

KUPOJTE IBA OD PREDAJCU S PREUKAZOM

číslo predajcu

# NOTA BENE

1,40€ polovica pre predajcu

Jún 2015/168

ROZHOVOR:

**Dorota Nvotová**

# Cesta

## Nenechávajte si pre seba

ak vám niektorý z predajcov zdvihne náladu, alebo naopak, adrenalín.  
Pošlite nám SMS na číslo 0917 275 812

Nota bene  
06 2015  
Nástenka

2

26. 04. 2016, 12:55

Nota bene som si začala pravidelne kupovať začiatkom roka na popud mojich spolubývajúcich. Momentálne máme na byte každý svoj vlastný časopis, jeden nám nestačí. Chcem tým vyjadriť neskutočnú spokojnosť s článkami. Sme schopní prečítať časopis od prvej po poslednú stranu, a to sa stáva málokedy, resp. vôbec, aby časopis dokázal pohltiť ako kniha. Nota bene predstavuje spojenie článkov, ktoré sú svieže, zaujímavé, písané jednoducho a zároveň odborne, teda dostupné pre každého, no potešia aj náročnejších čitateľov. **Marianna**

02. 05. 2015, 17:29

Ďakujem Vám za fantastické májové číslo, ktoré som kúpila od vždy milého predajcu č. 51 v Žiline. So srdečným pozdravom **Radka**

07. 05. 2015, 09:01

Dobry den, velmi dekuji prodejci číslo 214 za časopis, udělal mi velkou radost při čekání na vlak na Hlavní stanici v Bratislavě. **Lucie**

08. 05. 2015, 16:27

Dobry den. Pokora a úprimnost – to vyžaruje predajca Nota bene č. 105 v Žiline. Vďaka mu za veľa: za pocit, keď človek cíti blízkosť človeka – len tak, že ani nevie prečo. Prajem mu veľa lásky a radosti do života. **Božena**

08. 05. 2015, 20:46

Dobry den, týmto by som sa chcel poďakovať predajcovi č. 1888. Vždy ho vidím predávať Nota bene na križovatke Račianske mýto v Bratislave. Vychádza z neho veľa pozitívnej energie, je ku každému zdvorilý a prívetivý, bez ohľadu na to, či si časopis kúpi alebo nie. Kiež by bolo viac takých dobrých ľudí na svete, hneď by bol krajší. Želám mu zdravie a šťastie, a celej redakcii veľa zdraru a všetko dobré. **Martin N.**

19. 05. 2016, 16:19

Dobry den. Chcem pozdraviť pani predajkyňu č. 77 z Trnavy, od ktorej som mala možnosť kúpiť si Nota bene pred Kauflandom. Pani bola veľmi vďačná a ja jej prajem veľa síl a šťastia. **Nikola**

### Inzeráty predajcov

45-ročný predajca časopisu Nota bene, abstinent, by rád zbral do prenájmu jednu samostatnú izbu v Bratislave. Zároveň si hľadám brigády: pomocné práce na záhradke, pri dome, upratovanie a pod. Kontakt: **petjo@centrum.sk, 0907 258 478.**

Predajkyňa Nota bene, abstinentka, hľadá na dlhodobý prenájom 1 izbu v Bratislave, ideálne aj s možnosťou varenia, do 200 € mesačne. Kontakt: **Anka 0904 808 037.**

### Kódex predajcu

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

### Kódex kupujúceho

zostavil: Peter Patrónsky

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

### Hlavní podporovatelia projektu NOTA BENE



### ČITATELIA NOTABENE

#### Partneri projektu

Projekt je podporený programom Aktívne občianstvo a inklúzia, ktorý realizujú:



Toto vydanie Nota bene podporili sumou 50€



Foto na obálke: Dorota Nvotová

### 4 Rozhovor Slepá cesta nemusí byť koniec

„Žijem, ako sa mi páči, robím to, čo chcem. Aj so všetkými následkami, ktoré z toho vyplývajú,“ hovorí DOROTA NVOTOVÁ (32), herečka, speváčka a majiteľka cestovnej kancelárie.



### 8 Fenomén Pulzácia života

„Nechajme život v nás voľne prúdiť. Práve vtedy je priestor, aby si naše telo mohlo robiť svoju prácu bez obmedzení,“ hovorí terapeutka ZUZANA TKÁČIKOVÁ. Už ste počuli o krani-sakrálnej terapii?



### 11 Reportáž Ľudia umierajú v lese od hanby

Dokázali by ste prežiť pár dní mimo civilizácie? Založiť si oheň, nájsť vodu, uloviť si potravu... Že načo? Máme predsa mobilné telefóny a nad Zemou krúžia satelity... No inštruktori kurzov prežitia vedia svoje!



### 20 Téma Zdivočenie na Islande

Brodenie sa studenými riekami, 250 kusov instantných polievok, prespávanie v stanoch medzi ľadovcami, pitie vody z riek, vyjedanie z kontajnerov a k tomu 600 kilometrov za 23 dní po vlastných nohách.



### 26 Téma Helenina posledná cesta

Nesmierne sa tešila na jar. Čakala, až pominie studená zima. Dlhé dni trávila v izbe, počúvajúc vtáky za oknom, až kým poobede neprišla návšteva. Helena Weinurmová by 24. apríla oslávila svoje 90. narodeniny.



### 28 Umenie Krížová cesta

Niekedy dominujú krajine, inokedy prekvapia v lesnej tíšine. Vytvárajú nezameniteľný genius loci – duch miesta, ktorý vypovedá o našej histórii i súčasnosti. Na Slovensku je ich viac ako stovka a stále vznikajú nové.



## Už len jednu cestu

I. Jeden pútnik namáha vo putoval celý ovešaný bremenami. Na chrbte vliekol vrece s pieskom, okolo tela mal omotaný mech s vodou, v jednej ruke zvieral kameň a v druhej rieke kamienky. Na krku sa mu na povraze hojdaľ mlynský kameň. Členky ovíjali kovové reťaze, na ktorých vliekol ťažké závažia. Vzdychajúc a stenajúc napreďoval po ceste len veľmi pomaly a neustále pri tom nariekal na tvrdý osud a mučivú únavu.

Po dlhom putovaní natrafil na roľníka, ktorý sa ho spýtal: „Prečo držíš tie kamene?“ Pútnik sa na ne pozrel, akoby ich videl prvý raz. Už zabudol, prečo ich zodvihol. Odhodil ich a hneď sa cítil lepšie. „A prečo vláčiš tie ťažké závažia?“ Vtedy si pútnik všimol krvavé odreniny a reťaze zo seba striasol. Cítil sa ešte ľahšie. „A načo terigáš to vreco s pieskom? Veď si na púšti.“ Pútnik zanariekal a všetok piesok vysypal. „A tvoj mech s vodou, aký je len veľký! Ale hneď tuto neďaleko tečie čistá riečka.“

Pútnik zhodil zo seba aj mech s vodou a zahladel sa na zapadajúce slnko. Celé jeho vnútro naplnilo teplé svetlo. Vtom na svojom krku zbadal mlynský kameň. Pochopil, že ho po celý čas nútil hrbiť sa. Odhodil ho ďaleko do rieky a konečne vykročil po ceste ľahkým a radostným krokom!

II. Jeden obchodník si pozval na návštevu priateľa, ktorého si vážil pre jeho múdrosť, a rád sa s ním zhováral. Keď prišiel, obchodník nevedel nájsť ani trochu vnútorného pokoja. Bez prestávky rozprával o starostiach, útrapách a úmornosti svojho povolania.

Rozprával o svojom bohatstve v Turkestane, o statkoch v Indii, ukazoval svoje pozemkové listiny a šperky. „Ach, priateľ môj,“ vzdychal, „mienim podniknúť už len jednu cestu. Potom sa chcem konečne odobrať na zaslúžený odpočinok. Chcem do Číny dopraviť perzskú síru a odtiaľ čínske vázy do Ríma. Potom moja loď popláva s nákladom rímskych látok do Indie, odkiaľ chcem do Halabu priviezť indickú oceľ. Odtiaľ exportujem do Jemenu zrkadlá a sklenený tovar a z Jemenu doveziem do Perzie zamat.“

So zasneným výrazom na tvári, nakoniec obchodník oznámil svojmu neveriacky načúvajúcejmu priateľovi: „A potom už bude môj život patriť pokoju, rozjímaniu a meditáciám, čo je najvyšší cieľ mojich myšlienok.“

Ada Jung,  
editorka

Nota bene  
06 2015  
Editoriál

3

# Slepá CESTA nemusí byť KONIEC

„Žijem, ako sa mi páči, robím to, čo chcem. Aj so všetkými následkami, ktoré z toho vyplývajú,“ hovorí DOROTA NVOTOVÁ (32), herečka, speváčka a majiteľka cestovky.



Galina Lišháková



Dorota Nvotová

**Päť rokov si žila viac v Nepále ako na Slovensku. Odkedy si sa presťahovala za manželom do Moskvy, nechýbajú ti nepálske hory a trekky?**

Veľmi. Preto sme sa s manželom a štvormesačným Filipkom vybrali na tri dni na Kaukaz. Hoci na hory sme sa mohli len pozeráť, aj to bolo úžasné. Ale ani teraz, keď má Filip viac než rok, by som trek nezvládla. Už dlhšie mi robí problémy zlomená platnička. Prejdem desať minút a potrebujem si sadnúť. No už sa to chystám vyriešiť.

**V Nepále si ako dobrovoľníčka pracovala v sirotinici. Na jeho chod si zháňala peniaze aj na Slovensku. Pred dvomi rokmi si však zistila, že jeho riaditeľ svojich zverencov zneužíval, rovnako aj získané peniaze. Čo je s týmto prípadom teraz?**

Podarilo sa nám, s bývalým manželom, aj pomocou niekoľkých medzinárodných organizácií, dostať riaditeľa do vyšetrovacej väzby, ale nedávno ho odtiaľ prepustili a všetky obvinenia zmietli zo stola. Je totiž z najvyššej kasty, ktorá má prepojenia až na politikov.

**Čo sa v sirotinici vlastne dialo?**

Riaditeľ napríklad šetril na jedle pre deti. Samozrejme, pred sponzormi a dobrovoľníkmi zo zahraničia im dal poriadne najesť, ale keď sme odišli, dostali červivú ryžu. Tri dievčatá sexuálne zneužíval a jeho žena deti strašne bila. K tomu všetkému sa im vyhrážal, že keď niečo prezradia, zabije ich. A zakazoval im kontaktovať sa so svojimi rodinami. On totiž tvrdil, že sú sirotky, ale keď prasklo, čo všetko sa v tom zariadení

deje, vysvitlo, že aj v tomto smere klamal. Jeho zverenci boli nanajvýš polosiroty alebo deti z chudobných dedinských rodín, ktoré nemali ani na školu. No a vďaka tomu ich získaval, že ich rodičom nasľuboval, ako sa postará, aby ich deti vyštudovali za lekárov, učiteľov a podobne. Lenže potom ich už držal pod kľúčom a rodičia ich nevideli. Podarilo sa nám dvadsať detí vrátiť k rodinám. Tie aj pred súdom dosvedčili, čo sa v domove dialo. Nadalej zabezpečujeme, aby mali z čoho žiť a mohli študovať. Ale šesťdesiat detí tam stále ostáva.

**V čase, keď pripravujeme toto číslo Nota bene, postihlo Nepál silné zemetrasenie. Ty si hneď začala organizovať zbierku na pomoc. Hlási sa ti dosť súcitných ľudí?**

Som veľmi milo prekvapená tým, koľkí už prispeli. Momentálne je tam

situácia taká vážna, že ľudia bojujú o prežitie a každé euro skutočne pomôže.

**Podarilo sa ti skontaktovať s tvojimi blízkymi? Sú všetci v poriadku?**

Všetci moji priatelia a známí prežili, avšak celý svet sa im zrútil. Mnohí nemajú dať čo deťom do úst, sú na ulici, v totálnej beznádeji. Ak chcete pomôcť, link na zbierku pre Nepál je <https://www.facebook.com/events/881058695283709/> alebo ma kontaktujte na [www.fulmayatravel.com](http://www.fulmayatravel.com).

**Okrem pomoci zo sveta im pomáha situáciu zvládnuť aj vlastná vnútorná sila. Keď si žila v tejto krajine, nasiakla si budhizmom?**

Spočiatku som ho odmietala. Aj keď verím v Boha, vravela som si, že nechcem vyznávať žiadne konkrétne

náboženstvo. Napriek tomu do mňa prenikal. Zrazu som sa pristihla, že točím budhistickými modlitebnými valčekmi, potom že odriekam mantry... Prečítala som si niečo o budhizme a zrazu som spozorovala, že v rôznych situáciách si pomáham budhistickými mudrami (*mudra je symbolické či rituálne gesto používané v budhizme a v hinduizme - pozn. red.*). Nemôžem povedať, že som budhistka, ale tá filozofia do mňa prenikla.

**Čo z nej aplikuješ vo svojom živote?**

Budhizmus učí, že každá živá bytosť trpí. A že túžba vedie len k ďalšiemu utrpeniu - túžba po láske, zdraví, čomkoľvek. Lebo život sa málokedy vyvíja tak, ako túžime. Snažím sa preto neočakávať a som viac v klude. I keď, nie vždy sa mi

to darí. Mala by som sa naučiť viac kontrolovať svoj hnev, niekedy riadne šliapnem na plyn.

**Stále mávaš šťastie v nešťastí? Pamätám si, že keď si raz nemala peniaze na nejaký hudobný nástroj, vsadila si v kasíne posledné peniaze a vyhrala si.**

Raz mi chýbali peniaze na lístok do MHD. Nerada chodím načierno, lebo mňa vždy chytia revízori. Šmátrala som vo vrecku či ešte nevyhrabem nejaké drobné a nahmatala som dieru. Keď som cez ňu prestrčila ruku, vo futre som našla päťtisíc korún. Nemohla som tomu uveriť. Celý rok som bola na mizine a pritom vo vrecku som mala päťtisícovku! Hneď som si kúpila nielen lístky, ale aj kopec časopisov a kartón cigariet. Lebo aj toto som



ja. Žijem teraz. Príliš nešpekulujem nad tým, čo bude ak... To ak riešim až vtedy, keď nastane.

**S Moskovčanmi sa vraj ťažko komunikuje. A skoro všetci, aj mladí, sú Putinovci...**

Sú príliš uzavretí, susedia sa navzájom nezdravia, ale to je typické pre akékoľvek veľkomesto. Mimo Moskvy sú Rusi celkom iní, priateľskí. To, že skoro všetci sú Putinovci, však platí aj na vidieku. Neznamená to však, že sú zlí. Sú Putinom tak zmanipulovaní, že úprimne a v dobrej viere nasadzujú svoje životy na Ukrajinu. No za tou ich zaslepenosťou je aj ich pohodlnosť. Neučia sa po anglicky, tým pádom si nemôžu prečítať iné správy ako v ruštine. No a keďže väčšina médií je proputinovských, žijú v akejsi bubline.

**Myslíš, že Putin je pre svet hrozbou?**

Ja sa o politiku nejako do hlčky nezaujímam, ale myslím si, že Putin je hrozbou najmä pre Rusko. Oslabuje ho a po ekonomickej stránke to už cítiť. Obchodníci zatvárajú svoje obchody a Rusi už toľko necestujú ako kedysi. Viem to od svojich indických a nepálskych priateľov, ktorí žijú z turizmu a Rusi im chýbajú. Ale nie je pravda, že by tu boli prázdne pulty, ako to písali niektoré zahraničné médiá. Potravín je dosť, len nie je dostať napríklad zahraničné syry a podobne.

**Uvažuješ, že sa s rodinou presťahuješ do Saudskej Arábie. Nebojíš sa, že pôjdete z extrému do extrému?**

Chcela som ísť niekam, kde je celoročne teplo a manželovi jeho firma ponúkla ako jediná možnosť Saudskú Arábiu. Mala som všelijaké obavy, ale väčšina sa už rozplynula. Veľa som si o tej krajine zistila, aj cez cudzincov, ktorí tam žijú. Mám pocit, že keď budeme v compounde, je to čosi ako oplotené mestečko s vlastnou infraštruktúrou a obchodíkmi pre západniarov, ktorí v Arábii pracujú, budeme v bezpečí. Je prísne strážené ozbrojencami. V minulosti ho totiž prepádali



**Dorota a deti z nepálskeho sirotinca.**

teroristi. V ňom sa môžeš pohybovať aj európsky oblečená. Navyše má chránenú pláž, takže budeme mať viac možností ako v Moskve, kde je väčšinou zima a tma, a prevažnú časť dňa som zavretá v bytovke. Jasné, aj arabská žena je skoro stále zavretá, skoro nič nesmie, ani šoférovať, ale ja dokážem akceptovať inú kultúru. Ani v Nepále som s tým nemala problém. Obliekala som sa tak, aby som sa neodlišovala od miestnych. Bojím sa jedine toho, ako zareagujem, keď uvidím, že sa na nejakej žene koná bezprávie, lebo na toto som veľmi citlivá. Vtedy sa neudrším, idem do bitky aj s chlapom.

**Prečo si sa bila s chlapom?**

Lebo ma totálne vytočil. Viezla som v Nepále na trek svojich zákazníkov. V minidodávke, ktorú som si prenajala v jednej nepálskej firme aj so šoférom. Ale pribalili mi aj jedného svojho človeka. Bez toho, aby sa ma opýtali. Hovorím si, potrebuje sa zviať, tak dobre, nebudem to riešiť. Ale on bol taký arogantný! Sadol si na dvojsedadlo vpredu a nikoho, ani mňa, k sebe nepustil. Kým moji ľudia sa tlačili vzadu. Tak som si na najbližšej zastávke, keď vyšiel von, sadla na

jeho miesto. Keď to zistil, povedal, že ďalej necestuje. Hovorím, dobre, ja vás predsa nepotrebujem. Lenže šofér sa zafal, že bez neho ďalej nejde. Zavolala som políciu, nech to vyriešia. Ale policajti boli nejakí vystrašení, nemali sa k tomu. Medzitým som sa s čiernym pasažierom tak rozhádala, že som mu vrazila facku a on ma udrel pästou. Ale ani som nestihla dopadnúť, z dodávky sa vyvalila tlupa mojich klientov, zhodou okolností medzi nimi boli asi šiesti dvojmetroví chlapi, a naložili mu... Podobne ma vytočil nepálsky láma.

**Láma? Veď ten by mal byť stelesnením pokoja. Čím ťa vytočil?**

Týral koňa. Kopal doňho, hádzal doňho kamene, aby išiel rýchlejšie. Najprv som mu slušne dohovárala, nech to nerobí, potom som doňho hodila malý kameň. Nemala som veľa síl, visela som cez toho koňa, lebo som mala silný týfus a láma ma na ňom viezol do nemocnice. Za nekresťanské, alebo skôr nebudhistické peniaze. Vypýtal si dvojnásobok bežnej ceny, lebo videl, že umieram. A ľudia sa mu pritom neustále klaňali... Cesta trvala tri dni. No v jednom momente som

zozbierala všetky sily, postavila som sa a tak som mu vynadala, že ozelenel. Vraj láma!

**Čo najhoršie si na svojich cestách zažila?**

Asi choroby a nečakané stretnutia s exotickými zvieratami. Raz som mala týfus, raz salmonelózu, poštipal ma jedovatý hmyz, v posteli som mala škorpióna, v kúpeľni tarantulu a naháňal ma nosorožec. Ale od cestovania ma to neodradí. Dodržiavam pravidlá prevencie a teraz, keď mám Filipka, som samozrejme ešte opatrnejšia. Fľašky od mlieka mu sterilizujem a ostatné jedlo mu varím. Ale stáva sa, že sa na sekundu niekam pozriem a už sa krmi pieskom z indickej pláže.

**Zmenilo ťa materstvo?**

Pozorujem, že zrazu mám vlastnosti, o ktorých som ani netušila. Napríklad som trpezlivá. Ja, ktorá som bola donedávna najnetrpezlivejší človek na svete. Som aj obetavá, aj starostlivá. A láska, ktorú mi dieťa prinieslo, má celkom iný rozmer, aký som poznala doposiaľ. Som preňho schopná urobiť čokoľvek, odpustiť mu čokoľvek. Je to sila.

**Pred dvomi rokmi si ukončila druhé manželstvo a hneď si vhupla do ďalšieho, otehotnela si, presťahovala sa do Moskvy, riešila si problém so sirotincom... Ako si to všetko vnímala?**

Nestačila som sa čudovať, že sa mi rúcajú skoro všetky istoty. Bola som práve uprostred treku k Mount Everestu, keď mi telefonoval manžel John, že deti zo sirotinca sú týrané. Na tom istom treku som sa zamilovala do Martina. O týždeň som odcestovala s ním na Slovensko, o ďalší mesiac som bola tehotná, potom sme sa odsťahovali do Moskvy... Nový začiatok nebol ľahký. Z tehotenstva mi bolo zle, chýbal mi Nepál, nepáčila sa mi Moskva... Ale teraz som už so všetkým vysporiadaná. Prijala som to tak, ako to je.

**Médiá ťa označovali za ženu, ktorá odlákala muža od rodiny s dvomi malými deťmi. Už sa to utriaslo?**

Ako sa môže niečo také utriať? Je to fakt, rozbila som rodinu. A pritom som si vždy myslela, že by som sa nikdy nemohla zamilovať do ženatého a už vôbec nie do takého, čo má deti, a že by som mu nikdy nedovolila odísť

od rodiny. A Martin si tiež myslel, že by nikdy svoju rodinu neopustil. Uvedomujem si, čo som napáchala. Nosím preto v sebe kus ťažoby.

**Ako sa rozlúčiš s Moskvou?**

Spolu so slovenskými klientmi, ktorým som usporiadala zájazd do Moskvy. Jediný. A už je aj vypredaný. Nepôjdeme však po klasických turistických zastávkach. Ukážem im Moskvu očami človeka, ktorý v nej žije. Ubytujem ich v mrakodrape v novej známej štvrti Moscow City na 54. poschodí, vezmem ich na úchvatný blší trh, kde ľudia predávajú všetko, matriošky, trička s Putinom aj kalašniky. Vezmem ich k starej fabrike čokoládovne, kde je dnes plno dizajnských obchodíkov, štúdií, kaviarní a reštaurácií. Do ruskej sauny a tak ďalej.

**Popri všetkých svojich cestách podnikáš aj cesty do svojho vnútra?**

Neustále. Ani pre to nemusím nikam kráčať. Som ten typ, čo stále čosi rieši. Ale nie, že by som sa zožierala. Len prirodzene nad všetkým uvažujem.

**Keď narazíš na nepredvídané situácie, ako ich riešiš?**

Môj kľúč je úprimnosť za každých okolností, k sebe aj k ostatným. Žijem, ako sa mi páči, robím to, čo chcem. Samozrejme, aj so všetkými následkami, ktoré z toho vyplývajú. Napríklad, že nie každý tento postoj musí chápať.

**Niektoré cesty sú slepé alebo vedú inam, ako sme predpokladali. Čo vtedy?**

Slepá cesta nemusí byť koniec. Vždy hľadám ďalšie možnosti a zväčša sú hneď po ruke najmenej tri. Zvažujem ich plusy a mínusy, niekedy si ich aj napíšem. A potom vyberiem tú, ktorá je pre mňa najpriateľnejšia. Som rada aktívna a vyznámam úplne iné hodnoty ako západný svet. Preto ma oslovil aj Nepál, že pre jeho obyvateľov sú najdôležitejšie vzťahy, vzájomná spolupatričnosť a súdržnosť. Nejaká kariéra a peniaze sú až ďaleko za tým.

*Autorka je redaktorka týždenníka Eurotelevízia*

# Pulzácia ŽIVOTA

*„Nechajme život v nás voľne prúdiť. Práve vtedy je priestor, aby si naše telo mohlo robiť svoju prácu bez obmedzení,“ hovorí terapeutka ZUZANA TKÁČIKOVÁ. Už ste počuli o kraniosakrálnej terapii?*



Ada Jung



Palo Čejka

**OKAMŽITÁ ÚLAVA.** Vznášam sa. Akoby som sa naozaj pohybovala dvadsať centimetrov nad zemou. Telo zrazu nie je prítazou, necítim žiadnu bolesť, myšlienky sú ľahké a jasné. Akoby sa celé moje ja oslobodilo, zhodilo putá, zbúrало hranice. Zaplavujú ma vlny optimistickej radosti a mám naozaj veľkú chuť dobre sa najesť. Ani neviem po koľkých rokoch. Ale najneuveriteľnejšie je, že zhlboka, naozaj naplno dýcham! Pre stavy úzkosti som sa takisto už roky nedokázala nadýchnuť na plné pľúca, dýchacie cesty som mala ustavične zovreté.

**Obzerám sa,** kde by som sa mohla najesť. Mám veľkú chuť na niečo výživné a chutné a pritom nepocítujem žiadne výčitky svedomia pre svoju nadváhu. Takto dobre, prirodzene a ľudsky som sa necítila už veľmi dlho. To všetko so mnou urobili dve hodiny kraniosakrálnej terapie. Som taká plná nečakaného účinku, že až o niekoľko hodín sa kdesi v pozadí mojej mysle mihne myšlienka - dokedy to potrvá? A čo potom? V tej chvíli si uvedomujem,

že to nebude také jednoduché, že moje ja sa nemôže dať dokopy jediným sedením a že zbaviť sa úzkosti je s akoukoľvek metódou náročná práca. Dlhá, vytrvalá cesta.

**„Kraniosakrálna** terapia je jemná neinvazívna terapia, ktorá pracuje s pulzáciou mozgo-miechovej tekutiny. Táto tekutina vyživuje, detoxikuje a chráni celý nervový systém,“ vysvetľuje Zuzana Tkáčiková, ktorá sa tejto metóde liečby venuje piaty rok. „Cranium je lebka, sakrum sú kríže. Medzi týmito miestami v tele tekutina pulzuje. Ak sme uvoľnení, prúdenie je rovnomerné, pravidelné a dostatočne vitálne. A to je práve cieľom terapie. Navrátiť telu jemu prirodzený stav rovnováhy. V prenesenom význame sa tejto pulzácii hovorí aj pulzácia života. Nechať teda život v nás voľne prúdiť tak, ako to potrebujeme. A práve vtedy je priestor, aby si naše telo mohlo robiť svoju prácu bez obmedzení. Tak sa zjednodušené dá vysvetliť princíp samoozdravných mechanizmov.“

**Ďalej Zuzana** hovorí o tom, čo je práve aj mojím problémom. „Ak máme napríklad niekoľko rokov stiahnutý hrudník kvôli vnútornému napätiu pre nejakú traumatizujúcu udalosť, cítime vplyv nášho dlhodobého životného postoja aj na telesných príznakoch - tlaky na hrudníku, problémy so spánkom, pocity úzkosti. Ak telo dostane signál, že toto dlhoročné stiahnutie môže uvoľniť, nastáva okamžitá úľava spomínaných príznakov. Telo načíta nový stav a samé začne upratovať. Tu vnímam ako veľmi dôležitý moment mojej therapeutickej práce s klientom, aby toto uvoľnenie neostalo v rovine zázraku, ale aby každý klient vedome rozumel podstate vlastného procesu.“

**LÁSKA NA PRVÚ SKÚSENOŠŤ.** Zaujímavú terapiu Zuzana objavila vďaka svojej obvodnej lekárke. Po prvom ošetrení u nej už dávala čas len „pred a po“ kraniosakrálnej terapii. Vyskúšala ju na Slovensku aj v Čechách a zistila, že veľmi dôležitá je osobnosť

terapeuta a že v rámci metódy existuje mnoho prístupov. Rozhodla sa pre komplexné vzdelávanie, ktoré ukončila pred štyrmi rokmi a odvtedy má vlastnú prax. „Bola to láska na prvý pohľad, alebo skôr na prvú skúsenosť. Mala som jasný pocit, že som túto prácu už niekedy robila. Pre niekoho možno mystický odkaz, pre mňa správa - týmto smerom sa vzdelávaj. Je pre mňa dôležité, aby práca, ktorú robím, bola výzvou a radosťou. Ak človek ide do vecí poctivo, vie vykonávať v podstate čokoľvek. Ak je v tom aj láska a vášeň, potešenie cítia všetci naokolo. Niečo podobné mám aj s prácou za mikrofónom v rádiu a pri učení hudby. Pre niekoho možno nespojiteľné aktivity, pre mňa rovnaká téma - nikdy nie po povrchu, ale s hlbokým uvoľnením a otvorením sa tomu, čo práve je, bez posudzovania.“

**Na tejto terapii** ma najviac fascinuje spôsob, akým spája fyzické pôsobenie s duševným účinkom. Pri terapii človek uvoľnene leží a terapeut sa ho

zľahka dotýka, pričom začína od nôh a pomaly postupuje smerom k hlave. Zuzana ma upozornila, že ak by som cítila nepríjemné účinky, mám sa ozvať a ona pôsobenie okamžite prispôbi. Lenže ja som si najprv skepticky myslela, že sa aj tak nič diať nebude, potom som zas chcela vydržať. Cítila som stupňujúci sa tlak v hlave, akoby som už dlho visela zavesená hore nohami. Začala som mať problémy s dýchaním. Stále sa stupňovali, a keď sa Zuzana dostala do oblasti srdca, už sa to nedalo vydržať. Prudko som sa posadila a lapala po dychu ako o život.

**„Bola som** zvedavá, koľko ešte vydržíte,“ povedala mi s úsmevom. Po celý čas cítila, ako bojujem. Dotykmi v oblasti hlavy mi v nej zmiernila tlak a postupne sa dýchanie opäť uvoľnilo. Potom zasa začala postupovať prikladaním rúk od brucha nahor. Opäť sa zjavili ťažkosti s dychom, ale už miernejšie. Teraz ma oveľa viac zamestnával môj duševný, emocionálny stav.

Začala som nezadržiateľne plakať. V mysli sa vynárali obrazy a zasa mizli, jeden za druhým. Zároveň som vynorenú situáciu videla úplne novými očami a inak ju

## Zuzana Tkáčiková

**Ukončila štúdium na Fakulte masmediálnej komunikácie UK a na Pedagogickej fakulte UK študovala hudobnú výchovu. Vzdelávala sa v rámci metodického systému Hudobných škôl Yamaha a je zakladateľkou materského centra Domček, dnes komunity, ktorú tvorí asi 250 mladých rodín. V kurzoch hudobnej školy sa venuje animáciám a tvorivým workshopom. Pracuje ako redaktorka, moderátorka Rádia Devín a od roku 2011, kedy ukončila certifikované vzdelávanie vo všetkých troch stupňoch, je tiež terapeutkou kraniosakrálnej terapie. Bližšie informácie o kraniosakrálnej terapii získate na tel. čísle 0905 743 719 alebo kraniosakralna@gmail.com.**



## Klientka Elena

Na kraniosakrálnu terapiu chodím raz do mesiaca. Pomohla mi odstrániť bolesti chrbta, odstraňuje mi tiež celkové napätie v tele, cítim uvoľnenie a na druhý deň pocit ľahkosti. Zaujímavé je, že ide nie len uvoľňovanie svalov, ale aj vnútorných orgánov, ktoré sa liečia. Priamo po terapii bývam unavená, vláčna, ospalá, potrebujem oddych. Ale potom akoby sa mi prebudilo telo, viac reagujem na jeho signály. Uvoľní sa mi myseľ, akoby sa z nej odstraňovali nánosy a panciere, ktoré zvierajú hrud'. Po liečbe mám dobrú náladu, často až pocity intenzívneho šťastia.

Celú terapiu chápem ako uľavenie od fyzických bolestí, po ktorom nasleduje vnútrotelová a s ňou súvisiaca psychická práca. Vnútorné očistenie vedie k vnútornému oslobodeniu. Zažila som aj závatný pocit šťastia, radosť z toho, že žijem a môžem riešiť problémy, aj keď výsledok nie je taký, ako som si predstavovala alebo želala. Celkovo sa viac smejem.

## Klientka Danica

Keď ma opustil manžel prežívala som veľký stres a napätie. Ani po troch mesiacoch sa môj stav nezlepšoval, skôr naopak. Keď som podstúpila prvú liečbu kraniosakrálnou terapiou, vrátili sa mi opäť pozitívne pocity a radosť z bežných vecí. Viditeľne sa mi uľavilo, cítila som posun. Táto metóda výborne funguje v čase stresu, po prežití traumy či nečakanej straty, z ktorej sa človek nevie spamätať len tak. Má zasa radosť z toho, že svieti slnko, že existuje, že žije. To sú v ťažkom období veľmi vzácne momenty.

Pochopila som tiež, že dialóg s terapeutom by mal byť maximálne úprimný. Môže sa síce obmedzovať na vyslovene fyzické pocity, ale nie je na škodu hovoriť o svojich pocitoch, cieľoch. Otvorený rozhovor s terapeutkou po liečbe je veľmi účinným spôsobom posúvania sa na osobnej ceste. Rovnako podstatné je uvoľniť sa, dovoliť sebe, svojmu telu, aby sa samo pustilo do riešenia problémov, ktoré má. Aby, takpovediac, cítilo „povolenie“, súhlas, podporu...

chápala. Len čo som nadobudla toto nové pochopenie, obraz okamžite odplynul. Najúžasnejším zážitkom bolo, keď som sa ocitla akoby mimo tela a videla sa Božími očami - ako dokonalé, milovaniahodné stvorenie. Záblesk pravdy, že nemilovať seba rovnako ako ostatných je veľkým prehreškom, bol osľňujúci.

**Táto terapia** je pre mňa najpríťažlivejšia práve preto, že sa ozdravujúci účinok vyvoláva v tele samotnom, navyše veľmi neinvazívnym spôsobom. Neexistuje žiaden psychický tlak „zázračného liečiteľa“, žiadne pitvajúce otázky psychoterapeuta, nič, čo by sa vám vnucovalo. Cestu si vaše telo a duch vyberajú sami. „Považujem za dôležité, aby každý typ práce s ľudským telom a psychikou mal rukolapný základ,“ hovorí Zuzana. „Šarlatánov je naokolo - a najmä v tejto dobe - plno. Raz so mnou debatoval jeden katolícky kňaz, ktorý si myslel, že kraniosakrálna terapia je čarodejníctvo. Až keď si preštudoval viac materiálov, porozumel. Je to len spôsob práce, na aký v klasickej starostlivosti o telo nie sme zvyknutí. Zmenou postoja v tele môžeme cítiť zmenený postoj k životu a k sebe.“

**AKO TO FUNGUJE. Všetci** poznáme rytmus svojho dychu a rytmus svojho srdca. Rovnako skutočný je aj rytmus mozgovo-miechovej tekutiny. V našom tele sa objavuje ako prvý a zaniká ako posledný. Je vlastne akýmsi primárnym dýchaním tela. Systém kraniosakrálného ošetrovania pochádza z prvotnej práce osteopata Williama Garnera Sutherlanda, spracovaného neskôr americkým lekárom Johnom Upledgerom. Počas jednej zo svojich operácií otvoril miechový kanál, a keď sa snažil udržať pinzetami blany, odrazu toho nebol schopný, lebo sa rytmicky hýbali. Bolo to spôsobené práve pulzáciou mozgovo-miechovej tekutiny, ktorá sa v mozgových komorách napúšťa a vypúšťa v určitom rytme a prúdi kraniosakrálnym systémom.

**Terapeut** sa musí naučiť precítiť tento pohyb a nájsť bloky, ktoré ho bránia prenášať do celého tela. Pohyb je cyklický - 6 až 12 cyklov za minútu a odvíja sa v dvoch fázach -

flexia a extenzia. Dotykom je možné zachytiť ho na lebke, krížovej kosti, ale aj na členkoch, zápästiach a ramenách. Kraniosakrálny rytmus nášho tela vypovedá o javoch vo vnútri organizmu, o stave vnútorných orgánov. Je úzko spojený, ovplyvňuje a je ovplyvňovaný nervovým, svalovým, kardiovaskulárnym, lymfatickým, endokrinným a respiračným systémom. Mozgovo-miechová tekutina vyživuje, detoxikuje a ochraňuje celú centrálnu nervovú sústavu. Preto je terapia účinná pri strese, posilňuje imunitný systém, pomáha s alergiami, s poruchami spánku, pri bolestiach hlavy, očí, pri chronickej únave, pri hučaní v ušiach, závratí, po operáciách pomáha urýchliť rekonvalescenciu.

**To na nej** naozaj nie je nič nepríjemné alebo riskantné? „Spomeniem to, na čo upozorňujem klienta pred prvým ošetrením. Hĺbkovým uvoľnením sa telo zbavuje starých vzorcov, stuhnutí. Spôsob uvoľnenia si telo vyberá podľa toho, čo je najvhodnejšie a na čo je klient pripravený. Tu ustupuje možnosť vôľovej voľby. Zažívame preto spolu pocity chladu či tepla, chvenia, niekedy potrebujú ventil emócie. Ale nemusia to byť len slzy, často sa spoločne poriadne zasmejeme.“

**Ako každý** typ práce s ľudským telom, má aj kraniosakrálna terapia svoje presné obmedzenia vo výbere techník. „O podrobnej anamnéze vždy diskutujeme s klientom pred prvým ošetrením, aby som mohla zvoliť primerané techniky vzhľadom k aktuálnemu zdravotnému stavu. Pri správnom zacielení práce skúseného terapeuta nehrozia klientom - okrem uvoľnenia - žiadne riziká. Má svoju presne spracovanú metodiku a v niektorých štátoch je to akreditovaná alternatívna doplnková medicínska disciplína.“ Používa sa dokonca aj v tehotenstve a býva súčasťou popôrodnej starostlivosti rodičky aj dieťaťa. Denne sa aplikuje ľuďom s ťažkými ochoreniami ako skleróza multiplex alebo pri detskej mozgovej obrne. „Ja sama pracujem v jednej z bratislavských nemocníc a veľa mojich klientov sú priamo lekári,“ dodáva Zuzana.

# Ľudia umierajú v lese od hanby





Ako zapáliť oheň 1.



2.



3.

## Dokázali by ste prežiť pár dní mimo civilizácie?

### Založiť a udržať si oheň, nájsť vodu, uloviť si potravu... Že načo?

 Galina Lišháková  Confidence, s. r. o.

**Som bosá** uprostred lesa. O chvíľu sa začne stmievať a ochladzovať, cítim sa bezradná. Čo takto provizórne topánky s podošvou z kôry? Ale môj nôž je tupý, neodlúpnem ju. Začínam ľutovať, že som si nekúpila výstroj na prežitie v špecializovanom obchode, kde som nedávno robila rozhovor. Z batohu vyháďem veci, ktoré si bežne beriem na lesné túry. Z kúska hliníkovej fólie na sedenie by sa možno dali urobiť provizórne podošvy. Rozrežem ho na dve časti. Na obalenie nôh sú malé, ale ak by som do nich spravila dierky a prevliekla šnúrkou z mikiny, vznikli by kapce. Hneď prvú dierku však roztrhnem. Čiže takto nie...

**Chalani mi** radia, nech sa nehanbím a na hliníkovú fóliu nalepím hygienické vložky a podložím ju vrstvou trávy. Čím bude podošva hrubšia, tým viac vydrží. To všetko aj s nohou zabalím do igelitky, natiahnem si ponožky, ktoré ešte omotám šnúrkou z mikiny a vyrážame. Smejeme sa, že takto vyzerá človek, ktorému trčí slama z topánok. Tie moje ma škriabu na členkoch, ale inak sa mi kráča dobre.

**PODPÍSA LA SOM.** Do smiechu mi však nebolo, keď mi dali Rasto a Peter pred vstupom do lesa podpísať prehlásenie, ktoré žiadateľa o výcvik prežitia oboznamuje s možnými rizikami výcviku. Od fyzickej nepohody a rizika úrazu až po psychický nátlak. Hneď som sa spýtala, či ho budú vyvíjať aj na mňa. Vraj nie. Bol len súčasťou simulácie únosu teroristami, ktorý si raz u nich objednala skupina záujemcov. Navyše ma uistili, že z

ukážky výcviku môžem odstúpiť. Podpísala som.

**Predstava,** že v dnešnom svete môže človek zabúdiť niekde v lese a ocitnúť sa odkázaný sám na seba, vyzerá taká nereálna, že ju vlastne vôbec neberieme vážne. Máme predsa mobilné telefóny s internetom a nad Zemou neustále krúžia všetko zaznamenávajúce satelity. No spomeňme si na dvadsaťročného Mareka, ktorý s kamarátmi oslavoval Silvestra v lesnej chate pri Kysuckom Novom Meste. Večer si išiel zabehať, a keď sa dlho nevracal, kamaráti ho išli hľadať s baterkami, no nepochodili. Mareka napokon našli pátrači až o dva dni. Mŕtveho. Pri behu spadol a zranil sa. Doplazil sa síce k chatke v susednej dedine, ale nikto v nej nebyval a zrejme už nevládal ísť ani o kúsok ďalej...

**Inštruktori** firmy Confidence, Rasto a Peter, argumenty o tom, prečo stratíť sa už nie je možné, počúvajú často. Realizujú totiž kurzy prežitia v extrémnych podmienkach šité klientom „na mieru“. Je to aj preto, že trend návratu k prírode silnie a je prirodzenou reakciou na presilu tendencií, ktorými sa od nej vzdalujeme. Keď po ňom pred zhruba tristo rokmi volal aj francúzsky filozof Jean-Jacques Rousseau, odôvodňoval to preceňovaním rozumu a spoločenských konvencií. Dnes je príčinou rovnakej túžby pretechnizovaný a prematerializovaný svet. Obyvatelia miest sa aspoň cez víkend uchýľujú do prímestských lesov.

**CHLAD ZABÍJA RÝCHLO.** No pretože príroda je mocná, spravodlivá a občas tiež krutá, aj

prechádzka v lesoparku sa môže zmeniť na drámu. Napríklad keď si zlomíte nohu a neviete založiť oheň. „Najrýchlejšie zabíja chlad. A pokiaľ nemáte perfektný spacák, ktorý si asi na prechádzku neberiete, oheň je jediná obrana,“ hovorí Rasto. Ale čo, ak nemáme zápalky ani zapaľovač? „Potom je dôležité dívať sa na bežné predmety s otázkou, ako inak by sa dali ešte použiť. Oheň sa dá založiť napríklad pomocou objektívu fotoaparátu.“ Ale aj ak ho nemáme, možností je veľa.

**Rasto** mi ukazuje, ako zapáliť oheň pomocou dreveného nástroja zostrojeného na mieste. Potrebujete suchú drevenú lištu, v ktorej vyhlúbite plochú jamku. Ďalej obrúsený konár dĺžky asi 15 cm, hrúbky mužského palca. Z iného konára a šnúry – možno pre ňu budete musieť obetovať kúsok šiat – vytvoríte luk. Jeho tetivu omotáte okolo obrúsenej paličky, zapriete ho do priehlbiny v lište a triete ňou, kým nezískate tlejúce piliny. „Rôzne techniky zakladania ohňa sa dajú nájsť v každej základnej príručke o prežití v prírode. Je dobré si ich v praxi vyskúšať, ale sú k ničomu, keď ich nedokážete v danej situácii použiť. Preto sa pri kurzoch zameriavame najmä na psychickú prípravu.“

**Oveľa** dôležitejšie než techniky je stav mysle. „Ten určuje, ako budeme ku krízovej situácii pristupovať. Ľudia, od ktorých by ste to nečakali, pretože pôsobia krehko alebo sú chorí, majú neraz väčšiu vôľu riešiť problém ako vyšportovaní chlapi. Možno v živote už niečo ťažké prekonali a nevzdávajú sa len tak. Človek môže byť telesne silný, ale ak nemá vôľu, je to oveľa horšie.“ V kríze sa ukazuje nielen kým ste, ale aj to, ako sám seba hodnotíte alebo nakoľko ste prijali hodnotenie väčšiny.

**KEĎ IDE O ŽIVOT.** Chalanom sa páči myšlienka z filmu Na ostrie noža (The Edge, 1997) s Alecom Baldwinom a Anthonym Hopkinsom, že ľudia umierajú v lese od hanby. „Je to pravda. Hanbia sa

zjesť zosušný, obhryzený chleba, upiecť si zdochlinu alebo sterilizovať ranu močom. Hanbia sa povedať kamarátom „nevládzem“, radšej šliapu, kým nepadnú. Hoci potom ich musia nieš alebo nechať na mieste. Hanbia sa nasadnúť do nájdeného člna, lebo kradnúť sa nemá. I keby im mohol zachrániť život. Niektorí majú tak silno zakorenené isté matrice myslenia, že nie sú schopní ich prekročiť a povedať si – urobím to inak, lebo ide o život.“

**Človek** niekedy nie je ochotný prijať realitu. „Alebo len sedí a rozmýšľa nad tým, aké nešťastie sa mu stalo. Predstavte si dvoch stroskotancov na opustenom ostrove. Jeden sa len ľutuje a pre svoju záchranu nerobí nič. Druhý založí veľký signálny oheň pre lode, ktoré by sa mohli plaviť okolo, zabezpečí si jedlo, pitie... Je možné, že žiadna loď ich neobjaví a obaja umrú. Ale ten, ktorý robil tieto drobné úkony pre zlepšenie svojej situácie, je lepšie pripravený využiť šancu na záchranu.“

**Ako hľadám** cestu z lesa, chalani ma upozorňujú na veci, ktoré som nikdy nevnímala. Napríklad na chodníčky zvierat, ktoré vidno podľa rozrušených stebiel trávy a ktoré majú svoju logiku, lebo zvieratá sa v teréne pohybujú rafinovanejšie než človek. Alebo ležovisko srnky. Pod spadnutým stromom zasa vidia ideálne miesto na nocľah pre človeka. Smejú sa, že podľa toho, ako ich vediem, budeme v lese nocovať. Absolútne nemám priestorovú orientáciu. Vnímam len, že sa ocitáme na miestach, ktorými sme určite nešli. Na cestu k autu sa napokon dostávam len vďaka Peťovej tajnej navigácii očami.

**Moja skúsenosť** po tomto mierne dobrodružnom poldni teda je, že ak chcem byť v prírode sebaistá, musím sa toho ešte veľa naučiť... A vy?

Autorka je redaktorka týždenníka Eurotelevízia.



Ako si zhotoviť obuv 1.



2.



3.



# Život je tvorba z ticha

*Je jedno, do akého kúta sveta ju unesie hudba, ktorú tvorí. „Čím viac sa odovzdávaš, tým viac dostávaš,“ hovorí IVANA MER.*



Sandra Tordová



Vladimír Šimíček

## Čím teraz žiješ?

Projektom Snenie - Súhvezdie žena, ktorý sme vytvorili s tanečnicou a vzdušnou akrobatkou Ariadnou. Je to silné, autentické a veľmi ženské predstavenie. Tiež pracujem na projekte Coexistence s tanečnicou Janou Bitterovou. O tom, ako môžu veci v prírode koexistovať, nechávať si priestor navzájom. Ako strom, ktorý si berie z pôdy, ale pritom z nej neubúda. Ďalej s Patrikom, známym pod menom

I am planet, dokončujeme nahrávanie spoločného hudobného projektu. A radšej ani nespomínam, že pracujem aj na svojom vlastnom CD, lebo to trvá už hrozne dlho.

## Hudbu skladáš na piane?

A na počítači. Ja mám veľmi rada minimalizmus, keď má hudba priestor a vyniknú hlasové harmónie. Na klavír som taký raw samouk (surový samouk - pozn. red.). Dostala som sa k nemu asi

pred dvoma rokmi a odvtedy som do neho zamilovaná.

## Práve ti vyšiel singel Diamond fields...

Vyšiel vo francúzskom vydavateľstve La Petite Vague. Napísala som ho už dávnejšie, na slovenských lazoch, budú to už tri roky. To je také moje korytnačie tempo, zásadne to robím takto. Mám veľmi veľa pesničiek, kopia sa mi. No už som sa naučila púšťať ich von, aby som

z toho nebola frustrovaná. Inak som taký typ, že mám problém robiť si promo. Robím si ho sama, čiže si ho nerobím (smiech).

## Ako sa stane napríklad to, že ti hrajú skladby a spovedajú ťa v argentínskom rádiu?

Sami si ma nájdu. Raz som spolupracovala s jedným hudobníkom v Berlíne, ktorý je z Buenos Aires, a on svojej kamarátke, ktorá tiež skladá elektroakustickú hudbu, poslal moje piesne. Odporučila ma ľuďom z rádia. Má to celé svoj čas, svoj rytmus a ja som sa naučila pracovať a vytrvať. Preto som aj teraz vo viacerých projektoch - aby som sa cítila dobre. A dobre sa cítim, keď robím hudbu. Takže takto fungujem. Spolieham sa trochu na destino, na osud. Nechávam sa unášať. Inak to ani neviem.

## Hudba ťa unáša aj do rôznych miest a krajín. Kde všade si žila?

Dobre mi bolo na Ibize v Španielsku. Žila som aj v Berlíne a vo Francúzsku. Stále mám rada južné Francúzsko a rada sa tam vraciam. V Prahe som študovala kultúrnu antropológiu a cestovala som po Európe na hlasové workshopy. Na jednej rakúskej rezidencii pre umelcov som stretla performerku, ktorá mi povedala, že ak chcem naozaj pracovať s hlasom, mám ísť na juh Francúzska. Tam je Roy Hart Theatre, kde veľmi intenzívne pracujú s hlasom, cez telo a psychiku. Workshopy, ktorých som sa zúčastnila, boli často veľmi drahé.

## Ako si to riešila?

Písala som im až dovtedy, kým som ich neumučila. Vesmír sa nejak spojil a ja som dostávala štipendia. Môj prvý workshop trval päť týždňov, štipendium ale nestačilo. Na poslednú chvíľu mi zavolała kamarátka, že stretla Francúzov, ktorí idú oberať hrozno a mali jedno miesto voľné. Tak som šla do Lyonu a zarobila si, koľko bolo treba. Čím viac sa odovzdávaš, tým viac dostávaš. Čím viac dovoľíš, nech to ide samé, tým viac zázračných vecí sa udeje. Keď cestujem, mám pocit, že som vo víre života. No a na lbizu som sa vybrala hľadať producenta.

## Ako sa taký producent hľadá?

On sa ani tak veľmi nehľadá, skôr má k tebe prísť. Ale vrámci svojej akčnosti

som ho hľadala. Super naivné nápady, mala som 24 rokov. S DJ-mi som začala spolupracovať už v Nemecku, ale na Ibize to vôbec nebolo jednoduché, hrajú tam svetovo najlepšie. Tak som za nimi chodila a ponúkala im svoju hudbu. Okrem toho som predávala šaty na pláži a kvietky do vlasov. Keď ma jeden DJ videl brigádovať v bare, vynadal mi, že nemám robiť hlúposti, ale sústrediť sa na hudbu. A práve v tom týždni, keď som už-úž chcela odletieť, spoznala som jednu francúzsku skupinu. Neskôr som pre nich skladala piesne a jeden z nich mi teraz produkoval aj spomínaný singel. Do roka sa všetko tak rozbehlo, že som už iba učila hlasové workshopy a koncertovala.

## Na Slovensku bol napokon producentom, ktorého si nehľadala, ale prišiel k tebe sám, Oskar Rózsa. Ako sa ti s ním spolupracovalo?

Vynikajúco. V mojom rebríčku producentov Oskar vedie. Má veľký cit pre hudbu a tiež ju vníma spirituálne. Spravili sme spolu niekoľko mojich skladieb a oslovil ma k nahraniu piesne pre film Hrana. Všetky dokončené skladby sú na internete.

## Tvoje skladby sú intímne a idú pod kožu. Aké to je úplne sa na pódiu odovzdávať?

Prvé roky boli strašné. Bola som veľká trémistka, a keď som odspievala koncert, s nikým som sa nechcela baviť. Cítila som sa veľmi otvorená a hneď som utiekla. Teraz je to už oveľa lepšie. Môžeš byť otvorená, a zároveň vycentrovaná a vo svojej sile.

## Aké zvuky ťa inšpirujú?

Ticho ma inšpiruje vždy. Tvoríš z ticha a z toho momentu, ktorý tu je. Ako mi raz povedal Oskar, nahrávaš, aj keď nenahrávaš. A odvtedy sa toho držím. Celý život je tvorba. Keď mám menej plodné obdobie, viem, že vtedy len zbieram informácie.

## Kedy tvoríš? Kde ťa to chytí?

Najmä keď cestujem. Čiže v aute, v autobuse, vo vlaku. Potom keď som na nových miestach. Napríklad idem niekam na kávu písať, vôbec to tam nepoznám a úplne si užívam, že neviem, kde presne som. Inak ja mám

orientačný nezmysel, a keď cestujem, tak konštantne neviem, kde som. Už som bola aj v Benátkach bez toho, aby som o tom vedela (smiech). Vystúpila som unavená z auta, poslala mame pohľadnicu a ona sa divila, že som bola v Benátkach. Bolo tam veľa vody, ale nejak som si to nespojila.

## Na FB pozývaš ľudí hlasovo bádať. Čo sa dá objaviť na твоjich hlasových hodinách?

Hlavne samého seba. Chcem, aby sa každý cítil dobre, venoval sa sebe, svojmu uvoľneniu. Aby sa prostredníctvom hlasu otvoril veciam, ktorým inokedy nedáva priestor. Aby posúval hranice, ktoré má o sebe vytvorené a ktoré ho brzdia. Ale problém môže byť aj opačný. Keď som si nedávala pozor, nemala som žiadne hranice, až mi raz jeden hudobník povedal: Takto nemôžeš fungovať, lebo ťa ľudia zjedia ako chipsy.

## Si teraz opatrnejšia?

Vedomejšia by som povedala. Vedomejšia si toho, že okolo nie je len krásna ružová krajina a všetci mi nechcú len dobre. Predtým som nechcela vnímať temnú stránku. Tá svetlá by ale bez nej nemohla fungovať. A pokiaľ ju ľudia neintegrujú, žijú v ilúzii.

## Si opatrnejšia aj na cestách?

Keď z času na čas využijem spolujazdu, cestujem zásadne so ženami. Raz som do Paríža išla cez portál Blabla car. Pozrieš si na ňom profil človeka, ktorým máš ísť, a máš na neho referencie. Urobila som výnimku a cestovala s dôchodcom. Doteraz sme kamaráti. Tiež sme s kamarátkou občas hostili couchsurferov u nás v Prahe. Odvtedy mám dobrú kamarátku z Taiwanu.

## Čo pre teba vlastne znamená skladať hudbu?

Spájať ľudí so svetom bezčasovosti, svetla, priestoru. Aj preto sa chcem viac venovať kompozícii, skladať hudbu k filmom, pre vizuálnych umelcov, tanečníkov.

## Máš nejaký sen?

Mať pokojný, úplne normálny a jednoduchý rodinný život. Takú svoju rodinnú kuklu. A mať nahrávacie štúdio, najlepšie pri mori.



# NOTA BENE

## AKO FUNGUJE SYSTÉM POULIČNÝCH ČASOPISOV?

- predajca dostane tri štartovacie kusy zadarmo
- prechádza tréningom a zaväzuje sa dodržiavať kódex predajcu
- predajca si Nota bene kupuje za polovicu a predáva za plnú sumu 1,4 Eur
- učí sa zodpovedne pracovať so svojimi financiami, plánovať a odkladať si na kúpu ďalších časopisov



## VEZMITE SI ČASOPIS PO ZAPLATENÍ

Iba ak si po zaplatení Nota bene aj vezmete, má naša spoločná snaha zmysel. Pomôžete tak nielen konkrétnemu predajcovi, ale aj našej organizácii Proti prúdu (vydavateľ Nota bene) podporovať stovky ľudí bez domova.

Len v prípade, keď si časopis vezmete, naša organizácia dostane 70 centov z každého kusu a môže ďalej vydávať časopis, poskytovať každodennú pomoc sociálnych pracovníkov a realizovať pilotné projekty.

www.tml.sk

# BY LIN KA

## Viete čo je čaga?



Čaga  
(*Inonotus obliquus*)

Breza, nádherný strom s bielou kôrou je prirodzeným hostiteľom stromového hříbu Čaga.

Čaga rastúca na breze sa živí brezovou šťavou, ktorá prúdi v jej pníku. Hríb v sebe koncentruje liečivé látky z brezy, pretvára ich a zosiluje ich účinok. Obsahuje prírodný melanín, ktorý má podobnú štruktúru ako melanín ľudských buniek. Vďaka tomu sa dostane do každej bunky ako výživa a zároveň veľmi silný antioxidant.

Obyvatelia drsnej Sibíri odpradáva využívali čagu v tradičných liečiteľských postupoch. Dnes sa bežne používa v modernej medicíne, hlavne pri liečbe zápalu hrubého čreva, pri vredových ochoreniach žalúdka a dvanástorníka. Má schopnosť rozpúšťať cysty a novotvary, pôsobí pri ekzémoch a psoriáze.

Oblíbená je pri rôznych detoxikačných kúrach na celkovú očistu organizmu. Sušená a drvená sa užíva ako čaj. Využíva sa však aj v podobe tinktúr a tobolek. Pridaním do krému veľmi rýchlo lieči kožu...

### PREDAJNE BYLINKA:

BRATISLAVA: Dunajská 18 (Liga pasáž),  
Tomášikova 46 (Fresh market / bývalá IKEA),  
TRENČIANSKE TEPLICE: Kúpeľná 15  
TRNAVA: Zelený Krížok 2 (Tržnica)



## Pozývame Vás na KONCERT BELASÉHO MOTÝĽA

9. júna 2015

17:00 - 20:00

Hlavné námestie

Príďte medzi nás  
a zabavme sa spolu  
pri hudbe:

**Bad Karma Boy** 17:30

**Sima  
Martausová** 18:15

**Pressburger  
Klezmer Band** 19:00

**Korben Dallas** 20:00

**Para** 21:00

Odovzdávanie ceny poroty účastníkom  
Kridla fantázie 2015

[www.belasymotyl.sk](http://www.belasymotyl.sk)

SK221100000002921867476  
(Tatra banka)

DARCOVSKÁ SMS:  
DMS MOTYL

na číslo 877  
v hodnote 2 €.  
Ďakujeme

# Boxerky zo slumu

Keď bola Damaris Achando (24) ešte malé dievčatko, sledovala boxerov cez okno telocvične. Po rokoch stretla Alfreda a povedala si: Konečne box, ten som vždy chcela robiť!

Jana Čavojská

**Kona mbaya** - najhoršia štvrt' zo všetkých. Tak volajú v svahilčine obyvatelia kenského hlavného mesta Nairobi túto lokalitu v slume Korogochu. Bývalý profesionálny boxer, ktorému tu nikto nepovie inak ako Priest, Kňaz, trénuje dievčatá a mladé ženy, aby sa dokázali ubrániť pred násilím.

„**Ženy tu pre** mužov neznamenajú nič. Volajú nás Papierové. Hovorí, že nás môžu použiť, kedy sa im zapáči, a potom odhodí, lebo sme už zbytočné,“ vysvetľuje Damaris, prečo je dobré v násilnom prostredí slumu vedieť boxovať. Aj ju už raz chlapi prepadli. Našťastie, už sa dokázala ubrániť. Jedného z útočníkov poslala pár dobre mierenými údermi k zemi. Ostatní nechápali, ako si mohla trúfnuť na muža. Veď muž tu vždy od ženy dostane všetko, čo chce.

**TAJNÉ TRÉNINGY.** Priest je okrem boxera aj muzikant a pravý rastafarián. V rozbitej telocvični s honosným názvom Mestská hala trénuje už roky. S chlapcami začali pričádzať dievčatá, ktoré tiež chceli boxovať. A prečo nie? - povedal si raz. Šport je predsa pre všetkých, nielen pre mužov. „A najlepší šport je box,“ hovorí presvedčene. „Je to ideálny šport pre každého. Udržuje celé telo v zdravia a v kondícii.“ V nebezpečnom prostredí slumu, kde štatisticky dôjde k sexuálnemu násiliu na ženách každé dve hodiny, sa môže hodiť.

**Prvé dve** boxerky si v ošarpanej hale navliekli rukavice pred ôsmimi rokmi. Nešlo to len tak. Ženy v Keni nezvyknú športovať. A už vôbec nie boxovať. „Budeš divoká, hrubá, svalnatá, narastú ti chlpy a zmeníš sa na muža,“ reagovali rodičia dievčat, ktoré sa chceli dať na box. „Nikdy si nenájdeš manžela.“ Priest mi rozpráva o návštevách rodičov, ktoré absolvoval, a nekonečnom presvedčaní, aby svoje dcéry nechali boxovať. Keď to nešlo inak, trénoval dievčatá aj potajomky. Najviac nových dievčat prišlo do jeho telocvične po voľbách v roku 2008. Počas nepokojev vtedy znásilnili veľa žien.

**Priestov tím** teraz trénuje každé dopoludnie. Dievčatá, ktoré majú službu, najprv umyjú rozbitú dlážku starým svetrom namiesto handry. Potom

sa prezlečú - niektoré majú tenisky a tričká, iné trénujú v bežných topánkach, zrejme svojich jediných, alebo bosé. Ani boxerské rukavice nevlastní každá. Výbava boxera stojí astronomickú sumu. A v slumoch ľudia žijú približne z dolára na deň. Rukavice si dievčatá medzi sebou požičiavajú. „Keď ideme za zápas, je to horšie,“ hovorí Sarah Ndisi (27). Táto mladá žena z biednych podmienok ošarpaného slumu je vo svetovom rebríčku vo svojej váhovej kategórii na 42. mieste! Snaží sa kvalifikovať na olympiáde do Ria. „Na turnajoch je predpísané oblečenie, obuv a chrániče. Bez nich vás nepustia do ringu. Všetku výbavu si medzi sebou požičiavame.“

**SEN O RIU.** Aj Jane Knight, ktorá si hovorí Sonko Msoto, snívá o Riu. Nie je to až taký nereálny sen. Elizabeth Adhiambo, prvá žena - boxerka, ktorá Keňu reprezentovala na olympiáde, začínala v tejto telocvični. Mimochodom, dnes je vydatá a má dieťa. A boxujúce dievčatá majú argument, keď im niekto tvrdí, že budú chlpaté, nikto ich nebude chcieť a box ich zmení na mužov.

**Sonko neprestáva,** ani keď Priest ohlási na pár sekúnd timeout. Pot jej kvapka z tváre na rozbitú podlahu, ale stihne zopár klikov navyše. O krôčik bližšie k Riu. „Keď chceš z tréningu veľa získať, musíš doňho veľa vložiť,“ precedí cez zuby medzi klikmi. Cez okno nazerajú dovnútra zvedavci. Vidieť boxovať ženy je stále nezvyčajný zážitok. Práve Sonko s drzým imidžom a vyholenou hlavou priťahuje najviac pohľadov. „Na mňa si už v slume netrúfne nikto, dokonca ani v noci,“ sebavedomo vyhlasuje. „Už to ani neskúšajú. Iba skonštatujú: Aha, ide tá boxerka.“

**Iné dievčatá** radšej po slume sprežívajú rodičia alebo bratia, keď chcú ísť niekam potme. Pätnásťročná Emily Juma hovorí, akú má jej brat radosť z boxu. Už totiž nemusí všade chodiť s ňou. „Mne box dodal sebavedomie. Kenské dievčatá sú obvykle veľmi hanblivé. Niektoré moje spolužiačky sa tak hanbia, že majú problém vypočítať príklad na tabuľu alebo hovoriť s cudzím človekom.“ Každú sobotu učí doma boxovať svoje kamarátky. Začalo to krádežou peňazí. „Mojej kamarátke veľ-

kí chlapci vzali peniaze, keď ju mama poslala na nákup. Povedala som, že jej pomôžem. Naučila som ju zopár ťahov. Teraz si už dokáže poradiť.“ Emily na hanblivé dievča nevyzerá. Chce byť najlepšia boxerka v okolí a všetkým ukázať, že veci tradične vyhradené iba mužom môžu robiť aj ženy. „A môžu ich robiť ešte lepšie ako muži,“ vyhlasuje.

**HEKTOLITRE POTU.** Dievčatá trénujú údery, rýchlosť a reflexy, požičiavajú si medzi sebou boxerské rukavice, aby mohli odohrať provizórny zápas. Boxujú aj s chalanmi, ktorí si prišli zacvičiť. A to je vraj dobre. Učí ich to väčšej tvrdošti. Keď zápasí Sarah s Priestom, miestami ťažko rozoznať, kto je kto. Obaja majú drety a do zápasu dávajú všetko. Priest potom Sarah vysvetľuje, aké urobila chyby. „Všetky dievčatá sú dobré,“ pochváli svoje zverenkyne, keď sa opýtam, ktorá je najlepšia.

**Boxerky zhodne** tvrdia, že na ženský šport sa v Keni kašle. A hlavne na box. Turnajov je veľmi málo. A keď sa nejaký konečne koná a ony prídu zápasiť, kôľkokrát im organizátori len oznámia: zápas sa ruší pre nedostatok peňazí. Ony sa však nevzdávajú. V malej ošarpanej telocvični na okraji slumu trénujú ďalej a každý deň vypotia hektolitry potu, aby dosiahli svoje veľké športové sny. Za tréningy neplatia nič. Priest sa snaží zohnať peniaze na nájom prostredníctvom neziskovej organizácie Box Girls. Podmienky v telocvični sú len provizórne. Nemajú tam boxovacie vrecia rozličnej váhy, chýba aj boxerský ring. Zápasiace dvojice boxujú jednoducho medzi ostatnými dievčatami, ktoré si akurát precvičujú iné prvky. Určite je to neskôr na skutočnom turnaji hendikep. „Áno, ale napriek tomu vyhrávame medaily. Ring musíš mať v prvom rade vo svojej hlave,“ opoňuje Alfred.

**Sonko začala** boxovať pred ôsmimi rokmi. Chcela robiť niečo, do čoho by sa nepustil každý. Jej mama si najprv myslela, že je to vtip. Zapisala ju do školy, aby nemohla chodiť na tréningy. Sonko teda trénovala tajne. Do školy síce chodila, ale len popoludní. Dopoludnia trávila v Priestovej telocvični. „Škola ma vôbec nezaujímala. Užívala som si tréning a postupne mi došlo, že box je

presne to, čo chcem robiť.“ Po niekoľkých mesiacoch mala mať prvý turnaj. Rozhodla sa povedať rodičom pravdu. „Ešte stále to bolo pre nich šialené. Mama to nakoniec prijala a dokonca ma prišla povzbudzovať. Otec bol ešte dlho proti. Ale teraz ma veľmi podporuje.“

**Sonko celú** dobu verila, že keď pre svoj sen urobí všetko, splní sa jej. Už niekoľko rokov sa živí boxom. Priest založil neziskovú organizáciu Box Girls. Chce, aby sa čo najviac žien a dievčat dokázalo v násilnom prostredí slumov ubrániť. Preto v malej telocvični učí boxovať on, a jeho zverenkyne ďalej v pozícii tréneriek vyučujú box v školách, ihriskách a komunitných centrách na rôznych miestach v Nairobi. Vďaka nim boxuje asi deväťsto dievčat.

**ŠAMPIONIČKY.** Pre trénerky je to síce skromne, ale predsa len platená práca. Damaris už nemusí denno-denne ponúkať v bohatších domoch, že operie a poupratuje, aby si zarobila na živobytie. Dopoludnia cvičí a popoludní trénuje box ďalšie dievčatá. Jej život sa vďaka boxu úplne zmenil. Je vydatá, muža má futbalistu, on rozumie láske k športu. Keby si manželia neželali, aby športovali, ktovie, či by sa im tieto neohrozené boxerky postavili na odpor. V Keni to nie je veľmi zvykom. „Sú situácie, v ktorých má muž právo biť ženu,“ presvedča ma tinedžerka Emily.

**Sarah vníma** svoj box ako boj so stereotypmi komunity. „Keď trénujeme dievčatá v školách, nie je to len o boxe. Po tréningu s nimi hovoríme o tom, čo chcú v živote dosiahnuť.“ Obrázky školáčok visia v Priestovej malej kancelárii. Dievčatá zo slumov chcú byť vedkýňami, lekárkami, pilotkami. Ich mamy sa doma starali o deti a predávali na trhu.

**Presne ako** Sarah ešte pred pár rokmi. „Platili mi tak málo, že to ledva stačilo na prežitie. Potom ma bratranec zoznámil s Alfredom. Alfred mi ukázal box. Povedala som si - prečo nie? Začala som trénovať a po roku som mala prvý zápas. Prehrala som o bod. Teraz som profesionálka a ako trénerka si zarabam na život.“ Kedysi jej aj ostatným boxerkám ľudia hovorili, že tento šport nie je pre dievčatá. Že im úder do hlavy poškodí mozog, že sa nevydajú, lebo sú agresívne a divoké. „Teraz nám hovoria šampiónky.“



Sonko





Sarah



Emily

# Zdivočení na Islande

**20 Brodenie sa studenými riekami, 250 kusov instantných polievok, prespávanie v stanoch medzi ľadovcami, pitie vody z riek, vyjedanie z kontajnerov a k tomu 600 kilometrov za 23 dní po vlastných nohách. To dokázali Martin, Andrej, Mišo a Stano.**

 Petra Nagyová  Archív M. L.



Aj takéto dobrodružstvo ponúkol divoký Island štvorici študentov, ktorých cieľom bolo prejsť ostrov naprieč vnútrozemím – od najjužnejšieho po najsevernejší bod – s čo najnižším rozpočtom. Šestýždňový pobyt na Islande, spolu s cenou leteniek, dokázali vtesnať do 600 eur na osobu.

Island bol dlho Martinovým snom. Keď zistil, že ostrov možno prejsť pešo, začal kuť plány. „Vedel som, že príšiel čas odísť na dlhšie, prejsť väčšiu vzdialenosť a spoznávať,“ hovorí. Na internete našiel Willa zo Škótska, ktorý prešiel naprieč ostrovom podobnú trasu a poskytol dôležité informácie. Rozhodil si a v lete minulého roku už sedeli na letisku v Stuttgarte štyria. K Martinovi sa pridali aj Mišo, Stano a Andrej, ktorí si čakajúc na lietadlo do Reykjavíku zbalili príručnú batožinu do škatule od banánov. „Zábava sa začala, už keď sa na nás kontrolór na letisku nechápa vo pozeral. Aby sme sa zmestili do váhového limitu, dal som si na seba tri bundy a vo vreckách som mal kilá sušených ananásov. Ostatní na tom neboli o nič lepšie,“ hovorí so smiechom Maťo.

Lietadlo v Reykjavíku pristálo skoro ráno. „Mali sme spať u troch Slovákov na internáte. Po polhodine vláčenia 30-kilovej batožiny cez prázdne mesto, sme internát okolo štvrtej nadránom konečne našli. Keďže takýto čas nie je úplne najvhodnejší pre klopanie na dvere, zaspali sme pod schodmi,“ smeje sa. Chlapci zabarikádovaní šiestimi batohmi a dvomi banánovými škatulami spali takmer nerušene až do rána.

V meste však dlho nevydržali. Dopriali si prvý a posledný desaťeurový hamburger a vydali sa na cestu. „Prechod sme začali na juhu. Keďže sme študenti a na islandské ceny nie sme zvyknutí, postavili sme sa na kraj cesty a stopovali.“ Stopovanie po Islande je jednoduché, väčšinou nečakáte dlho a pri troche šťastia vás vezme každé druhé alebo tretie auto. Iba o trochu horšie je to v odlahlých oblastiach na severe, kde ich jazdí málo. Chalani na juh do Víku dorazili po štyroch hodinách. „Na pláži sme si rozložili stany a zaspali sme. Pláž vyzerá podobne ako na Balkáne, len na Islande je o 20 stupňov menej a piesok je čierny.“

Štvorica ráno zbalila stany a vyrazila cez najjužnejší bod Islandu – Dyrhólaey. Večer sa rozložili pri vodopáde Skogarfoss. „Ďalší deň nás čakalo stúpanie do sedla Fimmvourduhals, ktoré sa nachádza medzi dvoma ľadovcami. Poslednú hodinu sme stúpali v silnom daždi s vetrom, chata nás teda celkom potešila,“ hovorí Martin. Keď však uvideli cenník za prenocovanie, stany radšej rozložili vonku. „Bola to asi najhoršia noc na Islande. Vietor zosilnel, a keď som vyliezol zo stanu, mal som čo robiť, aby som sa udržal na nohách. Ako sme sa neskôr dozvedeli, v tú noc vraj neďaleko fúkal vietor v nárazoch rýchlosťou okolo 200 kilometrov za hodinu.“

Najznámejší islandský trek Laugavegur, ktorého prechod trvá väčšinou 4 až 5 dní, prešli chalani za dva a pol dňa. „Je to naozaj krásna časť Islandu. Krajina, akú ne nájdete asi nikde na svete. Plná stretnutí s ľuďmi, ktorí

sa zadýchaní pýtajú, ako ďaleko je najbližšia chata, a dier v zemi, z ktorých sa valí dym, čo smrdí ako vajcovka v Patinciach.“ V Landmannalaugare si dopriali oddychový deň. „Len tak sme ležali v stane, kúpali sa v geotermálnom jazierku a oddychovali pred odchodom do vnútrozemia.“

Ako sa na divočinu patrí, prišli aj malé komplikácie. Jeden z členov výpravy dostal zápal dšna a tak sa chalani rozhodli na malý amatérsky zákrok. „Najbližšia nemocnica bola vzdialená desiatky kilometrov a cesta tam a späť by bola dosť komplikovaná. Nemali sme teda na výber, tak sme si natiahli rukavice, nahriali ihlu a vlastnoručne vytlačili hnisavý zápal. Na druhý deň sa Stano zobudil s opuchnutou tvárou. Keď sa smial, nebolo mu vidno oči. Keďže sa to ďalej nezhoršovalo, rozhodli sme sa pokračovať v ceste do vnútrozemia. Po troch dňoch sa Stanova tvár našťastie vrátila do normálu,“ rozpráva Martin skúsenosť, z ktorej sa dnes už všetci smejú.

V islandskom vnútrozemí nie je dokopy nič. Okrem drsnej prírody len zopár chát, ku ktorým párkrát do týždňa prichádza autobus plný turistov. Vnútrozemie je v podstate ako sopečná púšť, ktorá je posiatá jazerami a obkolešaná ľadovcami. Pri dobrom počasí je vraj vidno ľadovce po oboch stranách. „Miešali sa vo mne rôzne pocity. Na jednej strane som bol rád, že mám možnosť prechádzať púšťou. Na druhej strane – krajina sa celé dni nemenila. Neraz som bol v stave, že som si necítil ani batoh na pleciach, len som kráčal vo svojich myšlienkach.“ Po necelých piatich dňoch chodenia púšťou sa chalani dostali na chatu Nýidalur. Tam sa mohli prvýkrát osprchovať. „Poplatok za sprchu boli asi naše najlepšie investované peniaze. Nakoniec nás z nej musela vykopnúť chatárka, pretože sme jej obsadili sprchu na dve hodiny.“

Divočina, dážď, krajina. Oblaky sa rozplynuli až na desiaty deň. „Konečne sme zažili slnečné ráno. Dávno sme si tak neužívali slnko ako po niekoľkých dňoch stáleho šliapania v daždi,“ hovorí Martin. „Island je drsný a rôznorodý. Na ostrove však žijú veľmi milí a príjemní ľudia. Nikam sa nenáhli, necítiť z nich stres.“ V jednom z barov v Reykjavíku sa dokonca dozvedeli o zaujímavej aplikácii, ktorá zabráňuje incestom. „Keď sú ľudia v bare a už-úž sa k niečomu schyluje, do aplikácie si môžete zadať svoje meno a meno dotýčajúcej osoby, aby ste si overili, či nie ste náhodou príbuzní. Predsa len, Island nemá veľmi veľa obyvateľov.“

V doline krajina postupne ozelenela. Tvorili ju malé farmy s traktormi a obrovskými džípmi. „Všade naokolo je nádherná príroda. Uživali sme si to, obzerali kopce s vodopádmi, a keď sme dostali chuť, vypýtali sme si mlieko od miestnych farmárov.“ Martin prešiel posledných 150 kilometrov do druhého najväčšieho mesta Akureyri s napuchnutou achilovkou. Mesto, ktoré lemujú zasnežené kopce, tvoria milí a veselí ľudia. Ani potraviny neboli také drahé, ako čakali. „Po dvoch týždňoch chodenia, kedy sme jedli samé vífony a expedičnú stravu, sme vleteli do obchodu a nakúpili každý dve tašky jedla.“

**Na Islande**, podobne ako v iných severných krajinách, sa s trochou guráže dá najesť veľmi lacno. „Najmä v severnej Európe sa dá nájsť jedlo v kontajneroch hneď za supermarketmi. Ako náhle je jedlo čo i len trochu poškodené alebo sa blíži ku koncu záručnej doby, vyhadzujú ho. A tak sme to skúsili. Pravidelne sme z kontajnerov brali chlieb, kilá banánov, vajíčka, melóny, raz sme dokonca našli zabalenú tortu. O kvalitu jedla sme sa veľmi nebáli, bežná teplota na Islande sa pohybuje okolo 10 stupňov, jedlo sa teda rýchlo nekazí.“

**Z Akureyri** viedla cesta k jazeru Mývatn, kam sa štvorica presunula stopom. Na druhý deň sa napojili na trail vedúci cez sopečné polia k aktívnej sopke Krafla. Tam už chodník končí. „Aby sme sa dostali ďalej, prešli sme okolo sopky a pokračovali naprieč prázdnu dolinu okolo jazera Eilsvotn k vodopádu Detifoss, najvodnatejšiemu vodopádu Európy. Keď sa človek zapozere do takého množstva vody padajúcej niekam dole, uvedomuje si obrovskú silu prírody.“ Počasie sa opäť pokazilo a štvorica cestou do Ásbyrgi poriadne zmokla. V najbližšom kempe sušili všetko, čo sa dalo. Čakali ich posledné dni chodenia. V malej rybárskej dedine Kópasker na severe Islandu

nie je takmer nič. Aj počet obyvateľov by sa dal spočítať na prstoch dvoch rúk. Nachádza sa neďaleko najsevernejšieho bodu ostrova. Takmer na konci sveta. Z Kópaskeru išli popri mori až k najsevernejšiemu cípu. Nestretli tam takmer žiadnych ľudí, a ak sa náhodou nejakí objavili, len na nich nechápavo pozerali.

**Po dvadsiatichtroch** dňoch chodenia dorazili k najsevernejšiemu bodu Islandu. 600 kilometrov za nimi. Unavení, ale spokojní si užívali islandské slnko a spomínali, čo zažili. „Ocapkali sme maják Hraunhafnartangi a dojedli posledné zvyšky zásob. Stano konečne použil nafukovačku, ktorú po celý čas nosil v batohu, a vykúpil sa v Severnom oceáne,“ dostáva sa k záveru cesty i rozpráva Martin. „Rozmýšľal som, čo mi táto cesta dala. Okrem očumovania prírody a nadávania na dážď, ktorý niekedy celé dni nechcel prestať padať, znamenala aj čas pre spoznávanie seba samého a mojich spolupútnikov. Každý z nás vymenil dom za stan, posteľ za karimatku, perinu za spacák, rodinu a kamarátov za partiu štyroch chalanov, v ktorej sme sa niektorí na začiatku ani dobre nepoznali.“ Bol to čas strávený tak trochu mimo realitu, ale zato nezabudnuteľný.

# Cesta strojom času

*Kedysi sme od každodennej reality utekli na chalupy, tí šťastnejší za hranice, k moru. Dnes sa každodenná realita zmenila na virtuálnu, a tak od nej utekáme k niečomu ozajstnému. Napríklad k vlastným koreňom.*



Elena Akácsová

**Bola som** s mamou na výlete v jej rodisku. Malá, takmer vyludnená dedinka Polikrajsko na severe Bulharska, pri Velikom Tarnove. Väčšina ľudí z nej dnes žije v zahraničí, v Maďarsku, na Slovensku, v Amerike. Spustené domy a záhrady, ktoré nemá kto obrať. Koniec sveta.

**V Bulharsku** som bola v detstve dvakrát, pri mori. Nebol dôvod navštíviť rodisko mojej mamy. Starí rodičia odišli z Bulharska v roku 1943, mama bola ešte dieťa, všetky sociálne siete si vytvorila na Slovensku a v Prahe, kde študovala. Ale keď zomrela bulharská babička Karamfila (карамфил je po bulharsky klinček), pocítila som nutkavú potrebu tam ísť. Myslela som si, že to robím pre mamu, že spojím príjemné s užitočným, dovolenku pri mori s krátkym prerušením, pre mamu nostalgickým, pre mňa povinným. Väčšinu času toho jednodňového výletu sme strávili v taxíkoch a autobusoch, bolo to únavné. V konečnom dôsledku to však bol oblažujúcejší zážitok, ako to dvojtýždňové polihovanie pri bazéne hotela s all-inclusive službami.

**Podľa štúdie** expertov na turizmus a rekreácie z Illinoiskej univerzity, jedným z najrýchlejšie sa rozvíjajúcich odvetví dovolenkového cestovania je (popri medicínskej turistike za lacnejšími plastickými operáciami a zubnou chirurgiou) genealogický turizmus. Teda cestovanie podmienené túžbou pátrať po svojej vlastnej rodinnej histórii. V Amerike, kde žije obrovská diaspora rás, kultúr a etníc, má hľadanie vlastných koreňov prirodzený základ. Ale skúmanie, redefinovanie a potvrdzovanie vlastnej identity, to je projekt na celý život pre každého z nás, hoc sa naši predkovia spoza rodnej pece nepohli ďalej ako za jednu horu a jednu dolinu.

**Nemusí hneď** každý začať vypracovávať podrobný rodokmeň, nemusí dokonca ani nájsť dom, v ktorom sa narodila prapraprababička. Už len navštíviť rozpadávajúci sa kostol v dedine, kde žila a pravdepodobne do neho chodila, prejsť sa po lúke, na ktorej možno kedysi pásala kozy, vytvára potrebný priestor, aby sme mohli pocítiť životnú kontinuitu, zažiť kúzlo starých



čas, pocit niečoho večného a autentického, čo našu prítomnosť presahuje.

**Ešte na prelome** storočí bol cestovný ruch najmä spôsobom ako uniknúť z reality a každodenného pracovného sveta. V postindustriálnej spoločnosti však realita začína byť príliš virtuálna, väčšinu vecí vnímame len sprostredkovane cez cudzie skúsenosti. Vo voľných chvíľach od toho unikáme do skutočnosti, hľadáme niečo hmatateľné a vlastné, čoho sa dá chytiť a čím prekonať strachy a fobie hyperprepojenej doby. A to môžu byť práve rodinné korene.

**Okrem rodného** domu mojej prababky a lúky, na ktorej stál kedysi mamin rodný dom, som toho vlastne v Polikrajsku veľa nevidela. Ale až tam, v tých spustených záhradách ďaleko od Bratislavy, som mnohé veci o mojej babičke, mame, aj o mne samotnej pochopila. Ako mi raz napísala dobrá kamarátka: „Niekedy stačí pozrieť pár generácií dozadu a uvedomiť si, že my sme tie víťazné spermie a vajíčka z tých silných obdivuhodných ľudí. Hneď sa človek cíti menej unavený a ničotný!“



**U. S. Steel**  
**2 0 1 5**   
**pre Košice**

- **HUTNÍCKA KVAPKA KRVI** pre:  
Nemocnicu Šaca
- **ZBIERKA** pre:  
Krizové centrum Arcidiecéznej charity v Košiciach  
Charitný dom Oáza – nádej pre nový život v Bernátovciach  
Komunitné centrum ETP  
Domov na polceste v Košiciach  
Domov na polceste v Prešove
- **BRIGÁDY** pre:  
Botanickú záhradu  
Detskú historickú železnicu  
Detský domov Hurbanova  
Detský domov Štrbská  
Klub Forresta Gumpa  
Priateľov trstenskej prírody  
Úniu vzájomnej pomoci ľudí a psov  
Zoologickú záhradu



**Dobrovoľná  
pomoc  
obohacuje**

Nota bene  
06 2015  
Inzercia

25



**15. - 16. máj, Dni dobrovoľníkov U. S. Steel pre Košice 2015**

Mediálni partneri:



# HELENINA

Nota bene

06 2015

Téma

26

## posledná cesta

*Dala som jej urobiť najvoňavejšiu kyticu, aby ešte naposledy cítila kvety. No bola nanič. Na židovské smútočné obrady sa kvety nenosia a tak ostali pred synagógou.*

*Helena Weinurmová by 24. apríla oslávila svoje 90. narodeniny.*

 Petra Nagyová  Vladimír Šimíček

Ešte pred rokom sme sedávali v záhrade židovského penziónu. Začínalo sa leto, vytlačila som ju z izby na vozíku, zviezla vo výťahu na slnko a čítali sme si listy. Spomínali sme na ľudí a situácie, ktoré priniesol život. Namiesto toho sme teraz s Júliou sedeli v synagóge židovského cintorína zahalené v šatke a lúčili sa.

Helena sa nesmierne tešila na jar. Čakala, až pomíne studená zima. Dlhé dni trávila sama vo svojej izbe, počúvajúc vtáky za oknom, až kým poobede neprišla návšteva. Chodilo za ňou veľa ľudí. Známych i neznámych. Na stole mávala koláče od výmyslu sveta a naposledy, keď už veľmi nevládala, sa s nami delila o svoju večeru.

Stretla som ju pred mnohými rokmi, keď sme spolu robili rozhovor do novín o Osvienčime. Keď som za ňou prišla prvýkrát, na vozíčku sedela drobná, zhrbená žena. Hlas však mala výrazný a prísny. „Meškáte, už som všetko povedala, nebudem sa opakovať,“ zdvihla rázne tón. Napokon sa ulútostila. Opäť rozpovedala svoj príbeh z koncentračného tábora a neskôr mi ho rozpovedala ešte niekoľkokrát, nedávno aj pre Nota bene.

Padli sme si do oka. Dve cudzie ženy, ktoré vtedy ani len netušili, že budú spolu do konca. Helena nahrádzala všetkých, ktorí v živote odišli alebo boli ďaleko. Bola silná a púšťala sa do akejkoľvek diskusie. Mnohým robila búrlivú vrbu, hoci si sama nikdy nestážovala. Bola vzácná a každého, kto ju stretol, si získala. „Prived' ich sem a ja ti poviem, akí sú. Mám čuch na ľudí,“ hovorievala.

Neraz sme spolu pili aróniu, jedli krémeše či mrežovníky. Ešte v neskorú jeseň minulého roka sme si urobili s kamoškami babskú jazdu a ochutnávali u Anky zázvorovníky. Ona pritom spievala svoju obľúbenú pieseň o margarétach. Vedela robiť tie najlepšie „buchtičky“ na svete. Posledné mesiace



Petra a Helena.

chradla. Myseľ jej síce fungovala za desiatich, ale telo pomaly odchádzalo.

Rozprávala mi, ako sa jej snívalo s mamou, ktorú zbili esesáci. Spomínala na lezenie v Tatrách a ako sa medzi samými chlapmi učila cvičiť jogu na obyčajnom matraci z ležadla na terase vojenskej nemocnice. Bola disciplinovaná a prísna nielen na seba, ale aj na druhých. „Už zasa meškáš,“ hovorievala. Naposledy mi vynadala aj pred Júliou, ktorú videla prvýkrát. Varili sme pre Helenu pohánkovú kašu, ktorá nie a nie zmäknúť. Čas pritom utekal a my sme potom museli s plným hrncom utekať za ňou.

Keď sa sype, tak sa sype, hovorievala. A ak problém nemá riešenie, tak sa ním nezaoberať. Vyrieši sa sám.

Nedokázala pochopiť, ako môže na nej tak záležať cudzím ľuďom. Keď som pred pár mesiacmi otvorila dvere na jej izbu, pozrela na mňa unavenými očami a opýtala sa: „Prišla si sa rozlúčiť?“ Je ťažké lúčiť sa s niekým, na koho si človek zvykne a s kým si rozumie, nech je to akékoľvek. V živote nemusíme nič, ale umrieť, to áno.

Posledné týždne som sedávala pri jej posteli. Občas som od únavy zaspala v kresle popritom ako driemala. Zažívali sme spoločné chvíle ticha, kŕmenia, pokusy o vtipy, ale aj nezabudnuteľné situácie, pri ktorých sa nedalo neplakať. Striedali sme sa s Gabikou, Hanou a Ankou. Nikdy sme sa nedohodli, ale vždy pri nej jedna z nás bola. Všetko sa riadilo samo. Posledné dni Helene volávali priatelia a známi. Len tak. Akoby tušili, že nie je cesta späť. A každému stihla povedať svoje jednoduché:

„Ahoj.“ Sedávala som pri nej aj vtedy, keď z nej už múdre slová nešli ako predtým a keď už nevládala veľa počúvať.

Nota bene

06 2015

Téma

27

Čítala som si pri nej potichu knihu a púšťala jej hudbu, keď nečakane prišla Oľga. Zoznámili sa ešte ako sedemnásťročná v lágri. Helenina sestra zachránila Oľge v koncentráku život. Odvtedy sa stali nerozlučnými kamarátkami. „Vydžala si koncentrák, musíš vydržať aj toto,“ hovorila jej o rok staršia Oľga, ktorá ju držala za ruku. Len ťažko pripúšťala, že tá druhá sa blíži do konečnej stanice. Aj napriek tomu, že k nej boli obe niekoľkokrát v živote tak blízko.

Zakaždým, keď som odchádzala z jej izby, sme sa na seba pozerali, akoby to malo byť posledný raz. Zároveň som ju vždy prehovárala, aby na mňa ešte počkala. „To ti nemôžem sľúbiť,“ odpovedala slabým hlasom, ale s úsmevom. Čakala na Petra, jedného zo svojich synov, až príde z Kanady. A dočkala sa, aj napriek strachu, ako zvládne jej odchod. Bola nedeľa, keď na dvere niekto čudne zaklopal. Na vozíčku sa k jej posteli dohrmotal Tomáš (90). Chytil ju za ruku a zmohol sa na jediné: „Čo je, ty kripel?!“ Vzápätí sa rozplakal. Potichu ďakovala za všetko. Aj za to, že ešte žije. „Tak vidíš. Sme starí, usoplení, nevládni a nanič,“ povedal vážne. Stála som za nimi a sledovala nedopovedané. Silné momenty striedal smiech.

„Som ako dieťa, nič nedokážem,“ hovorievala. Predtým ešte stihla vytiahnuť zo šuplíka náramkovú hodinky. Nosila ich ešte ako dievča. „Sú tvoje,“ povedala. Nosím ich, aby som bola presná. Pripomínam si cez ne, aby som neopakovala tie isté chyby a držala slovo, ak ho niekomu dám. Pamätám si, ako sme raz boli na škole a pubertiaci doslova skameneli, keď im rozprávala o Mengelem. Vtedy, keď hovorila o odpočítaní, splynovaní či pochode smrti, si mnohí pod lavicou žmolili ruky a klopili zrak. Hovorila veci tak, ako boli. Nič neprikrášľovala a nikdy nikoho nešetřila. V posledných chvíľach vedela, že slová už nie sú podstatné, ale dotyk a pocit, ktorý si ľudia dávajú. Nebála sa toho, čo má prísť.

Ráno predtým, ako som išla do práce, som utekala do penziónu. Cítila som, že neostáva veľa času. „Nechce nikoho vidieť,“ povedala mi sestrička. Trpezlivo som čakala pred jej izbou a vošla dnu. Ostala prekvapená. Vedela som, že s ňou mám ešte chvíľu byť, kým príde Peter. Bolo to naposledy, čo som ju držala za ruku. O pár hodín v pokoji odišla. Presne tak, ako si to predstavovala.

Článok do Nota bene sme spolu pripravovali len mesiac pred jej smrťou. Odmietala si sadnúť na vozík. Vyšla do knižnice s paličkou, kde vznikli jedny z jej najkrajších fotografií od Vlada Šimíčka. Stihla vidieť aj Devín, kam ju vzala Anka a v bratislavskom kontakte ochutnala mäťovú limonádu, ktorú pila cez slamku. „Urob mi fotku, ako pijem. Pošleme ju do Kanady,“ smiala sa. Keď sme ju tlačili na vozíku po Starom Meste, museli sme prekonať nejednu prekážku. Ale tie Helena napokon prekonávala celý život. A vždy férovo.



# Krížová cesta

*Niekedy dominujú krajine, inokedy prekvapia v lesnej tíšine. Často vytvárajú nezameniteľný genius loci – duch miesta, ktorý vypovedá o našej histórii i o súčasnosti. Na Slovensku je ich viac ako stovka a stále vznikajú nové.*

Miroslava K. Valová archív M. T.

**Kalvária** je miesto na kopci alebo vrchu, kde stojí symbolický Kristov kríž alebo skupina troch krížov s telami ukrižovaných. Niekedy sú pod krížom prítomní aj Panna Mária a Ján, ktorí Ježiša na ceste bolesti sprevádzali až sem. Preto na vrcholy kalvárií viedli tzv. krížové cesty v podobe sôch, súsoší, jednoduchých stĺpov alebo kaplniek s obrazmi Kristovho utrpenia. Ich úzke prepojenie spôsobuje, že sa názvy kalvária a krížová cesta často používajú ako synonymá.

**Slovo kalvária** pochádza z latinského slova calva – lebka. Z neho je odvodené aj označenie Golgoty – Lebečného kopca. Na jeho vrchol smerovala Kristova posledná cesta, na ňom bol ukrižovaný spolu s dvoma ďalšími odsúdencami. Podľa legendy tzv. Adamovej knihy na ten istý vrch priniesli dávno predtým Noemovi príbuzní na jeho príkaz a pod vedením anjela Adamovo telo. Zem sa rozostúpila na štyri strany v podobe

kríža a oni do nej uložili Adamove ostatky. Vrch nazvali Lebečným, lebo je tam pochovaná hlava všetkých ľudí. Na tomto mieste malo byť dovŕšené vykúpenie „novým Adamom“ – Kristom. Preto býva často pri päte Kristovho kríža zobrazená lebka, podľa tradície Adamova.

**Modlitbu pri jednotlivých zastaveniach** krížovej cesty v Európe najskôr rozšírili františkáni, aby sa ich spolubratia aspoň takto symbolicky mohli zúčastniť púte v uliciach Jeruzalema, kde si kresťania od najstarších čias pripomínali (a stále pripomínajú) pamiatku utrpenia Ježiša Krista. Najskôr sa mohla krížová cesta nachádzať len v rádových chrámoch (u nás je zachovaná u františkánov v Bratislave), ale od polovice 18. storočia sa postupne rozšírila do mnohých katolíckych kostolov. Na Slovensku rozvíjali tento druh pobožnosti a zobrazenia v 17. a 18. storočí hlavne jezuiti. K jezuitskej spiritualite – ako to požaduje samotný ich zakladateľ Ignác

z Loyoly – patrí zapojenie zmyslov pri rozjímaní nad Svätým písmom a zvlášť Ježišovým utrpením. V krajine citlivo zasadené barokové kalvárie boli na to zvlášť vhodným prostriedkom. Hojne boli a sú navštevované hlavne v predveľkonočnom období (Banská Štiavnica, Prešov).

**Cesta umučenia** sa začínala v dome Piláta, ktorý nevinného Ježiša odsúdil na smrť, a často sa končila kaplnkou Božieho hrobu. Na tretí deň bola z tohto miesta počas Veľkonočnej liturgie vynášaná socha zmŕtvychvstalého Krista, ako nádej na vzkriesenie pre všetkých, ktorí v neho veria. Niektoré zastavenia krížovej cesty boli tak sugestívne zobrazené, že spolu s hlasom kazateľa, svetlom fakiel, sviec a zvukovými efektmi museli v dušiach veriacich vytvárať silný zážitok a úprimné kajúce pocity, keďže Ježiš trpel za každého hriešnika. Viaceré kalvárie sú i dnes Cirkvou schválenými pútnickými miestami (Nitra, Košice). Čo však môžu poskytnúť dnešnému človeku?

„**Krížová cesta** je veľkým obrazom a príbehom, ktorý patrí k tým najpodstatnejším, k tým, ktoré sprevádzajú a spoluvytvárajú našu históriu, naše myslenie, kultúru a duchovnosť,“ hovorí výtvarník, umelecký sklár Marek Trizuljak (62). Žije v moravskej obci Senička a má za sebou niekoľko interiérových aj exteriérových realizácií krížových ciest. „Púte a podobné pobožnosti, ako napríklad krížová cesta, obsahujú akčnú zložku, vyžadujú od človeka priamu fyzickú účasť. Stojíte, klačíte, kráčate. Je v tom ponuka a šanca

aj pre súčasného človeka, aby nevnímal spiritualitu ako čosi pocitového a nadoblačného, ale ako naozajstný, konkrétny život.“

**Na Slovensku** v 90. rokoch spracoval Marek Trizuljak technikou vitráže krížovú cestu pre nový kostol v Hvozdnici. Ďalšia, vytvorená technikou taveného skla, sa nachádza pri kostole v Šuranoch-Kostolnom Seku. „Z mojich realizácií je mi však asi najbližšia krížová cesta v Kostole Svätej rodiny v Luhačovicach. Predovšetkým vďaka času, ktorý som pri jej spracovaní strávil, a osobným okolnostiam – choroba, únava, pomoc od manželky a priateľov, trpezlivosť objednávateľa. Pre mňa však každá krížová cesta predstavuje príležitosť a volanie k osobnej účasti. Každé stretnutie s historickými, umelecky stvárnenými kalváriami je pre mňa silným zážitkom a školou...“

**Ako v minulosti**, i dnes má prebúdzanie predstavivosti v duchovnosti dôležité postavenie. Osloviť obrazotvornosť súčasného človeka však nie je jednoduché. „Ak sa naozaj podarí vytvoriť súčasnú umeleckú interpretáciu krížovej cesty, potom veci do seba zapadnú, pretože obraz veľmi priamo prehovára k človeku svojou formou, estetickým spracovaním, farebnými harmóniami, náznakmi a symbolmi. Sám sa pri práci snažím zvýrazniť dôstojný, slávnostný pohľad. Nechcem byť príliš naturalistický. Viem, že v tých scénach je strašná krutosť, ale sú zároveň obrazom veľkej, seba obetujúcej lásky.“

*Na snímkach krížová cesta – okenné vitráže Mareka Trizuljaka v Kostole sv. Svorada a Benedikta vo Hvozdnici.*





Fotograf Anton Frič.

# Mesto utečencov

*Keď Anton Frič pricestoval do Erbilu v irackom Kurdistane, prideli mu miesto v stane utečeneckého tábora. Dva týždne tam fotografoval život ľudí, ktorí ušli pred bojovníkmi Islamského štátu. Irackí kresťania už nemôžu žiť s moslimami.*



Jana Čavojská



Anton Frič

Anton Frič vždy trávi s ľuďmi, ktorých fotografuje, maximum času. Aj keď to znamená bývať v zime v utečeneckom tábore. „Začnú ma

vnímať ako súčasť svojho sveta. Až vtedy sú fotografie dobré,“ hovorí. Utečenci, ktorých príbehy chce vyrozprávať, dorazili do Erbilu

7. augusta 2014. V noci ušli z mesta Karakoš. Desaťtisíce kresťanov v chvate opustilo svoje domovy, lebo sa blížili jednotky Islamského štátu.



Keď mesto opustili aj ochrancovia z kurdskej armády Pešmerga, ľudia vedeli, že ich nič dobré nečaká. Prívrženci Islamského štátu dávali v dobytých mestách a dedinách kresťanom tri možnosti: konvertovať na islam, zaplatiť daň alebo ujsť. Inak ich zabili. Kto konvertoval, a takých nebolo veľa, aj tak prišiel o majetok. Zopár ľudí skúsilo zaplatiť špeciálnu daň, ale ani to ich neochránilo. Zostal iba útek.

**STAROSTLIVÁ KOMUNITA.** Erbil sa zmenil na utečenecký tábor. „Kresťanská štvrť Ankava má normálne 40 000 obyvateľov, no okrem nich tu už takmer rok žije 50 000 utečencov. Sú roztrúsení

v nedokončených stavbách, v školách, športových centrách, obchodných domoch, na farách,“ opisuje Anton. „Parčíky okolo kostolov sa zmenili na utečenecké tábory. O tábor, v ktorom som býval, sa staral otec Douglas. Je to iracký kňaz z Bagdadu, ktorý odtiaľ odišiel po tom, ako ho uniesli a mučili islamisti.“

**Pomoc od UNHCR,** Agentúry OSN pre utečencov, je podľa Antona minimálna. Ale kresťania ju ani nepotrebujú. Stará sa o nich diecéza a veriaci. „Kresťania majú vytvorené štruktúry, ktoré iné komunity nemajú. Do diecézy prúdi pomoc z celého sveta. Môže slúžiť aj moslimom a jezídmi.“ Utečenci dostali u otca Douglasa stany

veľké 5x6 metrov. Rodiny so štyrmi a menej členmi majú nárok na polovicu stanu, väčšie rodiny na celý. Pre deti postavili ihrisko aj knižnicu. Ženy aj v tábore robia to, čo robili doma. Varia, perú, starajú sa o deti a upratujú. Ženy v tomto regióne obvykle nechodia do zamestnania. Zostanú doma a starajú sa o početnú rodinu.

„**Chlapi sú** na tom najhoršie. Nemajú prácu. Sú frustrovaní,“ rozpráva Anton. „V Erbile je teraz pretlak ľudí, nie je tam toľko pracovných miest. Navyše sa tam po vzniku Islamského štátu zastavili všetky investície. Zostali nedokončené budovy, cesty a mosty. Predtým sa tu enormne veľa budovalo.“ Najviac času strávil Anton





s rodinou farmaceuta Nissana. Mal syna a šesť dcér. Najmladšia bola ešte slobodná. Ako inak, jej prvá otázka na Antona bola, či je tiež ešte slobodný. Ďalšia rodinka, ktorú často navštevoval, nevedela síce po anglicky, ale hrávali sa tam karty, popíjal sa arak a bolo veselo. „Stal som sa súčasťou komunity. Každý ma pozýval na čaj a na jedlo, keď som išiel okolo.“

**UCTIEVAČI DIABLA.** Kresťanom dal Islamský štát aspoň možnosť ujsť alebo konvertovať, jezidom nie. Príslušníkov tejto náboženskej menšiny považuje za

uctievačov diabla. Mužov vojaci na mieste zabíjajú, ženy a dievčatá si berú ako sexuálne otrokyne. V Iraku žije asi 200 000 jezídov. 180 000 z nich je na úteku. Ostatní bývajú priamo v Kurdistane. Kurdi, hoci sú moslimovia, nemajú so spolužitím s kresťanmi a jezidmi žiadny problém.

Po dvoch týždňoch medzi kresťanskými utečencami sa Anton vybral do Dohuku, centra jezídov. „Potreboval som tlmočníka. Napísal som na Facebook: Kto viete o nejakom jezidovi, ktorý hovorí po anglicky, dajte vedieť, a pripísal som

svoje iracké číslo. O pätnásť minút mi zvonil telefón. Volal Luqman, jezíd, ktorý sľúbil, že sa o mňa postará. Dôvera sa budovala veľmi pomaly. Asi si ma potreboval preveriť. Pozval ma k sebe domov, ale prvý deň som spal v chodbe, druhý deň s ním v obývačke. Ďalší deň som večeral s jeho synmi, na ten ďalší aj s manželkou a na posledné dva dni sa konečne pridali aj jeho dcéry. Teraz sme priatelia.“

Jezídi z celého Iraku ušli pred násilnosťami do Dohuku a okolia. Chýbajú im základné veci. Prespávajú



v nedokončených budovách, plátených stanoch, jaskyniach. Pomoci je tam stále málo. Mnohí nemajú čo jesť. „V utečeneckom tábore UNHCR už tri mesiace žili ľudia, ale keďže sa tam ešte stavala škola a nemocnica, nebol oficiálne otvorený. Preto utečenci nedostávali príspevky ani prídely jedla. Sťahovali si obrúčky, dávali dole retiazky a prosili ma, aby som to šiel predaj na bazár do Dohuku a priniesol im peniaze,“ hovorí Anton.

**ODKAZ OD SUSEDA.** Dúfajú ešte obyvatelia stanového tábora otca Douglasa, že sa raz vrátia

domov? Antonovi povedali, že kým nebude oslobodené mesto Mosul spod Islamského štátu, nevráti sa nikto. Boja sa, že z Mosulu by sa extrémistický štát mohol rozšíriť ďalej. „Ak sa situácia nevyrieši v priebehu tohto roka, predpokladá sa, že osemdesiat percent týchto ľudí ujde do zahraničia a budú hľadať azyl v bezpečných krajinách. Kresťania v Iraku nemajú budúcnosť. Pred americkou inváziou ich tam bolo 1,3 milióna, teraz ich tam zostalo 200 000. Ostatní ušli do bezpečného Kurdistanu alebo do zahraničia. Islamský štát však vyhnal len asi

200 000 z nich. Ostatní utiekli ešte skôr. Problémy sú tam dlhodobé.“

Anton spomína na kresťanov, ktorí tridsať rokov žili s arabskými susedmi, chodili spolu opekať, na dovolenky, ich deti chodili spolu do školy. Raz večer im arabský sused zabúchal na dvere s tým, že ak do rána neodídu, všetkých zabije. „Vďaka bezpráviu a chaosu môže moslim jednoducho získať majetok suseda – kresťana. Nie všetci odolajú. Kresťania, s ktorými som hovoril, si už nedokážu predstaviť mierové spolužitie s moslimami.“



# Na cestu stačí malý batoh

„Celý život je cesta,“ hovorí Josef Rykr.

**Predajca Nota bene a jeho priateľka Lucia majú svoj domov v aute.**



Petra Nagyová



Vladimír Šimíček

**Cestujú,** spoznávajú ľudí, menia miesta. Dokážu pri tom vyžiť z minima. Len pred pár týždňami sa vrátili z Talianska. Chceli preskúmať, ako tam žijú ľudia bez domova. Jednu noc strávili s kamionistami na rakúskom parkovisku a pokračovali ďalej. Zastavili sa pri tichej talianskej stanici Tarvisio Boscoverde, kde si dali taliansku kávu z automatu. Auto zaparkovali až o tretej nadržanom v Miláne.

„**Ráno nám** do okien nakúkali ľudia, ktorí chodili okolo. Obliekli sme sa a vyrazili sme na obed, ktorý podávajú v kláštore kapucínov,“ hovorí Josef. Ide o charitu, ktorú denne navštevuje asi 200 ľudí. Človek príde, pred bránou kláštora si vezme poradové číslo a čaká, kedy sa uvoľní

stôl. „Nik tu nie je opitý. Ľudia sú čisto a pekne oblečení. Na prvý pohľad by nikto nepovedal, že sú v núdzi,“ opisuje. Za jedlo sa neplatí nič, je zadarmo.

„**Na obed** sme mali gnocchi v paradajkovej omáčke, zeleninový šalát a zákusok. Usmievavý mních nám dokonca zaželal dobrú chuť. Veľa ľudí v Taliansku žije v obytných autách alebo prívosoch. V podstate sme s naším veteránom medzi nich zapadli,“ hovoria. Pri odchode z jedálne im dobrovoľníci ponúkli pečivo a mlieko, ktoré si mohli vziať so sebou. „Prístup k ľuďom bez domova je v Taliansku úplne iný. Keď som tam pred rokmi žil, dva mesiace som prespával v prístrešku pre služobné motorky karabinieriov. Nechali ma. Niekedy sa sta-

lo, že mi ráno niektorý z nich priniesol kávu. Zbalil som si spacák a išiel som svojou cestou,“ spomína Josef.

**Talianske** železničné stanice sú plné príbehov. Najmä tá v Miláne. „Dlhé roky tam napríklad býva Číňanka, ktorá svoj čas trávi tým, že lúšti sudoku. Stanica je tiež plná migrantov z Afriky či Blízkeho východu. Prebiehajú na nej hlasné rozhovory o futbale. V ďalšom hlúčiku sa ozýva africká hudba z telefónu, iný zasa počúva reggae,“ opisuje Josef. Bývali dokonca časy, keď si vzal malý batoh, kúpil štyri horalky, dvojlitrovú kolu a vybral sa stopom za slnkom do Talianska.

**Aj pred rokom** strávili s Luciou v Taliansku celé leto. Na stanici vo Viedni si

vybrali autobus, ktorý smeroval do Mariboru. Odtiaľ pokračovali do Lublany, ďalej do Terstu a Benátok. Z Benátok sa presunuli do Padovy, kde si kúpili v bazári lacné bicykle a pokračovali do Milána a La Spezie. „Boli sme leniví chodiť pešo. Jedli sme, čo prišlo a spali sme vonku. Na stanici, v podlubi banky, ustielali sme si na tráve,“ spomínajú. Celé leto sa zobúdzali o štvrtej ráno na dážď. „V jediné ráno, keď nezapršalo, sa spustil kropiaci systém,“ smejú sa Josef s Luciou. Na cestu odchádzali s jediným malým batohom, v ktorom bola mikina na chladné večery a ponožky. Keď v Padove pršalo, sedela dvojica tri dni na stanici. S talianskou kávou vypravádzali vlaky.

**Ľudí bez domova** v Taliansku vraj málokedy vyhávajú. „Keď sme raz v Miláne mali zlé počasie, ustlali sme si v parku. Za dve hodiny prišlo auto Červeného kríža, ponúkli nám teplý čaj, sušienky, konzervu, a tým, ktorí mali záujem, dali stany na prespanie,“ hovoria. V zimnom období dokonca ostávajú mnohé stanice metra otvorené, aby v nich ľudia v núdzi mohli prespať. Charita v Taliansku okrem jedla ponúka aj čisté oblečenie, možnosť osprchovať sa, a ak je treba, k dispozícii je lekár.

**Josef a Lucia** stretli na ceste už veľa ľudí. Čo človek, to iný príbeh. V Slovinsku natrafili na Američana Grega, ktorý chodí po svete a posielá pohľadnice svojim blízkym. „Nepíše ich on. Píšu ich ľudia, ktorých stretne, vo svojom materskom jazyku.“ V Taliansku sa zasa pritrafil Chorvát, ktorý zbiera fľaše a nosí ich na výkup do Chorvátska.

**Josef hovorí,** že pre neho je domov všade, kde sa môže vyspať. Život na ulici však má aj svoje nástrahy. „Neraz ma oklamali alebo sa ma snažili natlačiť do nejakého prúseru.“ A ako vyzerá ich bežný deň? „Ráno vstaneme, ideme do mesta, predávame Nota bene a žijeme, ako príde,“ opisuje dvojica, ktorá sa chodí sprchovať napríklad na benzínovú pumpu. Majú jeden pekný spoločný zvyk: „Večer si niekedy nahlas čítame knihu.“ S predajom Nota bene sa im raz darí, inokedy sú dni slabšie. „Stane sa, že nám ľudia prispedia, a časopis si nevezmú. Mrzí nás to, pretože je aj o nás a našom živote,“ hovorí Lucia.

## Pouličné blues

*V listoch na pokračovanie sa dočítate o skúsenostiach nášho predajcu Petra (č. 1452), tento raz o lektorskom kurze. Petra nájdete v Bratislave pri Bille na Kazanskej ulici alebo na križovatke Bajkalská – Trnavská.*

Milí čitatelia!

**Pred tromi rokmi** som absolvoval v združení Proti prúdu (vydáva Nota bene) so skupinkou asi desiatich predajcov projekt, v ktorom nás učili za lektorov v téme bezdomovectva. Bolo to veľmi zaujímavé. Učili nás, ako sa správať k ľuďom, ako vlastne v živote postupovať, a hlavne chceli prebudiť to dobré, čo v nás je, to dobré, čo sme v živote urobili a zažili. Učili nás, aby sme nemali predsudky a rýchle závery, lebo sa to nevypláca – ostaneme zatrpknutí a sklamaní.



**Preto aj vás,** čitateľov, vyzývam, nenechajte sa odradiť prvými pocitmi zo stretnutí s predajcami. Keď vás niekto urazí a nezapôsobí na vás dobre, nerobte unáhlené závery, že všetci sú zlí. Takto to chodí v bežnom živote. Každý by sa mal zamyslieť nad sebou, a až potom súdiť druhých. Máme medzi sebou aj veľa nových predajcov, ktorých môžete rozlíšiť tým, že nemajú vesty, ale veľké preukazy, na ktorých je napísané „začiatočník“. Snažte sa im pomôcť tým, že sa na nich usmejete a kúpite si od nich časopis. Verím tomu, že vám budú vďační, úsmev vám opätujú a veľmi pekne sa poďakujú.

**Nezaťažujte** ich otázkami, prečo vlastne takto skončili. Lebo väčšina z nich sú ešte neskusení, hanbliví a nevedia hneď odpovedať. Je to pre nich dosť nepríjemné a ponižujúce. A povedzme si pravdu – pre koho by nebolo? Viete, každý má za sebou nejaký svoj príbeh, niečo, o čom nechce hovoriť, a keď nechce klamať, tak radšej mlčí. Nie je to vôbec jednoduché.

**Keď som chodil** na projekt lektorov, po určitom čase sme začali chodiť medzi deti základných, stredných, ale aj vysokých škôl. Tam som pochopil, že naša mládež je veľmi málo informovaná o bezdomovectve a predajcoch Nota bene. A keď, tak veľmi skreslene. Preto sme sa snažili s nimi konverzovať, odpovedať im na otázky a vysvetliť im, že sociálna politika u nás je veľmi slabá. Ja osobne si myslím, že oproti vyspelým štátom sme ako deti. Zatiaľ sa len učíme, odkukávame a snažíme sa vybrať si to dobré.

**V skratke** by som sa chcel venovať falošným predajcom. Registrovaný predajca, ktorý ponúka časopis, nesmie byť dotieravý, musí byť riadne označený preukazom a číslo na ňom musí pasovať s číslom na časopise. Ak čísla nepasujú, tak je pravdepodobné, že je predajca falošný, alebo z nejakého dôvodu dostal stopku a má na určitý čas zakázaný predaj.

**Chcel by som** sa poďakovať našim čitateľom, že od nás kupujú časopisy, a tým nás podporujú, a dúfam, že v tom vytrvajú. Ďalej sa chcem poďakovať zakladateľom, redaktorom, sociálnym pracovníkom a sponzorom – ľuďom, ktorí nám pomáhajú a umožňujú nám tento skvelý časopis predávať. Ešte raz ďakujem. Pomáha nám to zlepšiť si život a pozeráť na svet pozitívne.

**Milí čitatelia,** ak budete mať čas a odvahu, ako som mal ja, bol by som rád, keby ste na tento list reagovali kladne či záporne, a písali nám aj o iných predajcoch, s ktorými sa stretávate, čo si myslíte o časopise, v čom by sa dalo niečo zlepšiť atď...

Peter

# Optimista Albín



Lucia Bucheňová



Alan Hyža

*Podlomili sa mu lakte a odvtedy už nič nie je ako predtým.  
Prežívať však odmieta, chce žiť!*



**Posledné** letné prázdniny pred maturitou. Do ich konca chýbali ani nie dva týždne, Albína čakal veľký rok - stužková, osemnásťka, skúšky z dospelosti a potom prijímačky na vysokú. Rok, v ktorom sa do veľkej miery láme život. Dovolenka pri mori však bola pre ambiciózneho Albína osudná. Paradoxom je, že Albín aj závodne plával... a predsa... To bolo v roku 2004. Dnes má Albín práve fofry s dokončováním bakalárskej práce, študuje sociálnu prácu a verí, že jedného dňa nebude odložený do kúta v dákom ústave. Chce a musí pracovať, byť čo najviac samostatný, mať zmysel života. Určite plánuje dokončiť aj magisterský stupeň vzdelania a dovtedy sa snáď vyrysuje aj pracovná zmluva. „Lahké to s robotou nemajú ani zdraví, je mi teda jasné, že to bude tvrdý oriešok,“ povie 28-ročný sympaták Albín a opatrne začne spomínať na minulosť.

**Študoval** na strednej zdravotnej škole, pobral sa v starého kolajach - vybral si odbor zubný laborant. Bavila ho aj technika, popri strednej škole si urobil kurz elektrotechniky s certifikátom, okrem toho stále športoval a zaujímal sa aj o astronómiu a kozmonautiku. Ani v puberte sa príliš nezmenil, sám seba hodnotí ako relatívne slušného chalan, ktorému alkohol ani cigarety nič nehovorili. „Veď hovorím, že u mňa hral prím šport.“ Za trochu tmavšiu pokožku vďačí svojmu otcovi, ktorý pochádza z bývalej Juhoslávie, a je preto logické, že každé leto sa dovolenkovalo pri Jadranском mori. Aj vtedy, v dvetisícštvrtom...

**S kamarátmi** hral na pláži volejbal, slnko pražilo, všetci sa išli schladit' do mora. Miliónkrát predtým sa na tom mieste kúpali. Nebol to skok do vody, Albín sa len chcel do mora hodiť, pamätá si, že sa mu pritom podlomili lakty, padal celom dozadu. „Začul som, ako mi ruplo v krku, okamžite som vedel, že je zle, necítil som si ruky, nohy, nič.“ Predtým, než upadol do bezvedomia, mu hlavou prebehlo, že sa topí. Pod vodou bol viac ako tri minúty, kamaráti si najskôr nevšimli, že sa niečo deje. Na brehu ho oživovali, sanitka ho brala do nemocnice a na druhý deň rodičia zabezpečili letecký transport na Slovensko, nasledovala urgentná operácia...

**„Dnes sa už aj smejem nad tým, ako sme všetci čakali na zázrak. Verili sme, že stav sa zlepší,“** povie Albín a prvé týždne, mesiace, dokonca až roky od úrazu opisuje ako falošnú vieru, že sa rozhybe. „Áno, zmieril som sa so svojím stavom, ale stále si myslím, že to nie je definitívne. Veda ide dopredu, možno niečo vymyslia.“ Poškodenie má od piateho krčného stavca. Lézia miechy je stav nezvratný, Albín potrebuje pomoc vo dne i v noci. Ruky i nohy, i keď poctivo rehabilituje, sú plne nefunkčné. Na písanie používa ústa, aj bakalárku tak napísal, mobil občas zvládne obslužiť nosom. Elektrický vozík takisto ovláda pomocou úst. Nedokáže sa sám najesť, musel sa naučiť, že hocijaký banálny detail pre zdravého, je preňho - tetraplegika - náročný proces. Nedokáže sa len tak poškrabať na hlave či nose, keď ho srbí, všetky veci, ktoré potrebuje, mu musí podať asistent.

**„Každý, kto sa nenarodil postihnutý, a vie, čo je to zdravý život, sa najskôr musí zorientovať v novom živote. Veľmi**

mi pomohla Kováčová, tam ma jeden pán nakopol k tomu, aby som si dokončil maturitu a skúsil aj vysokú školu. Najskôr som však musel prijať realitu, že môj zdravotný stav napredovať veľmi nebude. Nechytím si pero ani vidličku do ruky, nepostavím sa na nohy, o sebaobsluže pri hygiene a toalete tiež môžem len snívať...“

**Albín** nedá dopustiť na svojich rodičov, tvrdí, že má šťastie na rodinu, ktorá skúšala možné aj nemožné. Oslovlili špecialistov, skúšali alternatívu, liečiteľov. „Najťažšie to znášala mama, zrútil sa jej svet, o to viac ma mrzí a trápi, že keď sme sa už ako tak naučili fungovať s mojím hendikepom, diagnostikovali jej rakovinu prsníka, lieči sa,“ opatrne hovorí Albín, ktorý od úrazu v mori ešte nebol. Na vodu však nezanevrel, v bazéne už bol veľakrát. Albín priznáva, že sám seba musel nakopnúť, prežívanie zo dňa na deň ho ubíjalo.

**Aj preto** sa rozhodol odísť od rodičov zo Zvolena do Bratislavy, býva na Mokrohájskej, kde si nevie vynachváliť skvelé podmienky. „Som tu už síce najstarší, ale nevaďí, mám plno kamarátov, nenudím sa.“ Albín nemá problém zájsť aj na diskotéku alebo len tak na pivo, či do kina. Na udivené pohľady cudzích už nereaguje, skôr sa na nich zasmieje. Ako naposledy. Malý chlapček sa pýtal mamičky, čo to má ujo v ústach - videl totiž Albína na elektrickom vozíku ovládanom ústami. A mamička odpovedala - to je dýchací prístroj. „Schuť som sa zasmial. Dýchací prístroj, našťastie, nemám,“ usmieje sa vysokoškolač Albín, ktorý aktívne hráva bocciu.

**Potreboval** by však príspevok na nový elektrický vozík. K tomu, čo mu dáva poisťovňa, potrebuje na špeciálny typ vertikalizačného vozíka ovládaného bradou ešte do troch tisíc eur. Z invalidného dôchodku si Albín nedokáže našetriť. Novú „mašinku“ potrebuje ako soľ - starý vozík má už sedem rokov a kazí sa. Nový Quickie JIVE up je polohovateľný, dostane Albína aj do vzpriamenej polohy, čo imobilnému mladému mužovi výrazne skvalitní život. Pri večne sedavom spôsobe fungovania totiž vznikajú vážne zdravotné problémy - začínajú sa ozývať obličky. Albín je optimista, na život nezanevrel, i keď aj naňho ešte stále prídu stavy, že všetko mohlo byť inak, keby... Osud to ale nalinajkoval takto a Albín je rád, že prežil. A že už neprežíva, ale naplno žije!

**Občianske združenie Medzi nami sa aj vďaka uverejňovaniu príbehov v Nota bene snaží pomôcť sociálne slabším rodinám a rodinám s postihnutým členom preklenúť bezútešnú situáciu, v ktorej sa ocitli nie vlastnou vinou. Možno sa nájde niekto, koho príbeh Albína oslovil. Radi by sme mu aj s vašou pomocou pomohli s príspevkom na kúpu vertikalizačného elektrického vozíka. ĎAKUJEME!**

**Číslo účtu, kam môžete poslať príspevok: 4 040 218 205/3100 (Sberbank). IBAN: SK853100 0000 004040218205. SWIFT: LUBA SKBX. Pripíšte poznámku - Albín.**

**Kontakt na OZ Medzi nami: 0905 910 827 alebo 0905 240 389 (medzinami@zoznam.sk).**

# Hlinené podlahy

**Dobre vybudované a ošetrované hlinené podlahy môžu vydržať generácie, sú lacné na tvorbu a nenáročné na čistenie a opravu.**

 Daniel Szabó

 Daniel Szabó, archív A. J.

Hlina bola kedysi každodennou súčasťou života, materiálom pri stavbe a úprave domov, aj ich zariadenia. Z neúrodnej ílovitej pôdy sa nevyrábali iba valky pre novostavby a opravu – používala sa pri vymazávaní pecí, pri výrobe keramiky, pri tvorbe a oprave mlatov, vnútorných a vonkajších omietok a podláh v izbách aj v stodolách. Hlinené podlahy môžu byť vytvorené v rozličných podobách na akomkoľvek podklade, ľahko sa dajú prispôsobiť členitosti interiéru, prirodzene sa dopĺňajú s drevom a inými prírodnými materiálmi.

Hlinená podlaha na rozdiel od betónu výborne udržiava a vyžaruje teplo a pomáha udržiavať príjemný vzduch a vlhkosť v miestnosti. Hlinené podlahy sa robia z prírodných materiálov – spevnených vrstiev zmesi zeminy a vlákna, na povrchu ošetrovaných ochrannou vrstvou lanového oleja a včelieho vosku. Navyše sú prirodzene krásne – rozmanitosťou textúr aj farbou, ktorá sa dá upravovať voľbou hliny alebo dodanými pigmentmi.

Spôsobov kladenia podlahy je veľa – líšia sa hrúbkou, množstvom vrstiev, materiálom, s ktorým sa hlina zmiešava, ako aj hustotou. V Hobitom dome, na záhrade Ekocentra SOSNA, sme pod vedením „hlinomaza“ Jožka Kratochvíla vytvorili prvú vrstvu liatej podlahy, ktorá je jednoduchšia a tolerantnejšia voči prípadným chybám a nedokonalostiam, no na druhej strane výrazne dlhšie schne. Hlinenú podlahu je ideálne klást v čo najteplejšom a najsuchšom období, priestor počas celého procesu čo najlepšie odvetrávať a podlahu nevystavovať priamemu slnku.



**1** ▲ Základom liatej hlinenej podlahy je pevný, nepriepustný základ, schopný uniesť váhu podlahy, pokrytý spevňujúcou vrstvou nerozložiteľného a izolujúceho materiálu, napríklad štrku. Prvá vrstva sa pripravuje zo zmesi preosiatej ílovitej hliny (5 mm sito) a jemného štrku alebo piesku, v pomere približne 4:1. Do tejto zmesi je možné pridať aj vláknu – vynikajúcim zdrojom je kónsky hnoj, ktorý navyše zlepšuje vlastnosti zmesi, alebo slama, konopné vlákna, ale aj piliny. Vlákna pomáhajú podlahu spevňovať, a bráni jej praskaniu pri vysychaní – a tiež môže dodávať krásnu textúru poslednej vrstve. Materiál zmiešajte s vodou tak, aby vznikla hustá, cestovitá hmota, a dôkladne uhnětte – ručne alebo pomocou ručnej miešačky. Vyčistite a ochráňte priestor, kam podlahu budete klást.

**2** ► Stanovte si výšku, do ktorej budete vrstvu liať, a zabezpečte sa, že je na všetkých miestach jednotná. Prvá vrstva podlahy môže mať podľa potreby rôznu výšku (2 – 7 cm), a môže sa klást po niekoľkých častiach. Vytvorenú zmes lejte tak, aby ste vyplnili všetky kúty, medzery a bubliny. Jemne ju ubite a rovnomerne vyhladte dlhou, rovnou doskou.



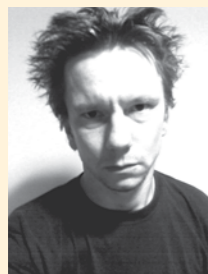
**3** ▲ Druhú vrstvu môžete opäť pripraviť z ílovitej hliny, piesku a vlákna, vyžaduje však jemnejšie preosiatu hlinu (2 mm sito). Najlepšie je zmes vytvoriť v niekoľkých pomeroch a sledovať ako schne. Vyschnutá vzorka by nemala praskať, mala by byť tvrdá, ale nepúšťať prach – a mala by sa vám páčiť. Táto vrstva sa nanáša tenšia, dbajte na rovnomerné a súvislé rozloženie a dôkladné vyhladenie. Po vyschnutí je stále možné prípadné jemné trhliny navlhčiť a zahľadiť.

**4** ▼ Na záver podlahu natrite vrstvou lanového oleja, ktorý ju chráni, spevňuje a činí vode odolnou. Po vyschnutí poslednej vrstvy sa olej (prípadne zmiešaný v pomere 1:4 s prírodným riedidlom) rozohreje na približne 70° C pre lepšie vsakovanie a dôkladne sa ním natrie celá plocha podlahy. Po vsiaknutí sa natieranie ešte dva-trikrát opakuje s tenšími vrstvami. Po poslednom nátere sa zvyšný olej opatrne zotrie a po jeho vyschnutí je podlahu možné navyše navoskovať včelím voskom, ktorý sa na záver vyleští.



Peter Getting

## Albert, Albert



**Pojem** esej je divný. V eseji je niečo pofidérne. Nieto tu akčných hrdinov ani milostných scén. Jej definícia v slovníku slovenského jazyka je strašidelná: „Umelecky spracovaná úvaha o aktuálnych otázkach spol., kult., ved. alebo hosp. života.“ A v akademickom slovníku cudzích slov: „Útvar, v ktorom sa duchaplné a na vysokej (umeleckej) stylistickej úrovni vyjadruje k otázkam kult., fil., k aktuálnym spol. problémom.“ No des.

**Esej** môže už sama osebe odrádzať. Čitateľov aj vydavateľov. Inak si neviem vysvetliť, že v československom kultúrnom prostredí vychádzajú eseje Alberta Camusa až teraz. Prvý raz vyšli v roku 1937, neskôr k nim pripísal ďalšie a všetky teraz vydalo brnianske vydavateľstvo Host, pekne pokope.

**Camus** ako autor nie je zaujímavý pre to, že dostal nobelovku, ale napriek tomu. A že aj po absolvovaní takých krajin ako vysokoškolské štúdium či parížska smotánka zostal človekom z mäsa a kostí. Vo svojom debute Rub a líc je najsilnejší práve v momentoch, keď sa dotýka domova, detstva, rozpráva sa so svojou prostou analfabetickou mamou, ale aj s učiteľom Jeanom Grenierom, ktorý kedysi v chudobnom chlapcovi z alžírskoho robotníckeho predmestia spoznal talent. Autentický život Camus neromantizuje ani nezľahčuje – predovšetkým ho pozná. „Chcel by som zdôrazniť, že chudoba neznamená nevyhnutne závišť... Konečným výsledkom bola sloboda srdca, ten ľahký odstup od ľudských záujmov, ktorý ma vždy chránil od zatrpknutosti.“

**Po rokoch** spomína v predhovore, že prvé eseje tvoril ako 25-ročný mladík, nečudo, že ako dospelý autor sa hanbil povoliť nové vydanie. Ale ich poetická úprimnosť odzbrojuje. Dva roky pred nečakanou smrťou napísal: „Áno, nič nebráni snívaniu ani v čase vyhnanstva, pretože jedno dnes viem úplne isto: ľudské dielo nie je nič iné, než dlhé putovanie, na ktorého konci – vďaka umeniu a jeho zákrutám – človek znova nájde dva alebo tri prosté veľké obrazy, pred ktorými sa kedysi jeho srdce po prvý raz otvorilo.“

Daniel Pastirčák

## Cesta a cieľ

**Ráno vstať** a pokračovať ďalej. Opustiť, čo bolo včera dosiahnuté. V novom hľadaní stratiť, čo bolo včera nájdené. Nikdy nebyť hotový. Nikde nebyť doma. Nikdy nedosiahnuť cieľ. Zmysel cesty je cesta sama.

**Takto sa to dá** povedať a znie to múdro. No má to jeden háčik. Každá cesta totiž niekam vedie. V lese natraťíš na cestičku vyšliapanú v mäkkej hline vysokou zverou. Vedie k potôčiku, kde zvieratá hasia svoj smäd. Cestičku vytvorilo hľadanie vody.

**V krajině sú** i ľudské cesty. Spájajú dedinu s dedinou. Cesta vznikla, lebo tu bol cieľ. Bez cieľa niet cesty. Ten, kto nesmeruje k cieľu, nikam nekráča. Nevie, odkiaľ vyšiel, ani kam ide. Svet je preňho náhodný proces neurčitých zmien. Cesta sa pred ním vynorí až tam, kde vôľa nájde cieľ, ktorý sa odhodlá dosiahnuť. Ako spojiť tieto dve protikladné skúsenosti?

**Možno je** to tak, že cesta človeka na tomto svete smeruje k cieľu, ktorý tu nikdy nedosiahne. Dospeje k poznaniu, ktoré hľadal, no v tom poznaní sa cieľ stratí – vynoria sa nové otázky a cieľ posunú k vzdialenému horizontu. Nájde lásku, ktorú hľadal, no v tej láske sa vynoria rozpory, ktoré cieľ presunú za hranice nájdeného.

**Anonymný** kresťanský autor zo 4. storočia sa paradox cesty a cieľa pokúsil vyriešiť takto: Kresťania sa nelíšia od ostatných ľudí ani krajom, ani rečou, ani spôsobom života. Bývajú vo svojej vlasti, ale ako cudzinci. Každá krajina je ich vlastou a každá vlasť cudzinou. Sú v tele, ale nežijú podľa tela. Bývajú na zemi, ale domov majú v nebi.

Zuzana Uličianska

## Povedz mi, čo si balíš

**Cestovanie**, to nie je len presúvanie sa, spoznávanie či ochutnávanie, ale aj balenie. V tejto pomerne náročnej a komplexnej činnosti sa zhmotňuje celá filozofia našej cesty, obsah kufra je fyzickým prejavom toho, čo od konkrétneho výletu očakávame.

**Extrémny** príkladom cestovateľov boli učenici. Keď ich Ježiš vyslal šíriť dobrú zvesť, kázal im nebrať si ani zlato, ani striebro, ani peniaze, ani kapsu na cestu, dvoje šiat, ani obuv, ba ani palicu. Dodnes existujú ľudia, ktorí sa radostne – pre niektorých až nehorázne – spoliehajú na ústretovosť domorodcov.

**Nie každý** má však nadanie na road movie. Tých menej talentovaných vidíme potom postávať po okrajoch ciest s vyblednutými taškami, okradnutých a vyhladnutých.

**Na druhej** strane spektra sú expedície, ktoré sa vydávajú na bežne neprístupné miesta. Ak sa ich členovia pri balení seknú, môžu to často zabaliť už úplne.

**My všetci** ostatní sa nad otvorenou taškou krútime v pochybnostiach. Má zmysel brať si dáždňik, keď je podľa spoľahlivého predpovedného modelu 20-percentná šanca, že bude pršať? Neprehodím si len kapucňu cez hlavu, ak by náhodou začalo? Ale ako v nej budem vyzeráť? Bude sa mi chcieť tlačiť pod dáždňikom s blbým kolegom?

**Po relatívne** dlhej skúsenosti s balením som dospela k jedinému poznaniu. Ľudia, čo cestujú nalahko, väčšmi dôverujú šťastnej náhode, prípadne aj ľudstvu, alebo majú jednoducho dosť peňazí. Tí, čo si pre istotu balia všade aj čelovku, majú zas predstavivosť, čo všetko sa dokáže pobabrať. Dá sa nejak vyriešiť tento základný filozofický spor? Povedz mi, čo si balíš, a ja ti poviem, aký ťažký je tvoj kufor či peňaženka? Alebo predsa len aj duša?



## Lepší krásny život s nedostatkom spánku, než výborný [...]. Anonym

autor: Pavol Surovec	prebralo sa k životu	núdzový nocľah	nepríjemný bodavý hmyz	kód letiska Londýn	pretač na bývalých známkach	bývalý odborársky predák	Pomôcky: ATER, KIRK, TARUJA	mesto v Iraku	prúdenie vody	štvorček (typ.)	1. časť tajničky	mesto v Bolívii
grécka strieborná minca							pisomné osvedčenie					
3. časť tajničky							prevoz cez rieku praobyvatel Peru					
mužské meno					dánsky spisovateľ etylalkohol					plošná miera ozn. rus. lietadiel		
súlad (kníž.)				sicilska sopka materská škola (zast.)					druh kukučky najdrahší kov			
v poriadku			opuchlina (čes.) sídlu v Indii					pot mongolský pastier				
	bývalý jednotkový obchod	vyhnutý kočovník Slov. národ. divadlo					meno Caponeho chem. zn. astátu			duša u st. Egypťanov skratka (skr.)		
kráter na Mesiaci						nástenný gobelin zvrtné zámeno				rieka v Rusku	EČV Malacky	
2. časť tajničky												
stiahla z kože							kožená kapsa na plece					

Vylúštenie krížovky z minulého čísla:

Každý deň urobte (niečo, čo sa bojíte urobiť).

Anonym

Troch úspešných lúštitelov, ktorí do konca mesiaca pošlú tajničku na [jaroslav.sipos@notabene.sk](mailto:jaroslav.sipos@notabene.sk), odmeníme spoločenskou hrou.

INZERCIA

**AB - SPED**  
prepravná a špedičná spoločnosť

vychlost  
spoľahlivosť  
koordinácia

*Aby sa veci hýbali.*

**Strihanie psíkov a poradenstvo**

0907 473 718, Ľubica Chlpíková  
Internetový obchod – chovateľské potreby:  
[www.webareal.sk/dream](http://www.webareal.sk/dream)

SPONZOR KRÍŽOVKY

**ihrysko**

Spoločenské hry z celého sveta

[www.ihrysko.sk](http://www.ihrysko.sk)  
Bratislava • Banská Bystrica

Nota bene

06 2015

Bodka

41

Nota bene


06 2015

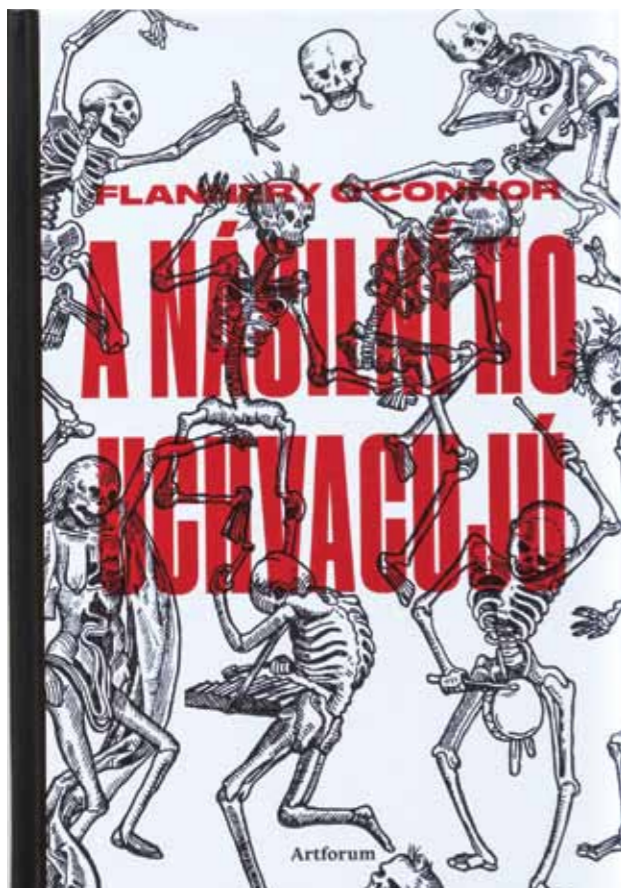
À propos

40

# Cesta Mariona Francisa Tarwatera

Prostredníctvom knižky Flannery O'Connorovej A násilní ho uchvacujú sa ocitáme na americkom Juhu. Román útlý rozsahom je rozložitý myšlienkami a hĺbkou ponúknutých emócií.

 Zuzana Mojžišová



rie pri raňajkách, Francis sa vydá na cestu. Do mesta za Rayberom, jediným dospelým pokrvným prfubzným, učiteľom, o ktorom sa od prastrýka naučil, že sa pred ním treba mať úzkostlivo na pozore, že mu treba na spôsob profétov očistiť zrak plameňom.

A tak chlapec opustil miesto svojho dávno strateného detstva. „Prešiel cez dvor a bez obzretia kráčal naprieč rozbrázdneným poľom, až kým neprišiel k okraju lesa. Potom sa pozrel cez rameno a videl, že ružový mesiac prepadol cez strechu chatrče a začal vybuchovať, a Tarwater sa rozbehol, hnaný cez les dvoma vypúlenými striebornými očami, ktoré sa zväčšovali v nesmiernom úžase uprostred ohňa za jeho chrbtom. Počul, ako požiar stúpa čiernou nocou stáby ohnivý koč vo víchrici.“

O'Connorová predstavuje Ameriku z uhla, z akého ju poznáme len pramálo. Jazyk používa nespisovný, zemitý, v originálnom prevedení výrazne ovplyvnený nespočetnými južanskými nárečiami; spôsob rozprávania je jadrný, sarkastický; autorka svojim postavám nič nedaruje, ani zľutovanie, ale neprestáva im držať palce, navidume či ich miluje. Tých spoločenských vydedencov, zadubencov, čudákov na ceste životom plnej prekážok, na ceste k Bohu zatarasenej mnohorakými nástrahami, neuveriteľnými vnútornými hlasmi.

Americká spisovateľka za svoj, ani nie štyri dekady trvajúci život (v roku 1964 podľahla chronickému zápalovému autoimunitnému ochoreniu) napísala dva romány a dve zbierky poviedok, ktorých nekonvenčnosť a pisateľská virtuozita ich robí nezabudnuteľnými. Hoci aj rozprávajú o nepekných veciach. Povráva sa, že jej raz istá čitateľka vyčítala, že jej knihy zanechávajú pachut' v ústach. O'Connor pohotovo odpovedala: „Tak ste ich nemali jesť.“

Celý príbeh Tarwaterovcov komplikuje akési prekliatie: „To postihnutie bolo v rodine. Ležalo skryté v pokrvej línii, ktorá siahala až k nim, plynulo zo starovekého zdroja, z akéhosi púštného proroka alebo pustovníka na stĺpe, až kým sa s nezmenenou silou nezjavilo v starom mužovi a v Rayberovi a, ako predpokladal, v chlapcovi. Tí, ktorých sa dotklo, boli odsúdení na boj s ním alebo život pod jeho nadvládou. Starý muž žil pod jeho nadvládou. Učiteľ ho za cenu naplneného života odrážal. Čo urobí chlapec, viselo na pomedzí.“ Čo urobí chlapec? Čítajte, dozviete sa.

Slnko pečie, zohrieva svet až na pokraj zbláznenia. Uprostred polí stojí dom, možno sa trochu nakláňa, lebo jeho majiteľa nie sú materiálne zameraní, a už vôbec nie puntičkári. Veci svetské sú im šumafuk, ide im o záchranu sveta v globálnom meradle, nie o malicherné jednotlivosti. Svet treba, ako inak, zachrániť pred diablom a jeho vyslancami tu na Zemi. A to sa najúčinnejšie podarí uskutočniť v spojení s Bohom.

Prastrýko Tarwater sám seba hlučne vyhlasuje za proroka a robí všetko pre to, aby sa ním stal aj synovec Francis. Chlapec sa k bremenu, ktoré mu starý muž kladie na plecá, nestavia tvárou v tvár. Vlastne nevie, čo si s tým všetkým počať. Hlavu aj dušu mu kvária prastrýkove bludy, obludnosti. Keď starý Tarwater náhle um-

Milí naši čitatelia,

nebudeme vás obťažovať chvastaním sa, ale ani klopiť zrak v kúte, a tak vám jednoducho s radosťou oznamujeme, že v poslednej dobe sme zaznamenali lavínu ocenení. Vyviazli sme živí a motivovanejší.



## ŠTYRI CENY PRE NOTABENE

Kedže nám tá dvojka tak dobre ide, tak sme si ju strihli ešte raz. Ďakujeme za 2. cenu **Nadácií Orange za sociálnu inklúziu** a 5000 eur k tomu. A aby toho nebolo málo, tak našej organizácii pribudla aj **Cena Nadácie Orange za občiansku angažovanosť**. Ďakujeme. Aj za to, že sme sa tam mohli zamilovať do ďalších ocenených projektov ako OZ Nástupište 1-12 a do rómekých záhradníčok z OZ Svatobor.

Mimoriadne nás potešila **cena Ligy za duševné zdravie**, ktorá ocenila časopis za podporu a kvalitné spracovávanie tém týkajúcich sa duševného zdravia. A notabeňácke články Jany Čavojskej o predajcoch boli nedávno nominované na Novinársku cenu.

Ďakujeme za ocenenie našej práce. Ďakujeme našim kolegom predajcom, nosičom, pracovníkom, prispievateľom, donorm,

Za projekt Nosiči batožín Nota bene sme získali najstaršiu európsku cenu za sociálne inovácie – cenu **Sozial Marie 2015**. Z viac ako 300 projektov z 8 krajín sme obsadili 2. miesto a k tomu získali príjmových 10 000 eur. Na ročnú prevádzku projektu Nosiči batožín Nota bene nám teraz stačí zohnať už len 20 000 eur.

Slávnostne vyštáfirovaní sme spolu s nosičmi batožín absolvovali ceremoniál vo Viedni, skamošili sme sa s pražskými Kuchačkami bez domova, schrúkali Wiener Schnitzel a tleskali napríklad aj projektu call centra v českej väznici Vinařice.

kupuje za 0,70 € a predáva za plnú sumu 1,40 €. Je povinný nosiť preukaz, v Bratislave aj oficiálnu vestu a dodržiavať kódex predajcu (pozri str. 2). 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, prí-

spolupracovníkom a partnerským organizáciám – vďaka vám sa nám darí naše projekty realizovať.

A ďakujeme vám, našim čitateľom za to, že ste stále s nami. Len preto, že si kupujete Nota bene a vďaka vašim darom, môžeme realizovať a udržiavať pri živote aktivity, ktoré vracajú ľuďom bez domova do hry.

**Ak nás chcete podporiť, je to jednoduché – pošlite DMS.**

**Sandra Tordová,**  
štatutárna zástupkyňa OZ Proti prúdu

**PODPORTE NÁS A ZAŠLITE DARCOVSKÚ SMS V CENE 2 EURÁ NA ČÍSLO 877 V TVARE: DMS NOTABENE**



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

● Predajca časopisu musí byť registrovaný v OZ Proti prúdu alebo partnerskej organizácii mimo Bratislavy. Pri registrácii dostane 3 kusy časopisov zdarma, všetky ostatné si

**Manažment Proti prúdu:** riaditeľka Mgr. Zuzana Pohánková, 0917 275 812. **Štatutárne zástupkyne:** Mgr. Zuzana Pohánková, Mgr. Sandra Tordová. **Redakcia Nota bene:** šéfredaktorka Mgr. Sandra Tordová, 0905 143 651, editorka Ada Jung. **Inzercia a fundraising:** Jaroslav Šipoš, 0911 654 411. **Administratíva:** Ing. Fabiola Mokrá, 0911 209 559. **Sociálni pracovníci:** O2 5262 5962, poradcovia@notabene.sk, Barbora Žiaranová, Mgr. Mária Benkovičová, PaedDr. Libor Klenovský PhD, Mgr. Erik Kapsdorfer, Mgr. Igor Kocian. **Projekt nosiči batožín:** PhDr. Peter Kadlčík, 0907 733 388, Bc. Tomáš Dobrovič. **Konferencia ľudia bez domova:** projektový manažment Mgr. Nina Beňová, PhD, 0908 434 826. **Grafické spracovanie časopisu:** Mgr. art. Pavol Čejka. **Jazyková korektúra:** Workaholic culture, **Tlač:** Dolis, s.r.o. **Všetci uvedení pracovníci majú zároveň osobnú mailovú adresu v tvare: meno.priezvisko@notabene.sk.**

**Mesačník Nota bene,** 14. ročník, číslo 168. **Vydavateľ:** OZ Proti prúdu, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, www.notabene.sk. **IČO:** 360 68 781, IČ DPH: SK2021585731, **číslo účtu:** 266 34 750 14/ 1100 Tatrabanka, **IBAN:** SK 21 1100 0000 0026 6347 5014, **BIC (SWIFT):** TATRSKBX. **Registrácia** na MV SR dňa 20. 3. 2001, číslo spisu: VVS/1-900/90-17945, na MK SR pod číslom EV 3665/09 ISS N 1335-9169.

### Organizácie zabezpečujúce realizáciu integračného projektu Nota bene na Slovensku:

**BRATISLAVA** (od roku 2001): O. z. Proti prúdu, vydavateľ Nota bene, Karpatská 10, 811 01 Bratislava, 02/5262 5962, poradcovia@notabene.sk, www.notabene.sk, **BANSKÁ BYSTRICA** (2003): Sociálno-charitatívne centrum Prístav, prevádzkovateľ: Územný spolok SČK, Pod Urpinom 6, 974 01 Banská Bystrica, Hana Kleniarová, 048/413 1335, sus.bbystrica@redcross.sk, **ČADCA** (2006): Dom charity sv. Gianny, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Kukučínová 4, 022 01 Čadca, Katarína Melicháčková, 0918 874 839, 041/432 40 88, charita.cadca@centrum.sk, **HLOHOVEC** (2009): O. z. Pokoj a dobro, Pribinova 51, 900 28 Hlohovec, Pavol Šoka, 033/742 3827, viera.vavrova@dzu.sk, **HOLÍČ** (2009): Azylový dom Emauzy, prevádzkovateľ: N. o. Križovatky, Holíč, Michal Sedláček, 034 668 3110, michal.sedlacek@gmail.com, 0905 579 087, 034 6683110, emauzy@stonline.sk, **KEŽMAROK** (2006): O. z. Hviezda (v spolupráci s MsÚ Kežmarok), Lanškrounská 16, 060 01 Kežmarok, Mária Galdunová, 0905 886 546, 052/466 0212, komunita@kezmarok.sk, **KOŠICE** (2003): Charitný dom sv. Alžbety, prevádzkovateľ: ADCH Košice, Bosáková ul. Košice, Ing. Bc. Martina Mačingová, 0910 842 182, notabene.kosice@gmail.com, **LEVICE** (2005): O. z. Miesto v dome, Sama Chalupku 7, 934 01 Levice, Lubica Prištiaková, 036/622 15 86, mvd@miestovdome.sk, **LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ** (2010): Komunitné centrum Lipt. Mikuláš, Športová 1190/4, 031 01 Lipt. Mikuláš, Mgr. Alena Novajovská, 0911 197 227, 044 552 2052, komunitne.centrum@atlas.sk, **MALACKY** (2006): Azylové centrum Betánia, prevádzkovateľ: N. o. Križovatky, Ludovíta Fullu 16, 901 01 Malacky, Lenka Hornáčková, 0908 461 988, 034 772 2457, acetbania@orangermail.sk, www.krizovatky.eu, **NITRA** (2003): Dom charity sv. Rafaela, prevádzkovateľ: DCH Nitra, Samova 4, 950 50 Nitra, Andrea Rončková, 0907 451 771, 037 772 1792, rafael.charita@gmail.com, www.charitanitra.sk, **PIEŠŤANY** (2005): ÚZ Domum, Bodona 55, 921 01 Piešťany, Eva Papšová, 0915 400 577, 033/ 772 7687, domum@kios.sk, **POPRAD** (2005): ZSS, prevádzkovateľ: O. z. Korene v spolupráci s MsÚ Poprad, Levočská 51, 058 01 Poprad, Marcela Michalková, 0910 890 488, 052/772 4209, socialne@msupoprad.sk, **TRNAVA** (2006): ADCH Trnava, Hlavná 43, 917 01 Trnava, Soňa Pobiecka, 0948 091 011, 033/533 3159, kristina.bacikova@charitatt.sk, sona.pobiecka@charitatt.sk, **VRANOV NAD TOPLOU** (2009): Charitný dom pre mládež, prevádzkovateľ ADCH Košice, Lúčna 812, 093 01 Vranov nad Topľou, 0904 981 536, 057/443 1578, maria.tongelova@charita-ke.sk, **ŽILINA** (2003): Dom charity sv. Vincenta, prevádzkovateľ: DCH Žilina, Predmestská 12, 010 01 Žilina, Gabriela Huliaková, 0918 314 197, 041/724 4795, dchvincent.za@gmail.com



# SAGUARO



## V Lidl lese pribudlo ďalších 115 000 stromčekov

**Vďaka kampani „Voda pre stromy“ sa darí obnovovať kalamitou zničené lesné porasty v Tatrách. Lidl les sa v roku 2015 rozrástol o ďalších 115 000 stromčekov a takmer 38 hektárov. Celkovo v ňom rastie 315 000 stromčekov na ploche približne 120 hektárov.**

MALUŽINÁ 13. mája - Vďaka zákazníkom spoločnosti Lidl sa doteraz podarilo obnoviť takmer 120 hektárov tatranského lesa, ktorý zničila veterná kalamita v roku 2004. V „Lidl lese“ rastie vo Vysokých a Nízkych Tatrách celkovo 315 000 mladých stromčekov.

„Tatranským lesom sme začali pomáhať pred tromi rokmi. Začali sme 25 000 stromčekmi a desiatimi hektármi, dnes sme na číslach 315 000 stromčekov a takmer 120 hektárov. Radi pomáhame slovenskej prírode a je skvelé, že sa nám spolu so zákazníkmi darí pomáhať čoraz viac,“ uviedol Stanislav Čajka, generálny riaditeľ spoločnosti Lidl, a dodal: „Úspech, ktorý sme na Slovensku dosiahli nám umožňuje, ba priam nás zaväzuje vracať Slovensku späť aspoň časť z toho, čo nám dalo. Veľké firmy by si mali uvedomovať svoju spoločenskú zodpovednosť a prispievať k zlepšovaniu situácie v konkrétnych oblastiach. Pre nás v Lidli je tento rozmer mimoriadne dôležitý a pod mottom 'Na ceste k lepšiemu zajtrajšku' vyvíjame viacero aktivít.“

Do pomoci tatranským lesom sa celkom jednoducho môžete zapojiť aj Vy. Lidl v rámci kampane „Voda pre stromy“ venuje jeden cent za každú predanú 1,5 l fľašu minerálnej vody Saguario na kúpu a výsadbu mladých stromčekov. Do revitalizácie kalamitného územia sa Lidl každý rok aktívne zapája. V stredu 13. mája 2015 vysadilo viac ako 60 jeho zamestnancov na území Lesnej správy Malužiná 6 500 sadeničiek. Opäť sa im tak podarilo prekonať vlastný slovenský rekord v kategórii „Najviac vysadených stromčekov za jeden deň. K svojmu predošlému maximu pridali ďalších 500 stromčekov.

„Sme radi, že sa na Slovensku o environmentalistike, pomoci prírode a spolupráci s lesníckym sektorom nielen píše a rozpráva, ale že sú firmy, ktoré tento cieľ aj skutočne naplňajú,“ povedal generálny riaditeľ štátneho podniku LESY Slovenskej republiky Peter Morong. Projekt „Lidl les“ podľa neho urýchli obnovu kalamitami postihnutých tatranských lesov.

**Aktuálne informácie o projekte je možné nájsť na internetovej stránke [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk) či na oficiálnom facebookovom profile spoločnosti Lidl [www.facebook.com/lidlslovensko](http://www.facebook.com/lidlslovensko).**