

Rozvíjíme dobrotu lidských srdcí

Karel Pogštefl,
ředitel Mary's
Meals v ČR

mary's
meals

Adalbert

měsíčník královéhradecké diecéze
10/2024 / ročník XXXIV / 39 Kč

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 9 Ján Havlík blahoslavený | 15 Zemský kříž Království českého |
| 10 Duchovní péče v nemocnici | 26 Biskup Jan na Eucharistickém kongresu |

ni Primary School and Co
Mary's Meals to the child
o Mason City Newman Sch

mary's
meals

Tichitepo
Kanthu-

ngapapaka bresang lipoti lo

mary's
meals

mary's
meals

mary's
als



Snažíme se přinést naději

Karla Pogštefla nelze přehlédnout. V tom má jistě výhodu při prezentování organizace **Mary's Meals**, díky které může každý z nás doprát za 550 korun jídlo pro školní dítě po celý rok v zemích, kde lidé strádají opravdovým nedostatkem. O tom, jak vše efektivně funguje, se nám rozvyprávěl právě ředitel české sekce celosvětové organizace.

„Můžete se představit?“

Téměř celý život žiju v malebném jihomoravském městě Bučovice. Jsem šťastně ženatý už 20 let a s manželkou vychováváme tři děti. Mám nepřehlédnutelnou výšku přesahující dva metry. Rád poznávám nová místa, chodím pěšky, jezdím na kole, plavu, zpívám a hraji na kytaru. Podílím se a organizuji jako dobrovolník řadu akcí v místní komunitě. Pohyboval jsem se více než 30 let ve světě financí, z toho jsem většinu strávil v Komerční bance na různých pozicích od přepážky až po ředitele regionální pobočky či náměstka retailové divize. Moje pracovní angažmá zahrnovalo pozice napříč celou Českou republikou. Další pracovní zkušenosti jsem čerpal jako výkonný ředitel ve zdravotnictví, v představenstvu obchodníka s cennými papíry, či v řízení obchodní podpory významného moravského developera.

„Jak jste se do organizace Mary's Meals dostal?“

Vždy jsem plánoval věnovat se na „stará kolena“ charitativní činnosti. A tak když jsem v den svých padesátých narozenin objevil v emailu inzerát na výkonného ředitele Mary's Meals, bral jsem to jako znamení, že s tím mám začít už teď. Přijal jsem tuto velkou výzvu a příležitost se jako výkonný ředitel podílet na rozvoji české pobočky Mary's Meals, a to po vzoru zakladatelů české pobočky jako dobrovolník.

Dílo Mary's Meals mě oslovilo svou jednoduchostí a sice spojením jídla se

vzděláním. Chtěl bych navázat na šíření povědomí o tomto díle mezi lidmi, zaměřit se na vyladění vnitřních procesů organizace a také vystavět i další pilíř podpory naší činnosti zaměřený na korporace, rodinné firmy a nadace. Mým cílem je, aby každý Čech, Moravan i Slezan našel ve svém rozpočtu minimálně 550 Kč, ideálně aby se stal pravidelným dárcem. Přesně tolik je potřeba na zaplacení jednoho jídla Mary's Meals pro jedno dítě na celý školní rok v těch nejchudších zemích.

„**Hlavní myšlenka**
Mary's Meals je spojení vzdělání a stravy. Jídlo je podávané vždy ve škole. Efekt pomoci se násobí, hladové dítě nedostane jen stravu, ale i vědomosti. Díky tomu má šanci vymanit se z chudoby, má šanci na lepší budoucnost.“

„Měl jste vy sám někdy opravdu hlad?“

Občas se dobrovolně dva dny postím, ale rozhodně jsem nikdy nezažil podobný hlad, jako zažívají děti v programových zemích. Zatímco my jsme zvyklí jíst třikrát až pětkrát denně, ony nezřídka jedí jen třikrát až pětkrát týdně.

„Dá se popsat ten hlad, o kterém se tady bavíme?“

Děti to většinou popisují tak, že akutní pocit hladu vymizí asi po třech dnech a přechází v určitou lhostejnost, únavu a touhu po spánku.

„Co se vlastně děje s tělem a s mozkem hladovějícího?“

Tady spoléhám jen na informace z internetu. Poté, co člověk dodá tělu nějakou formu potravy, pokračuje zhruba po dobu šesti hodin organismus v běžném režimu, kdy má dostatek glykogenu, který převádí na glukózu. V rozmezí 6 až 72 hodin po posledním jídle se začínají pomalu zhoršovat mozkové funkce člověka, nastupuje únava, apatie. Postupem času (v dlouhodobějším pohledu), pokud není přísun stravy obnoven, začne upadat kvalita a hustota kostí, postupně začnou oslabovat svaly, až nakonec ten nejdůležitější – srdce.

„Jak byste v několika větách představil organizaci člověku, který o ní ještě nikdy neslyšel?“

Mary's Meals již od roku 2002 poskytuje jedno jídlo denně v místě vzdělávání dětem v nejchudších oblastech světa. V současné době je to více jak 2,5 miliónu dětí denně, přitom dle statistik OSN by tuto pomoc potřebovalo až 130 mil. dětí. Tato pomoc je nízkonákladová díky zapojení místní komunity, pořízení surovin z místních zdrojů, díky obrovskému zapojení dobrovolníků, bez nichž by



(S dětmi, kterým Mary's Meals mění životy



(A s vlastní rodinou...

to nešlo, a také díky efektivnímu řízení chodu celé organizace. Pobočka v České republice je navíc unikátní v tom, že veškeré náklady na provoz jsou hrazeny zakladateli a jejich přáteli, takže každá koruna je ze 100 % zasílána na pomoc hladovějícím dětem.

Co je základním plodem vaší práce?

Dítě, které má díky jídlu a vzdělání šanci změnit svou budoucnost, vymanit se z hladu a chudoby.

Díky tomu mu dáváme šanci rozvíjet svůj osobní i pracovní potenciál. Už jsou případy, že některé tyto děti, např. již jako lékaři, zachraňují životy obyvatel i v Evropě. V neposlední řadě také takto rozvíjíme vrozenou dobrotu lidských srdcí dárců i dobrovolníků.

Máte zpětné reakce jako třeba Adopce na dálku?

V letech 2014 až 2021 probíhala v Malawi, Zambii, Keni a Libérii (celkem v těchto zemích více jak 1,6 mil. dětí) studie o vlivu stravovacího programu Mary's Meals. Stručně můžeme říct, že školní stravovací program Mary's Meals má významný vliv na zmírnění hladu, energii a životní pohodu dětí, zvyšuje počet přihlášených dětí do školy, zlepšuje školní docházku a pozitivně přispívá k lepším školním výsledkům dětí. Je

nutno si uvědomit, že v těchto zemích, na rozdíl např. od ČR, děti chtějí chodit do škol, ale často nemůžou – přirozeně se snaží neprve vyřešit základní potřebu, a to zajistit jídlo pro sebe, nezdědka pro celou rodinu. Starší čtenáři si možná vybaví podobnou zkušenost svých babiček a dědečků z českých a moravských vesnic před 100 a více lety.



(S knězem Johnem a K. Janečkovou – nezisková organizace Chiparamba, která buduje vesnici v Zambii a Mary's Meals zajišťuje jídlo v tamní škole Mpapa, červen 2024

Základní osmiletou školní docházku tam nedokončí 46% dětí. Tam kde Mary's Meals poskytuje jedno jídlo denně ve školách, zvyšuje úspěšnost dokončení školy o více než polovinu, a tím podporuje šance dětí na lepší budoucnost.

Pro mne jako rodiče je nepředstavitelné, že bych nemohl nasytit své děti. Mluvil jste s tamními rodiči, jak to prožívají?

Musíme si uvědomit, že my v Mary's Meals vnímáme každou lidskou bytost jako individualitu, zasluhující si co největší respekt a lásku a jejich současná situace neodráží jejich svobodnou vůli, neboť prostředí, do kterého se narodili, činí jejich život velmi obtížným. Tyto osobní otázky jsou tak citlivé, že se na ně vůbec neptáme, zvláště pokud člověka vidíme jen na chvíli a nemáme s ním vybudovaný žádný osobní vztah. Nevystupujeme z pozice spasitele, neboť jím nejsme, jsme někdo, kdo se snaží efektivně pomoci a přinést, díky spojení jídla se vzděláním, naději.

Vaše organizace poskytuje jedno jídlo denně. To stačí dítěti, aby rostlo?

Jídlo, které děti dostávají ve škole je seřaveno tak, aby bylo výživné i vydatné. Například kaše likuni phala, která je podávána v Malawi, Zambii a Zimbabwe, je kukuřično-sojová kaše obohacená



⚡ Moderátorka pořadu Pečení na neděli Petra Burianová se stala českou ambasadorkou hnutí Mary's Meals



⚡ MS v biatlonu v Novém Městě na Moravě 2024; naši dobrovolníci rozdávají za dobrovolný příspěvek pro Mary's Meals teplé nápoje

o vitamíny a minerály a je schválena Světovou zdravotnickou organizací. Zhruba třetina dětí z nedostatku jídla trpí vývojovými růstovými poruchami, a ať se to zdá neuvěřitelné, pravidelná strava sestávající z jednoho hrnku takto výživné a obohacené kaše dodává dostatek energie, vitamínů a minerálů potřebných ke zdravému vývoji dítěte.

77 Známe fotografie podvyživených dětí s nafouklými břichy. Ony jsou také cílem zájmu?

Každé dítě je předmětem zájmu Mary's Meals, v každém dítěti vidíme našeho bližního a jak jsem uvedl výše, jedno pravidelné jídlo ve škole dokáže nejen zlepšit školní docházku, ale i život dítěte. Významně tak přispíváme k prvnímu cíli Organizace spojených národů – Zero hunger (Nulový hlad) do roku 2030. Ohledně ceny jídla jsme psali již výše, že Mary's Meals má opravdu unikátní způsob, jak toho dosáhnout – zapojením tisíců místních dobrovolníků v celém procesu skladování, vaření a výdeji jídla, nákup lokálních surovin a velmi dobrá organizace distribuce a kontroly.

77 Jak to s dodávkami jídel funguje? Rodiny dostanou komponenty a uvaří si nebo dítě dostane hotové jídlo?

Jídlo je podávané vždy ve škole. Na tomto konceptu je založena hlavní myšlenka

Mary's Meals – spojení vzdělání a stravy. Efekt pomoci se násobí, hladové dítě nedostane jen stravu, ale i vědomosti. Díky tomu má šanci vymanit se z chudoby, má šanci na lepší budoucnost.

77 Přeji si, aby každý občan České republiky našel ve svém rozpočtu částku rovnající se ceně půlky rohlíku denně a aby poslal tuto neuvěřitelně nízkou částku, pouhých 550 Kč, kterou na celý školní rok nasytí jedno dítě.

77 Kdo z těch dodaných surovin uvaří?

Pokud se má jídlo Mary's Meals v některé škole podávat, je nutný závazek místní komunity, že zajistí vybudování skladovacích prostor, jednoduché kuchyně, a hlavně dostatek dobrovolnic a dobrovolníků na vaření a výdej jídla. Dobrovolníci ráno přijdou do školy ve 4.30 hod., často po několikakilometrové cestě pěšky, a začínají vařit kaši ve 120 litrových hrncích, aby před sedmou mohli vydat jídlo první skupině žákyň a žáků.

Typické školy mají 2,5–5 tisíc žáků a ti chodí ve dvou až třech skupinách. To znamená, že tak někteří žáci dostávají jídlo od svých maminek, babiček, tetiček apod. Kaše je určena výhradně pro děti, tzn. ani dobrovolníci, ani učitelé na ni nemají nárok. Druh jídla se mění podle státu a jeho tradičních jídel a dostupných surovin. Díky tomuto zapojení místních lidí není program školního stravování jen pasivním přijímáním pomoci, ale jedná se o spolupráci.

77 Mluvil jsem s velmi zámožným člověkem a zmínil jsem se mu o možnosti podpory vaší organizace. A on mi na to řekl, že v Africe byl několikrát. A viděl, jak všude roste ovoce a zelenina, že nechápe, proč by měli mít tamní obyvatelé hlad...

Já byl v Africe jen jednou, a to v Malawi. Tato země je z 85 % závislá na zemědělství, jak jsem měl příležitost pozorovat. Nejčastěji byla vidět kukuřice a čaj, ovoce jsem tam téměř nezahledl, ale určitě se pěstovalo v příhodnějších oblastech. Předpokládám, že i kdyby tam ovoce rostlo, záleželo by, zda by bylo na veřejném prostranství, nebo soukromých sadech. Lidé, kteří vlastní nebo si pronajímají půdu, mají možnost si něco vypěstovat, ale na naše poměry velmi primitivně bez mechanizace a agrochemických produktů. Nesmí však přijít sucho nebo naopak záplavy. Např. v roce 2002, kdy



☛ Suroviny na výrobu kukuřično-sójové kaše likuni-phala a výsledné 5 kg a 20 kg balení; Blantyre Malawi, březen 2024



☛ V 1. pololetí roku 2024 jsme absolvovali v patnácti městech setkání s dobrovolníky Mary's Meals ČR, České Budějovice, duben

Mary's Meals v Malawi začínalo, zde bylo extrémní sucho a neúroda. Aktuálně je podobná situace v etiopské Tigraji, kam směřujeme svou urgentní pomoc. Pokud by se místní obyvatelé měli možnost dosytosti najíst ovoce a zeleniny z přírodních zdrojů, tak by každé čtyři sekundy neumíral jeden člověk na následky hladu, resp. každých pět sekund jedno dítě na následky nemoci spojených s podvýživou. Toto poznání je pro nás Evropany

s plnými supermarketami a ledničkami jídla nepředstavitelné a šokující.

☛ Jak práce v Mary's Meals proměnila vaše srdce, váš pohled na svět?

Vrátil jsem se k jednoduchosti, k uvědomění, že i malé skutky lásky, malá pomoc, má v dlouhodobém období obrovské pozitivní dopady. Tak jsem si plně uvědomil, že žijeme v té výrazně lepší části světa

a jsem vděčný, přes různé nedokonalosti, za místo a prostředí v kterém žijeme. Přejí si, aby každý občan ČR našel ve svém rozpočtu částku rovnající se ceně poloviny rohlíku denně a aby poslal tuto neuvěřitelně nízkou částku – 550 Kč – a celý školní rok sytil jedno dítě. Přál bych si, aby každý z nás dal někomu NADĚJI na život a lepší budoucnost. A aby to dělal každý rok.

Pavel J. Sršeň

Jaké jídlo se podává dětem v jednotlivých zemích?

Benin, Haiti – kukuřice nebo rýže s fazolemi,

Ekvádor – rýže s čočkou nebo fazolemi a někdy se zeleninou ze školní zahrady,

Etiopie – kinche (kaše z hrubě mleté pšenice) a cizrna nebo kukuřice a hrách,

Indie – zeleninové kari nebo čočkový dhal s rýží,

Jemen, Libanon, Sýrie – sendviče/wrappy z arabského chleba pita spolu s ovocem a zeleninou,

Jižní Sudán – kukuřice nebo čirok a fazole,

Keňa – kukuřice a fazole s obohaceným olejem,

Libérie – rýže, hrách, rostlinné oleje a sůl, v některých případech mohou školy doplnit obědy čerstvou zeleninou ze školních zahrad,

Madagaskar – rýže s fazolemi nebo čočkou, případně rýže s arašidy a zeleninou,

Malawi, Zambie, Zimbabwe – kukuřičná a sójová kaše, obohacená o základní vitamíny a minerály,

Mozambik – pokrm, který se skládá z kukuřičné mouky a fazolí,

Niger – rýže a zelenina s fazolemi nebo masem.

Mary's Meals Česká republika z.s.

Adresa kanceláře:
Okružní 843/9a, 638 00 Brno

e-mail: info@marysmeals.cz
tel.: 703 685 407

sbírkový účet u Komerční banky a.s.,
č.ú.: 44 102 77 / 0100

IBAN:
CZ16010000000000004410277
BIC/SWIFT: KOMBCZPPXXX

V případě, že přispějete na výše uvedený sbírkový účet, kontaktujte nás prosím na

info@marysmeals.cz

abychom vám mohli zaslat potvrzení o daru pro daňové účely. Chcete nám pomoci šířit myšlenku Mary's Meals v České republice a nejste si jisti jak? Napište nám e-mail na naši adresu: info@marysmeals.cz.

www.marysmeals.cz