislave počas Talianskych dní. Na Hlavnom námestí uvidel tancovať do rytmu hudby malé dievča. „Malo vlastný svet a absolútne ju nezaujímalo okolie.“



SRDCOM NA ZÁPAD

Rodák z Trenčína rád chodí do Tatier, Bratislavy, na východné Slovensko aj na Oravský zámok. Brno je však jeho srdcovka. Do metropoly Moravy prišiel pôvodne nakrátko, no napokon tam zostal sedemnásť rokov. Bývalý vojak z povolania tam pracoval ako živnostník na rekonštrukciách starých budov.

Pri jednej z fušiek však naňho padlo lešenie. „Bol silný vietor, utrhli sa kotvy, strhlo ma to a dolámalo mi chrbát.“ Peter sa zobudil v nemocnici, kde sa musel opäť naučiť chodiť. „Zostať na vozíku pod práškami je veľmi jednoduché. Postaviť sa bez nich je niekedy pekný príser, ale stále lepší, ako čakať na zázrak a na to, že sa niečo zmení.“

Túžba chodiť bola pre Petra najväčšou motiváciou. „Je to beh na dlhú trať, pri ktorom nepočítate dni.“ Od vozíčka cez chodítko až po barly mu to trvalo vyše pol roka. Ísť do práce neprichádzalo do úvahy. „Znamenalo by to nerobiť ju ani dobre, čo je na trojku.“

Aj vo svojich 52 rokoch sa usiluje, aby každý jeho deň bol iný. „Snažím sa robiť veci nie naplno, ale tak, aby mali zmysel. Či sa to už darí, je iná vec,“ žartuje. „Aj ja mám občas chorobu zvanú lenivosť, ktorá ma premôže.“ Najväčším nepriateľom je podľa neho stereotyp. „Ten ubíja.“ Aby ho prekonal, vymýšľa si rôzne „hodinky“. Úlohy, ktoré za daný čas musí splniť, hoci sa mu nechce. „Funguje mi to.“

NEPLÁNOVANÝ NÁVRAT

Peter sa vrátil do Trenčína len nakrátko. Vyriešiť resty z minulosti. „S tým, že pôjdem späť do Brna, ktoré stále



považujem za svoje zázemie.“ Prešlo osem rokov a stále je v Trenčíne. Pomaličky dáva tie resty do poriadku. Napriek zdravotným problémom nesedí. „Nečakám na zázrak. Bolo by to naivné.“

Vo voľnom čase, ktorý by mu inak nechýbal, rád cestuje. „Sadnem do vlaku a nechám sa viezť.“ Chodí najmä sám a udáva si tempo. „Ani po rokoch si neviem zvyknúť na myšlienku, že už nebudem tancovať, nesadnem na motorku či bicykel.“

Zoznam želaní, ktoré si chce splniť, je ešte dlhý. Poradie jednotlivých položiek sa často mení. Ako prvé spomenie tirolské Alpy. Chcel by navštíviť bratranca, ktorý tam žije. Ďalšie je Taliansko. Všetko však závisí od zdravia, času a financií.

Prvý foťák si kúpil ešte v Brne. „Bola to len frajerinka.“ Najprv sa mu to nepáčilo, ani si neštudoval techniku. Občas len niekomu na požiadanie spravil fotku. Podobne ako iní tvrdí, že fotograf sa dlho hľadá. Preto fotí, čo ho práve baví. „Málokedy si vyberáte lokácie. Ale keď si v ten deň zoberiete foťák a uvidíte niečo, to vám dá impulz.“

Chodiť s plánom preňho nefunguje. „Najlepšie je ísť na blind.“ Občas tak natrafí na divadelníkov aj tanečnú skupinu. „Ten pohyb, výraz tváre a emócia je sen,“ opisuje fotky zobrazujúce indickú tanečnicu či írsku divadelnú skupinu, ktoré pred ním visia. „Fotiť len preto, aby som cvakal, by bol príliš drahý koníček.“

Svoj aparát si berie aj na predajné miesto. Ľuďom sa svojou vášňou neprezentuje. Napriek tomu sa to medzi nimi pomaly šíri. Požiadali ho aj o niekoľko fotení na mieru. „Som rád, že keď ma vidia na plagáte alebo na výstave, berú ma inak.“ Nielen ako niekoho, kto by namiesto predávania NOTA BENE mal pracovať, čo je častý stereotyp. „Robím, čo môžem, na čo práve mám a čo musím.“ Pritom je pre okoloidúcich často bútlavá vŕba.

Vďaka zhovorčivosti si časom namiesto ubytovne našiel podnájom. Jemu aj kamarátovi v podobnej situácii ho ponúkla pani, ktorá si od neho kupuje NOTA BENE. Doteraz sa stretávajú každý mesiac. Nielen aby vybavili záležitosti okolo prenájmu. Ale aj na priateľský rozhovor. ●





Uzdravme vzťahy

Dušo Martinčok

Vždy som mal rád úlohu hostiteľa. Pandémia v kombinácii s technológiami ma však trochu zmenila. Aj ja som viac utiahnutý, už toľko nepozývam ľudí k nám, menej chodím s kamoškami do kina a skôr pozerám filmy doma na projektore.

Nedávno som počúval rozhovor s Priyou Parker, expertkou na vytváranie komunit. Pri každej druhej vete som nadšene prikyvoval a vravel si – áno, to poznám!

Priya Parker opisovala ľudí, ktorí sa rozhodli viac prepojiť svoje okolie. Stali sa hostiteľmi. Napríklad žena, ktorá sa nastáhovala do susedstva, nikoho tam nepoznala, a vyslala svoje dcéry, aby na kolobežkách obehli blízke domy a pozvali susedov na čaj.

Alebo žena, ktorá potrebovala získať odvahu, aby odišla z frustrujúcej práce. Pozvala ľudí, ktorých považovala za odvážnych. Pri večeri zdieľali situácie, v ktorých sa báli urobiť nejaký krok, no napokon ho urobili. A boli očarení, že hostiteľka ich vnímala ako odvážnych, lebo sami si to o sebe nemysleli.

Reakcia mnohých vraj je, že aj oni by chceli, aby ich pozvali na podobné stretnutie. Priya im vždy odpovedá: Tak ho zorganizujte! Pouvažujte, na akú party by ste vy sami chceli byť pozvaní a urobte ju.

Hannah Arendt napísala, že autoritárske režimy sú postavené na osamelosti. Protilátkou k autoritárstvu sú vzťahy. To, že poznáme svojich susedov.

Je jar, projektor odložím pod posteľ a vyťahnem piknikový košík – vybehnem s manželom do parku. Možno pozveme ten sympatický pár, čo býva na treťom. Aj malý akt hostiteľstva je lepší ako nič. Uzdravujeme tak naše vzťahy, spoznávame jeden druhého a poriadne to sťažujeme tým, ktorí nás nechcú ako občanov, ale ako poddaných. ●

Rodinný kompas

Zuzana Mojžišová



Dnes sa do človeka ľahko zahryznú pochybnosti a beznádej. Potom si prečítate nejakú knižku – tú od Zuzany Kepplovej s názvom *Tvarožkovci* (Absynt 2025) – a svet je zrazu o niečo prívetivejší, pretože zistíte, že síce okľukou a vzdialene, no predsa len prináležite k čomusi pevnému, čo sa pridrižiava pravdy, odvahy, čínorodosti, tvorivosti.

Príbeh každej famílie je zrkadlom doby či spoločnosti, dekád a storočí, komunit a národov, občas krivým, občas neskršľujúcim. Čím významnejšiu brázdou rodina vyorala, tým je obraz v zrkadle výpovednejší. Tvarožkovci v tomto metaforickom vyjadrení boli celé generácie ozaj sústredenými oráčmi. Autorka spomínanej knihy k nim tiež patrí. Rodostrom majú Tvarožkovci ozaj zaľudnený, veď Anne a Jurajovi sa v 80. a 90. rokoch 19. storočia narodilo 13 detí. Napríklad Tomáš, finančník, účastník SNP, jeden zo zakladateľov Demokratickej strany. Juraj, architekt, za prvej vojny legionár, potom tiež v povstaní, podľa jeho návrhov postavili Metropolku či budovu Mestskej sporiteľne. Alebo ďalšie pokolenie: Živodar, člen odbojovej organizácie Flóra a Vysokoškolského strážneho oddielu, ktorý mal na starosti ochranu generálov Rudolfa Viesta a Jána Goliana. Nepriateľov mali spoločných – nacistov a komunistov.

Zuzana Kepplová spriada históriu rodu hravo. Dotýka sa podstatných okamihov aj skrytejších faktov a spomienok, necháva vypovedať ústredných hrdinov aj postavy z okraja rodinnej slávy. Vyťahuje smiešne historiky, povedzme tú o bujarej zábave bratislavských džentriřikov, čo preliezali cez ploty, aby roztopašne povymieňali záhradných trpaslíkov. Strelka tvarožkovského kompasu, zdá sa, ukazuje stále rovnako. Naozaj povzbudzujúce. ●



Človek sa rodí dlho

Daniel Pastirčák

Nie sme hotoví, nie sme v cieľi, smerujeme, život je proces nikdy nekončiacej nezavŕšenosti. Potrebujem vydržať bolesť nedokonalosti, uniesť ten pomalý protirečivý proces, v ktorom sa rodí moja budúca podoba. Ozýva sa vo mne živočišna naliehavosť, chcel by som život raz a navždy vyriešiť. Život tu však nie je na to, aby sa riešil, je tu na to, aby sa žil. Potrebujem cnosť trpezlivosti, odvahu, vziať na seba kríž svojho bytia.

„Niet Božieho odpustenia, ktoré ťa ušetrí od povinnosti uskutočniť sa,“ napísal Exupéry. „Chcel by si byť, no budeš iba v Bohu. On ťa privedie do svojej stodoly, keď sa pomaly uskutočníš a naplníš sa vlastnými činmi, lebo človek, vidíš, rodí sa dlho.“

Mladosť je obdobím snov. Všetky možnosti ležia predou mnou ešte celkom otvorené. Ako starnem, hracie pole sa pred mnou zužuje, možnosti sú čoraz obmedzenejšie. Oproti kúzlu snov prichádza temnota ortielov. Učím sa žiť s Božou temnotou a dôverovať tomu, nad čím nevládnem a čomu nerozumiem.

Hmota kameňa sa umenšuje pod údermi sochárovho dláta. Mramor je veľký, socha ukrytá v ňom je malá. Sochár ničí mramor, narúša jeho celistvosť, odbíja veľké kusy, aby vyslobodil sochu a beztvarej hmote dal konečný tvar. Byť trpezlivý znamená v pokojnej dôvere niesť bolesť tých úderov a stráť. Trpezlivosť je cnosť, ktorá živí všetky naše vzťahy.

Adel Bestauros to vyjadril takto: *Trpezlivosť so sebou samým je nádej* *Trpezlivosť s iným človekom je láska* *Trpezlivosť s Bohom je viera* ●

Text Elena Akácsová
Foto Shlomi Platzman (Unsplash)

TIGER V HLAVE, ŽENA ZA CHRBTOM

O uzdravovaní panuje presvedčenie, že potrebuje čas a pokoj. Zlomená noha sa zázračne rýchlo nevyylieči, ale zlomená duša to vraj dokáže do dvoch hodín.

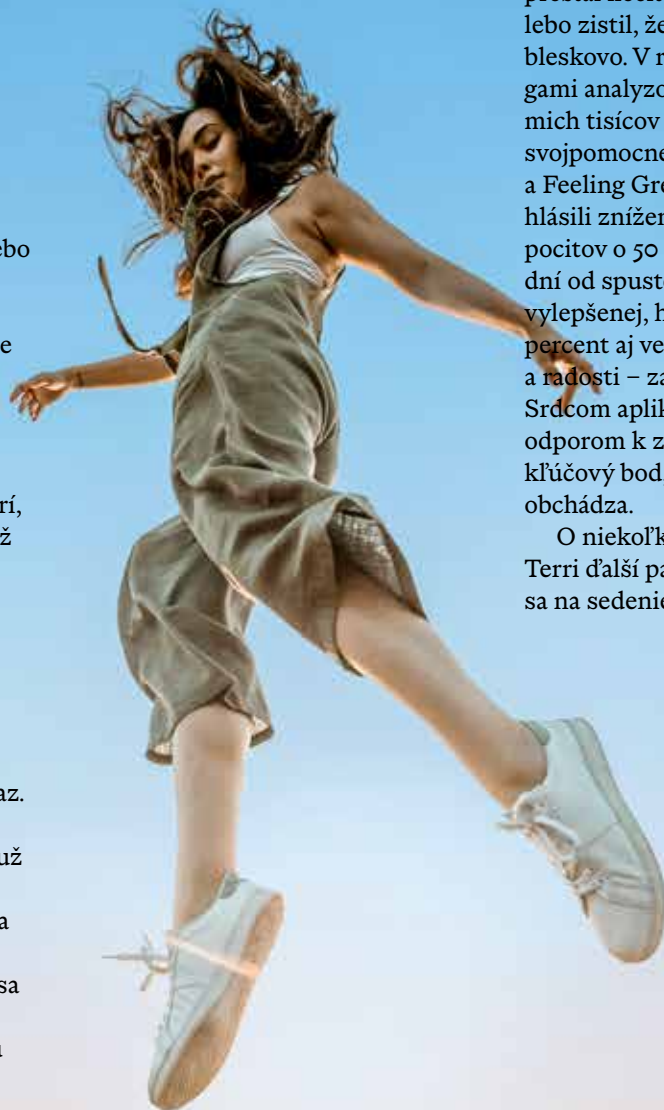
Na videu vidieť ženu, ako nekontrolovane vzlyká a objíma sa trasúcimi rukami. Má panický záchvat. Prosí človeka mimo kamery, aby prestal, lebo nemôže dýchať, má infarkt a určite čoskoro zomrie. Muž mimo kamery ju povzbudzuje, aby vydržala, pretože chce vyskúšať niečo, čo jej pomôže, aby už nikdy takéto ataky nezažila. Žena sa snaží upokojiť, ale nedarí sa jej to. Muž ju požiada, aby vstala a začala cvičiť. Najprv odmieta, hovorí, že ak sa pokúsi postaviť, omdlie. Muž ju však požiada, nech to aj tak skúsi. Postaví sa.

Povie jej, aby bežala na mieste. Váha, ale urobí to. Napriek fyzickej námahe vidieť, že dýcha pokojnejšie. Potom ju muž požiada, aby skákala. Opäť sa bráni. „Skús to.“ Žena začne skákať a zrazu sa jej úplne zmení výraz. Povie: „Rozmýšľam, či by som toto dokázala, keby som mala infarkt.“ Muž odpovie: „Videla si na pohotovosti pacientov s infarktmi, ako stoja vedľa svojich nosidiel a skáču?“ Žena sa začne uvoľnene smiať. Vraví: „Cítim sa oveľa lepšie!“

Ťažko sa mi na to video spočiatku pozeralo, ale nenakrúcal ho žiadny sadista. Bol to psychiater a profesor Stanfordskej univerzity David Burns. On je ten muž mimo kamery. Žena sa volá Terri a prišla k nemu s depresiami a úzkosťou po desiatich rokoch neúspešného striedania terapeutov. Burns na nej vyskúšal viacero techník, no nepomohli. Preto navrhol experiment, na začiatku ktorého u nej vyvolá

záchvat paniky. Terri najbližšie dve sedenia od strachu zrušila. Napokon sa však odvážila a výsledok je na videu.

Uzdravenie môže byť rýchle, pretože ho nespúšťa čas, ale mentálny prechod, akési prepnutie spínača



v mozgu. Ako keď praveký muž začuje za sebou prasknúť vetvičku a srdce sa mu splaší od hrôzy. Tiger! Obzrie sa a zistí, že za ním ide jeho žena. Strach v okamihu zmizne, hoci sa nič vo vonkajšom svete nezmenilo. Zmenili sa len jeho myšlienky. Podľa Burnsa to nie je nič nové pod slnkom, už grécky

filozof Epiktétos povedal, že ľudia neznepokojujú veci alebo udalosti, ale myšlienky o nich. A keď sa menia myšlienky, menia sa aj pocity.

Burns svoje tvrdenia podkladá nielen 40 rokmi vlastnej praxe, keď prestal liečiť pacientov trpezlivosťou, lebo zistil, že ak sa uzdravia, tak vždy bleskovo. V rokoch 2023 a 2025 s kolegami analyzoval údaje od takmer siedmich tisícov ľudí, ktorí používali dve svojpomocné aplikácie Feeling Good a Feeling Great. V prvej používateľia hlásili zníženie siedmich negatívnych pocitov o 50 až 60 percent do troch dní od spustenia aplikácie. V druhej, vylepšenej, hlásili zníženie o 60 až 70 percent aj veľký nárast pocitov šťastia a radosti – za menej ako dve hodiny. Srdcom aplikácií je práca s vnútorným odporom k zmene – čo je podľa Burnsa kľúčový bod, ktorý väčšina terapií obchádza.

O niekoľko rokov po videu mala Terri ďalší panický atak a objednala sa na sedenie. O pár hodín ho zrušila,

keď si doma zacvičila. Burns netvrdí, že cvičenie je univerzálny liek. Každý potrebuje nájsť ten svoj. Tiež netvrdí, že Terri už bude naveky šťastná, lebo nikto sa nemôže cítiť šťastný stále a vždy sa objaví nejaké prekážky. Ale dá sa natrénovať, ako sa z toho dostať. Rýchlo. ●

Nič viac, len žiť

Plány boli iné. Nič špeciálne, nič mimoriadne. Mať prácu, časom rodinu. Tón jej hlasu je ale tichý, pochmúrny, neradostný. Pohľad na mladú slečnu skľučujúci. Deniska. Má sladkých sedemnášť. A veľmi túži žiť.

Príbeh mladej Denisky je o chudobe a chorobe zároveň. „Je to tá najhoršia kombinácia, aká len môže byť,“ s plačom hovorí mama Drahomíra. Na svoje dve deti je sama. Sú radi, že majú nejakú strechu nad hlavou, i keď schátranú a deravú. Žijú v prenajatom dvojizbovom dome, ktorý už z diaľky plače po rekonštrukcii. Priestorovo veľkorysý je jedine dvor, na ktorom však chýba všetko.

Ale to chýba aj v dome. O to viac, keď tam teraz tíško prežíva Deniska. Kúria v kachliach drevom, ktorého majú v zásobe ešte tak na dva dni. Treba zasa zopár klátikov niekde pozháňať. Vzduch je v oboch izbách ťažký, posteľe už dávno majú za zenitom, rovnako ako aj ostatný nábytok. Nebavme sa radšej o vode a toalete. Také vo vnútri nie je. V 21. storočí sú stále aj u nás ľudia, ktorí snívajú o niečom, čo si bežný človek už ani neuvedomuje. „Sprcha, tú si užívam iba keď som v nemocnici,“ zahanbene povie Deniska. U nich doma je totiž hygiena postavená len na lavóre a vaničke, do ktorej si nalejú vodu a potom si ju na seba špliechajú...

Všetko sa začalo v októbri minulého roka. Deniska dostala bolesti v oblasti brucha. Nastúpili krčce, ktoré



Text Lucia Bucheňová

Foto Alan Hyža

ju dohnali na pohotovosť. „Bola som v tom, že jej dajú nejaké infúzie, antibiotiká, pár dní si poleží a prejde to. Veď dovtedy jej nikdy nič vážne nebolo, na nič sa neliečila. Občas obyčajná viróza. Moja Deni bola bezproblémovým a zdravým dieťaťom. Rovnako ako jej 15-ročný brat Paľko,“ opatrne skladá slová starostlivá mama a láskyplne sa otočí k posteli, kde leží jej dcéra.

14. októbra ich poslali z urgentu do Bratislavy na Kramáre. Na oddelenie, kam žiadne dieťa nepatrí. „Áno, skončili sme na onkológii. Toto si ani v najhoršom sne nikto nepredstavuje. Každý deň som si hovorila, že to nie je pravda, určite došlo k omylu a pošlú nás domov.“

„Ak sa nepostavíš chorobe čelom, nemáš veľkú šancu hľadať silu na boj.“

Bohužiaľ, opak bol pravdou. Detská onkológia sa stala Deniskinou prechodnou adresou. „Neostávalo mi nič iné, len to prijať. Uvedomiť si, že cesta von bude dlhá a nie úplne jednoduchá. Postupne som prestala plakať, ničomu to nepomáhalo,“ hovorí Deniska. Ak sa totiž nepostavíš chorobe čelom, nemáš veľkú šancu hľadať silu na boj. „Ja viem, že mi ide o život. Ale nebola som tam jediná. Zrazu zistiš, koľko nešťastia je v tvojom blízkom okolí. A to ti, paradoxne, psychicky pomáha. Že v tom nie si sama, že všetci tam na onko sme akoby na jednej lodi. A úplne všetci sa chceme vrátiť naspäť. Do života. Zdraví a silní.“

Mladá slečna necháva o diagnóze radšej rozprávať mamu. Pozerá na mobil, nepočúva sa jej dobre o rakovine. A nechce už po milióntykrát vidieť svoju milovanú mamku plakať. „Ona plače viac než ja,“ podotkne.

Prispieť môžete aj naskenovaním tohto kódu z vášho mobilného bankingu.



← *Vie, že psychika je polovicou liečby. Deniska si nič iné ako víťazstvo nad rakovinou nepripúšťa.*

Sono odhalilo nádor v nadobličke. „Bol veľmi agresívny, museli jej ho chirurgicky vybrať a spolu s ním bolo nutné vyoperovať aj jednu obličku.“ Nešlo vôbec o relatívne rutinný zákrok. Operácia trvala sedem a pol hodiny, nastali komplikácie, Deniske totiž začalo zlyhávať srdce. Mama bola celý čas v nemocnici. „Ten strach bol neopísateľný. Zároveň sa cítite bezmocne, veď nemôžem nič urobiť, nijako pomôcť, len sa modliť a dúfať, že všetko dobre dopadne. Pamätám si, ako som pozerala z okna a závidela každému, kto kráčať po ulici. Tí ľudia tam vonku si žijú svoj obyčajný život a my oň práve bojujeme. Keby som mohla prebrať Deniskinu chorobu na seba, bez váhania by som tak urobila.“

Od novembrovej operácie uplynulo len pár týždňov. A všetko sa začína nanovo. Nádor sa vrátil, bujnie. Deni sa tvári pokojne. „Nič nenarobím, znova chodím na chemoterapie, vlasy mi vypadali, s tým som sa stále nezmierila,“ povie a vysvetľuje, že čiapku na hlave má aj doma takmer vždy. Jednu parochňu síce má, ale nie je to žiadna sláva, dá si ju len v najnutnejších prípadoch.

Plány si táto rodina veľké nerobí. Žijú zo dňa na deň. Drahomíra je na opatrovateľskom, od dcéry sa prakticky nepohne. Do obchodu a po drevo chodí Paľko, ktorý aj narúbe triesky do pece, aby aspoň zimu v dome nemali.

S financiami je to žalostné, no, paradoxne, Drahomíra nehovorí, že nemajú z čoho žiť. „Opatrovateľské mám 710 eur, z Dobrého anjela chodí na Denisku tak okolo 100 – 110 eur. Na jedlo, cestovné a bežné výdavky nám to stačí. Zaplatím 200 eur za prenájom tohto zničeného domu a ostane nám 600 eur na fungovanie. Nemôžeme vyskakovať, ale vieme z toho existovať.“

Dôstojnejšie bývanie a lepšie podmienky na liečbu sú veľkým snom všetkých, v prvom rade ale Denisky. „Najradšej by sme išli do prenájmu v Nových Zámkoch, lenže dvojizbový byt vychádza okolo 450 eur na mesiac a na to nemáme. Stále mamke hovorím, že keď vyzdriem, niekde sa zamestnám a pôjdeme do slušného prenájmu. Bývať v paneláku, kde sa nestaráš o kúrenie, kde máš kúpeľňu – to musí byť krásne,“ na chvíľu zažiaria oči mladej bojovníčky Deniske. Verí, že svoj boj vyhrá. Držíme jej veľmi palce. Ak sa dá, skúsme tejto rodine pomôcť s prenájmom malého bytu s kúpeľňou. Zaslúžia si žiť v dôstojnejších podmienkach. ●

Časopis NOTA BENE poskytuje priestor OZ Medzi nami, aby pomohlo sociálne slabším rodinám a ľuďom so znevýhodnením. Nie vlastnou vinou sa ocitli v ťažkej situácii. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Denisky osloví. Aj váš príspevok sa použije na prenájom bytu. V mene malej Denisky ďakujeme!

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

autor: Pavol Surovec	osobné zámeno	ozdobný vták	gén, idant	Pomôcky: ASRA, CILMI, SIRSA	bahniakovitý vták	jedlo, pokrm	kartársky výraz	druh kukučky		prudká zmena	hudobný nástroj	chem. zn. americia	spojovací klínek	meno herca Romančíka
omám alkoholom				výbojný arab. kmeň					okaté ženy					
1. časť tajničky									zmiernoval intenzitu					
rímska štvorka			znemožňuj				rybie vajíčko					ukazovacie zámeno		
			hodvábna tkanina				austrálska speváčka					kontra		
	organická zlúčenina	domáci králik					kapor (rus.)						šumivé víno	ľaliovitý sukulent
		pisacia potreba					sklon strechy							
otec (maď.)				vták (lat.)					sídlo v Indii					
				smetiarska firma					latinský pozdraz					
bez slov					francovka					planétka				
					symetrála					štátna ne- mocnica				
pracovalo s pluhom						2. časť tajničky								
vodný kvet						totožnosť (kniž.)								

Vytváranie z minulého čísla: Lepšie zapáliť malú sviečku, (než tmu preklínať). – Konfucius

Kto má zdravie, má nádej, a kto má [...]. – Thomas Carlyle

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

griddlers.net

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

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, 4/2026

Redakcia: Šéfredaktorka: Sandra Pazman Tordová. Zastupujúca šéfredaktorka, 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): TATRSKBX. Registrácia na MV SR dňa 20.3.2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISSN 1335-9169.

PROTI PRÚDU: Štatutárne 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

● 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.

ORGANIZÁCIE ZABEZPEČUJÚCE REALIZÁCIU INTEGRAČNÉHO PROJEKTU NOTA BENE NA SLOVENSKU

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

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

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

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

Galanta (2023): Centrum pomoci človeku, prevádzkovateľ: ADCH Trnava, Hlavná 997/14, 924 01 Galanta, Petra Penzešová, 0948 632 483, 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

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

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

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

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

Mgr. Veronika Bániková, 044/556 53 24, veronika.banikova@mikulask.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

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

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

Piešťany (2005): ZSS Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 095 400 577, 033/772 76 87, domum@piestany.sk

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

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

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

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

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

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

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

Čo sa udialo s vašimi peniazmi, kým ste dočítali poslednú stranu?

Keď ste si toto číslo kúpili, váš predajca získal peniaze na jedlo, lístok na MHD alebo nocľah v ubytovni. Je to konkrétna pomoc, vďaka ktorej zvládol dnešný deň o niečo dôstojnejšie. A za to vám z celého srdca ďakujeme.

Realita života na ulici je však náročná a čím dlhšie je človek bez domova, tým ťažšie sa z nej dokáže dostať. Okrem hmotného nedostatku musí prekonať bariéry, ktoré nie sú vždy len finančné. Po dlhom pobyte na ulici často stráca schopnosť zorientovať sa vo veciach, ktoré sú pre iných úplne samozrejmé. Zarobiť pár eur na jedlo je jedna vec, nájsť si ako človek bez domova finančne dostupný prenájom je výzva, ktorú by bez pomoci nezvládol takmer nikto.

Preto hľadáme nájomné byty za zvýhodnené ceny, ktoré si naši klienti môžu dovoliť. Sme styčným bodom pre prenajímateľov a sociálnou, administratívnu a technickou podporou pre klientov. Aktuálne sprevádzame **viac ako 30 ľudí v 26 bytoch**. Pomáhame im vrátiť sa k veciam, ktoré človek bez skúsenosti s bezdomovectvom robí automaticky, no v náročných podmienkach ulice idú do úzadia – ako je hospodárenie s peniazmi, varenie vo vlastnej kuchyni či zvládnuť obyčajné ticho a samotu za vlastnými dverami, ktorú po celé roky na ulici nezažijete.

Dostupné nájomné bývanie je jedinou cestou, ako bezdomovectvo ukončiť natrvalo. Popri tom neustále pracujeme na systémových zmenách, aby život na ulici nebol pascou, z ktorej niet návratu. Tieto procesy trvajú mesiace a stoja peniaze, ktoré predaj časopisu nepokryje. Ak považujete našu prácu za užitočnú, **venujte nám vaše 2 % z daní**. Dá nám to možnosť lepšie plánovať a systematickejšie rozvíjať naše aktivity. Naším klientom tak dávate istotu, že sa budú mať vždy na koho obrátiť. **Kúpu časopisu pomáhate niekomu prežiť deň. Finančnou podporou im odomykáte dvere k stabilnému a bezpečnému domovu.**

Návod, ako venovať
2 % z daní, nájdete online
naskenujte QR kód

notabene.sk/dve-percenta

