

SRDCE

MĚSÍČNÍK ZAJÍMAVOSTÍ A ZÁBAVY PRO CELOU RODINU



BAREVNÝ SVĚT VŮNÍ

Mladé kapely

Nekuř toho tygra



FRANTIŠEK CHRÁSTEK

„Předpokladem
úspěšného fotografa
je být dobrým člověkem.“

Šárka Ullrichová

„Těším se na to,
až osedlám své sněžnice.“



KŘÍŽOVKY

Cestovatelský deník
Maroko 3. část

Kam na lyže

Úvod 3

Lednové vstávání

Mladé kapely 4

Nekuř toho tygra



Téma měsíce 6

Univerzity třetího věku

Rozhovor 8

Šárka Ullrychová

O co jde a o co ne 11

Není k mání, není k mání...

Ze života 12

Krém na hubu



Rozhovor 14

František Chrástek

Psáno v sedě 17

Bílá hora

Jak na to 18

Jak na předsevzetí

Životy slavných 20

Hádky osobností

Cestovatelský deník 23

Maroko 3. část

Kultura 28

Juno

Jak se žije 30

Vysokoškolákům

Na lyže 31

Do zahraničí

Hrady a zámky 34

Veltrusy

Zdravý životní styl 36

Barevný svět vůní



Módní trendy 38

Móda pro ženské křivky

Rady báby kořenářky 40

Nemoci z nachlazení

Dobrou chuť! 42

Palačinky od Srdce 1. díl



Udělej si sám 44

Řekni, kde ty kytky v lednu jsou

Křížovky 48

Křížovky o ceny

VAŠE POMOC

Vážení čtenáři, správní rada našeho nadačního fondu rozhodla podpořit další projekt, jehož cílem je přispět 50 000 Kč na zakoupení osobního automobilu pro Kristýnku Csápaiovou z Karlových Varů. Veškeré finanční prostředky pro náš nadační fond, které z prodeje tohoto čísla časopisu získáme, budou určeny k dorovnání našeho účtu vůči tomuto projektu. Všem čtenářům děkujeme za pomoc.

Lubomír Šípek



Po operaci

Dobrý den, jmenuji se Kristýnka Csápaiová, je mi 12 let a bydlím v Karlových Varech. Tuto zprávu za mne píše maminka. Do 8 let jsem byla normální zdravá holčička bez zdravotních problémů. Díky jednomu nešťastnému pádu se však s odstupem času při bližším vyšetření zjistilo, že mám nádor na mozku.

Podstoupila jsem již několik náročných operací; nádor byl odstraněn, ale bohužel došlo k trvalým následkům, kvůli nimž jsem částečně nevidomá, mám pooperační epilepsii, špatnou koordinaci těla a orientaci v prostoru a také musím mít v hlavě ventil, který mi pomáhá odvádět mozkomíšni mok do břicha.

I přes tyto handicapy navštěvuji s maminkou nebo tatínkem školu mimo své bydliště, která je vlastně mým jediným kontaktem s dětmi a kamarády. Zde mi maminka zároveň dělá osobní asistentku.

Bez doprovodu dospělé osoby nemůžu ani ven na procházku a mezi děti. Proto je pro mne důležitý dopravní prostředek, jenž mne dopraví (včetně veškerých pomůcek) nejen do školy, na rehabilitace, ale i na velmi důležité a časté kontroly do nemocnice Motol v Praze. Musím dojíždět na kontroly na onkologii, neurologii, oční, endokrinologii, neurochirurgii a antropologii.

Děkuji vám za pomoc.

Lednové vstávání

Jaká máte v lednu rána? Taky jste si všimli, jak je to protivný měsíc na vstávání? Před Vánoci jsme na boj s temnotou za okny jaksi více nabuzení a světlý bod blízkých svátků dává energii překonat nechuť vytrhnout paty zpod vyhřáté peřiny. Během vánočních svátků zase nastává čas značně přívětivých hodin pro opouštění postele. Můžeme se v ní povalovat, napájet se čajem či kávou, číst klidně do oběda, a když se rozhodneme hlavní jídlo dne vynechat, nic nám nebrání pokračovat ve slastném povalování až do večera. V takovém případě hrátky dne a noci nehrají roli.

Podobný odpočinkový maraton si můžeme dovolit při nejpříznivějších kalendářních konstelacích tak dva týdny. Pak přichází nesmírně tvrdé lednové probuzení, které nedělá dobře ani nejotrlejší dvounohým skřivanům. Radost z rozbřesku kazí hlavně to, že se žádný rozbřesk nekoná. A ty propastné

rozdíly mezi teplotami pod a vně peřiny, případně uvnitř a vně domu. Brr. Aní časté lednové oblevy nic neposunují k lepšímu. Nezbyvá než leden vydržet a upnout se k jeho přednostem. Tedy najdeme-li jaké.

Třeba krásně mrazivý vzduch i ve dne, sníh a proti němu čistě modrá obloha. Nebo noční ulice zdobené zářícími okny, mrazivé kresby na skleněných tabulkách, radost z vyhřáté kuchyně a teplého čaje s medem a citronem. Horší jsou hladké skluzavky ukryté pod tenkou vrstvičkou čerstvého prašanu, ale i ty se dají zvládat pozitivně – prostě je nutno brát chodníky skluzem. To je elegantní řešení!

A tak by to mělo platit pro celý ledový leden – brát ho plavmo skluzmo, potom bude plný zážitků a uteče rychleji, než by se zdálo. A slepičí krok už nebude jepičí, bude cítit a ráno nám vykročí vstříc zase o kus dřív.

Text: Miluše Václavková



SBÍRKA PRO KRISTÝNKU

Vážení čtenáři, správní rada našeho nadačního fondu se rozhodla v rámci projektu na zakoupení osobního automobilu pro Kristýnku Csápaiovou z Karlových Varů, který prezentujeme na předcházející straně, uspořádat mimořádnou sbírku pro urychlení zakoupení tohoto automobilu.

Podnětem pro tuto sbírku je ještě stále vysoká nenaplněnost rozpočtu na koupi auta ze strany rodičů Kristýnky. Chceme dát možnost vám, našim čtenářům, o zcela adresnou podporu tohoto projektu.

Znamená to tedy, že veškeré finanční prostředky, které prostřednictvím této sbírky obdržíme na náš účet, navýší již náš garantovaný příspěvek 50 000 Kč a všechny dárce, od kterých obdržíme souhlas se zveřejněním jejich jména, uveřejníme v našem časopisu.

Vaše příspěvky na sbírku můžete zasílat na účet našeho nadačního fondu: **199480178**, kód banky: **0300**. Do zprávy pro příjemce uveďte: **capi název města**.

V případě, že bydlíte např. v Olomouci a souhlasíte s uveřejněním vlastníka účtu, tedy vaším jménem a bydlištěm, uveďte: capi Olomouc. V případě, že nechcete uveřejňovat své jméno, uveďte do zprávy pro příjemce pouze: **capi**.

Vzhledem k vysokým poplatkům při skládání hotovosti osobně na pokladnách bank v ČR (40 – 60 Kč) vám doporučujeme zasílat hotovost bankovním převodem.

Děkujeme vám.

Lubomír Šípek, předseda Správní rady nadačního fondu časopisu Srdce.

Nadační fond časopisu Srdce má identifikační číslo: 276 67 758 a je zapsán v nadačním rejstříku vedeném Krajským soudem v Brně, dne 28. 11. 2005, do oddílu N, vložce 286. Cílem našeho nadačního fondu je pomoc spočívající v částečné nebo úplné úhradě zdravotních pomůcek, přístrojů a jiných prostředků, které těmto handicapovaným dětem pomáhají k zařazení do běžného života. Více informací naleznete i na **www.casopissrdce.cz**.



NEJLEPŠÍ REKLAMA JE DOBRÝ KONCERT

Kapela Nekuř toho tygra je stálíci severomoravského světa hudby. Z osobitých textů zaznívá nejen nadsázka a svěží humor, ale také hlubší reflexe života, jejichž hloubku umocňuje minimalistické hudební zpracování. „Tygří“ radost z muzicírování je strhující; zvláště zpěvačka Romana Malá má živelné energie na rozdávání. Spolu s Jiřím Šilem, bubeníkem, kapelníkem a neoficiálně oficiálním mluvčím kapely, nám odpověděli na několik otázek.

Nekuř toho tygra intenzivně koncertuje, zúčastňuje se talentových soutěží a hitparád. Myslím, že jste si za tu dobu vybudovali solidní renomé a fanouškovskou základnu. Máte dnes snadnější pozici při domlouvání vystoupení než dříve?

Romana: Určitě je domlouvání vystoupení jednodušší, teď už se nám sem tam i pořadatelé různých akcí ozývají sami.

Jirka: My jsme teď v období, kdy zjišťujeme, že fanoušci stárnou s námi. Je pár měst, kde se na koncertu vždycky nějak domluvíme, takže ty roky hraní k něčemu jsou. Ale kapela bez šikovného manažera v zádech vlastně pořád začíná... Což je i náš případ.

Kapelu jste založili ještě za studií, v roce 2001. Studentský život asociuje volnost, hledání, nadšenectví...

Myslíte, že původ kapely na vás dodnes působí?

Romana: Nadšenectví určitě pořád platí, jinak by to u takové kapely, jako jsme my, ani nešlo. Volnosti bohužel ubylo, většina z nás pracuje, někteří studují a pracují zároveň, takže jsme celkem svázaní volným časem každého z nás. Co přetrvává ze studentských Tygrů, je to, že jsme kapelu založili jako kamarádi a bavilo nás hrát, což nám obojí našťastí zůstalo.

Natočili jste tři dema. Otvírá podle vás dobrá nahrávka dveře do hudebních klubů?

Romana: Kapele pomůže hlavně to, když už je známější, aby měl klub jistotu, že přijdou lidi.

Jirka: Nahrávka reprezentuje hlavně v různých soutěžích a hitparádách. Posílat ji kamkoli jinam bez člověka, který ji doporučí, většinou nevede k žádnému výsledku. Díky nahrávkám jsme se například dostali do rozhlasového vysílání, ale na vystoupení si nás pořadatelé zvou spíš poté, co nás uslyší naživo někde jinde. Z toho plyne, že nejlepší reklamou je pro mediálně neznámou kapelu dobrý koncert.

Rádi spolupracujete s lidmi „zvenčí“, kteří nejsou členy kapely...

Jirka: Zvenčí přijímáme hodně texty. Naši „externí přispěvatelé“ jsou jednak bývalí členové, kteří nám nechali

své písně, pak také bývalí partneři jako v případě Pavlína Langrové, ex-manželky kytaristy Kuby. Taky David Bátor, bratr kytaristy Milana, se podílel na několika textech. No a čas od času převzeme písničku, kterou nám věnuje někdo z našeho okolí, a pak nás i je těší, že jim to někdy zahrajeme na koncertě.

„Žádný studený kalkul, ale nesmírně introvertní záležitost.“ Ale také: „Z jednotlivých písní čas od času udeří určitý chlad, pocit, že nahranému materiálu chybí větší spád a šťáva.“ Obojí je možné se o vás dočíst. Jak to s tím „chladem“ vidíte vy?

Romana: Na někoho můžou možná chladně působit naše texty, které nejsou z nejveselejších. Co se týče hudby, já osobně nemám pocit, že by byla chladná či bez spádu a šťávy.

Jirka: Ten výrok o chladu je z recenze dema a naráží asi na to, že se moc nepáříme s barvou zvuku a postprodukcí písniček. Dojem posluchače pak může být rozpačitý. Slosloví „určitý chlad“ používají hudební kritici, asi když chtějí vyjádřit, že by skladba měla být kratší a „nazdobenější“.

Přemýšlíte o recenzích, které na vaši hudbu vycházejí? Rozhodli jste se někdy pod jejich vlivem k nějaké změně?

Romana: Recenzí zase až tolik nevyšlo. Určitě pod jejich vlivem nic neměníme, přečteme, pobavíme se (o tom☺) a jede se dál.

Jirka: Nás víc naštvete nepochopení než kritika, jako asi každého, kdo má trochu soudnosti. Úplně nejhorší je, když někomu nestojíš za názor. Takže desky darujeme kamarádům a známým s podmínkou, že nám řeknou, co se jim na nich líbilo a co ne.

Romčo, tvůj sytý hlas a suverénní projev strhává pozornost posluchačů. Jak se zbytek kapely brání žárlení?

Romana: Nemyslím si, že by někdo z kapely žárlil, že je pozornost hodně soustředěná na mě. Asi v každé kapele je normální, že zpěvák je tak nějak víc na očích.

Aneb jak se říká, „ksicht“ kapely dělá zpěvák...

Jirka: Myslím, že naše zpěvačka není zajímavá jen v obličejí.

„Jedním z poznávacích znamení tvorby Tygrů je přirozený bigbitový zvuk studiových nahrávek,“ píše se ve vašich propagačních materiálech. Co pro tebe bigbit znamená?

Jirka: „Přirozený zvuk“ souvisí s tím „ur-



čitým chladem“, o kterém jsme se bavili. My to s hrátkami ve studiu nepřeháníme, protože čas jsou peníze☺. Celek pak zní syrově – a co je neučesané, to je pro mě bigbitové.

Procházejí vaše písňové texty celokapelní cenzurou?

Romana: Texty procházejí hlavně mojí cenzurou, protože když mám zpívat nějaký text, tak se mi musí líbit a musí mi být svým obsahem blízký, abych mu věřila. Ale většinou se s klukama na textu shodneme, případně ho trochu pozměníme k naší všeobecné spokojenosti.

K jaké metě směřujete teď a co byste do budoucna považovali za úspěch?

Romana: Já bych považovala za úspěch, kdyby se nám podařilo prorazit na větší festivaly a do klubů.

Jirka: Za úspěch budu považovat, když za pár let budeme pořád hrát a bude nás to bavit.

Text: Ema Stašová

Nekuř toho tygra, Kubo! Za vskutku osobitý název kapely může zřejmě libůstka kytaristy Jakuba, který si k druhému použití schovával tygry, což v překladu do spisovné češtiny značí nedopalek.

- ◆ Nekuř toho tygra hraje ve složení Romana Malá (zpěv), Jakub Langr (kytara, zpěv), Milan Bátor (kytara, zpěv), Tomáš Pěla (baskytara), Jiří Šíl (bicí) a svůj styl charakterizuje jako „folcore punkrockblues“.
- ◆ Kapela pravidelně vystupuje na hudebních festivalech a účastní se hudebních soutěží, naposledy například Skutečné ligy na internetové televizi Stream.cz.
- ◆ Diskografie: demonahrávky Položila bradu na Gis (2004), Nový život mačky (2005), Čerstvá ovce rodiny (2006); účast na kompilacích Alt rock IV. (2005) a Muzyczne trendy pogranicza (2007).
- ◆ Oficiální stránky s ukázkami tvorby: www.ntt.wz.cz

Doba

(Autoři textu: David a Milan Bátorovi)

Podivně potácí podivná doba
Podoby rozpité mají svůj román
Do duše nacpaný reklamní slogan
Jalový kolotoč, co všechno prodá
Po sobě prochází podivná doba
Slunce už nesvíti, tma světlo dodá
Nikdo nic neříká, umřela slova
Krása je v důchodu, obsah je obal
Podivně utrácí podivná doba
Duševní potraty vyrobí znova
Hleďte si do beden a sedte doma
Hleďte se opíjet a mlčte slova
Jsem tu sama
Mezi váma
Lidská duše
Mrtvá dáma
Jsem tu sama
Žádná škoda
Žádné drama
Koupím prodám

Víte-li o zajímavé amatérské kapele, pošlete nám tip na náš e-mail.



UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU



Díky pokroku a blahobytu se neustále prodlužuje délka lidského života, což znamená především nárůst časového rozpětí důchodového věku. Leckterému seniorovi se představa několika desetiletí lenošení přičí, tudíž se ptá sám sebe: „Co s načatým životem?“ My odpovídáme: což takhle začít studovat?

Křížovky proti demenci nechrání

Vedle zdraví je pro seniory prioritou uchování duševních schopností neboli vyvarování se „zakřňování mozkové hmoty“, které odborně zveme stařec-kou demencí. Luštění křížovek může být sice sympatický pokus o uchování vědomostí, bohužel nepříliš efektivní. Jednotlivé pojmy se totiž neustále opakují (jen si vzpomeňme na všechny ty astaty, atoly, ataky...), jejich vyplňování se člověku brzy zautomatizuje... Automatizované procesy zabíjí invenci a mozek netrénují. Daleko lepším prostředkem proti hloupnutí je skutečné studium.

Na „výšku“ kdykoli

„Ale vždyť studium,“ kroutíte možná nevěřičně hlavou, „je jenom pro mla-

dé.“ To je častý omyl. Na univerzitě totiž můžete začít studovat kdykoli, po přesáhnutí šestadvacátého roku sice za malý příplatek, splníte-li dvě podmínky: absolvování maturitní zkoušky na libovolné škole a úspěšné vykonání přijímací zkoušky na vybranou „výšku“. Senioři však mají vedle klasické vysoké školy možnost navíc.

Univerzity třetího věku

Touto možností jsou univerzity třetího věku, které nabízejí univerzitní vzdělání výhradně lidem v důchodovém věku. Instituce označované „U3V“ nejčastěji působí při státních univerzitách, které se dnes nacházejí prakticky v každém krajském městě.

Podmínkami zápisu na U3V jsou:

- dosažení důchodového věku
- maturita (na některých školách jsou ochotni její absenci prominout)
- zaplacení školného (výše se liší podle školy, průměr činí 500 Kč za semestr)

Organizace studia

Na webu univerzit se ke stránkám škol třetího věku zpravidla snadno

„proklikáme“. Zde se můžeme dočíst, jaké programy daná instituce nabízí, kdy je termín odevzdání přihlášek i jak dlouho vzdělávání potrvá. Existují jak jednosemestrální (čili půlroční) programy, tak klasické tříleté, které pak končí promoci a udělením osvědčení. Jednotlivé obory se nejčastěji realizují formou přednášek a týmového vypracovávání projektu.

Univerzita třetího věku pod drobnohledem

Seniorům jsou vyčleněny vlastní univerzity z více důvodů. Od studentů v produktivním věku se liší motivací – studují, protože o to opravdu stojí, nikoli proto, že jim to přikázal šéf. Do školy nepřicházejí jako nepopsané listy papíru, mají bohaté životní zkušenosti a znalosti o praktickém životě. Na druhou stranu jim trvá déle, než si osvojí nové informace. Je tudíž jasné, že studující senioři potřebují pomoc zkušeného, proškoleného pedagoga, který citlivě odhadne tempo výuky a ponor do tématu.

Modernizace stále postupuje

V úvodu jsme zmínili, že procento lidí důchodového věku v celkové populaci rychle roste. Také proto se jednotlivé univerzity třetího věku snaží neustále zlepšovat. K současným prioritám patří vytváření počítačových učeben, vydávání specializovaných skript a samozřejmě rozšiřování nabídky studijních oborů. Nově se zavádějí také e-kurzy, které využívají možnosti internetu. Studující senior si díky němu může přednášky stáhnout a poslechnout. K informacím se tak dostane i ten, kdo nebydlí ve „vyvoleném“ městě s U3V.

Kdo o univerzity třetího věku pečuje

Za zlepšování podmínek a rozšiřování možností studia seniorů ve vládě bojuje Rada pro seniory, která vznikla v roce 2006. O dotace od ministerstva školství a ministerstva práce usiluje úspěšně, takže se těší respektu Evropské unie a pozvánky na mezinárodní workshopy, kde je o české zkušenosti zájem, padají do schránek U3V velmi často.

Univerzity třetího věku jsou projektem, který si zaslouží podporu, a můžeme považovat za malý zázrak, že se mu této podpory skutečně dostává. Podle statistik vzroste do roku 2050 procento seniorů v populaci o více než 10 % (ze současných 10,4 % na 21,7 %). Kolik bude v inkriminovaném roce vám? Pod dojmem té závratné cifry můžete do vyhledavače vytkat zkratku „U3V“ a místo svého bydliště. Dozvíte se více o možnostech své budoucí realizace.

Text: Ema Stašová



Rozcestník

Jestliže vás idea U3V zaujala, možná začínáte uvažovat, že předložíte návrh na bohubilé využití času vašemu nudícímu se dědovi či babičce. V tom případě vás budou zajímat konkrétní údaje. Nuže: Asociace univerzit třetího věku (AU3V) eviduje na území ČR celkem 18 škol věnujících se vzdělávání občanů v důchodovém věku. My jsme našli ještě dvě navíc:

- **Jihočeská univerzita České Budějovice:** Zdravotně sociální fakulta nabízí např. tříletý obor Člověk ve zdraví, nemoci a tísní, jehož přednášky se realizují po třech hodinách v týdnu.
- **České vysoké učení technické Praha (ČVUT):** Fakulta strojní, elektrotechnická i fyzikálně inženýrská nabízí důchodcům široké spektrum předmětů zaměřených na výpočetní techniku. Ústav technické a experimentální fyziky láká na kurz Tajemství mikrosvěta pro seniory.
- **Česká zemědělská univerzita Praha:** Provozně ekonomická fakulta otevírá množství jazykových kurzů a také cykly Rok v přírodě a Strategie ČR po vstupu do EU.
- **Vysoká škola polytechnická Jihlava:** VŠP otvírá dvouleté obory se zaměřením např. na digitální video, práci s počítačem či právní minimum pro seniory.
- **Technická univerzita Liberec:** TU otevírá například obor Digitální fotografie v praxi.
- **Mendelova zemědělská a lesnická univerzita Brno:** Senioři mohou absolvovat např. šestitýdenní kurzy ekonomie, nauky o potravinách a lesnictví. Univerzita třetího věku má pobočku nejen v Brně, ale také v Kyjově, Bruntále, Lednici a Olomouci.
- **Masarykova univerzita Brno:** Na jedné z nejstarších českých vysokých škol se mohou senioři zabývat grafikou, výpočetní technikou, dějinami umění či teologií.
- **Univerzita Palackého Olomouc:** Na lékařské fakultě funguje obor Člověk ve zdraví a nemoci, na filozofické fakultě zase Kulturu v Olomouci. UP má pobočky ve Valašském Meziříčí a Uherském Hradišti.
- **Západočeská univerzita Plzeň:** Hudební sondy, psychologii anebo kresbu a malbu mohou studovat plzeňští senioři. Pobočka v Chebu nabízí ponor do tajů ekonomie.
- **Slezská univerzita Opava:** SU ponouká ke studiu jazyků, výpočetní techniky či rehabilitačního cvičení.
- **VŠ báňská Ostrava:** Fakulta metalurgie zajišťuje přednášky z materiálového inženýrství a... metalurgie. Na fakultě hornicko-geologické se senioři dozví více o geologii, životním prostředí i práci s počítačem.
- **Univerzita Hradec Králové:** UHK vypisuje tříletý studijní program humanitních a přírodních věd, dále též výpočetní techniky.
- **Univerzita Jana Evangelisty Purkyně Ústí nad Labem:** Dějiny umění, kurzy matematiky, globalizaci či cizí jazyky – to vše může studovat ústecký senior.
- **Univerzita Karlova Praha:** Nejbohatší paletu kurzů nabízí pochopitelně UK: senioři se mohou dozvědět více o tělovýchově, medicíně, historii českých zemí, hudební vědě, dějinách církve, egyptologii, chemii, mykologií, mineralogii, paleontologii...
- **Univerzita Pardubice:** Dopravní fakulta Jana Pernera vypsala interdisciplinární studijní cykly. Např. v rámci společenskovedního lze studovat historii, restaurátorství, dějiny hudby, lékařství a životní styl.
- **Univerzita Tomáše Bati Zlín:** Mladá UTB vzdělává starší občany v počítačové problematice, pořádá přednášky o fenoménu Zlína, základech teorie státu, archeologii a astronomii.
- **Veterinární a farmaceutická univerzita Brno:** VFU otevírá šestisemestrální obor Člověk a zvíře, čtyřsemestrální Člověk a zdravé potraviny a dvousemestrální Farmacii v podmínkách EU.
- **Vysoká škola ekonomická Praha:** VŠE přijímá na U3V nejen seniory, ale rovněž invalidní důchodce, nezaměstnané a občany na rodičovské dovolené. Studovat je možno mj. dějiny státu a práva, kapitoly z českého divadla, paradoxy moderního zdravotnictví.
- **VŠ chemicko-technologická Praha:** Dva akademické roky zabere kurz Život s počítačem na VŠCHT.
- **Vysoké učení technické Brno:** VUT otvírá pro důchodce kurzy práce s počítačem pod názvem Moderní multikulturní elektronika v domácnosti. Fakulta chemická zajišťuje kurz Chemie kolem nás.



Šárka Ulrichová

„Těším se na to, až osedlám své sněžnice,“ vypráví s úsměvem na tváři herečka.

Jako Zuzanu Hrubou v nekonečném seriálu Ulice ji zná snad úplně každý. Jako člověka už jen málokdo... Když jsem ji v létě navštívila ještě v Červeném Dvoře, kde byla kvůli své závislosti několik měsíců na léčení, cítila se velmi unaveně. Možná to mělo na svědomí každodenní brzké vstávání, možná také padající břímě, které už s sebou delší dobu nosila. Měsíce utíkaly a já se s Šárkou sešla znovu, když měla za sebou jedny z nejdůležitějších a zároveň nejtěžších měsíců ve svém dosavadním životě. Tentokrát však přede mnou stál úplně někdo jiný, s jiskrou v oku – člověk optimistický, plný elánu a nových cílů...

● **Jak se ti daří?**

Skvěle. Momentálně se stěhuji do nového bytu, sama s dvěma koťátky. Potřebovala jsem si zamést nejenom před vlastním prahem, ale také uvnitř svého domu. Tuhle očištnou práci jsem zahájila v létě v léčebně, nebyla moc příjemná, nicméně hodně přínosná. Kristova léta není rozhodně ryze mužská záležitost, já je měla hodně výživná. Prožívám pocity znovuzrození, oživil ve mně nový člověk, kterého si vážím, se kterým kamarádím, což se o tom předchozím rozhodně říct nedá.

● **Co je u tebe nového?**

Tak na tuhle otázku jsem už vlastně odpověděla. Stručně a jasně. Všechno. Tedy téměř, protože práci, která mě nesmírně baví a živí, mám stále stejnou a tou je herectví a hlavně role Zuzany Hrubé v seriálu Ulice. Jsem šťastná.

● **Pořídila sis koťátka. Jak tě to napadlo? Měla jsi vždycky raději kočky než třeba psy?**

Jsem kočičí. Moje koťátka by se mnou nejraději dělaly všechno, co já. Myslí si, že jsem jejich maminka, takže se občas stane, že spadnou do vany, když se sprchuji. Vítají mě, když se vrátím domů, usínají vedle mě. Přinesli mi do života pohodu, čas se s nimi snadněji zastaví, když se s nimi mazlíte. Někde jsem četla, že jejich hlazením harmonizujete svoji duši, můžu jedině souhlasit.

● **Co tě teď kromě nich, když jsi zpátky z léčebny, nejvíce „udržuje“ v rytmu?**

Mám na sebe mnohem víc času, který se snažím produktivně využít. V případě,

že od rána nenatáčím, jdu cvičit. V posilovně trávím hodně času, mým trenérem je desetinasobný mistr republiky v boxu Láďa Kutil – dává mi do těla. Taky cvičím jógu, pomáhá mi udržet si pozitivní úhel pohledu na věci kolem. A když mám splín, řeknu si tak ať, na tohle má nárok každý. Život není jen o permanentní vnitřní pohodě, běží v sinusoidě. Nezbyvá než tenhle fakt přijmout.

● **Změnilo se něco tím, že sis prošla léčením?**

Strašně moc věcí. Nebylo jednoduché tenhle krok udělat; hlavně si to všechno přiznat. Nebyla jsem závislá fyzicky, nepotřebovala jsem alkohol nebo drogy k tomu, abych byla funkční. Ale když jsem začala pít, neměla jsem záklopku. Měla jsem pocit, že se mi žije lépe, když mám své city a mozek zamížený. Mnoho svých trápení jsem si stačila pořešit, znovu otevřít a odžít, uzavřít tu kapitolu. Pak se moc uleví. Teď jsem šťastná, nepotřebuji si ten stav nijak měnit, chci si ho prožít naplno a s čistou myslí.

● **Jsi stále v kontaktu s lidmi z léčebny v Červeném Dvoře, kde jsi byla?**

S některými ano. Občas si zatelefonujeme, pošleme sms-ku.

● **Vrátím se přeci jen k tvé závislosti. Kdy sis řekla, že by už bylo zapotřebí vyhledat nějakou odbornou pomoc?**

Letos v lednu. Díky jednomu otřesnému zážitku, ke kterému se již nechci vracet, je to minulost.



Seriál Ulice, s hercem Matyášem Valentou



Vážení čtenáři,

dovolu, abychom nejen vám nabídli

PRACOVNÍ PŘÍLEŽITOST

Uvítáme v našich řadách nové prodejce výjezdních týmů a samostatné prodejce. A to ve všech městech v Čechách a na Moravě.

Máte-li v těchto oblastech přátele, známé či příbuzné, kteří by o uvedenou práci měli zájem, sdělte nám prosím jakoukoliv formou kontakt na ně. Podmínkou pracovního zařazení je ochota pracovat, spolehlivost a obchodní dovednosti.

Nabízíme práci i na velmi krátký pracovní úvazek v úkolové mzdě. Spojení na nás je uvedeno na třetí straně časopisu (tel.: 777797008).

Také nám v některých krajích chybí vedoucí prodejci výjezdních týmů.

Ideální uchazeč na práci vedoucího prodejce výjezdních týmů vlastní řidičský průkaz skupiny B, je spolehlivý a ochotný učit se novým věcem. Výhodou jsou pak zkušenosti s vedením kolektivu (i zájmového) a obchodní dovednosti.

Na spolupráci s vámi se těší kolegové prodejci a vedení časopisu.

Lubomír Šípek

● Kdo ti v té době asi nejvíce pomohl?

Rodiče a přítel – tedy bývalý.

● Díváš se teď s odstupem jinak na lidi, co jsou závislí ať už na drogách či alkoholu?

Nikoho za to neodsuzuji. Jsou to lidé hodně citliví a také hlavně hodně bolaví. Je ale nezbytné udělat to vnitřní rozhodnutí a jít se léčit – respektive jít si vyléčit duši a znovu najít úctu sám k sobě.

● Podlehe člověk snadno závislosti? Vzpomeň si, jak to začalo u tebe?

Je to individuální, také dědičné. Rozpoznat moment, kdy jsi závislá, je moc těžké. To je, jako když stojíš na okraji propasti, díváš se dolů a víš, že bys tam mohla spadnout a ošklivě si nabít a třeba se i zabít a přitom už dávno letíš...

● Zvládla jsi přestat pít, brát drogy... Co kouření? Chceš se tohoto zlovyku taky v budoucnu zbavit?

Ano, ale zatím to neřeším.

● Vzpomeň si na nejhorší chvíli v tvém životě?

Nechci už na ně vzpomínat, promiň.

● Vybaví se ti alespoň chvíle, kdy ses v životě nejvíce bála?

Proč se mě na tokové věci ptáš? K čemu by mi to bylo, kdybych si vzpomněla?!

● Dobrá, vrátíme se k herectví, které tě tolik baví. V Ulici hraješ postavu Zuzany, která nemá k alkoholu zrovna daleko. Jak na tebe působí prostředí hospody, ve které v seriálu hrajete?

Nevadí mi...

● Jak tě po pauze přijali herečtí kolegové? Byli jste už tvůj návrat do seriálu někde oslavit?

Uvítali mě opravdu krásně. Saša Minajev mi složil písničku, zpíval a já bulila jako želva. Oslavovat můj návrat do „normálního“ života jsme ale nešli.

● Jak bys popsala svou postavu Zuzany Hrubé?

Je to člověk, který si ze své minulosti přinesl do přítomnosti velké břemeno. Je hodně citlivá, zranitelná a nejvíc ze

všeho potřebuje lásku. Zamilovat se ale bojí, protože by tou svou láskou mohla zabít, protože je nositelkou viru HIV...

● Máme tu už zimu, dáváš si na silvestra nějaká předsevzetí?

Vydržat. (Smích.)

● Jak na tebe působí zima jako roční období?

Pocházím z Podkrkonoší, takže tu pravou, bílou zimu miluju. Ale i tady v Praze si ji hodlám užít – teplíčko, čajík, pletení, kočku pravděpodobně pověšenou každou na jedné jehlici (smích), vonné tyčinky a muziku nebo pěkný film. Těším se na to.

● Lyžuješ nebo děláš nějaký zimní sport?

Vyrostla jsem na horách, lyžovala jsem dokonce závodně. Těším se na to, až zase po dlouhé době osedlám své sněžnice...

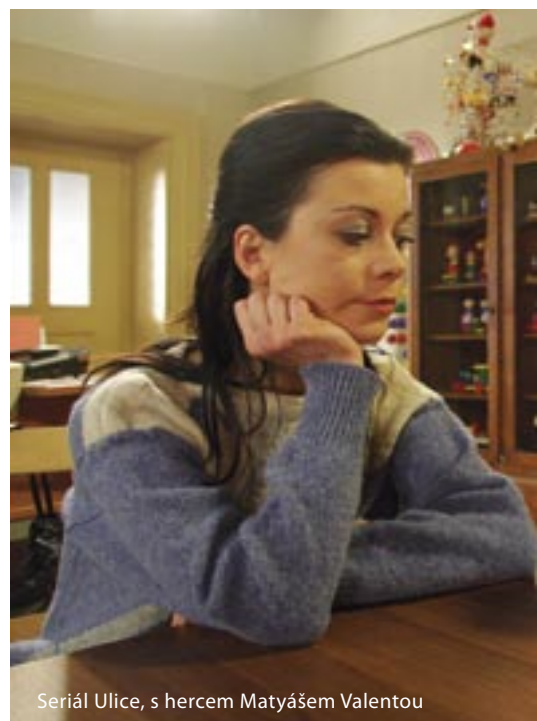
● Vzpomeň si na nejkurióznějšího silvestra, Nový rok?

Ten nejkurióznější Nový rok si bohužel nepamatuji. (Smích.)

● Máš nějaká přání do dalšího roku?

Hlavně abych byla zdravá...

Text: Helena Machová
Foto: archiv TV Nova a Šárky Ullrichové



Seriál Ulice, s hercem Matyášem Valentou

Šárka Ullrichová

Herečka, která se narodila 10.12. 1974 ve znamení Střelce v Podkrkonoší, byla už od malička velmi aktivní. Jako malá totiž závodně tancovala a lyžovala, chodila do pěveckého a recitačního kroužku nebo na gymnastiku. K tomu všemu zvládala také maličké role v ochotnickém souboru pod vedením režisérky oblíbených dětských filmů Věry Šimkové-Plívové. Ta desetiletou Šárku poprvé přivedla i před kameru, a to ve snímku Nefňukej, veverka. O dva roky později ji obsadila do svého dalšího filmu Houpačka. Šárka později vystudovala DAMU a několikrát se objevila na televizních obrazovkách například v soutěži O poklad Anežky české, v seriálu Hříchy pro diváky detektivek, v pohádkách Kouzelnice, O třech ospalých princeznách a Tom v kozí kůži nebo v inscenaci Venušin vrch. Vyzkoušela si také moderování v rádiu KISS, kde měla vlastní magazín Šárky Párky a na ČT magazín Game Page. Kromě toho ztvárnila také několik rolí před filmovou kamerou například Strážce duší, v televizní pohádce O kouzelné kraje nebo ve filmech Jak básníci neztrácejí naději a Hezké chvíle bez záruky. Do podvědomí diváků se však dostala díky seriálu Ulice, kde ztvárňuje roli Zuzany Hrubé.



Není k mání, není k mání. Věnuje se utíkání.

Motto: „Byl to takový únik. Víte, že se uniká pořád.“ (Fotograf František Dostál o svých fotkách z dob totality.)

Všichni něco víme o tom, co je to útěk, co je utíkání. Víme také, nebo si dovedeme představit od čeho, před čím, kam a k čemu všemu se dá utéct. Nemyslím sport. Myslím třeba chvíli, kdy máte všeho „takakorádost“.

Zahlcení je pocit, který může dnes mít intenzivně a často v hlavě ten člověk, který se narodil do doby bez televizí a počítačů a jeho nejsilnější vzpomínkou na rané dětství je svěže zelená vysoká tráva v ovocném sadu hned za zahradou rodného domu. Ale stejně tak se jistý tlak nevyhýbá mladým manažerům, svištícím na plné pecky tunelem nespoutaných ambicí. Někdy je prostě třeba na chvíli utéct, zmizet, vypnout mobil. Na deset minut, na deset hodin nebo na deset dní.

Dříve, když víra v Boha byla samozřejmou součástí života, se hodně utíkalo do kostela, a ne jen ke zpovědi pro smazání hříchů. A dnes se utíká – namátkou – od smutku za zábavou, od bolesti za penězi, od skutečnosti k iluzím, ze strachu nebo jako stádo za vidinou levných nákupů, utíká se pro záchranu, na autobus, na zahrádku, na chatu, z vězení, za hranice. Učili jsme se o tom, jak dovedou prchat celé armády z bitev... Důvodů k utíkání je tolik, že ani po delším užívání ginko biloby bych si na všechny nevzpomněl a nevyjmenoval je.

A jak tak píšu, a mám tady na dosah deci vína pro inspiraci, napadá mě, že dost populární je utíkání k alkoholu. To mě přivedlo k myšlence, že i vzít nohy na ramena se musí umět.

Jednoduché útky do vzpomínek jsou s přibývajícím roky u mnohých v hitparádě oblíbenosti na předním místě. A když už jsem u vzpomínání, vezměme to po pořádku: muž jako já, nejprve coby malý synek občas utekl z domu před výpraskem, aby se večer vrátil a stejně to schytl. Ve školních lavicích seděl pak mladík velmi nesoustředěný a v myšlenkách utíkal nejprve k hračkám, kterých měl v páté třídě plné kapsy, později třeba k Rychlým šípům a následně k představám vyvolených víl.

Odvážný útěk z domu ve znamení pubertálního vzdoru si ne každý dovolil. S o poznání menším rizikem mladý muž

utíkal s partou na víkendové „vandry“ do lesa, k ohni pod širák, mimo dohled rodičů a jakýchkoli uniform. V uniformě trampa. A ohledně jiné uniformy – vojenské... Z vojny se dost blbě utíká, i když to bylo zbožným přáním většiny nedobrovolně zúčastněných. No a v dospělosti nebývají výjimkou útky od rodinného krbu, kdy muži, hnáni vrozeným puzením, jako by stále něco hledali a přitom zapomínají, že leccos už bylo nalezeno.

Ale který správný muž nikdy nezatožil – alespoň na chvíli – být Casanovou! O tom proslulém nemravovi se můžeme například dočíst, že údajně prchal z nejobávanějšího vězení své doby za pomoci vnadných děv a dcery žalářníkovy. To jsou útky! No neinspirujte se takovým hrdinstvím! Dnes raději nikomu nepřeju, aby byl nucen utíkat z něčeho takového, jako je vězení, nemusel by mít takové štěstí jako známý svůdce. A o utíkání z žaláře do jiných životů odhmotněním myslí sice dobře píše taky Jack London, ale neslyšel jsem o nikom, kdo by to realizoval. Dobrý způsob, jak sám sobě uniknout, může být spánek. Pokud vás ovšem nedostihnou zlé sny.

A kdyby se tak dalo bez následků utéct od všeho zlého, co nás potkalo ve starém roce, do roku nového! To by ten silvestr byl k nepřežití. Ještě veselejší! Uvědomil jsem si, po tom všem, co ze mě vypadlo, že život vypadá jako permanentní útěk. To tak ale nemůžu nechat. To nejde, pořád utíkat! Něco mi říká, že bych se měl na konec všeho rozumování projevit jako chlap a přijít s konstruktivním závěrem.

Před čím se ve zralém věku neutíká? Například před já. Myslím, že je právě čas zkusit se smířit se sebou samým, se svým naivním já. Má to smysl, bylo se mnou celý život, a není to přece nějaké slepé střevo! Spoluurčovalo mé cesty, ať už vedly kamkoliv. Ano, přiznávám se a nebojím se toho. Neopustím bitevní pole snů! Ba naopak, hrdě ponesu svůj prapor! Ve druhém poločase přece nezměním dres! (Ctrl+S!)

Dobré předsevzetí.

Naivní, ale dobré.

Text: Karel Marxytán



Krém na hubu

Přes slzy nevidím. Jak můžou v rádiu hrát tak srdcervoucí písničku, právě když mám splín a bolest na duši? Nechci poslouchat ty smutné sloky. Ale copak někdo naslouchá mým argumentům proč nehrát vůbec žádné tóny a nezpívat žádné verše? Bloudím zbůhdarma uličkami nákupního centra, koukám nezúčastněně do regálů, krásná, švitořivá slečna nabízející vzorky té zaručeně nejzdravější limonády můj zájem nepřipoutá, a tak si dál smutním. A do toho ještě ta tesklivá píseň...

„Ak nie si moja, tak potom neviem čia-a si... máš peknú tvár a hrozně dobré vlasy...“ Ano, to mi kdysi šeptal i Daniel. Kdysi dávno před týdnem. Je to jako v minulém století. Ale už to mám – vlasy! Koupím si ten nejdražší šampon a balzám pro moje nepřekonatelné zlaté lokny. Udělám si radost a svým vlasům dopředu tu nejvyšší péči.

Mířím k ozářeným a omamně vonícím regálům s drogérií všeho druhu. Mají tu vše, co může smutné ženě zvednout náladu. Ovšem kromě těch nejluxusnějších preparátů pro moje luxusní vlasy. Ale přesto vybírám a studuju chemické složení.

„Všeci nám možu zavidiť...“ přesvědčuje mě Vašo Patejdl, ale kdo může závidět mně? Opuštěná, nešťastná, rozmazanou řasenku rozetřenou po rukávu, mi může závidět tak maximálně... Nikdo.

Kopřivový, heřmánkový, březový, hedvábný... Hmm... Co se všechno nevy-myslí... Musím setřít slzu, ať na to líp

vidím. Žlutkový, sedmibylinný, chybí už jen duhový. Na očích mi nezbyla žádná řasenka.

Naštěstí písnička už skončila a přichází zpráva o počasí. Deštivo. No, to mám už od rána. Zataženo. To budu mít ještě pěkně dlouho. Pěkně? Nebude. To vím i bez toho milého hlásku z amplionu. K čertu s vámi. Ani počasí neposlouchá a dělá si, co chce. Tak jako Daniel. I on si užívá podle svého a beze mě. Bez mých krásných dlouhých vlasů. Ne! Nesmím na něj myslet. Už ne. Potřebuju nutně ten nejdražší šampon a balzám. Na duši. Slza. A druhá.

„Neřvěte a radši mi poradte, kde najdu nějaký normální krém na hubu.“ Co? Otáčím se za hlasem. Patří to mně, nebo někomu jinému? Ale copak v celém obchodě někdo jiný kromě mě prolévá nešťastné láskyplné potůčky slz? Musí to být věta vyslaná ke mně, k mým uším, a co když je třeba mířená k mým očím a vlasům? Už zase moje fantazie. Daniel prostě není a dost, zakazuju si na něho jen vzpomenout.

„Myslíte krém na obličej? Pro vás? Pánský? Nebo pro vaši paní nějaký dámský? Chcete poradit s výběrem?“ koptám, hlas se mi trochu třese. „Ne,“ modré oči svítí pobavenými světýlky, „chtěl bych něco pro sebe na opalování, prostě proti slunko. Jedu do Alp, tak abych se nespálil.“

Dívám se do modrého oka a do druhého modrého oka, jsou krásný, oči modré, skoro jako Danielovy, ale mají v sobě

teplo, ne mráz. V Alpách taky mrzne, ale příjemně mrzne a na sluníčku je určitě hřejivo. „No,“ odpovídám opatrně a uhlazuji si vlasy, které stále čekají na dávku luxusního preparátu, „to musíte projít až na konec této uličky, a tam u toho označeného regálu právě probíhá akce. Určitě si vyberete, volte si ten s vyšším ochranným faktorem.“

Hezky se dívá, dívá se dlouho, nerozuměl mi? No jo, pitomá blondýna s dlouhými lokny určitě mluví jinou řečí, než které rozumí modrooký muž cestující do hor. Yetti, napadá mě, koutky rtů mi nepatrně cukly. Tak k tomu má daleko. Spíš Lukáš Vaculík a trochu Karel Roden. Jde to vůbec dohromady? Nevím a je mi to jedno. Prostě krásnej chlap a sex-appeal mu rozhodně nechybí.

„Proč řvete?“ Štve mě. Proč se ptá, co je mu po tom? „Jestli je to kvůli nějakému chlapovi, tak asi nestál za to, vykašlete se na to a pojedte se mnou do těch Alp.“ Polykám nasucho, vláha došla. Je ten člověk vůbec při smyslech? Teď už se směju upřímným smíchem bez příměsi bolestné křeče. „Vy mě zvete na rande do Alp? No tak toho si moc vážím a děkuju. Ale to nepůjde, budete muset odjet sám.“ Teď se bavím já, ale jen na chvíli.

„Ne na rande, zvu vás na výlet, a to je rozdíl.“ Čertíci v jeho očích i hlase mě dostali. A já hloupá naivka, co jsem to zas plácla, no jasně, na rande mě nemůže zvát, to už mě nepozve nikdy nikdo, jsem vážně pitomá.

„Promiňte,“ zachovála jsem snad až ve výstřihu, kde se mi klímbá zlaté srdíčko od Daniela. „To jsem nechtěla říct.“ Stydím se. „No, já bych řekl, že chtěla, ale to je fuk, klidně to může být rande, když vám pomůže od smutku a slz. Taky jedu nakonec sám namísto ve dvou. To se tak někdy stane, že se ráno probudíte a spí vedle vás úplně jinej člověk, se kterým si nemáte co říct a který je vám vzdálený jako kraj světa. Možná se nám oběma stala stejná věc. Tak co, pojedete?“

Myslí to ten člověk vážně nebo z něj mluví porozchodová deprese? Dělá si ze mě psinu? Určitě nás natáčí nějaká skrytá kamera. Rozhlížím se. Kdepak asi bude schovaná?

„No nic, děkuju za pomoc s krémem, kdybyste si to rozmyslela, tady je moje vizitka a autobus odjíždí v pátek odpoledne. Tak můžete zavolat. Sedadlo vedle mě je prázdné.“

A už je fuč. Rozplynul se. Ano byl to přízrak, prelud mé choré mysli, poznamenané velkou bolestí z náhlé samoty. Ale co ta vůně? Ta je opravdová. Ambra, jasmín, pačuli, co to jen může být za parfém? Koukám na vizitku... Takže tu vážně byl a nezdál se mi. Ivo. Daniel je hezčí jméno než Ivo. Ale taky víc bolí a nutí k slzám. Ivo mě rozesmál a ani mi to nevyčetl, že s tím ztrácel čas, aby mi zvednul náladu.

Ivo, Ivoš... Obracím hlavu zpět k zázračným přípravkům pro zázračné události na dámských hlavách, které slibují: budete mít hřívu jako lvíce, účes i do bouře a krupobití... Ale já mám náhlé srdcebití. Je to vůbec možné? Srdce bije jako nikdy před tím, zbláznilo se? Má být přece smutné, nešťastné a teskní, ale nastala nějaká změna a už nepláče, ale je zvědavé.

Ivo. Míjím šampony, stejně mi žádný nevoněl jako ambra, jasmín nebo pačuli, míjím balzámy, laky na vlasy a už stojím před červeným nápisem hlásajícím akci. Krémy na opalování s UV faktorem 30 za pouhých 139 Kč. No, to je teda nabídka, které se jen tak neodolá. Teď mám na mysli ten výlet do hor s krásným charismatickým lvem. Mám si vybrat krém, mléko nebo raději spray? A taky brýle, ano, do Alp přece potřebuju nové sluneční brýle, a taky čepici, tu strašně drahou oranžovou, nad kterou Daniel ohroval nos, že prý je nemožná. Určitě v ní budu v celém údolí ta nejkrásnější.

Ale teď, teď vážně potřebuju nějaký normální krém na hubu.

Text: Petra Tkadlčíková

SLEVOVÝ ŽIVOT

Tak nám ty Vánoce rychle utekly. Dobře se to pozná podle nárůstu roků v letopočtu a kil na váze. Ještě že se vždy po Novém roce přizene vlna slev. Je nevidané, jak rychle mysl mnohých, unavená předcházející hojností, pookřeje, a davy lidí opět a znovu bez donucení podstupují maraton nákupů. Tentokrát ale nejsou nuceni masáží novodobých předvánočních tradic, nýbrž frontálním útokem povánočních slev. Jejich sílu jsem si uvědomila, když jsem si potřebovala koupit zimní bundu.

Teplý podzim mě ukolébal, běhala jsem ve svetrech, případně ve svetrech a vestě, navíc někdy přibyl deštník. Bundy dlouho nebylo třeba. Až po upozornění mé maminky, že zdraví mám jen jedno, jsem otevřela skříň a oprášila zimní oblečení. K mému zděšení mi ale v ruce přistálo nemódní něco mezi nevzhledným skafandrem a obnošeným vojenským mundúrem. Uvědomila jsem si, že vzhledem k důstojnému věku, do něhož jsem dorostla, aniž bych si všimla, se ohožla hippie z osmdesátých let nehodí.

Jenže, než jsem si našla chvíli času a vagon odvahy na tak mučivou akci, jakou je návštěva obchodu s oblečením, překlopil se blažený vánoční čas do slevového ledna. Takže místo nenápadně a rychle realizovaného nákupu v intimní atmosféře poloprázdné prodejny stojím mezi regály, na které nemohu přes davy nadšené štěbetajících lidí s podivně svítícíma očima ani dohlédnout. Kde se v mém oblíbeném zapadlém obchodě vzaly? A proč tolik vzácné kusy oblečení v mé velikosti dravě a nekompromisně strhávají z ramínek a háčků slečny o polovinu menší než já?

Se zatajeným dechem jsem sledovala dvě naprosto obyčejné seniorky, prostě typické babičky s háčkovanými čepicemi, jak navzdory evidentně pokročilé artróze svěže utíkaly k pokladnám, každá v podpaží jednu, možná dvě supermoderní, jasně oranžové lyžařské kombinézy s velmi provokativními anglickými nápisy. Těmto dámám jsem jejich úlovek přála, i když si ani při své bujaré fantazii neumím představit, na co ony oblečky doma na singrovce přešijí.

K slzám mě zato přivedl solidně vypadající muž středních let, jenž mi doslova zpod ruky zmul slibně vypadající zateplenou větrovku dámského střihu, poslezení v mé velikosti, která mu ale na první pohled vůbec nemohla sednout. Ani si ji nevyzkoušel a už platil! Prostě a jasně – stala jsem se obětí slevové mánie.

Zatímco já opravdu potřebovala jen bundu na zbytek zimy, přísahám, zby-

tek zákazníkům byl jednoznačně nakažen touto nemocí, a to tak silně, že mě svou umanutostí a zaslepeností vypudili z obchodu. Hned naproti stojí supermarket, tak jsem tam peníze nachystané na obléčení utratila za náhradní zboží, vesměs potraviny – aspoň jsem udělala něco pro rodinu. Mou právě prožitou bolest měla vyléčit čokoláda utěšitelka...

Den na to uhodily silné mrazy a na ty moje osvědčené svetry nestačily ani ve třech vrstvách. Se skřípěním zubů jsem si natáhla svůj předpotopní hnědý havelok, co jsem pořídila asi tak před deseti lety, a vyrazila jsem směrem k autobusové zastávce. Cestou jsem míjela tu dvě támhle dvě ženy v naprosto stejném oblečení – hned tři kráčely v bundě, kterou jsem si chtěla koupit i já. Neušlo mi, jak se po sobě úkosem, až nenávidně dívaly. Mohla jsem se ve svém obstarožním kabátě cítit jako královna – originálně a uvolněně.

Trvalo to však jen do té doby, než jsem při čekání na spoj vyslechla následující rozhovor dvou stejných slevových bund stojících přede mnou: „Skočila sis na ten špenát, jak jsem ti včera volala? Já jsem jich koupila deset, mám plný mrazák, to nám vystačí do jara.“ „Jasně, a taky jsem vzala dva balíky oříškové čokolády, až budou Velikonoce, bude se hodit, a za patnáct korun tak velkou v březnu určitě nekoupíš. A když přičtu ty bundy pro mě, Ládu i Anetku, tento víkend jsme fakt ušetřily. Dík za tip!“

Nějak mi chuť čokolády zhořkla v ústech. Ano, i já jsem si ji z obhajitelných důvodů koupila a mezi všemi druhy vybrala tu za patnáct – měla jsem na ni obrovskou chuť, byla stejně kvalitní, a navíc levnější, takže se mi volba zdála logická. Ovšem, co mě dorazilo, byl ten špenát. Hádejte, co jsme včera večeřeli...?

Jaké by mělo být poselství těchto řádků kromě mého studu, že jsem i já na poli potravin podlehla lákadlu levnějšího nákupu? Možná vzkaz pro manažery, co promyšlejí a plánují slevy. Ráda bych, aby si uvědomili, že jsou to právě oni, kdo u velké části populace organizují život a plní funkci tvořitelů šatníků a jídelniček. V druhém případě je to role navýsost zodpovědná, a proto navrhuji, aby procházeli speciálními odbornými školeními a kurzy. Třeba po pár letech vyvedou nás Čechy z osidel obezity, srdečních potíží a problémů s klouby.

Už vidím tu idylu – každý den díky sofistikovanému přístupu obchodních řetězců bude průměrná rodina střední a nižší třídy pravidelně konzumovat kila brokolice, jablek, mrkve, libového drůbežího masa a podobně, to vše za nefalšovaného jáso-tu ministerstva zdravotnictví a sociálních věcí. Doufám, že se toho dožiju.

Text: Miluše Václavková



František Chrástek

„Lehkost vidění“

Co si dáte na stěnu raději? Obraz nebo fotku? Já se rád dívám na to i ono, spíš jde o námět a o to, co se mnou dílo dělá. Umělecké fotografie Františka Chrátka, když se na ně podívám, to nejsou žádná zátíší do památníčku, to není žádné prvoplánové zboží. Cestu k nim si musíte najít, jsou pozoruhodné, ale nebudou vám nadbíhat. Já bych si na stěnu určitě vybral. Autor studoval na Filmové a televizní fakultě FAMU v Praze a je absolventem katedry umělecké fotografie. Po studiích několik let sám pracoval jako pedagog na Umělecko-průmyslové škole v Brně. Od poloviny osmdesátých let je uměleckým fotografem na volné noze a nyní, jako zralý padesátník, má za sebou více než třicet samostatných výstav doma i za hranicemi. Zabývá se taky reklamní fotografií a je majitelem komunikační agentury Q STUDIO v Uherském Brodě, kde se narodil a v současnosti taky bydlí. On sám na mě působí důstojně, ale neokázale. Promlouvá hlubokým hlasem a vyznačuje z něj vstřícnost. Poznal jsem jej před dvěma lety na jeho výstavě ve Zlíně a nedávno mě napadlo, že by povídání s ním mohlo být zajímavé.

O které vlastnosti si myslíš, že je pro fotografa nejdůležitější?

Fotograf je profese, která klade nároky jak na technickou erudici na straně jedné, tak na umění vidět na straně druhé. Strana druhá je důležitější. Technická stránka musí být předpokladem, o úspěchu fotografie rozhoduje „lehkost vidění“, nekonformita, inspirace, mít talent vidět věci jinak. Asi se ptáš na osobní vlastnosti, které jsou předpokladem úspěšného fotografa. Odpovídám, co si myslím: být dobrým člověkem. A to je vlastnost, která zahrnuje vše pozitivní pro každého člověka.

Nechtě jsi nadběhl další mé otázce – Která vlastnost je podle tebe důležitá pro život?

Nejdůležitější vlastnost pro život? Inteligence, schopnosti, volní vlastnosti, charakter, vlohy, dispozice... Pouze soubor vhodných vlastností dělá člověka osobností. Nejdůležitější vlastnost pro život je to, co jsem napsal v bodě jedna.

Všiml jsem si, že různá období své umělecké tvorby nazýváš, mimo jiné, i podle barev. Co pro tebe znamená barva? („Chrástek svoji tvorbu dělí na tři tvůrčí období: černobílé, modré a červené.“ – kunsthistorik Aleš Kuneš)

Tak, jak zraje ovoce a mění barvu ve vnímání kohokoliv z nás, se posunuje hodnocení barev. Pro mne je barva modrá doba mládí, zrání, naděje, optimismu. V té době jsem se díval na hvězdy a viděl jsem prostor kolem nich jako modrý. Období zralosti a přechodu do fáze stárnutí vidím jako hvězdné nebe více do červena, jsou to erupce supernov, žhavé magma slunce... V současné době nejvíc vní-

mám barvu v její kompaktní poloze, černou s valérou šedivých tónů, určitou rovnovážnost bez drásavé barevné agrese.

Jako laik mám u černobílých fotografií jiný pocit než u barevných. Co způsobuje jakoby větší hloubku černobílých snímků?

Černobílá fotografie je určitým technologickým anachronismem, který je zapříčiněn díky tomu, že barevná fotografie jako výrazový prvek vznikl o mnoho let později. Černobílou fotografii chápeme jako

„více uměleckou“ jenom díky ztrátě barevnosti. Černobílý grafický list takto nechápeme.

„Období zralosti vidím jako hvězdné nebe více do červena.“

„Předpokladem úspěšného fotografa je být dobrým člověkem.“

Jak se na tvé umělecké budoucnosti podepsalo dětství? A měl jsi tvrdou výchovu, nebo tomu bylo jinak?

Dětství je období, do kterého se v každém věku ve vzpomínkách vracíme. A čím jsme starší, tím častěji. Měl jsem krásné dětství, šedesátá léta byla k tomu předurčena.

Co tě nejvíc ovlivnilo v mládí? V proklamovaných šedesátých jsi byl ještě více dítě než dospělý, a pak tady byla normalizace.

Konec šedesátých let jsem zažíval velmi intenzivně. Nádherné období konce šedesátých let mám spojené s první láskou, muzikou na Houpačce, laděním rádia Luxemburg, poznáváním Beatles, Simona s Garfunkelem, Jimiho Hendrixe, Creams... Bylo to

semknutí se lidí, pochopení toho, co byla cenzura, uvolnění v oblasti komunistické doktríny. Se-

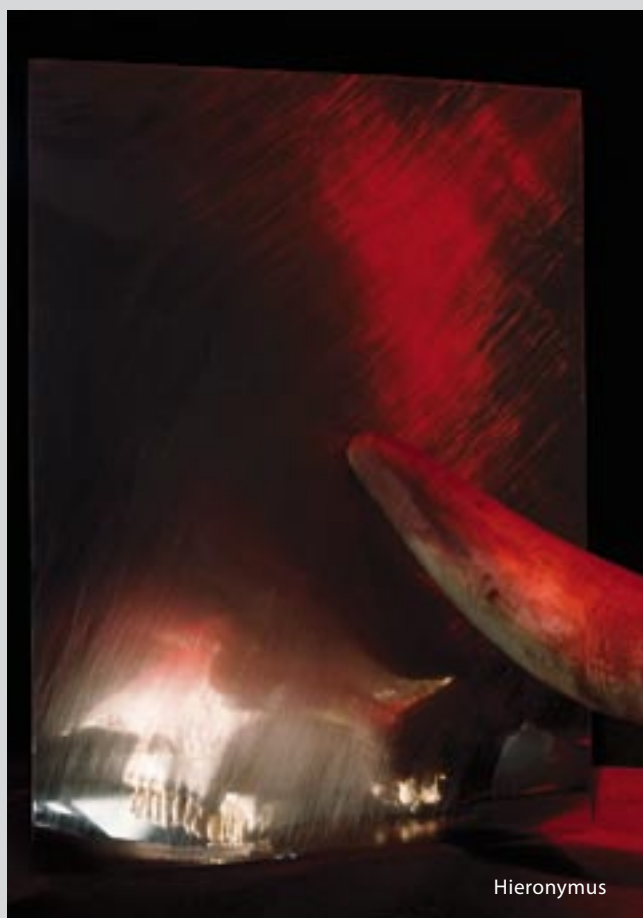
mdesátá léta pro mne znamenala naprostý opak, to je útěk do soukromí, anonymita, zvůle moci. Měl jsem štěstí v tom, že jsem část tohoto období prožil na akademické půdě, studoval jsem u profesora Šmoka na filmové fakultě, a to byla malá oáza lidského společenství.

Hypotetická otázka – Čím bys byl, nebýt fotografem?

Vším, čím bych byl rád. Ale to je replika klasika. Jsem tvůrčí typ, dělá mi radost vytvářet vizuální záznam skuteč-



Trojice



Hieronymus

nosti, fotografie mne z tohoto pohledu naplňuje.

Jak vzpomínáš na svou pedagogickou zkušenost po vlastních studiích?

Bylo to období těsně po škole. Nastoupil jsem v Brně na Umělecko-průmyslovou školu, plný elánu o vytváření umění. Věřím, že jsem s tím elánem něco předal. Mým kolegou na škole byl Pavel Dias (naš významný dokumentární fotograf, pozn. autora), a vzniklo přátelství na celý život.

Co bys poradil těm, kteří s focením chtějí začít?

Máte ohromnou výhodu díky digitálnímu záznamu okamžitě vidět výsledek. Nedívejte se jen zepředu, hledejte jiné neobvyklé pohledy na danou skutečnost. Oprostěte se od doktrín, hledejte posun v tom, co již bylo nafotografováno. Buďte sami sebou!

Co považuješ za svůj největší profesní úspěch? (I životní?)

Mám tým kolegů, kteří se i se mnou živí tím, co je baví! V týmu je i moje dcera Lucie a je nádherné předávat zkušenosti...

Jaká reklamní fotka se ti nejvíc povedla?

Můžu říci, že v mém fotoarchivu jsou statisíce záběrů, každá dobrá fotografie mne potěší. Ale samozřejmě jsou



Ze souboru autoportrét

vzpomínky, které zůstávají, kdy jsem fotil z mořského dna pár želv obrovských, které stoupaly k hladině, tajuplnou krajinu Death Valley v Californii, newyorská „Dvojčata“ před zničením... Ale také produktovou fotografii typu šperky, reklamní foto nábytku, architekturu nebo módu.

Zeptám se tě jako kumštýře. Myslíš, že pohled na ženy se liší u umělce od pohledu, dejme tomu, takového automechanika? (Mimoходом obou profesí si vážím.)

Nedokážu odpovědět, jaký pohled na ženy má automechanik. Ale vzhledem k tomu, že většina umělců byla vzdělávána v estetice, studovala zobrazování ženy v dějinách umění, povinným předmětem na vysokých školách je ženský akt, je pohled umělce asi poněkud odlišný. Umělec je vychován pro vnímání estetična, tudíž ve vnímání ženské krásy musí být více vnímavý.

Na tvé knize Obrazy – Zlínský kraj z loňského roku spolupracovala tvá dcera Lucie. Co odpovídáš na osobní otázky o dětech? A poslouchá tvá dcera tvé odborné rady? Děti obvykle zásadně takové věci odmítají.

Je určitým naplněním života předávat to, co jsi poznal. Každý z nás si ale hledá svou cestu, potvrzení individuality patří k životu. Logicky je její sdělení v obrazech jiné, a to je dobře. V reklamní branži pracuje Lucie na postu kreativního grafika, nedostává se tak často k fotoaparátu.

Koho uznáváš ze svých současníků v branži, ať už u nás v Česku nebo za hranicemi?

Fotografie jako médium zaplavila svět. Digitální fotografie je fenomén, který provedl obrovskou revoluci v dějinách fotografie. Existuje spousta vynikajících fotografií, ale také hodně balastu. Mezi oblíbené patří řada fotografů a je hodně těžké vytáhnout jednoho a neublížit druhému. Uvedu proto jen dvě jména: Tono Stano a Annie Liebowitz.

Čím jiným než focením se rád zabýváš?

Rád cestuji, ale to je rovněž spojené s fotografováním. Letos jsem měl výstavu, kde jsem zúročil fotografie z cest



Ze souboru autoportrét

po severní Evropě a Spojených státech, respektive oblast pouští na jihu Spojených států. A sport, ten pro mne znamená adrenalinové zážitky, proto lyže, cyklistika, potápění.

Kdybys o to byl požádán, jakou hudbu bys přisoudil svým uměleckým fotkám?

Loreena McKennitt (kanadská zpěvačka, interpretku keltské muziky, pozn. autora).

Vzal bys focení pro časopis Playboy?

Fotografie v uvedeném časopise je profesionálně vytvořená zakázka erotického aktu. Mne neuráží krásná erotická fotografie, tak proč ne. Před lety jsem dostal nabídku pro Playboy, ale bohužel se neuskutečnila. Ale určitě bych nevezal zakázku pro pornografická média.

Co chystáš do budoucna?

Připravuji autorskou výstavu do Prahy, hledám vhodnou galerii v zahraničí... možná Itálie?

Co bys popřál do nového roku lidem kolem sebe, jak těm nejbližším, tak i těm za humny?

Z mého pohledu si uvědomuji nutnost dobrých mezilidských vztahů, chápání jeden druhého, vzájemné respektování se.

A také hodně zdraví!

S fotografem Františkem Chrástkem si povídal Karel Markytán.



Mauna Kea

BÍLÁ HORA

V dávných časech, v tiché temnotě hluboko pod hladinou oceánu puklo mořské dno a z útrob naší planety se začala hrnout masa horké lávy. Jaká to musela být síla, která překonala tíhu oceánu, a jaký to musel být souboj mocných živlů, při kterém začala vznikat nová pevnina. Mělo však tomu tak být, a proto nyní, po více jak pětadvaceti milionech let od této události, mohu stanout na největším ostrově havajského souostroví – tzv. Velkém Ostrově, a stoupat společně s přáteli ve vypůjčeném voze do více jak čtyřtisíc metrů nad mořem na nejvyšší horu Oceánie – na Bílou horu nebo chcete-li v havajštině – Mauna Keu.

Výškový etalon „nad mořem“ je v tomto zcela na místě. Vždyť jsme na tuto pouť vzhůru k nebesům opravdu vyrazili přímo od břehů oceánu, a celá cesta nám nezabrala více jak dvě hodiny. Závěrečných deset mil dostávalo autíčko v příkrých stoupáních na zpevněné prašné cestě, která s blížícím se vrcholem čím dál tím více připomínala svým povrchem i okolní kulisou cestu po Měsíci, pořádně zabrat.

Na vrcholu nás nečekal sníh, jak by se z pojmenování hory dalo odvodit a v zimních měsících by tomu tak i mohlo být, ani zdecimované a demoralizované vojsko českých stavů, ale ojedinělý výhled na bezbřehý horizont Pacifiku, sousedící s aktivní sopkou Mauna Lou a nejbližším ostrovem havajského souostroví Maui. To vše s kulisou zapadajícího slunce vysoko nad peřinou mraků a čtyřmi stupni na teploměru.

Vzhledem k dokonalým podmínkám pro pozorování noční oblohy – čistý, řídký vzduch, minimum nočního osvětlení v blízkém i dalekém okolí, je zde umístěna observatoř s třinácti obřimi teleskopy, která zaměstnává více jak 125 lidí. Největší z teleskopů dvojčata Keck I a Keck II – vystavěné v druhé polovině devadesátých let s obrovskými zrcadly o průměru deseti metrů, jsou zaměřeny k pozorování nejvzdálenějších objektů vesmíru a

pomáhají tak odpovídat na odvěké otázky: Jak se vyvíjel vesmír od svého vzniku až po svůj současný stav, jak a kdy se začaly formovat první galaxie a sluneční soustava, jak se proměňovalo tempo rozpínání vesmíru, jaká je struktura vesmíru, jeho historie a budoucnost?

Pozorováním nejvzdálenějších světů zde astronomové nahlíží do nejvzdálenější historie, do raných stavů a struktur našeho kosmu. Každým dnem nad těmito nezodpovězenými otázkami vychází a znovu zapadá slunce a kreslí na bezbřehý obzor poznání a na stříbřité kopule observatoří nádherné barevné obrazy, nad kterými se tají dech.

A mezi tím vším zde stojím, na mase ztuhlé lávy, která se vyhrnula mocným pnutím z mořského dna až do nebes, tak aby na ni člověk za mnoho let v rozmachu své vynalézavosti vynesl obří zrcadla a zaměřil je až do samotného počátku vesmíru.

Stojím zde jako malý človíček uchvácen krásou barevné scenérie, rozrušen otázkami po podstatě svého bytí, chvějící se chladem a závratí vyvolanou těžko představitelnou hlubinou vesmíru a času.

Človíček usilovným dechem hledající kyslík v řídkém vzduchu. Nicotný v měřících přírodních mocnostech, které mu daly vzniknout, nicotný pod hvězdnou klenbou, která se rozpíná nad jeho hlavou, pyšný a hrdý ve své marné touze

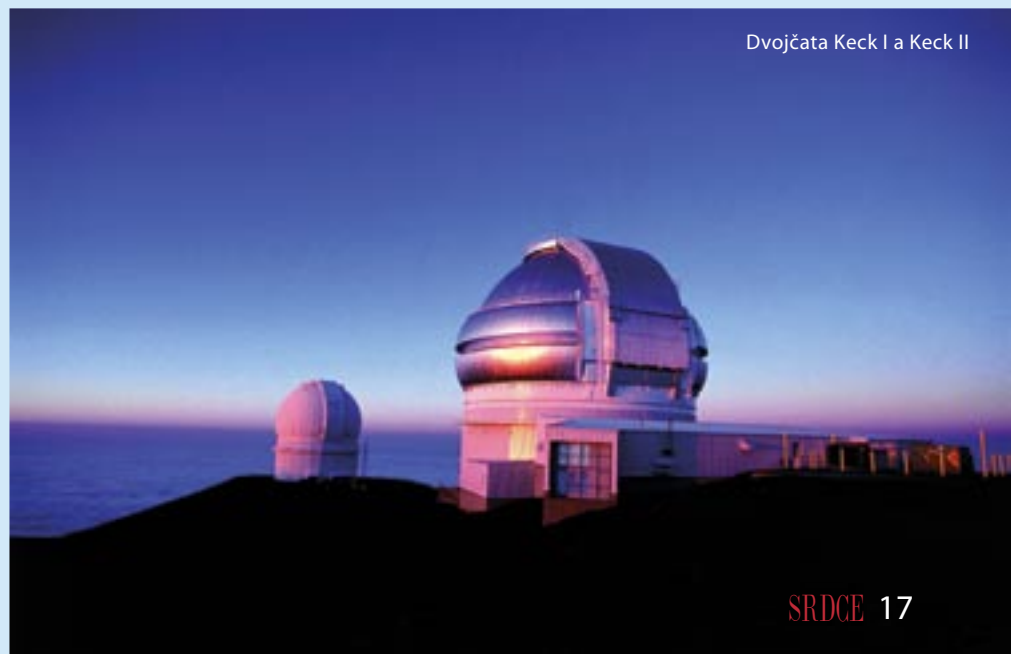
toto vše uchopit do prokřehkých a roztřesených rukou. Slunce už dávno vklouzlo do mraků a rudé barvy vystřídala hluboká modrostříbrná kulisa měsíčního světla osvětlující místní vulkány.

Malá skupinka návštěvníků tohoto černého setkání na střeše Pacifiku v sobě nechává doznívat jedinečný okamžik, vzájemné pohledy jsou plné jednoty a potřeby sdílení společného zážitku. Pomalu se všichni přesouváme do aut a míříme zpět dolů na pobřeží, zpět z „nebes“ do zabydlených domovů.

Stojíme na prahu nového roku, v některých z nás tento mezník vyvolává potřebu něco změnit, začít znovu, začít jinak. Samozřejmě nejen v těchto dnech, ale kdykoli jindy můžeme namířit pomyslná velká zrcadla do našich malých světů a najít v nich pokornou velikost člověka v podobě mravního řádu, který nás povyšuje nad přírodní děje a nicotnost sebezániku, objevit ve své víře touhu tak silnou, že dovede překonat tíhu oceánu našich strastí. Vždyť ani v té nejpustší samotě není člověk nikdy sám. Nad Bílou horou stále dokola zapadá a znovu vychází slunce, teleskopy jsou namířeny do hlubin vesmíru a nad tím vším bdí někdo, kdo je připraven nám podat ruku a vytáhnout nás z nejpustší beznaděje.

Přeji tedy vám všem do dalšího roku dobrý rozhled, dostatek kyslíku a pevnou víru!

Text : Zbyněk Švehla



Dvojčata Keck I a Keck II

JAK NA PŘEDSEVZETÍ aneb letos to opravdu zvládnou!



Máte leden zaškatulkovaný jako měsíc předsevzetí? Pak určitě nejste jediní. A splníte všechno, co jste si předsevzali? Jestli ano, tak vám z celého srdce gratuluju. A jestli ne, tak si z toho nic moc nedělejte, protože patříte k většině. Ne, že by většina vždycky byla zárukou správnosti... Já osobně si plánuju v jednom kuse, že na sobě něco změním. A většinou se mi to dodržet nepodaří. Takže si pojďme poradit, co se sebou dělat.

Nejprve bychom to měli zanalyzovat. Co je na předsevzetích tak přitažlivého? Člověk je tvor soutěživý a má tendenci soutěžit nejen se svým okolím, ale také se sebou samým. Taky je v naší přirozenosti dělat se lepšími, než ve skutečnosti jsme. Toužíme po dokonalosti. Proto si dáváme vysoké, řekla bych až fatální cíle. Když už se chceme změnit, tak to má být úplně, od podstaty. Je to běh na dlouhou trať a většina do cíle stejně nedoběhne. Což je možná dobře...

Od vysokých cílů se odvíjejí další problémy. Nedoběhnutí tratě mají za následek všemožné „depky“ od těch „on už mě nemá proč mít rád“ až po „nestojím za nic“. Prostě pohled na sebe jako na ztroskotance nikomu nepřidá. Zvlášť, když o Vánocích trochu přibal...

Mnoho lidí se proto uchyluje ke konstatování, že už si raději žádná předsevzetí dávat nebude. Podobně jsem se dočetla na jedné internetové stránce: „Letos jsem se rozhodl, že si dám na Nový rok předsevzetí, že si žádné předsevzetí nedám, aby mě pak alespoň část roku netrápilo svědomí, že jsem zase nesplnil to, co jsem chtěl.“

Ale opravdu je nejlepší obranou proti zklamání nic od sebe nechtít a spokojit se s málem? Ne, že by to teď nebylo dobré, ale – dovozte mi parafrázi – Nikdy není tak dobře, aby nemohlo být ještě líp.

Jak se tedy pokusit o nápravu sebe sama v přístupu k předsevzetím?

Přehodnotíme význam předsevzetí

Je to příliš silné slovo, zní přísně, trochu jako výhrůžka. A to je špatně, měli bychom si dopřávat spíš cukr než bič. Takže místo předsevzetí to zkusme nazývat třeba „plán“. A těch máme každý miliony, od dovolené v srpnu, přes sobotní nákupy po získání lepší práce. Pak už nebude těžké si ani naplánovat zhubnout, přestat kouřit, více se věnovat dětem nebo cokoliv jiného.

Uvědomme si, že lidský život probíhá v cyklech

Jedním z těchto cyklů je rok. Na konci každého období máme tendenci bilancovat, hodnotit naše úspěchy i neúspěchy.

Zároveň u toho třídíme fotky, vyhazujeme nepotřebné věci z šatníku a aktualizujeme telefonní seznam. Ale když se nad tím zamyslíte, je rok strašlivě dlouhá doba. Památujete si třeba, co jste dělali nebo jak jste se cítili před rokem? Dnešní doba je příliš rychlá na to, abychom mohli žít v ročních cyklech. Známe přece i jiné cykly – školní rok, jarní a vánoční úklid, roční období, ale taky měsíc, týden nebo den. To už zní jako přijatelnější horizont.

Jestli ještě někdo nemáte diář?

Tak si ho rychle pořídte, aspoň maličký (ale čím větší, tím více odměn se do něj vejde!). Plánování pracovního týdne máte jistě v malíčku, tak teď buďte trochu sobci a začněte podobně myslet i na sebe. Nejprve je třeba si stanovit nějaký cíl a časový horizont, ve kterém na něj chcete dosáhnout. Když chci třeba zhubnout do plavek, tak je poměrně jasné, že by to mělo být třeba do června. V další fázi si musíte rozmyslet, co všechno po vás tento cíl chce. Musíte upravit jídelníček, začít cvičit, taky pomohou různé krémy, masáže. Teď se koukněte do pracovního diáře a zjistěte, kdy máte čas chodit do posilovny. Hurá, první krok je za námi. Podobně to udělejte i s ostatními body seznamu a snažte se dodržovat do puntíku vše, co máte v diáři. Z vlastní zkušenosti vím, že to je většinou to nejobtížnější.

Můj diář sice vypadá, jako bych byla úplný workholik, ale nakonec výsledek nikde. Mám sice na každý den naplánovanou spoustu povinností, kolonky mi přetékají. Bohužel nejsem schopná si naplánovat odpočinek, takže jsem unavená a práce mě nebaví. Jak jsem psala už výše, musíme na sebe být hodní. Bude se nám určitě lépe vstávat s vidinou něčeho příjemného, než kdyby nad námi neustále visel Damoklův meč nesplněných povinností. Navíc z množství splněných povinností, které si z diáře odškrtnete, budete mít opravdu skvělý pocit.

Takže jak to zařídit, abychom splnili to, co jsme si naplánovali? Na každého platí samozřejmě něco jiného. Nicméně i na toto téma už máme vědecké výzkumy. Jeden průzkum z univerzity v Hertfordshiru zjistil, že na muže platí vidina odměny a na ženy, když své cíle veřejně rozhlásí. Podle mého názoru je nejlepším řešením kombinace obou. Osobně si nedovedu moc představit veřejnou kontrolu, kdy by mi neustále někdo připomínal, že něco nesmím nebo musím, to bych se s tím člověkem asi brzy přestala vídat. Na druhou stranu, když řeknete kamarádce, že chcete zhubnout, a potkáte se za nějakou delší dobu a ona vás pochválí, že vám to sluší, tak je to určitě krásný pocit. Ale stejně se jedná tak trochu o odměnu – snažíte se zhubnout, protože si představujete, jak vás na konci někdo chválí.

Klíčem k dodržení plánů je pravidelnost, režim, disciplína

Když si zvyknete chodit v pondělí plavat a ve čtvrtek do posilovny, stačí pár týdnů a ani vás nenapadne, že byste to dnes měli vynechat. Navíc když vidíte takovou věc napsanou v diáři, naprogramujete svou mysl na to, že to dneska přijde. Tím se s tímto faktem smíříte (i když třeba neradi), a pak už ani nebudete vědět, proč byste to vlastně neměli udělat. Dokonce prý existuje nějaká počítačová hra, která

Seznam nejčastějších předsevzetí:

1. Přestat kouřit
2. Zhubnout
3. Změnit práci
4. Naučit se cizí jazyk
5. Žít zdravěji, méně jíst a více cvičit
6. Nepít alkohol (nebo jen omezeně)
7. Najít životního partnera
8. Udělat si více času na rodinu
9. Méně koukat na televizi, více číst
10. Odnaučit se nějakému zlovyku



tuto schopnost ovládat svou vůli a programovat myšlení trénuje.

Samochvála sice smrdí...

ale na druhou stranu když se nepochválíme sami, nikdo to za nás neudělá. **Neměli bychom tedy zapomínat ani na to, jak bychom si udělali radost.** Zajděte na masáž, na dobrou večerí, kupte si hezký svetřík nebo CD. Po každém, byť malém pokroku by měla přijít náležitá odměna.

Takže abychom to shrnuli

- Pečlivě si naplánujte, čeho byste chtěli dosáhnout a do kdy by to mělo být.
- Rozmyslete si, co všechno je třeba udělat pro to, abyste tohoto cíle dosáhli.
- Vše si pečlivě zapište do diáře a snažte se dodržovat, udělejte tyto činnosti pravidelnými.
- Do diáře patří také odměny – za každý úspěch si udělte pochvalu v podobě něčeho hezkého (zážitky jsou většinou lepší než materiální odměny).
- Když vám to pomůže, svěřte se a čekejte na pochvaly.
- A když se vám náhodou něco nepovede, neberte to jako tragédii, ale myslete dopředu a vytrvejte.

Do nového roku přeju hodně štěstí, úspěchů a držím palce!

Text: Eva Haderková

Jak to máte s předsevzetími vy?

„Předsevzetí si dávám. Většinou se týkají učení a toho, že budu cvičit. Ale moc dlouho mi odhodlání nevydrží, asi měsíc až dva. Prostě mě to přestane bavit. Hlavně to učení.“

Klára Svitáková, Benešov u Prahy

„Loni jsem si dala předsevzetí, že zhubnu a že si váhu udržím. Ale věděla jsem, že je nesmysl si předsevzetí dávat od ledna, protože bylo zkouškové a nemohla jsem cvičit, takže jsem si novoroční předsevzetí dala od února a podařilo se mi ho dodržet až dodnes. Chodím cvičit 4x týdně a váhu jsem si i s povoleným vánočním ‚obžerstvím‘ udržela. Předtím jsem si obvykle dávala podobná předsevzetí, většinou že budu hodnější na lidi.“

Eva Kvasničková, Dvůr Králové

„Předsevzetí na Nový rok si většinou nedávám. Myslím si, že rozhodnutí nevydrží, pokud si ho dáváme jen kvůli tomu, že je Nový rok. Podle mě by měl v rozhodnutí něco změnit hrát roli nějaký silnější stimul, než jakým je přelom roku.“

Michal Osoba, Praha

„Vlastně jsem si letos žádné předsevzetí nedal, ale můžu snad začít i o něco později. Chci se vyvarovat hloupých a naivních chyb. I když to je takové předsevzetí nepředsevzetí...“

Lukáš Žák, Praha



HVĚZDY Z LONDÝNA

Kdysi nejvlivnější ze světových velmocí, ovládající území snad ve všech koutech světa, dnes docela malá země, jež však z hrdosti a majestátu neztratila ani kapku. Tolik typičtí Britové nedají na svou vlast dopustit a drží se tradic, jak jen to jde. Jezdí se tu vlevo, váží na libry, cestuje po milích a vzdává se čest královně. Avšak nejen jí! Spojené království se může chlubit mnoha osobnostmi, jež ve svém oboru prosluly natolik, že je dnes zná celý svět.

Myslíte si, že víte, co se kolem vás děje? Že máte přehled o celebritách a jejich životech? Že znáte významné osobnosti z celého světa, drby o slavných i fakta z historie? Ověřte si to! Pravidelná rubrika časopisu SRDCE přináší životopisy známých osobností z minulosti i současnosti, ze zahraničí i z Česka. Poznáte, kdo prožil na vlastní kůži tyto fascinující příběhy?

OSOBNOST I. historická osobnost

Je to paradox. Když vám řeknu, že jsem žil na přelomu 17. a 18. století, byl anglickým spisovatelem a novinářem, věznili mě za satirická díla, v žaláři jsem začal vydávat časopis The Review, ocitl se na pranýři kvůli ironickému pamfletu navrhujícímu řešení konfliktu mezi církvemi a puritány, nakonec pracoval jako tajný agent a v roce 1707 připravoval sjednocení parlamentů Anglie a Skotska, nejspíš mě nepoznáte. Avšak stačí, abych vám připomenul hlavního hrdinu mého nejslavnějšího románu, a věřím, že „budete doma“.

Počátek mého života je zahalen tajemstvím. Narodil jsem se někdy kolem roku 1660 jako syn londýnského řezníka. Snad jako bych tušil, že se mám v budoucnu proslavit a nadobro zapsat do učebnic dějepisu, nad svým původem jsem si zoufal. Nebyl jsem spokojený, dokud jsem si postavení předků poněkud „nevylepšil“. Zkoušel jsem tvrdit, že jsem spřízněný se šlechtickým rodem De Beau Faux. A pro

rozboru díla poukázali na to, že jsem „výborně vystihl ekonomické myšlení člověka v době rodícího se kapitalismu“. Buď jak buď, tenhle příběh je plný dobrodružství!

Je osmnácté století a do Yorku se stěhuje obchodník Kreutznauer. Ožení se zde a má třetího syna, kterého chce navzdory jeho vášnivě krvi vychovat pro roli úspěšného úředníka. Nicméně synáček na otcovy rady příliš nedává a spíše než pohodlné křeslo ho láká jí dřevěné paluby zámořských lodí. Kapesné propíjí v hospodách s námořníky, nechává si vyprávět dobrodružné historky z cest a těší se na to, co má zažít na vlastní kůži.

Motiv, který okopíroval svět

Mému hrdinovi se nakonec povedlo dostat z domu na moře. Zažil bouře i ztroskotání, prohrál celé jmění v kostkách a byl dokonce zajat a prodán do otroctví. Nakonec se mu však podařilo uprchnout a vydat se na strastiplnou pouť do Guiney.

Když budu vyprávět dál, určitě se prozradím. Motiv následujících řádků byl od mé doby zpracován snad tisíckrát – objevil se v knihách, televizi i na filmových plátcích – avšak nikdy se už nedočkal takové slávy jako v mém podání. Hlavní románová postava ztroskotává na opuštěném ostrově a díky houževnatosti, pracovitosti, bystrosti a tvrdohlavosti zde přežije osmadvacet let, dva měsíce a devatenáct dní... Pokračovat nebudu – jestli konec neznáte, najdete si mě v knihovně!

případ, že by mi někdo nevěřil, jsem si jejich „De“ nechal přidat na začátek příjmení.

Příběh, který mě proslavil

Ale přestaňme mluvit o mně. Jak jsem slíbil, povykládám vám raději příběh románu, který mě proslavil po celém světě. Zajímavé je, že je založen na skutečném příběhu jistého námořníka Selkirka. Dnešní češtináři by mě zařadili do proudu neoklasicismu a při



OSOBNOST II. osobnost současnosti

Nikdy jsem to nikde netajil, tak tím začnu i teď. Jsem homosexuál. Můj veřejně řešený soukromý život je stejně pestrý jako oblečení, které běžně nosím. Vlna největší slávy se přese mě sice převalila už dávno, ale profesionální kariéru si na úrovni držím stále, už více než čtyřicet let. Mám hvězdu na Hollywoodském chodníku slávy.

Příběhy z mého soukromého života byly v médiích propírány už tolikrát, že si je protentokrát dovoluji vynechat. Povykládám vám raději o své kariéře, která je od začátku do konce spojená s hudbou. Mám to štěstí, že byť má sláva (stejně jako jakéhokoli jiného umělce) zesilovala a slábla, nikdy nepominula docela. Dostat se k ní mě však stálo mnoho úsilí.

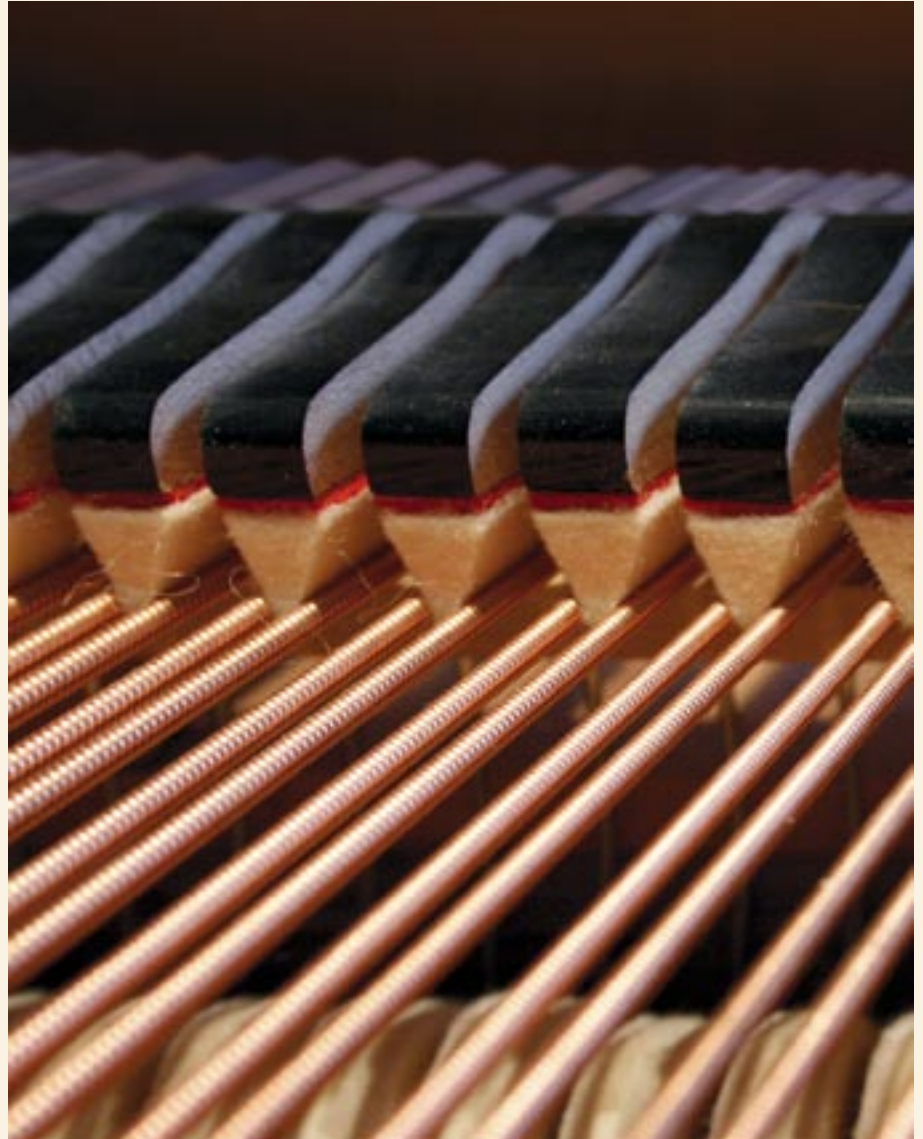
Jak jsem se přejmenoval na Hercula

Narodil jsem se pětadvacátého března roku 1947 v londýnském Pinneru jako Reginald Kenneth Dwight. Byl jsem klasicky vzdělán a od čtrnácti let hrál ve skupině Bluesology jako klavírista. O čtyři roky později vydala kapela mou první píseň.

Zlomový byl rok 1967, v němž vznikl můj umělecký pseudonym a v němž jsem začal spolupracovat s textařem Berniem Taupinem. Rok na to nám vychází první singl I've Been Loving You Too Long, který se však stal propadákem. Mnohem většího úspěchu se tehdy dočkalo mé nové jméno, které jsem si v roce 1972 nechal úředně registrovat. Mé jméno i příjmení určitě znáte, ale možná nevíte, že mám také prostřední jméno: Hercules.

Sláva a song pro Dianu

Má první úspěšná deska nesla mé jméno a nejprve si ji oblíbili Američani. Pseudonym mi zkrátka přinesl úspěch.



Následuje řada populárních alb a hitů, které trhají žebříčky hitparád. V první polovině sedmdesátých let dosáhla má sláva vrcholu a já se hřál na výsluní zájmu veřejnosti. Zahrál jsem si ve filmové verzi rockové opery Tommy a v roce 1973 založil vlastní gramofonovou značku Rocket.

Ke konci sedmdesátých let mé songy ustoupily z vrcholů hitparád, ale stále se neztrácely z povědomí posluchačů. Nesmělý, ale přece neopomenutelný návrat do síně slávy jsem učinil na přelomu osmdesátých a devadesátých let, nicméně znovu najít ztracenou popularitu se mi podařilo až po tragické

události – smrti Lady Diany. Na počest zesulé princezny jsem složil song Candle In The Wind, který se stal nejprodávanejším hitem všech dob. Tato píseň navíc v roce 1997 získala cenu Grammy.

Stále tápete? Budiž vám poslední náповědou, že jsem nositelem Řádu britského impéria a pyšním se titulem Sir.

Text: Michaela „Mysha“ Košťálová

(Pozn.: Autorka upozorňuje, že texty jsou volným převykládáním životopisů. Nejedná se o citace, záznam rozhovoru ani autentické výpovědi.)

KŘÍŽOVKA O CENY

Tajenka skrývá osobnosti z článku na stranách 20 a 21.

Vyluštěné tajenky zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem: redakce@casopissrdce.cz

RATS JAP BFA EARL LA LR OM ANSLTA SMBL	RÍMSKÝCH 1506	1. OSOBNOST	MPZ LETADEL INDIE	ITALSKÉHO ARCHA- TEKTA PALLAR- DHO	STRIDE	STANOVÉ- TE	BEZKŘÍDLÝ HMIZ	CHEMIZN RADA	ZKR. BYVÁLE MĚNOVÉ JEDNOTKY RAKOUSKA	STRIDE	DRÁVE	PRÁVELNÁ SPĚLÁTKA DLUHŮ	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	HOLOHLA- VEC
RÍMSKÝCH 1506					VZÁCHNÝ ORĚCH					ANGLICKÝ KRYSY				
ÚDAJE					PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA RADA OBRANY STATU					VINKÁNÍ VOLÁNÝ				
ZKR. VYSO- KÉHO NAPĚTÍ			PALEC OSTROV PAPUY-NO- VE GUNEJI					LIDÉ VENUJÍCÍ SE SKAL- TINĚM PŘEDLOŽKA						
RÍMSKÁ TROJKA				SVAZEK BOO V DŮLDU					LETADLO (ZAST.) VĚDOUCÍ					
STRIDE	DOMÁCKY ELISABETA BRODIVÝ PTAK					COSTRĚL ZTYRAN VINKA DÁVEM							SKMA	ZAKLA- DEL PRAŽSKÉHO ŽELEŽAR- STVÍ
PĚREJ					ELEGANTNÍ (POHYB) POHŘEBNÍ OSTKA						OSÍ POLNÍ MRA ÚSKOKY			
USTÁLENÁ SLOVNÍ SPOJENÍ							ANGLICKÝ SLECHTIC LETADLO					MPZ LETADEL BELGE OKRAJ STRECHY		
SPZ OKRESU MELÁK			CHŮVA (NAPŘ.) AMULRÁD PRO NORMÁLI- ZACI					HOLOST VERNŮV KAPITAN						
MEZNA- RODNÍ KÓD BURKHA FASO				USLOVÍ VSET						VYRÁBĚT LÁTKU PTAČÍ VYKAL				
ELEK- TRICKÝ NABÍTEČ ČÁSTICE					CHEMIZN RHEMA PRÁČKA				ESPERANT- SKÝ TAKOVÝ DRUH ČAJE				2. OSOBNOST	VYVAŽOVÁNÍ
JASNÝ ODRAZ					KREV SAJÍCÍ HMIZ SPZ OSTRA- VA						UMĚLA HMOTA NA LAHNE ZÁKRKY			
STRIDE	NEIDENTIFI- KOVATELNÝ LETAJÍCÍ PŘEDMĚT	DOMÁCKÝ NO CHUCHVA- LEC				SUDBA HERECKÁ ULCHA						FINČALY REŽISERA RYCHMANA HYBAJ		
ZKRATKA NAŠÍ VYSOKÉ ŠKOLY			SLOVENSKÝ TRIEKA ODHALIT					ASUČI PRACOVNÍ S RYČEM						
LODSTVO					ANGLICKÝ BLANKET VYČERPÁ- NOST					VLOMENÍ & DEN NA- YSKÉHO MĚSICE				
ZKR. OSTRAV- SKO-KAR- VINSKÝCH DOLŮ				SLABÝ STARÉ VZTAŽNÉ ZÁJMENO					FRANCOUZ- SKÉ MĚSTO LŮLČEK V TKANINĚ					OCÍŠTEN (VODOU)
STRIDE	ZKR. SLO- VEN POLICE	ZKR. KLUBU ANGAŽ NESTRANĚ- KŮ SPZ PRAHY				SICILSKÁ SOPKA PARK					SLOVENSKÝ STRYC MEZNA- RODNÍ KÓD IRSKA			
RECKÉ POHŘÍ ZASVĚCENÉ MIZAM							JEZERO V RUSKU SPZ OKRESU ZLIVA					OSN LETA- DEL SLOVENSKA BRITSKÝ POLO- OSTROV		
RADOVÁ ČÍSLOVKA (-Y)				ŠJE				ODDOBA JELENA						
PYSK				PRAŽSKÁ SPZ				ANTICKÝ OBR						

CESTOVATELSKÝ DENÍK

MAROKO

(3. část)

Africké taxi aneb Deset lidí v autě bez brzd



Maroko je země zachovalé přírody, čistých měst a vesnic dýchajících tradiční poklidnou atmosférou. Nicméně to neznamena, že tu nic nepřekvapí. Z Asni, horské vesničky ve Vysokém Atlasu, vás taxikář v autě bez brzd klidně sveze deset najednou.



Vysoký Atlas

V Maroku už jsme pár dní a teď se konečně těšíme na přírodu. Z Casablanky směřujeme na jih, zvrásněnou krajinou Středního Atlasu. Silnice se zařezává do strmých svahů, pokrytých pryšci, a stoupá nad propastmi, aby se zase propadla do malebných údolí s horskými potoky a olivovníky.

Když se objeví dům, ať už na samotě nebo ve vsi, vypadá jako ve fázi stavby. Jak se později dozvíme, je tu tento do-

jem vytvářen schválně, protože místní lidé nemusí za budovy platit daně, dokud nejsou úplně dokončené. Výsledkem jsou vesnice, sídliště a celá města staveb, které se díky trčícím drátům a tu a tam nějaké té cihle tváří, jako by jim chybělo poslední patro.

Večeře o ramadánu

Ke Cascades d'Ouzoud, největším vodopádům v Maroku, dojedeme v podvečer. Po strmé, křivolaké uličce, lemované občůdky se suvenýry, pochutinami a Coca Colou, se vydáme dolů směrem

k vodopádům. Je zrovna ramadán a nutno podotknout, že dnes při cestě autobusem, jsme jej takřka drželi s místními. Není divu, že si večer hladovku vynahrádíme. V nádherné restauraci (měkké postele namísto židlí) s ještě nádhernějším rozhledem na vodopády si poněkud neexoticky pochutnávám na kebabu s hranolky. Nicméně ochutnám i místní tradičnější jídla: kuskus a tažín.

Prvně jmenovaný pokrm – rozličně dochucená pšeničná krupice s masem či zeleninou – je známý v celém arabském světě. Tažín je tradiční marocké jídlo: jedná se o prakticky cokoli, při-

pravené v tažínu, tedy speciální hliněné nádobě, v níž se jídlo dusí. Nutno podotknout, že chutná výborně!

Jen škoda, že když do sebe cpeme tuto předem objednanou večeři, jsme už prakticky najezení. Po západu slunce nás ke stolu pozvalo pár místních, tak jsme si jako „předkrm“ dali čerstvé fíky a hrozny. Ochutnali jsme také výtečnou hariru, zdejší tradiční hustou zeleninovou polévku.

Pohoda po berbersku

Na výlet kolem vodopádů Ouzoud odcházíme o půl jedenácté, přestože první domluva byla na devátou. Cesta vede příjemným olivovým hájem, který dýchá klidem a pohodou. Není-li zrovna ramadán, je tu ale prý zábavněji. Místní předvádějí jakási „živá divadla“ (uskupí se v jakoby „tradiční“ póze – třeba suší koberce před obydlím z hlíny – a tváří se jakoby nic až do doby, kdy si je vyfotíte – pak upozorní na nenápadnou cedulku na stromě: foto 5 Dh, tj. asi 10 Kč). Děti zas vybírají peníze za přechod mostků pod záminkou, že je těžce stavěly (pokud nezaplatíte, budou se vás prý pokoušet shodit klackem do vody). Nicméně momentálně jsou všichni domorodci zmoženi pústem, a tak při procházce údolím nenarazíme takřka na nikoho.

Den opět korunuje večeře u marocké rodiny. Tentokrát přijímáme pozvání k místnímu starostovi Kebirovi. Za ramadán se nejí ve dne, zato v noci si to tu bohatě vynahradí. Podávají se tři jídla, z nichž každé má ještě několik chodů. První přichází hned po setmění – taková trochu opožděná snídaně. Další se podává mezi jedenáctou a půlnocí (oběd) a poslední maličkost si muslimové dají kolem čtvrté hodiny ranní. Z „večeře“ před svítáním jsme omluveni a na „snídání“ se vypraví jiná skupinka. Zatímco tito hosté vypráví o horách oliv, kupě tažínu, kádi hariry a hromadách chleba s oslím máslem, marmeládou a olivovým olejem, my si musíme na jídlo notnou chvíli počkat. Kolem půlnoci už beztak nemá nikdo hlad, takže jen rýpneme do (mimořádně vynikajícího) kuskusu, zajíme to melounem a rozloučíme se. Na povídání v hliněné chýši však ještě dlouho nezapomeneme. Rodina uměla poměrně dobře anglicky, takže jsme probrali Česko, Evropu, Maroko, možnosti nejruznějších sňatků i plození „pestrobarvných“ dětí.



Cascades d'Ouzoud jsou nejúchvatnější vodopády v Maroku



Vysoký Atlas



Vysoký Atlas

Přes přírodní most ke střeše Maroka

Od vodopádů směřujeme k nejvyšší hoře Maroka i severní Afriky a zároveň třetí nejvyšší hoře celého kontinentu. Jeb el Toubkal dosahuje výšky 4 167 metrů nad mořem a vypíná se v pohoří Vysoký Atlas. Cesta k němu je dlouhá, ale díky výhledům na strmá skaliska porostlá pryšci, zelenavá údolí s hliněnými domky a ostré vrcholky, propichující sytě šedavá mračna ubíhá rychle.

Po cestě se zastavujeme u přírodního mostu Imi-n-Ifri. Jedná se o skalní útvar, vypínající se nad potůčkem, jehož zápach sice připomíná splašky, ale barvu má krásně tyrkysovou. Vznikl postupným vymíláním jeskyně a je pravda, že zespod most připomíná strop krasového dómu. Pozitivní je, že když se tudy procházíte, ani nepostřehnete asfaltový přejezd pro dopravní prostředky, který je na Imi-n-Ifri zbudován.

Další vysoké hory, strmé skály, křivolaká, stoupající silnice a přijíždíme do Asni. Tato malebná vesnička ve stínu horských velikánů je ideálním výchozím bodem pro výstup na Toubkal, který si však protentokrát necháme ujít. Vesnice Asni je krásná především navečer, kdy se zde na osvětleném náměstíčku, obehnaném hliněnými domky, otevrou čajovny a restaurace. Muslimové se po setmění slunce objeví nad šálky čaje, plackami chleba, výtečnou harirou a kouřícími tažiny v pouličních jídelnách. Atmosféra této berberské vesnice, obehnané horskými štíty, se nám pomalu dostává pod kůži.

Svět drahokamů

Horská úbočí, zdvihadající se nad Asni a přecházející v majestátní vrcholy, jsou vyhlášenými nalezišti cenných křemennů, které se za pár drobných dají pořídit ve zdejších obchodech, přestože v Česku se jejich ceny šplhají k tisícům. Místní rodiny z malých vesnic na svazích den co den putují k nalezištím a sbírají drahé kameny. Jak se máme za chvíli přesvědčit, není to práce úplně jednoduchá. Dnešní den strávíme výletem na Vysoký Atlas. Jde s námi průvodce, tak se nám snad podaří nějaký drahokam najít.

Byť jsem se původně vydala spíš kameny fotit než hledat, byla jsem nalezišti příjemně překvapená. Sbírali jsme křemenný všeho druhu (ametysty, záhnědy, křišťály, různé drůzy a acháty) a nutno



V Maroku je osel poměrně běžný dopravní prostředek

podotknout, že i takový ignorant jako já musel na něco pěkného narazit. Když jsme si pak nechávali nalezené kameny oceňovat, nestačili jsme kroutit hlavou. Jestli má náš průvodce pravdu, právě jsme si z hor přinesli tisíce.

Do marockého nevěstince aneb „taxi Afrika“

Nedaleko Asni leží další krásné horské městečko Moula y Brahim. Je poutní, pouťové a zároveň kapku lascivní. Krom jeho duchovní hodnoty (konají se sem pouti) je takovým malým (a levnějším!) Marrákešem pro Maročany. Stejně jako tam jsou zde kejklíři, pomalovávači hennou, zaříkávači, stánkaři a tak dál a tak dál. Bezdětné ženy se sem sjíždějí, aby se smočily v zázračném prameni a konečně počaly. S opačným problémem se zas asi potýkají zdejší prostitutky. Moula y Brahim je jediné město v Maroku, kde je nejstarší řemeslo oficiálně povoleno.

Za 10 Dh (asi 20 Kč) na osobu nás z Asni svezou taxik – mělo to jediný „háček“: v jediném autě nás jelo deset! Dopravní prostředek navíc postrádal funkční brzdy, takže se z kopce hrozivě rozjížděl a musel brzdit o kameny při cestě, moldy a díry v silnici. Hrozivý sráž na jedné straně ve mně však nezanechal takový dojem jako dva řidiči (resp. řidič a jeden cestující) za

volantem. Nikdo nepřišel o možnost sedět někomu na klíně nebo být zasednut. Taxikář a náš spolucestující si to spravedlivě rozdělili: jeden točil volantem a druhý šlapal na pedály.

Marocké „tetování“

Po rozesmáté cestě jsme tak tak zabrzdili o obrubník a ocitli se na potměšlém a díky ramadánu opuštěném okraji městečka. Zatímco domorodci hodovali nad dnešním prvním jídlem, my se vydali na terasu nejbližší restaurace, z níž je – alespoň podle průvodce – nádherný výhled. Vzhledem k pokročilé denní době vidíme jen dva odstíny černé (hory a nebe), nicméně vysmátá nálada nás neopouští. Snad je to také díky místnímu tradičnímu čaji luisa, který má euforizující účinky.

Zábava pokračuje, když se objeví drsně vyhlížející postarší dáma s mističkami henny, zašlými katalogy fotografií a tupou jehlou, aby třem nadšenkyním, které si tuto legráčku objednaly, obstarala zdejší tradiční výzdobu těla. Henna je přírodní barvivo, které používají ženy ve většině arabského světa. Tmavá směs se nanese na pokožku, nechá zaschnout a odloupat. Výsledkem jsou hnědými obrazy a květinami zdobené končetiny. Tady toto „tetování“ vyjde na 100 Dh (asi 200 Kč) na osobu.

Gastronomická tečka

S Asni se loučíme – jak jinak – večeří u jednoho z místních obyvatel Mohameda Derviše. Po zahajovacím čaji s palačinkami následuje naprosto vynikající tažín se skopovým masem a olivami. Mohamedův domek je celkem typický: s hliněnou podlahou, prostými válendami, malinkou televizí a gekonem jako živou mucholapkou. Pohostinnost tohoto světa mě nepřestává fascinovat. Na postelích jsme se rozvalili, jako by byly naše vlastní, a jídlem se krmili víc než dosyta. Musí tahle pohoda zmizet s „civilizací“?!

Text a foto: Michaela „Mysha“ Košťálová

V příštím čísle: Navštívíme bájný Marrákeš s úžasným náměstím Djemaa el Fna, které proslulo kejklíři, zaříkávači hadů, vykladačkami karet, polykači ohňů a podobnými živly. Přejedeme Atlas, abychom se ocitli v romantické pouštní krajině a ve zdejších kсарu zhlédli natáčení filmového trháku. S Marokem se rozloučíme uprostřed písečných dun fascinující Sahary.



Krajina Středního Atlasu je posetá zelenavými polštáři pryšců



JUNO

(USA, Kanada; 2007; 92 minut)

Česká premiéra: 16. 10. 2008

Režie: Jason Reitman

Hrají: Ellen Page, Michael Cera,
Jennifer Garner ad.

Dojetím se pousmějte

Když přišla komedie *Juno* před rokem do kin, Spojené státy poklesly obdivem v kolenou. Z čtených oscarových nominací byla nakonec v hmotnou zlatou sošku proměněna jenom jedna, ale dalších jedenačtyřicet ocenění budiž osobitěmu filmu ke cti. Koncem podzimu zavítal příběh nezvedené šestnáctky, která nechtěně otěhotní, do českých promítacích sálů a my tak máme příležitost zjistit, jestli je humbuk namístě.

Embryo s nehty

Děj filmu je prostý. Svěrázná dívka Juno, otcem pojmenovaná podle krásné, ale nevyzpytatelné římské bohyně, se vyspí s nesmělým spolužákem Pauliem. Přejde tím sice o panenství, ale zato získá embryo. V cukuletu peláší na potrat, jenže cestou na kliniku se dozví, že její zárodek už má nehty na rukou... Toto poznání změní dívčin pohled na věc: náhle se svět zdá plný nehtů a „nehtových“ zvukových efektů, pod jejichž vlivem se rozhodne dítě donosit a po porodu dát k adopci.

Vanessa: „Rodiče už si o tebe asi dělají starosti.“

Juno: „Nééé. Jsem už přece těhotná! Do jakého horšího průseru bych se mohla dostat?“

Křečovitě hlásky a minimalismus v emocích

Juno ztvárněná kanadskou herečkou Ellen Page umí být krajně nesympatická. Metá jednu křečovitou „cool“ hlášku za druhou, je drzá, přemoudřelá; strach, lítost ani provinilost jí, zdá se, nejsou vlastní. Naštěstí se absence emocionality opravdu pouze zdá. Juno je zkratka zhmotněním úsluví o drsné slupce a jemném jádru. Talentovaná herečka užívá minimalistických vyjádření: složitost a vůbec citlivé já své postavy naznačí pozornému divákovi tu sotva postřehnutelným zaváháním v řeči, tam letným smutným pohledem. Utkví třeba ten, který se jí mihne tváří, když jí otec vyčítá: „Myslel jsem si, že ty jsi ten typ holky, která si umí věci načasovat.“

Bez mateřského pudu

„Já nějak nevím, jaký typ holky jsem,“ svěsí dívka ramena. Tedy i o hledání „dospělosti“ film vypráví. Těhotenství dívku přiměje přemýšlet nad věcmi, jež by ji za normální situace nepřišly na mysl ani omylem. Její proces zmoudření však nemá co dělat s mateřským pudem, jak by se mohlo zdát. Nastartuje jej až setkání s budoucími adoptivními rodiči dítěte.

Zrádnost prvních dojmů

Dobře situovaný pár tvoří poněkud upjatá Vanessa, zoufale toužící po dítěti, které nemůže mít, a skladatel Mark, jehož potlačené klukovství se ve společnosti Juno začne projevovat. Těhotná dívka k Markovi vzhlíží, zatímco o fádnosti Vanessy si myslí své. Jejich činy jí ale nakonec vyvedou z omylu: Juno na vlastní kůži pozná, že prvotní nesympatie a předsudky o druhých stojí za to překonávat.

Tři momenty

Ve filmu jsou všehovšudy tři silné momenty. První jsme už zmínili: Juno se rozhodne dítě donosit pro adoptivní rodiče, za což si zaslouží obdiv i přesto, že ji k tomu vedou pohnutky po-

Juno: „Nesnáším ten dospělácký termín ‚sexuálně aktivní‘. Co to do háje znamená? To se jako jednoho dne zase deaktivuju, nebo je to nafurt?“

někud překvapivé. Podruhé divákovi padne smítko do oka, když Juno po porodu s pláčem odmítne své dítě vidět: jako by ji teprve v ten okamžik zavalily všechny nesnáze, kterými si musela projít. Třetí silná chvíle přijde záhy: čerstvě opuštěná Vanessa opatrně bere do náruče novorozeně a konečně se stává matkou, odhodlaná zvládnout svou novou úlohu i bez Marka.

Filmové kraslice

Juno se bohužel nevyhne hollywoodským klišé; ačkoli je Oscarem oceněná scenáristka Diablo Cody celkem zdařile maskuje. Když si Juno povzdechne, že pochybuje, zda spolu jeden muž a jedna žena mohou vydržet do konce života, filozofuje její otec: „Musíš najít někoho, kdo tě bude milovat přesně takovou, jaká jsi.“ Tato rada, stokrát slyšená z úst filmových či knižních hrdinů, je jako velikonoční kraslice: nádherná, ale prázdná.

Skvěle ztvárnění potrhli

Film je především hereckým koncertem. Všechny postavy mikrosvětla Juno jsou nejruznějším způsobem potrhle:

Juno: „Jsem těhotná.“

Paulie: „Co budeme dělat?“

Juno: „No, já... Říkala jsem si, že se toho zbavím, než se to zhorší. Totiž v přírodě teď říkali, že těhotenství většinou končí... miminem.“

Paulie: „Zpravidla ano... To je přesně to, co se stává, když otěhotní naše mámy nebo učitelky.“

ústřední hrdinka má za sebou drogové zkušenosti, ráda pije jakýsi modrý sushi koktejl a telefonuje zásadně z telefonu ve tvaru hamburgeru. Její spolužák Paulie (Michael Cera), otec dítěte, běhá v ultrakrátkých žlutých trenkách a nedá ani ránu bez oranžových bonbonů Tictac. Junonina macecha Bren (Allison Janney) je posedlá psy, a tak po večerech vystřihuje psí obrázky z časopisů... Herci si za reálné zpracování takovýchto groteskních figurek zaslouží uznání.

Milá hudba, žádný punk

Atmosféru snímku dotváří jemná folková hudba, přičemž text písně často vypovídá přímo o postavě, která se zrovna nalézá v hledáčku kamery: takto proběhne například seznámení s postavou Paulieho. Pozorujeme, jak vstává a pečlivě se připravuje na ranní jogging, a k tomu posloucháme song „A Well Respected Man“ od The Kinks („...protože je samá ctnost a lidská šlechta, tak mu zdraví v srdci buší a má spokojenou duši...“). Juno se v průběhu děje zmíní, že hrávala s Pauliem na kytaru v kapele (dokud bubeník neprokopl buben), proto zazní některé písně v amatérské úpravě se špatným a rozladěným zvukem. Zarazí jen nesou-



lad této „milé hudby“ s drsně punkovou muzikou Junoniného srdce, již opěvuje na každém kroku. Punk se přitom filmem „nerozeřve“ ani v náznaku.

Nepříliš vyvedený režisér

Otázkou je, proč byl režisér Jason Reitman, který v minulosti režíroval nepříliš vyvedené dílko „Děkujeme, že kouříte“, za svou práci nominován na Oscara, když ve filmu Juno nejsou režijní zásahy příliš patrné. Body mu můžeme udělit alespoň za herecké výkony, pakliže k nim svým poradním hlasem přispěl, dále za výběr hudby, která neurazí, a originalitu úvodní animované pasáže, v níž si Juno kráčí pro další těhotenský test.

Juno tvrdí, že se s Pauliem vyspala z nudy. Paulie ale s rozhořčením namítá: „Ten den bylo v televizi spousta zajímavých věcí, taky v kině dávali znovu Blair Witch a tys přece říkala ‚Už jsem to neviděla celou věčnost, pojďme na to! A pak sis to najednou rozmyslela, jakože ‚Pojďme se radši místo toho muchlovat.‘“

Co bylo Junoninou skutečnou motivací, se dozvíme až v závěru filmu. Rozuzlení to není světoborné, má dokonce blízko ke kýči. Ale když dívce tento nedostatek odpustíme, můžeme si s ní užít docela dost zábavy a v závěru se dojetím nikoli rozplakat, ale posmát.

Text a překlad ukázek: Ema Stašová

Zdroj: www.csfd.cz, www.imdb.com, <http://kinks.it.rit.edu>



JAK SE ŽIJE vysokoškolákům

Jednoho dlouhého zimního večera se na kolaudaci nového bydlení sešla společnost vysokoškolských studentů. Směska to byla poměrně různorodá, nicméně převažovaly humanitní směry a mezi nimi vedla Filozofická fakulta Univerzity Karlovy. Jako muška jsem seděla na stěně a nahrávala o sto šest. Pokud tedy chcete nahlédnout do duše vysokoškoláka, do jeho každodenních starostí i slastí, pokračujte směle dále. A jestli na konci budete mít pocit, že to s nimi vypadá dost zle, vězte, že se dobře pilo a dobře jedlo.

Chodíte ještě vůbec do školy?

Eva: Já školu nemám... Teda mám, ale chodím tam jenom občas.

Ema: Já mám tenhle rok školu docela dobře, protože nemám mezery mezi přednáškami. Minulé semestry jsem začínala třeba v devět ráno a další předmět byl až ve čtyři, což často ústilo v to, že jsem nešla ani na jeden.

Eva: Já nemám mezery, protože jsem se rozhodla, že je pro mě praktický život, čili vydělávání peněz, podstatnější než zajímavé semináře.

Nada: Můj rozvrh vypadá, že v pondělí mám dvě přednášky, v úterý jednu, středa celá od devíti do sedmi a čtvrtky jedna. Mám toho docela dost, třeba zkoušky z loňska taky nemám hotové, ale pracuju na nich.

Proč vlastně chodíte na brigády?

Lucka: Když chci bydlet na privatě, tak prostě musím. Kdybych bydlela levněji – na koleji, tak si s penězi od rodičů vystačím, ale takhle ne. Učím angličtinu v jazykovce.

Honza: Pijde mi škoda jako informatik zahálet a nevyužít příležitostí.

Eva: Tak já bych si sice taky s penězi od rodičů vystačila, ale teď momentálně mám tendenci myslet na budoucnost a strádat do zásoby.

Ema: Když jsem se rozhodla studovat v Praze, dohodli jsme se s rodiči, že si nějakou brigádu najdu, protože by mi asi tolik peněz „na Prahu“ nemohli dávat. Tak jsem začala učit jako Lucka. Vlastně bych nemusela, protože se ukázalo, že s penězi od rodičů, přídávky od státu, školy a penězi, které si vypíšu, pokrytí výdaje zvládám. Ale nechtělo se mi počítat každé kafe.

Lucka: Můžeš si žít líp, tak proč ne, že jo...

Ema: Učení jazyků není až tak náročné



Ilustrační foto

a hlavně: já bych angličtinu úplně pozapomínala, kdybych ty lidi neučila! Proto si myslím, že je to výhodná brigáda nejen z finančních důvodů.

Nada: Pracuju v divadle, uvádím, v šatně a tak. Takže je to vlastně taková práce, kde na tebe všichni řvou a ty nemáš nikoho, na koho bys mohla řvát taky. Ale nepracuju, protože bych musela, ale tak nějak se nudím.

A kolik hodin týdně tak pracujete?

Nada: Týdně? Těžko říct, oficiálně tak půl? Já jsem včera dostala výplatní pásky a tam jsou tak divná čísla...

Ema: Hmm... Učím čtyřikrát týdně devadesát minut, jedenkrát šedesát minut, pak v sobotu jednou za čtrnáct dní prodávám u mamky v obchodě. A jednou měsíčně píšu do časopisu.

Lucka: Jak to tak počítám, vychází mi asi deset hodin týdně. Čas mi naskáče hlavně dojížděním, protože v naší jazykovce to funguje tak, že my musíme jezdit za klienty do firem po celé Praze.

Honza: Já jak dlouho týdně pracuju? Podle toho. Já mám asi dlouhý a krátký týden :).

Ema: A co přesně děláš?

Honza: Teď se šéf koukal do oficiálních papírů, jak tam jsem vedený, a byla to nějaká strašně vtipná pozice, něco jako extern consulting. No prostě programuju s tím, že dělám na oddělení, kde nejsou programátoři, a když je něco potřeba pořádně prozkoumat, co oni neumí, tak mi dají vědět a já to udělám.

A co děláte jinak ve volném čase?

Eva: Já volný čas nemám. Pravda, v pondělí s Honzou chodím lézt na stěnu. A občas si koupím nějaký časopis v době, kdy potřebuju absolutně vypnout.

Honza: Já si ve volném čase dělám robota, ale to mám zapsané jako školní předmět. Takže volný čas je asi jenom to, že chodím dvakrát týdně na tu stěnu. A o víkendů pracuju. Většinou do školy, protože do zaměstnání si ten čas neudělám.

Lucka: Já spím.

Jaký máte názor na placení školného?

Ema: Školné bych bez půjčky asi nezvládla.

Honza: Ale to už teď je, půjčí ti na studia až jeden a půl milionu. S tím, že splácet to začneš později. Banka totiž ví, že pokud si udržíš studenta, tak ten student tam už zůstane. A ono to není zas tak složité, vyjít studentovi vstříc, protože to není až tak velký ústupek.

David: Já si myslím, že by se školné platit mělo, ale otázka je, jaká částka a co mi škola za to dá. Kdyby to byl současný stav a jenom začít platit školné, tak to je k ničemu.

A kolik byste si tak představovali, že by to mělo být?

Nada: Tak kolem deseti tisíc za semestr.

Honza: To strašně záleží na tom, co ti za to dají. Já si dokážu představit, že člověk platí víc s tím, že je třeba osvobodit zeny od daní.

Lucka: Já bych spíš viděla řešení v těch studentských půjčkách. Každý by měl mít možnost studovat. Nejde říct „nemáš prachy, tak zdarec“. Takže stát by nám měl ty peníze dát a pak bychom je třeba spláceli. A v tom, jak dlouho budeme splácet, se už přizpůsobíme.

Ema: Podle mě by se výše školného měla lišit škola od školy. Jestli je třeba prospěchové stipendium u nás na fildě nějakých devět tisíc na rok a na stavařině třicet, tak bychom asi měli mít i nižší školné.

Eva: Ono jde taky o to, co to naše studium vyžaduje. Potřebujeme knížku, tužku a papír.

Nada: Možná by bylo dobré platit to školné nějak odstupňovaně, třeba podle prospěchu. To se dělá hodně v zahraničí, že máš nějakou kvótu a ti co mají lepší prospěch, tak platí nějakou menší částku.

Honza+David: Ne, to ne.

Honza: To je něco jako ta varianta, co navrhovala ČSSD, že by se platilo za nesloženou zkoušku.

Mimochodem, cítíte se jako uvědomělá generace?

Eva: Já jsem teď nedávno měla sraz s kamarádkami a zjistila jsem, že jsme všichni takoví, že se budeme brzo vdávat a ženit a chodíme volit...

Nada: Ne, já myslím, že jsme generace „já nevím“. Jak to tak pozoruju kolem sebe, lidi z gymplu a tak, tak všichni říkají „já nevím“.

Ema: Dneska na všechno musíš mít názor a často si ho vytvoříš dost na vodě.

Nada: Ale pořád můžeš říct já nevím.

Honza: Díváte se večer na zprávy?

David: Nemám televizi.

Ema: Já rozhodně nejsem typ, který každý týden sleduje Václava Moravce. Když byly volby, šla jsem k urnám, aniž bych četla programy stran. Ale sleduju třeba, co vyšlo za knižní novinky :).

Tak co myslíte, máme se obávat budoucnosti s takovým „výkvětem národa“?

Text: Eva Haderková

Ema (22) – 3. ročník, Filozofická fakulta UK
Lucka (21) – 3. ročník, Právnická fakulta UK

David (23) – 3. ročník, Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská ČVUT

Nada (21) – 3. ročník, Filozofická fakulta UK

Honza (24) – 2. ročník navazujícího magisterského studia, Matematicko-fyzikální fakulta UK

Eva (21) – 3. ročník, Filozofická fakulta UK

Do zahraničí aneb

KAM NA LYŽE?

Když jsme se v minulém díle zabývali historií lyžování, slíbili jsme si, že si přiblížíme také jednotlivé lyžařské techniky a styly. Podíváme se na tradiční i moderní způsoby sjezdu, běžkování a jejich různých kombinací a potom se vydáme do některých osobitých lyžařských středisek v zahraničí, o nichž se lyžařská veřejnost domnívá, že by je milovníci zimních sportů neměli v čase dovolených vynechat.

Pod pojmem lyžování se rozumí skupina sportů, která používá lyže jako své primární vybavení. Zajímavé je, že do množiny lyžování nepatří snowboarding, který vznikl z jiného historického základu a navazuje spíše na surfování nebo skateboarding. Také postoj při snowboardingu je otočený na stranu, kdežto u lyžařských sportů je zásadně čelem vpřed. Na snowboardy a jejich techniku se zaměříme v příštím díle lyžařské rubriky.

Lyžování lze obecně rozdělit na dvě velké kategorie. Historicky starší **severské lyžování** (nordic skiing) a mladší **alpské lyžování** (alpine skiing). Severská linie sahá velmi hluboko do skandinávské historie a typ lyžování z ní vzniklý se česky uvádí jako **běžkování**.

Nordic skiing se zásadně provádí na lyžích, které pomocí vázání ukotvují pouze špičku nohy, kdežto pata zůstává volná a flexibilní. Naproti tomu lyžování, které vzniklo na alpských svazích, se vyznačuje vázáním špičky i paty, což umožňuje lyžaři lépe

manipulovat s nohou i lyží a technicky dokonaleji tak sjíždět z kopce. Ovšem na rovině nebo do kopce je tento styl lyžování prakticky nemožný.

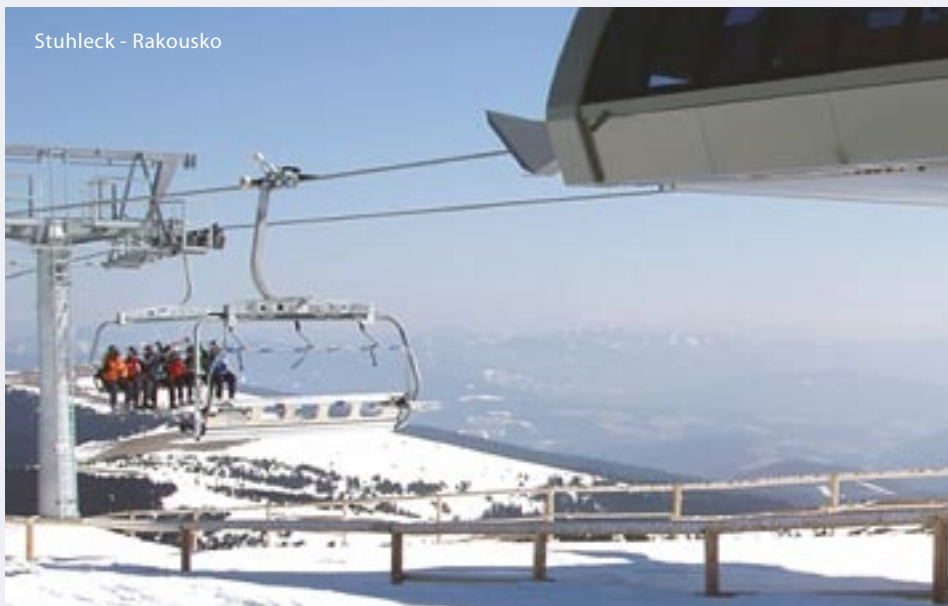
Českým ekvivalentem pro alpské lyžování je **sjezd**. Existují však styly, které využívají moderní technologie ke kombinaci obou výše uvedených technik. Takzvané **telemarkové lyžování** využívá široké lyže i techniku jízdy podobnou těm sjezdovým, avšak pata zůstává volná, což umožňuje dokonalé předsunutí nohy v zatáčce. Jiná technika, **ski-alpinismus**, dovoluje pomocí speciálního vázání lyžaři do kopce paty povolit a z kopce zase pevně ukotvit.

Různých typů lyžování je nepřeberné množství a i zlomek, který uznává například Mezinárodní olympijský výbor (IOC), je značně pestrý. **Alpské lyžování** se běžně vztahuje na klasické navštívení lyžařského střediska, nasoukání se do kvalitního zatepleného oblečení, nazutí pevných bot a přiměřeně zakřivených lyží, koupení si permanentky a vazení se lanovkou nahoru a sjíždění pak zase dolů po vyznačených sjezdovkách.

Alpským freestylem se pak označuje lyžařská akrobacie, kdy lyžaři skáčou ve volném i upraveném terénu ze skal a jiných překážek, přičemž se pokoušejí o triky urbanistického rázu.



Stuhleck - Rakousko



Venkovským lyžováním (back country skiing) a **ski-alpinismem** (randonnée, alpine touring) se rozumí přemísťování se pomocí lyží z místa na místo, ať do kopce, po rovině, či z kopce, v těžších a často velmi exponovaných podmínkách připomínajících ledovcové horolezectví. Boty mají tzv. uzamykatelnou patu, což lyžař ocení zvláště při návratu do údolí, kdy se lyže chová jako klasická sjezdka.

Běžkování (nordic skiing, cross-country skiing) je sport v České republice velmi rozšířený, ale pochází až z dalekého Norska a závodu, jehož trať z jedné třetiny stoupá, ze třetiny vede rovně a v závěrečné třetině klesá. Běžně se rozlišují dvě techniky – freestylový, kdy

může lyžař jet jakýmkoliv stylem, drží-li se na lyžích; a klasický, ve kterém jsou některé techniky, například bruslení, zakázány.

Padákové lyžování, větrné lyžování (para-skiing, kite skiing) jsou techniky lyžování na vodě. Padák je zmenšeným modelem klasického padáku kulovitěho typu, kdežto pro kite skiing se používá malý plochý padák ne nepodobný draku, jakého děti pouštějí na podzim.

Lyžování na umělém svahu se uplatní tam, kde přes rok není k dispozici dostatečná várka sněhu jako například v Anglii. **Skok na lyžích** (nordic jumping) je sport, při kterém se lyžař za pomoci nordických lyží, tedy širokých běžek s volnou patou, nechá vymrstit



ze skokanského můstku a snaží se doplachtit volným pádem co nejdále.

Zkušené lyžaře často láká vyzkoušet si **free-ridové lyžování** (off-piste, glide skiing), které spočívá v ježdění ve volné krajině a mimo vyznačené sjezdovky, zejména s cílem nalézt velké pole prašanu. Ve většině zemí s dlouho lyžařskou tradicí je tato technika dovolená všude (Francie, Norsko, Švédsko, Švýcarsko, Kanada), někde v určitých oblastech omezená (USA) a v některých zemích naopak zakázána zcela (Irán). Free-ridové lyžování je ale zásadně možné všude, pokud si ovšem lyžař nezakoupí permanentku nějakého blízkého ski-areálu. Potom již podléhá místním zákazům vyjet ze značených cest a sjezdovek. Pokud přesto na volné svahy vyjede, je povinen, dojde-li k úrazu a není-li pojištěn, uhradit všechny náklady spojené s případným vysláním záchranářů.

Jakkoliv je v Česku nádherně od jara do zimy a na turistiku taková Šumava nemá konkurenci, tak když přijde řeč na lyžování, vlastenci se začnou červenat a koktají. Alpy v středoevropském prostoru zkrátka žádné srovnání nenesou a kdo tvrdí opak, špatně si prohlídl katalogy...

Cenově se lyžařský zájezd do alpských oblastí velmi blíží cenám v ČR nebo na Slovensku a kvalita je nesrovnatelně vyšší. Je pravdou, že napří-

Zermatt - Švýcarsko



klad na Slovensku se některá střediska modernizovala natolik, že jsou svým technickým zázemím s alpskými kolegy porovnatelná. V celých Tatrách a Fatře jsou však taková střediska dvě tři, a je tam neuvěřitelně narváno a navíc sněhové podmínky nemají „alpskou záruku“. Ale teď už honem k jednotlivým alpským zemím, co nám mohou nabídnout a v čem se od sebe odlišují.

Rakousko je pro nás, Čechy, jednoznačnou volbou pro lyžařskou dovolenou s vyváženým poměrem cena/kvalita. Celkem 6500 kilometrů sjezdovek nacházejících se v údolích i v třítisícových výškách nad mořem nabídnou komukoliv cokoli, co potřebuje nebo vyžaduje. Některá střediska na severní straně horního alpského hřebene se nacházejí opravdu jen kousek od českých hranic, například z Brna dorazíme do skiareálu **Semmering** za necelé tři hodinky. Na některých rakouských ledovcích si můžeme dopřávat lyžařské radovánky po celý rok, například **ledovec Hintertux** a jeho středisko **Zillertal 3000** je právě pro tento účel vyhlášené. Přes tři sta kilometrů sjezdovek všech barev a 70 lanovek nejvyšší kvality mluví za vše.

V **Itálii** najdeme trochu jiné hory, než jsme zvyklí z Rakouska. Rakouský hlavní hřeben je tvořen tvrdou krystalickou horninou a tvoří pevný celek, kdežto jižní alpský hřeben je tvořen z vápence a dolomitu, který byl v době ledové mohutně rozpouštěn a zanechal italské Alpy jako obrovské množství roztržitých hor a vrcholů vypínajících se nad bezednými dolinami. To značně mění charakter lyžařských středisek a jednotlivých svahů, které už sice nejsou tak krásně široké, ale zato dlouhé a nabízející nekončící požitek z jízdy. Lanovkou si můžete vyjet i na nejvyšší a trvale zaledněné vrcholy jako je **Marmolada** (3343 m) nebo si vychutnat ledovcové lyžování v **Passo Tonale**. Uznávaným lyžařským regionem je například **Val Gardena** se svými nádhernými sněžnými kotli a vyhlášenou okružní celodenní cestou **Sella Ronda**. Kvalitní střediska navíc doplňuje více než výborná italská kuchyně, co si přát víc?

Francouzská část Alp tak trochu kombinuje výhody obou předchozích zemí. Protože zde nalezneme jak hlavní krystalický hřeben, tak i boční vápencová pohoří, výsledkem je možnost výběru z dlouhých i krásně širokých sjezdovek. Dovolena ve francouzských údolích vy-



Val d'Isère - Francie

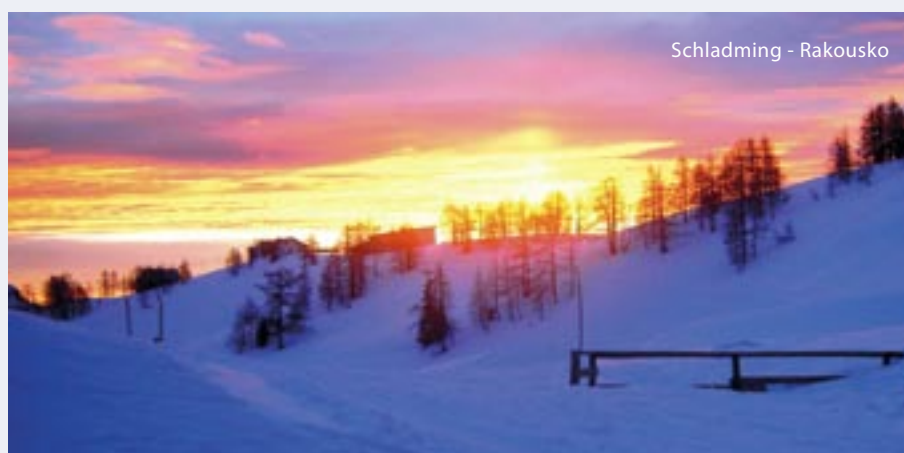
jde trochu draž, ale cena stoupá úměrně kvalitě místních služeb a prostředí. Lyžařské středisko **Trois Vallées** (Tři údolí) se považuje za nejlepší a největší na světě. Sjíždět je možné přes 600 kilometrů nádherně upravených sjezdovek nebo vybruslit 120 kilometrů běžeckých tratí a kochat se při tom kouzelnou přírodou.

Vyrazit lyžovat do **Švýcarska** už chce trochu napěchovanější peněženku a je to jistým výrazem luxusu. Kvalitou jsou svahy srovnatelné s těmi francouzskými, připlatit si musíme za pohodlí v hotelech a společenský život ve střediscích. Nejnavštěvovanějším střediskem je **Zermatt – Matterhorn**, který nabídne příjemné sjezdovky ve velkých nadmořských výškách a především s nezaměnitelným panorama-

tem nejkrásnější hory světa. Nálepku té nejvyšší třídy má pak například **ski-centrum ve Sv. Mořici**, kde si kromě 350 km sjezdovek užijeme také běžec-ké trasy na zmrzlých jezerech, kasino či zimní golfové hřiště. Dovolenkovat v Mořici je už opravdu spíše společenským setkáním, protože tu narazíme na relaxující celebrity z celého světa; často zde trénuje například i olympijská vítězka Kateřina Neumannová.

Text: Tomáš Pavelka

V příštím čísle si zaostříme na snowboarding – zimní sport, který hýbe nejen mladou generací. A kromě slovenských středisek si představíme také zástupce evropské exotiky – například skandinávská střediska nebo svahy bulharských hor!



Schladming - Rakousko

VELTRUSY – věčně zatopený zámek

Romantický zámeček Veltrusy, jenž obepíná rozsáhlý park v náruči řeky Vltavy, je zavřený. Zchátralá stavba, které poslední hřebík do rakve zatloukly povodně v roce 2002, však prochází rekonstrukcí, a i když se nemůžete podívat dovnitř, vyzařuje úžasně romantickou atmosférou. Udělejte si výlet do Veltrus, projděte se zdejším parkem zahaleným do zimního ticha a vychutnejte si nostalgické kouzlo tohoto místa!

Choulíme se do teplých kabátů a měkkých šál. Skupinka výletníků je zahalena do horké páry, jež se při každém slovu vznáší všem od úst. Byli jsme varováni, že „Veltrusy nestojí za to“. Celý areál chátrá prakticky už od druhé poloviny 19. století a zestátnění mu záchranu nepřineslo. Definitivně jsou Veltrusy uzavřeny veřejnosti od roku 2002, kdy je zastihly rozsáhlé povodně. Ostatně zdaleka ne první! Rekonstrukce se táhne a mnoho lidí už ani nedoufá, že by se sem kdy přijeli podívat. Ale je to škoda! Zámek totiž obepíná nádherný park, kterému jistá zanedbanost na atmosféře a atraktivitě jen přidává!

Veltrusy nejsou jen zámek

Zvyklí přicestovat na místo, vběhnout do zámku nebo hradu a po prohlídce se hned otočit, měli jsme z návštěv Veltrus smíšené pocity. Není divu, že zamčený zámek na veltruské bráně mnoho návštěvníků odradí. Nakonec se však jakýsi zapřísáhlý optimista ozve s novou myšlenkou: „Je zima, stejně mají zavřeno všude!“ a my mu musíme dát za pravdu. Zatímco jinde odpočívají zapomenuté památky pod sněhovou peřinou, tady to stále žije. I když, pravda, ne přímo v zámku.

Veltruský areál je významný především rozsáhlým přírodně-krajinářským parkem, který zabírá rozlohu na tři sta hektarů a snoubí se v něm přírodní díla s výtvořmi lidí. Lány polí a užitkové zahrady jsou protkány mezerami a prašnými cestami, navazují na ně vonící záhony plné květin a rozsáhlé

aleje s lavičkami a altány. Na přelomu 18. a 19. století ozdobila park řada drobných stavbiček, pavilonů, mostů, plastik a soch. Mezi nejobdivovanější patří takzvaný Červený mlýn v severní části areálu, v němž se kdysi skutečně mlelo. Později po roce 1840 byl přestavěn a proměněn v pension s výletní restaurací. Od druhé světové války se zde nachází domov důchodců. V parku je však mnoho dalších skvostů, které si na naší celodenní procházce vyslouží pozornost: Chrám přátelství, klasicistní Laudonův kabinet, pavilon Marie Terezie, Dórský pavilon nebo Egyptský kabinet se sfingou.

Marie Terezie ve Veltrusech

Přenesme se do roku 1708 a navštívme zakladatele veltruského zámku Václava Antonína Chotka, jenž si zrovna při svitu svíce píše do svých deníků. Zatímco probíhá výstavba rodového sídla, hrabě už nakupuje semena, jež mají být použita při zušlechtnění okolí v malebný park. Objednává také zahradní plody, ovocné stromy a zákrsky ořešáků, z nichž později vznikají celé aleje, cypríše, pomeranče, semena buku, habru, smrku, ale také vikev, jáhly, konopí a len.

Dnes se v jedinečném veltruském parku setkáme s osmdesáti druhy stromů a keřů, z nichž nejmohutnější je dub s obvodem sedm metrů, který se nachází v dančí oboře.

Při prohlídce zámeckých zahrad a skleníků se dozvídáme něco o historii zámku. Václav Antonín Chotek předal panství synovi Rudolfovi, jenž proslul jako schopný hospodář i politik. Zastával významné státní funkce u vídeňského císařského dvora, zejména ve službách Marie Terezie. V roce 1754 panovnice přijala pozvání na veltruský zámek a zajela se sem v rámci inspekční cesty po českých zemích podívat. Na její počest zde dodnes jeden salon nese její jméno. Slavná návštěva



Více informací naleznete na www.zamek-veltrusy.cz



byla spojena s jedinečnou událostí. Veltrusy se pyšní zajímavým prvenstvím: pořádal se zde první vzorkový veletrh na světě, při němž bylo v zámku a přilehlých budovách vystavováno zboží českých manufaktur. Akci, příznačně nazvanou „Velký trh tovarů království českého“, pořádal Rudolf Chotek, který za své zásluhy nakonec získal Řád Zlatého rouna.

Povodně a přestavby

Také další dědic veltruského panství Jan Rudolf Chotek přinesl zámku slávu a doslova rozkvět okolnímu parku. Vzdělaný politik, jenž se věnoval přírodě, vědě i umění, se však už musel potýkat s problémem, který Veltrusy pronásleduje dodnes: povodněmi. Na

Pověst o ohnivých koních

Poměrně novodobý zámeček Veltrusy, byť po povodních zanedbaný a zchátralý, byste si těžko spojovali s děsivými, nebezpečnými strašidly. Člověk tu přinejlepším čeká třeptavý přízrak něžné Bílé paní nebo kouzelné zrcadlo. Přitom k Veltrusům se vztahuje pověst děsivá a tragická zároveň.

Lovecký zámeček odnepaměti obklopuje rozsáhlý park s oborou. Zdejší lesy jsou obývány všemožnými živly, které se staly postrachem širého okolí. Kdo ví, kolik obětí si jejich řádění vyžádalo. O jedné se však ve zdejší kraji vypráví doposud.

Před dávnými časy prý žil na zámku hrabě, jenž hověl lovům divoké zvěře. I pojal za ženu sličnou šlechtičnu, která milovala lesy a projížděky na koni stejně jako on. Láska k výletům do borů neopustila hraběnku ani na stará kolena, kdy už sama nedokázala koně osedlat. Vydávala se proto na projížděky v kočáře a těšila se pohledem na zelenavé okolí alespoň skrz prosklené okénko.

Jednoho letního dne bylo počasí tak nádherné, že se její výlet protáhl až do západu slunce. Když se kočár vracel s koni oborou, zastihla ho příšerná bouře. Nejprve si deště nevšiml, ale když ho provazy vody smáčely na kůži a v korunách stromů výstražně zahřměly první hromy, začal se bát. Avšak pozdě. Kočár uvízl v blátě, uhodil do něj blesk a ubožáka zabil. Splašení koně tak uprchli od hořících trosek, ale nikdo je už nikdy neviděl. Povídá se, že dodnes na tom místě straší. Za horkých letních bouřek se tu prohánějí přízraky koňských hlav v plamenech.



počátku 18. století se voda z Vltavy rozlila kolem celého areálu, což mu vyneslo přezdívku „veltruský ostrov“. Další rozsáhlé záplavy přišly v letech 1784 a 1785, a donutily majitele zámku k úpravám. Bylo vybudováno regulační zařízení a zřízen umělý průplav o několika ramenech a kanálech sloužících panstvu také k romantickým plavbám. Lodky se objevily i na nově vzniklém jezírku Špihl. Areál byl proměněn v přírodně-krajinářský park, jak jej známe dnes, a zámek prošel klasicistními úpravami.

Nicméně žádná sláva netrvá věčně. Zatímco v následujících desetiletích, kdy panství vlastnil poslední schopný Chotek – Jindřich, se park, opatřený pavilony, grottami, čínskou bažantíci a dalšími romantickými stavbičkami,

dočkal vrcholného rozkvětu, za dalšího majitele už chátral. Jindřichův syn Rudolf se nevyrovnal se smrtí vlastního dítěte, a to se negativně promítlo do celého jeho života. Hospodářství bylo zanedbáváno a začalo upadat.

Za druhé světové války se na zámku vystřídala německá i sovětská armáda. Zchátralý a znesvěcený veltruský areál byl v roce 1945 zestátněn a prakticky od té doby zde probíhá rekonstrukce. Jde to pomalu a ztuha. Práci navíc zkomplikovaly povodně v roce 2002. Jak to bude dál? Těžko říct. My však odsud odcházíme s hřejivým pocitem, že krásnější zimní odpoledne jsme si těžko mohli dopřát.

Text: Michaela „Mysha“ Košťálová

Foto: Kateřina Davidová





BAREVNÝ SVĚT VŮNÍ – pohladí po duši

Vzpomínky jsou stále ve vzduchu a právě po něm spolu se směsí vůní a pachu se můžou dostat zpět do našeho vědomí. Vůně jehličí nás zavede do vánočního podvečera, vypotřebovaná flakonka parfému připomene první velkou lásku a při vůni toho specifického mentolu nám až zuby zaskřípají vidinou bílé místnosti s paní, která se sic jeví příjemně, přesto s uchopenou vrtačkou vyvolává respekt z blízcího se děsu.



Bylo, je a bude

V každém stádiu lidské existence byla vůně pojena s jinými nároky a tento vývoj je bezesporu impozantní:

Minulost

- Staroorientální kultury si dnes snad ani neumíme představit bez obřadů, meditací, modliteb. A právě ty byly prováděny pod závojem aromatických látek. Lidé dříve věřili, že správná atmosféra může zintenzivnit prožitek dané činnosti, podpořit myšlenky člověka a navodit správné rozložení lidského ducha. I dnes bychom se mohli nechat inspirovat, neboť – prosperující psychický život především – bylo mottem starověké kultury z pohledu filosofického.

- Aroma a antibakteriální účinky? No samozřejmě známé – sám Hippokrates byl toho přesvědčen, že nejlepší metodou proti moru je vymýcení aromatickými látkami, a tak byly Athény v době moru „vykouřeny“.

- Kdo by předpokládal, že prvotní podnět k výrobě parfémů dal středověký génius? Avicena – tento muž objevil destilaci, díky níž mohlo v pozdější době dojít ke spojení éterických olejů s alkoholem = parfémy. Někoho k objevu vede náhoda, ačkoliv předpoklad zde byl až neuvěřitelný: Jen tak někdo se ve 14 letech nestane vrchním lékařem

na královském dvoře a nestihne napsat 276 děl za pouhých 57 let života...

Přítomnost

- Voňavkářství hraje velice důležitou roli dnešního člověka ať už z pohledu hygieny či estetického citění.

- Aromaterapie – jeden z vyhledávaných prostředků alternativní medicíny. Naši předkové uměli lépe naslouchat hlasu svého těla a s těmito podněty uměli pracovat. Moderní člověk se od přírody více a více odvracel, až došel



k bodu, kdy jediná naděje zlepšení duševního a fyzického stavu leží na bedrech přírody. A pak, že se lidstvo nepohybuje v kruhu...

Budoucnost

● Najdeme klíč? – Vědci spekulují nad problematikou zachycení pachu naším nosem. Jak je schopen jednotlivé vůně rozeznat a vytvořit tak nervové impulsy? Jsou za to odpovědné pachové frekvence působící na náš nos (bylo by tím jednodušší vysvětlit podprahový čich), nebo specializované receptory na čichových buňkách rozeznávající jednotlivé pachy? Je úkolem vědy, aby odhalila, který kandidát zvítězí a bude ředitelem našeho vnímání vůní. Čas se jí ovšem krátí, neboť naše otupělost vůči pachům se zvyšuje.

Parfém

Z anglického – to pargume (=fumi-gate)= (dnes parfémovat), v 19. stol. dezinfikovat, vykouřit. To jest odvozeno od latinského fumus – dezinfikovat kouřem. Tak jako se táhne kouř, tak i po člověku či jeho parfému zůstane specifická vůně v místnosti či na oblečení. Přesto by tento voňavý závoj neměl předcházet daného jedince. Tohoto pravidla se však nedržel spisovatel Payrick Süskind a vzešlo tak dílo veliké to kvality. Pokud vás láká kniha s nevšedním pojetím lidského čichu, budete muset hledat pod názvem Parfém, příběh vraha.

Na Adama, na Evu

Není žádnou novinkou fakt, že ženy jsou obecně citlivější než muži, což se odráží i při vnímání vůní. Ženská schopnost souvisí jak s vnímáním malé koncentrace pachu, která je už mužům skryta, tak rozeznání různých druhů vůní. Na tom si zakládají firmy působící na trhu s parfémami a boj o přízeň ženské populace je opravdu velký.

Zajímavé je i zjištění, kdy ženy kvůli měnící se pachové frekvenci častěji mění svou toaletku, ale u pánů věrnost k té jedné vyvolené zůstává. Na ženách tak postupně začala těžit i jiná odvětví spojená s aromatizací výrobků, jako jsou prací prášky, mýdla či šampony.

Jedna ovečka, druhá, třetí...

Výzkumy a pokusy a stále se opakující plejáda důkazů o tom, zda-li vůně působí pozitivně či negativně na náš spánek. Jedna skupina zavrhuje květiny na nočním stolku, jednak kvůli

skutečnosti úbytků kyslíku, neboť jak je známo z biologie přes den rostlina kyslík vyrábí, avšak v noci spotřebovává, a druhým důvodem jsou stimulační účinky některých rostlin nedovolující organismu kvalitního odpočinku.

Druhá varianta se příklání pozitivnímu účinku rostlin vyvolávající hezké pocity přes podvědomé vnímání příjemné vůně. Na jaké straně je převaha pravdy? Těžké k posouzení, protože už najít reprezentativní skupinu k pokusům je první kámen úrazu, ale třeba se přece jen dočkáme konečného závěru.

Lidská jedinečnost

Otisky prstů = identifikace zločince, i veřejné jazyky mluví jen o unikátním

otisku prstu, na který se budou odkazovat v budoucnu všechny firmy a bez tohoto jedinečného kódu se do budovy nedostane nikdo jiný než povolanejší osoby. To, že člověk v sobě ukrývá více originalit nemožných opakování, se na vědomost nedává. Mezi další unikátní aspekt patří i tělesný pach. Ačkoli se postupem času mění, na originalitě neztrácí.

Proto nepochybuje o své jedinečnosti. Jedineční se narodíte, a to vám během života není nikdo schopný vzít... A nezapomeňte být při výběru té vaší vůně sami sebou.

Text: Michaela Matějková





MÓDA PRO ŽENSKÉ KŘIVKY

Ať už jste tenká, tlustá, malá či vysoká, vždy jste schopna najít pěkné oblečení, která vám bude slušet. Také pokud máte potřebu některé nedostatky svého těla zamaskovat, existují nejrůznější figle, které vám k tomu pomohou. Možnosti v oblékání jsou nekonečné, stačí si jen najít ty, jež nejvíce vyhovují vašemu vkusu a postavě.

Tento díl módních trendů je věnován boubelkám. Zdá se mi, že boubelky mají ještě stále potřebu schovávat své ženské křivky do bez tvarých oděvů a černých rób. Milé dámy, myslím, že je na čase, abyste přestaly přenechávat nejhezčí kousky hubeňourkám a ukázaly světu, že i vám to sluší. Na této dvoustraně vám přináším pár fotek s ukázkami, jak to může jít, a pár radami, se kterými to jít musí. Přeju pěkné počtení a pokoukání.

Začneme u barev

Ženy nosí rády černou barvu, jelikož zeštíhluje. Tato přednost však často zastiňuje její záporné stránky – černá barva ženám přidává na letech a rozhodně nepatří mezi veselá a pozitivní.

Neoblékejte se celá do černé, zima je tmavá sama o sobě. Jestli dáváte přednost tmavým barvám, volte alespoň jeden či dva barevné prvky, budete pů-

sobit pozitivněji a i lidé vás tak budou vnímat. Vyzkoušejte například barevné sako, halenku nebo jen doplněk jako šátek či klobouk.

Módní trendy této zimy hovoří stejně – odstíny šedé a černé doplňte zajímavou barvou. Tou může být fialová, tmavě modrá či zelená, barvy podzimu jako oranžová či okrová a rajčátkově červená.

Šaty musí tvarovat, ne maskovat

Správné střihy a délky ubírají kila. Střihem a barvou zvýrazníme, co je na nás hezké, a zaretušujeme, co potřebujeme schovat. Pytlovitě střihy nesluší hubeným ani plnoštíhlým, tělo v nich nevypadá žensky.

Naopak, dejte přednost vypasovaným modelům, ramenním vycpávkám, nabíraným rukávkům a zajímavým střihům, výstřihům a rozparkům. Dejte si trochu záležet a skombinujte dohromady různé svršky, experimentujte a nebojte se změny.

Pro plnoštíhlou ženu se většinou nehodí příliš obepnuté oblečení, které nechává vyniknout faldíky, ani příliš volné oblečení, aby nepřidávalo kila navíc. Kalhoty i sukně by měly být spíše rovného střihu a ve splývavých materiálech. Pokud nepotřebujete navýšit objem v určitých partiích, vyhněte se volánkům a kanýrům.

I sezonní móda fandí zajímavým a hlavně vypasovaným střihům. Zimním

trendem jsou zejména dvouřadé kabáty ozdobené vysokým límcem a opaskem.

Nevyhýbejte se vzorovaným materiálům

Správně vzorovaný a šitý model přitáhne pozornost k těm partiím, které chcete vyzdvihnout. Vzorované kalhoty lichterá bohužel jen štíhlým, ale vzorované halenky, topy a saka sluší naprostě většině. Vzorovaný kousek již není třeba kombinovat s výraznými doplňky či dalšími oděvy, outfit je z větší části hotov.

Máte pocit, že nemůžete nosit všechno, co byste chtěla? Něco vám povím, tenhle pocit sdílíme všechny, které jsme trošku sebekritické. A sebekritičnost je něco, co u výběru oblečení rozhodně není na škodu. Pokud jí však máte tolik, že ji můžete rozdávat, je na čase začít s tím něco dělat.

Což takhle vzít s sebou na nákupy kamarádku, o které víte, že má v oblékání odvahu? Můžu vám říct, že to zabírá jako nic jiného. Nechejte si od ní poradit, co vám sluší, a obohaťte svůj šatník něčím odvážnějším. Pak už jen sledujte pozitivní reakce svého okolí.

Mějte se i vypadejte krásně, protože tak vám to sluší nejvíc.

Vaše Zuzana

Text: Zuzana Kubíčková

Foto: archiv agentury Ivy Janálové



NEMOCI z nachlazení

Při nachlazení nezapomeňte inhalovat éterické oleje z aroma lampičky. Nejvíce pomáhá olej z eukalyptu, tea tree nebo z koření hřebíčku. Také se používá olej z citroníku, borovice, skořice nebo kardamomu. Lze koupit i hotový olejček přímo pro nemoci z nachlazení. Stačí si některý z nich vybrat.



Zimní měsíce jsou příjemné a poutavé svou zasněženou romantikou, pokud nám počasí právě přeje. Odpolední pěší procházka v křupavém sněžku nebo projížďka na běžkách pod slunečnou oblohou... to nám ani mráz nevádí. Co však může znepríjemnit zimní měsíce, jsou nemoci z nachlazení, jako je rýma, kašel, zánět průdušek, angína, chřipka. Každý z nás se těmto nemocem snaží velkou oklikou vyhnout a používá při tom mnoho osvědčených receptů. Vitaminové doplňky z lékárny, bylinkové čaje, sirupy, saunu, otužování, solnou jeskyni... Způsobů, jak se bránit zimním nemocem, virům a bakteriím, je jistě mnoho. My si dnes něco povíme o bylinkách na nemoci z nachlazení a přidáme pár zajímavých receptů na boj proti nim a také na posílení imunity.

CO JE TO RÝMA?

Rýma bývá prvním náznakem našeho prochlazení a blížící se nemoci. Jedná se o zánětlivé zduření nosní sliznice nejčastěji vlivem bakteriální infekce. Někdy rýmu doprovází zánět vedlejších nosních a čelních dutin. Může být doprovázena i zánětem očních spojivek, zánětem nosohltanu nebo středního ucha. Rýma se nejčastěji přenáší kapénkami při mluvení, kýchnutí a smrkání. Při rýmě sliznice vytváří nadměrné množství sekretu, který odchází nosními dutinami ven. Při tzv. zadní rýmě stéká část hlenu nosohltanem do dutiny ústní a trávicího traktu. Při silnější bakteriální infekci mívá hlen nazelenalou barvu. Jinak bývá nažloutlý až bělavě průsvitný.

Při rýmě – na uvolnění ucpaného nosu
Velmi pomáhá inhalovat vodní páry z heřmánku nebo jen s přidáním kuchyňské soli nebo přidáním 2–3 kapek éterického oleje z eukalyptu. Olejem z eukalyptu můžeme potírat okolí nosních dírek, to také krásně uvolní dýchání.

ČAJOVÁ SMĚS PROTI KAŠLI

Použijeme směs natě mateřídoušky, květu divizny, semena anýzu, květu petrklíče ve stejném poměru. Uvaříme klasický čajový nálev – jednu vrchovatou kávovou lžičku bylinné směsi přelijeme do hrníčku vroucí vodou a necháme 7 minut vylouhovat. Čaj pijeme teplý až horký.

ČAJ PŘI ZÁNĚTU HLTANU

Smícháme list ostružiníku, květ slézu, květ podbělu a list šalvěje. Tento čaj nepijeme, ale kloktáme každé dvě hodiny. Šalvěj ve směsi působí antibakteriálně, sléz s podbělem uvolňuje hleny.

ZÁZVOROVÝ ČAJ

Tento čaj je výborný při chřipce a nachlazení i jako prevence před onemocněním. Působí antibakteriálně v dutině ústní – angína, bolest v krku. Na kolečka nakrájený kořen zázvoru dáme vařit do hrnce s vodou (dle chuti, asi hrstka zázvoru na jeden a půl litru vody). Vaříme zhruba 5 minut, 10 minut louhujeme a pak scedíme. Do vlažného čaje přidáme med a citron. Chuť čaje je mírně palčivá.

Mezi další bylinky patří například: kořen zázvoru, květ trnky plané, tužebníků jilmový, vrbová kůra, máta peprná, kopřiva dvoudomá, proskurník, ibišek ale také třeba česnek pro své protizánětlivé a posilující účinky a křen pro velký obsah vitamínu C.

CIBULOVÝ ČAJ

Cibulový čaj se pije hlavně při chřipce a nachlazení nebo jako prevence před těmito nemocemi. Do vody vložíme jednu nakrájenou cibuli, přivedeme k varu, přidáme sušenou majoránku (malou lžičku) a vaříme asi 5 minut. Necháme chvíli odstát a čaj scedíme. Do teplého čaje přidáme med. Čaj je sladký, chutná výborně. Cibule působí dezinfekčně a protizánětlivě.

CIBULOVÝ SIRUP

Nadrobno nakrájenou cibuli vložíme do hrnku, zasypeme cukrem a necháme stát. Cibule pustí šťávu, kterou požíváme po malých lžičkách. Tato šťáva se může použít i jako nosní kapky při rýmě. Místo cukru můžeme použít med.

Jako prevence před všemi nemocemi vůbec je vyhýbat se – jak nejlépe to jde – nadměrnému stresu a psychickému i fyzickému vysílení. Najít si alespoň malou chvíli jen pro sebe, přepnout myšlenky na nějaké příjemné vzpomínání nebo plánování, uvařit si čaj, zalehnout do uvolňující koupele a hýčkat se s pomocí přírody. Přeji vám klidnou zimu bez nemocí.

Text: Petra Tkadlčíková



NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ BYLINKY PŘI NEMOCECH Z NACHLAZENÍ

NÁZEV BYLINKY	POUŽITÁ ČÁST	CO LÉČÍ PŘI NACHLAZENÍ
ECHINACEA PURPUREA (Třapatka nachová)	Kořen, nať, květ	Působí imunostimulačně – posiluje imunitu a dále působí antibakteriálně. Je to přírodní antibiotikum.
RŮŽE ŠÍPKOVÁ – ŠÍPEK	Plod	Obsahuje vitamin C. Pomáhá léčit nachlazení, snižuje horečku, působí jako prevence. Šípkový čaj chutná i dětem.
ČERNÝ BEZ	Květ, plod	Působí potopudně a močopudně. Léčí chřipku. Uvolňuje hleny – napomáhá vykašlávání při zánětu průdušek a uvolňuje ucpaný nos. Kromě pití čaje můžeme inhalovat vodní páry. Také užíváme ve formě sirupu, z plodů připravujeme víno, zavařeninu, marmeládu.
HEŘMÁNEK PRAVÝ	Květ	Pomáhá léčit nachlazení i chřipku. Uvolňuje, uklidňuje, působí antibakteriálně. Kloktá se při bolestech v krku a zánětech v ústech. Můžeme inhalovat vodní páry.
ŘEBŘÍČEK OBECNÝ	Květ, nať	Kloktá se při bolestech v krku. Ve směsi s heřmánkem a kopřivou pomáhá léčit chřipku.
LÍPA SRDČITÁ	Květ	Působí močopudně, potopudně. Snižuje horečku, léčí kašel.
DIVIZNA VELKOKVĚTÁ	Květ	Uvolňuje hleny, usnadňuje vykašlávání, čistí průdušky, spouští ucpanou rýmu i takzvanou zadní rýmu – zánět nosohltanu.
MATEŘÍDOUŠKA OBECNÁ	Kvetoucí nať	Působí antibakteriálně, léčí kašel, uvolňuje. Výborná ve formě sirupu.
SLÉZ MAURSKÝ	Květ	Obsahuje slizovité látky – napomáhá odkašlávání, uvolňuje hleny při zánětu průdušek. Léčí kašel. Pomáhá při angíně.
PODBĚL LÉČIVÝ	Květ	Pomáhá při kašli a zánětu průdušek. Léčí chronické nemoci dýchacích cest.
PRVOSENKA JARNÍ – PETRKLÍČ	Květ	Léčí chřipku, kašel, uvolňuje hleny, uklidňuje.
JITROCEL KOPINATÝ	List	Působí antibakteriálně, léčí kašel, zánět průdušek a plic. Výborný ve formě sirupu.
PLICNÍK LÉKAŘSKÝ	Květ	Léčí všechna plicní onemocnění – zánět průdušek a plic, astma, kašel, zahlnění.
ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ	List	Je silně antibakteriální – léčí chřipku, bolest v krku, kloktá se při zánětech dutiny ústní.
ANÝZ A FENYKL – koření	Semeno – plod	Podporují vykašlávání.



PALAČINKY od Srdce I. díl

O palačinkách, které zná snad celý svět v různých podobách, a umí je udělat i malé dítě, se říká, že jsou jídlem přinášejícím štěstí. Přípravují se totiž z nejdůležitějších darů země – z obilí, mléka a vaječ.

My si je v tomto a následujícím čísle naší rubriky vyzkoušíme udělat ve více variantách od sladkých přes slané, ale i jako vložku do polévky či dokonce jako sladké „italské“ jídlo. V první řadě si připravíme těsto a z něj pak placičky, ze kterých budeme připravovat další variace.

V Čechách a na Moravě se palačinky, regionálně zvané také amolety, rolují, ve Francii se kromě toho skládají i do čtverce či trojúhelníku, aby se do nich vešlo co nejvíc náplně, a často se také zapékají nebo dokonce dusí.

Zatímco sladké francouzské palačinky označované jako crêpes jsou z pohančové mouky a jsou tenké a téměř průsvitné, česká palačinka musí mít těsto nejvýše 3 mm vysoké, stejně jako ruské bliny, známé už od 9. století. Zato holandské palačinky – pannenkoeken – jsou pořádně silné a pěkně nadučené.

Těsto: 250 ml mléka nebo smetany, 50 ml minerální perlivé vody, 2 vejce, 12 g hladké mouky, špetku soli, 50 g cukru (u slaných palačinek cukr vynecháme, můžeme na-

hradit jemně sekanými bylinkami např. petrželovou natí či pažitkou).

Do mísy vložíme všechny sypké ingredience, zalijeme mlékem a perlivou minerálkou a metličkou důkladně rozšleháme. Na závěr přidáme vejce, protože nechceme, aby se nám v těstě vytvořily hrudky, a vše důkladně promícháme. Těsto nesmí být ani vodnaté, ale ani příliš husté, to by se nám pak špatně



dělaly tenké palačinky; mělo by vytékat volně ze lžice, na povrchu s jednotlivým tenkým povlakem.

Nyní palačinky upečeme na pánvi. Je důležité, aby byla pánev rozpálená a ne příliš mastná. Palačinky pečeme z obou stran dozlatova.

Náš tip: Vymastěte pánev mastným ubrouskem. Pokud byste chtěli udělat velmi jemné palačinky, můžete použít i máslo. Ale pozor! V takovém případě nesmí být teplota pánve příliš horká, aby se máslo nepřepálilo a palačinky nebyly černé.

Holé palačinky máme hotovy a co na ně? Určitě nebude nikdo pochybovat o tom, že v našich krajích jsou nejnámější a nejrozšířenější palačinky potřené marmeládou dle výběru v ledničce či dle chuti, ať je to marmeláda nebo džem z jahod, meruněk, rybízu nebo nějaké zahradní směsi.

Já osobně mám velmi rád palačinky, které jsou posypány směsí moučkového cukru a mletou skořicí. Další, už méně rozšířené, jsou palačinky potřené povídky a posypány mletým mákem nebo potřeny medem a drcenými ořechy. Dalšími variantami mohou být palačinky obohaceny o tvaroh či ovocný jogurt. Samozřejmostí jsou jak kysaná, tak sladká našlehaná smetana.

Už méně známé variace jsou se sýrem mascarpone a cottage. Dle mého soudu jsou ve světě nejnámější a také nejchutnější francouzské Crepes suzette... Jak na ně?

Crepes suzette

Vymačkaná šťáva ze 3 pomerančů a 1 citronu, 100 g másla (hlavně ne margarín), 100 – 150 g cukru (krupice nebo krystal, ideální je třtinový hnědý cukr), 5 cl destilátu.

Pánev zbavíme zbytků palačinek a otřeme papírovou utěrkou (nemá smysl ji umývat) a připravíme si druhou část moučnicku, karamelovou omáčku. Ze 3 pomerančů a jednoho citronu vymačkáme šťávu. Na pánev dáme asi 100 g másla a necháme pomalu rozpustit.

Potom přidáme třtinový nebo krystalový cukr a za neustálého míchání na mírném ohni necháme cukr rozpustit na karamel. Trvá to zhruba 3 – 7 min. Pozor, karamel má jen lehce zhnědnout a ne moc ztmavnout, karamelová omáčka by byla černá a hořká. Takže se nenechte vyprovokovat a nezvyšujte zbytečně teplotu pánve. Ve finále se cukr rozpustí a vznikne hnědá kašovitá hmota „karamel“ podobná rozpuštěným karamelovým bonbonům.

Ať vás ani nenapadne ochutnávat, mohli byste se škaredě popálit. Do pánve ke karamelu přilijte všechnu šťávu z ovoce. Nelekejte se průvodních jevů prskání a překotného bublání, i když to vypadá divoce, za chvíli se vše ustálí. V pánvi se vytvoří karamelová sraženina, ale po chvíli vaření na mírném ohni se všechno rozpustí. Jakmile vznikne řídká hmota, uberte teplotu a nechte pár minut pomalu probublávat, aby hmota nebyla příliš řídká. Přidáme trochu citronové a pomerančové kůry a trochu destilátu, nejlepší by byl např. contro či curacao, ale můžeme také použít nějakou ovocnou vodku, brendy, griotku nebo rum.

Náš tip: U posledních dvou jmenovaných buďte hodně opatrní, snižte dávku na 2 cl. Jak tuzemský rum, tak griotka mají velmi výrazné aroma a mohly by zabít ostatní chutě.

Každou palačinku přehneme na půl a pak ještě jednou na polovinu a poté vložíme do pánve. Tímto způsobem upravujeme 4 palačinky najednou. Chvilku je necháme prohřát z jedné strany a pak je otočíme na druhou. Pokud bychom chtěli tyto palačinky ještě povýšit, můžeme je zkusit oflambovat, máme-li plynový sporák. Máme-li sporák elektrický, můžeme si pomoci zapalovačem, i když to není tak efektivní. Stačí nalít k připraveným palačinkám do horké směsi karamelu silnější destilát – v tomto případě doporučuji contro či brendy. Mírně nakloníme nad oheň nebo zapálíme zapalovačem. Chvilu ještě obracíme v hořícím alkoholu a podáváme tak, aby byly palačinky obaleny karamelizovanou omáčkou.

Sladké tagliatelly

A co takhle sladké tagliatelly? Je to velmi jednoduché. Stačí jen nakrájet palačinky na 5 mm široké nudle, stočit



na talíř, přelit stejnou karamelovou omáčkou jak v předchozím případě, nazdobit kopečkem vanilkové nebo smetanové zmrzliny a lžící šlehané smetany. Vylepšit je můžeme ještě kousky krájeného čerstvého ovoce. V tomto období doporučuji ananas, banán nebo na měsíčky rozdělané mandarinky. V případě, že nemáme po ruce nic čerstvého, použijeme kompotované ovoce.

Palačinky s mandlovými lupínky

Na náplň: 250 g měkkého tvarohu, 1 žloutek, 1 balíček vanilkového cukru, 1 dl polotučného mléka, kůru z poloviny chemicky neošetřeného citronu, 4 banány, javorový sirup nebo čirý karamel, 50 g mandlových lupínků.

Nejprve připravíme sladké palačinkové těsto. Pak dohladka ušleháme tvaroh s mlékem, žloutkem, vanilkovým cukrem a citronovou kůrou. Na vymaštěnou pánev hodíme hrstku mandlových lupínků, které ihned zalijeme těstem, a postupně tak zhotovíme osm palačinek. Potřeme je tvarohovou náplní, obložíme půlkou banánu a přelijeme javorovým sirupem.

Takže pro dnešek vám přeji dobrou chuť a za měsíc v posledním měsíci zimy se znovu těším na shledanou, tentokrát s recepty nejen na palačinky s uzeným lososem a holandskou omáčkou, ale také zapékané se špenátem aj.

Text a foto: Jiří Daněk



ŘEKNI, KDE TY KYTKY V LEDNU JSOU

Zkuste se v lednu na procházce rozhlédnout kolem sebe. Uvidíte pravděpodobně trochu posmutnělé, holé stromy, v lepším případě kupy sněhu. Ale to už dnes spíš výjimečně. Má to svůj půvab, to uznávám. (A taky se mi líbí skalnaté hory bez stromů.) Ale nechybí vám tam něco? S barvami je svět a život přece jenom trochu veselejší.



Dnes vám nabízím recept na přivolání sluníčka. I v lednu se totiž můžeme těšit z květin, i když našimi favority tentokrát asi nebudou řezané kytičky, jejichž krása přece jen nemá dlouhého trvání.

Jedním ze způsobů, jak si zkrášlit domov, jsou kytičky umělé. Můžete si je koupit, což je mnohdy riskantní, protože látkové obludky s umělými kapčkami rosy vám celkový dojem z příjemného domova mohou spíš pokazit. Můžete se také vydat na pouť a nějaké bytové doplňky si vystřílet. Ale nejlepším receptem pro vybíravé je určitě vyrobit si kytičky vlastní. V tomto případě máme možností hned několik.

Krepová krása

Zprvče můžeme použít obvyklý krepový papír, který i dnes seženete v každém papírnictví, a obvyklé způsoby skládání a muchlání. Pokud máte stejný problém jako já a přes origami jste se



nepřenesli díky křivým skladům, tady vám to může být naopak ku prospěchu – kytky tak získají na asymetrickém půvabu a budou vypadat více „jako živé“. Tvorba květů z krepového papíru je poměrně jednoduchou záležitostí, stačí esteticky muchlat, přikládat kousky k sobě a trochu přiohnut. Největší problém asi bude, jak to všechno udržet pohromadě. Nedoporučovala bych pouštět se do takového křehkého materiálu lepidlem, maximálně ještě lepicí páskou. Ale nejlepší stejně bude, když květ ke špejli-stonku přidrátujete. Navíc můžete drátkem ještě dotvářet tvar květu – to, jak bude vypadat úpon na stonk.

Krásně vypadat taky bude, když použijete několik různých barev. Může se jednat o odstíny téže barvy, květ můžete doplnit zelenou, ale taky můžete smíchat několik úplně odlišných barev a vytvořit výraznou originální kompozici.



Další možností je použít obvyklý barevný papír. Ten už ale nelze zpracovat pouze mačkáním, budete muset buď pečlivě skládat, nebo lépe stříhat, nastříhávat a stáčet do ruličky. Pásky papíru na jedné straně nastříhejte do tenkých proužků a celý pásek stočte na špejli. Tentokrát můžete použít obvyklé lepidlo na papír. Květy lze udělat takto jednoduché nebo pásků použijte několik, nejlépe v různých barvách, můžete si pohrát s jejich šířkou i s šířkou nástřihů. Kytičky takto vyrobené jsou půvabně jednoduché a mají čisté linie, což se hodí do dnešních minimalistických interiérů.

Nalepovací motivy

Netradiční možností použití květin v domácnosti je aplikace na stěny, kusy nábytku nebo osvětlení. Začaly se prodávat nalepovací motivy, ale na-



štěstí není vůbec nic těžkého udělat si takovouto originální výzdobu doma a přesně podle našich představ. Stačí si rozmyslet, kam že má výsledná aplikace přijít, jak je tato plocha velká, jestli je dostatečně hladká a nesmíme zapomenout ani na dojem, jaký chceme v pokoji vyvolat.

Jestli vám jde spíše o modernu, použijte černou barvu a jednoduché linie; jestli jste naopak romantici, můžete si dovolit jemnější vzory a pastelové, trochu vybledlé barvy.

Postup je velmi jednoduchý. V papírnictví nebo v obchodě s výtvarnými potřebami si poříďte samolepicí papír, který se prodává v mnoha barevných odstínech. Často je také hladší než obvyklý papír, čímž jednak dodává interiéru lesk, jednak se na něj tolik nechytá prach a není až takový problém ho otřít vlhkým hadříkem. Na zvolený papír si nakreslete, jak by měl výsledný ornament vypadat, a pak už se pusťte do stříhání, vystřihování a nakonec lepení.

Náš tip: Při této závěrečné fázi musíte být opatrní, dávejte pozor, aby vám vše správně vycházelo. Nezapomeňte – dvakrát měř, jednou řež.

Ikebana

Když je řeč o květinách, nesmíme zapomenout na starobylé japonské umění aranžování květin – ikebana. Toto umění přišlo do Japonska z Číny spolu s buddhismem. V té době bylo doménou mnichů, tedy mužů, a sloužilo k výzdobě oltářů. Až později se této činnosti začaly věnovat převážně ženy.

Základními prvky ikebany jsou nebe, člověk a země, které tvoří osy výsledného aranžmá. Cílem je harmonie ducha, ba-

rev, ale i celkové kompozice prostředí s květinou. Existuje několik základních druhů úpravy: moribana, která se snaží napodobit přírodní scénérie, nageire, která se aranžuje do vysoké vázy a do kostry z proutků, dále seika, což je slavnostní úprava do asymetrického tvaru, a konečně ji-yu-bana (jiyuka), která je nejnovější a je to vlastně volný styl, který je dnes asi nejpopulárnější.

Ted' k praktičtější stránce ikebany. Pro nás asi nebude nejdůležitější dosažení toho správného duševního rozpoložení při tvorbě díla, ale spíš jeho výsledná podoba. První fází tedy bude rozmyšlení, jak by měla výzdoba vypadat. Nezapomeňte, že červená barva je velmi dominantní, proto byste ji měli vyvážit nějakými jemnějšími odstíny a materiály. Celkově by se v kompozici neměly objevit více než tři barvy. Další fází bude výlet do přírody, z kterého si domů přinesete nějaké přírodní materiály, hezky zkroucené větvičky, mohou být i suché listy. Živé květiny je v tomto ročním období nejjednodušší koupit v obchodě. Nemusíte volit tradiční květiny jako třeba orchidej, ale zkuste něco netypického, třeba karafiáty, které se u nás znovu těší velké oblibě.

Ikebana nemusí být nutně jen z živých řezaných květin, můžete použít i květiny sušené, popř. umělé (některé jako by živým květům z oka vypadly), které mají obrovskou výhodu – dlouho vydrží.

Tak doufám, že vám tento článek dodal trochu pozitivní energie do dalšího roku. A taky, že nezanevřete na kytičky ani v zimě, kdy není zrovna jejich sezona (koneckonců – ovoce a zeleninu taky jíte celý rok a ne jen v létě). Užijte si rozkvetlý leden.

Text: Eva Haderková
Foto: Jan Procházka



JONJAT ETAMNI ROOT	PĚVÉCKÉ TELESO	TAJENKA	BRITSKÝ POLO-OSTROV	ZJR. BÝV. TELE-VOZNO KLUBU MLADÝCH	SEICE	JEZERO V JAPONSKU	POSLEDNÍ MC V SETU	SLOVENSKÁ ČÍSLOVKA	LETECKÁ SPOLEČNOST JUGOSLAVIE
REKLAMNÍ SHNEK					COPLATY				
JEŘAB (NĀR.)					LETADLA				
LATINSKÁ DVOUHLAS- KA			PRUDCE HOČIT		ČEZOPAGNE HOUBY				
SPZ RIMAV- SKÉ SOBOTY			ANGLUCKY JHO					SLOVENSKY STRYC	DÁREK
SEICE	DOMICKY TOMÁŠ			ČAST LIST		ČLEN (ZAST.)			
	JEZERO V KANADĚ			KOMUNKA- CE SPOJILCI SŘEHY		PRÁZSKÉ NAKLADA- TELSTVÍ			
SPOJKA					JMENO HERCE RACKA ELEKTRO- TECHNICKY POČEB.				
SPALEK (NĀR.)						ANGLUCKY ČOU			
						KONŠKÝ OSTROV			
CHEM. ZN. ARZENU			NÁREČNĚ TRAMAJ					UMĚNÍ	KOŘEN (ANGL.)
			VŮRT (ZASTARALÉ)						
PERI				MUŠKÉ JMENO					
				PLOŠNÁ MRA (SLO- VENSKY)					
SEICE	NA ONO MŠ- TO					FRACI PROSTRE- DEK MCHANY ZELENHOVY POČEB.			
	VYSOKY UCES								
ZABÍ OTO- SLOVCE					HORNY DL. MUŠKÉ- HO CELEKTY UKAZOVACÍ ZÁMĚN.				
VÝZKUM VEREJNÉHO MĚNĚNÍ							CHEM. ZN. ASTATU		
							MRAVNÍ ZÁKLAD		
NÁZEV PŘÍMĚNĚ			SPINAC EL.					TALEMANI	SPADNOUTI (DĚTSKY)
			HEDVÁBNÁ LÁTKA						
LATINSKÝ POZDRAV				NAPNUTÍ STRUNY HOUSLI					
				MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ					
ÚDAJE					VÝROBCE UMOHAD				
					RINGKY 999				
ZNAČKA POČÍTAČU						MROHO- ZROUT			
						ZEJNKÉ JMENO 1.12			
SEICE	DOVED- NOST	MATKA					SOLMAČNÍ SLABKA		
		ČINSKÁ PLETNA					SPZ LOUNY		
USEKNOUT						VRKANĚ			
KRÁTKÁ SUKNĚ						PROTI			

KŘÍŽOVKA O CENY

„Na trhu s radami nabídka vždy...“ JOSH BILLINGS

Vyluštěné tajenky zasílejte na adresu redakce nebo e-mailem: redakce@casopissrdce.cz

SLAVĚŠA ARAD.MIHO ARIST. ALLEAZ	ZÁTEŽ (PSYCHIC- KÁ)	ESKYMÁCKÝ ČLUN	PŘEDLOŽKA	TOUŠ	SRDCE	SLOUČICI BOHU	FRANCOUZ- SKÝ TA VĚC	MCBARNOVO JMENO	SLOH ZUB	SRDCE	GEOMET- RICKÉ TĚLESO	ZČÁSTI OCEJMDUTI	1.ČÁST TAJENKY	FRANCOUZ- SKÝ KŘIDLO
BERAN					SPOČINUTÍ NAKOLE- NOU					HROMADA				
NEDO- TKNUTELNÁ VĚC					OPAK PODE ŠJE					VELKÁN CHEM ZIN ARZENU				
INICJALY HERCE JELINKA			ČESKÝ ARCHITEKT ZMĚNA					AMERICKÝ KOMIK (STAN) ANGLICKÝ RAMPA						
MPZ ZAND- BARU				PSÍ JMENO RUSKÁ REKA					ANGLICKÝ OTROK ZÁCHRANA					
SKLOUZNUTI						OBÝVATEL SASKA KLID				RUSKÝ TYTO NĚMECKÝ VYCHOD				PLOŠNÁ MĚRA (SLO- VENSKY)
SRDCE	ZNAČKA VDECKA- ZET	ANGLICKÝ ČLUN OČISTIT VODOU			STUPEN RYCHLOSTI PŘÍPADNĚ						JMÉNO SKLADATE- LE KREJČHO TROJICE			
EVROPAŇE							SLEMIT NEOSTRA					NÁŠE VYSOKÁ ŠKOLA OBU SETE NA PODZEM		
ANGLICKÁ ZKRATKA (DOPOLED- NE)			SMOCH LINKA					MÁŠNY VDOLNÍ ČÁSTI						
NEVYKUSNÝ VÝTVOR				CHAJDA UDAJE						KOMIK (ZDENĚK) DOBY				
SESKUPENÍ DOBYČAT						CHEMIZNÍ POLONIA TLUK			ZKR. ČESKÉ OBCHODNÍ INSPERCE OTEVŘENÁ OHNĚTE				VOLEBNÍ NADOBA	ASI
SRDCE	ZNAČKA ATMOSFERY	CHEMIZNÍ RADA 2. ČÁST TAJENKY			DUBĚNKA RYBI VAJČKO (SLOVENŠ- SKY)						POVINNOST TENISE			
UCHOŠTĚ- NOST						ČESKÝ DIRIGENT DOMÁCKY EUGABETA						CHEMIZNÍ RADONUJ ČISTICI PŘÍPRAVEK NA OKNA		
SPZ TOPOLČANY			ASUŠKA BÁJLIVA SLOVENŠ- TVAR (DEJ.NPÁ- LY)					RUSKÁ PÍSEŇ HLAVNÍ MĚSTO PERU						
MEGAPAS- CAL				AUTOMOBIL- LOVA SOUTĚŽ VYBĚŽEK PEVNIN DO MOŘE						MĚSTO V ZÁP. RU- MUNSKU TLUSTI				
SRDCE	VYROBCE UMOVNO KAPVERD- SKÝ OSTROV					RÍMSKÁ DVOJKA NORSKÝ STATNIK A SPSOVA- TEL			HORSKÉ JEZDKO EGYPTSKÁ BOHYNE ŽVOTA				PRÁŽSKÉ NAKLADA- TELSTVÍ	HODNOTA
POHREBNÍ OSITKA					LOŽSKOVÝ KOV TRNUTÍ						NULA LEŠKLÝ MATEŘ			
DOLOŽKA SMĚNKY						ÚTOČISTĚ MPZ SLO- VENSKA						PŘEDLOŽKA SLOVENŠKÁ PŘEDLOŽKA		
NÁZEV PÍSMENE X				INC. STEVENSO- NA				OBÝVATEL SLOVENŠ- KÉHO MĚSTA						
ZAMEZ VE HŘE (ANGL.)				CHUCHVA- LEC				AUTOR FERDÝ MRAVENCE						

Historické osobnosti z minulého čísla byli Jakub Jan Ryba a Karol József Wojtyła.

LS AMPR. ANDLER ADULTU TOOLKUDS CONALETEM	KDOSI (BAS.)	1 ČÁST TAJENKY	UKAZ ZÁJEMO	ZKR. SLO- VENSKÉ AKADEMIE VED	SRDCE	STŘEDO- VĚKÝ ZBROJNŮŠ	COKOLI	OZN. LETA- DEL SLOVENSKA	FREMNÍ ZKRATKA	SRDCE	PRŠIT	OPATŘOVAT OMÍTKOU	TRAVNA ROSTOUCÍ V VODY	MLÁ ANITA
	KDOSI (BAS.)				CITOSL. TUKNUTI ZOBAKEM					BODAVÝ HRAZ				
ŠLECHTIČ- NA					VERNÝ/ KAPITAN ANGLICKÝ ORECH					TURECKÝ DVAŘEK PŘIMEHO N				
PODNIK V PROSTĚ- JOVĚ			ČÁST ŽEN- SKÉHO TELA SLOVNI					SPOJITI JEHLOU A NITI SMYSL						
VOLÁNÍ O POMOC				ŠPOVY JED PRYSKYR- CE					ROZDĚCO- VAT TLUSTI					
SRDCE	SOKOLSKÝ SLEZD ZROZENÍ					CELNÍ POPLATEK TANEČNÍ OBVY				OBRŇNÉ VOZDLO TENI ONEN				
ROZTÁT					PEVNĚ SPOJEN URAD PRO KOSMO- NAVITIKU						SPZ TABORA POHOŘÍ VETIOPÍ			
DUCHOD						OML PIANETA (RUDOLF)						EGYPTSKÝ BOH	2. ČÁST TAJENKY	NAVIGAČNÍ SYSTEM PRO PŘÍSTAVANÍ LETADEL
SPZ OKRESU OLOMOUČ			KLADNKO DOMÁCKÝ UDO					DĚLNÍ V LOMU TEXTILNÍ LÁTKA						
MEZNA- ROCNÍ KÓD NĚ- MECKA				KONTAKTY VSAKNUTI						ANGL. V PŘÍTEL CHEMICKÉ PRVKY (SIB)				
SRDCE	ZASKLENÝ OTVOR	ČÍSLOVKA DEFEKT			PŘEDLOŽKA MODRÁ BARVA				KRÍŽENÝ KROK V DOLNÍ ČÁSTI					
OBĚJ					JUNOŘI TOUŠ						ZNĚTONU ZVÁČKA JEDNÝCH KOL			ČÁSTI OBUČEJE
DRUH PA- POUSKA						PANE SYNOVĚ (ANGL.)						JUDOV SYN CHAPLINO- VA ŽENA		
CHEMIZNÍ NEODYMI			OKRES V JORDAN- SKU ZIMNÍ OBLEČENÍ					HOLOST DRKOTAT (ŽUBY)						
ANGLICKÝ DUB				FOLKLÓRNÍ ODEVY VÝSLEDEK DĚLENÍ						KULNĚ NEROSTY PARK				
SRDCE	DOLU	AMĚR. ZPRAVOO- AGENT SLABKA NEZVUČNÁ VELŠTOPE			ANGLICKÝ JEDNA MPZ NĚD- ZEMSKA				DRACI PLAVIDLA					JERABKOVÝ CURR
DRUH PISMA						VÝPLNĚ OKÉN NĚMECKÝ VÝCHO					PRÁZSKÁ SPZ MEZNA- ROCNÍ KÓD URVY			
ŠPINA OBLEČENÍ							ČESKÝ ARCHITEKT CHEMIZNÍ HKLU				PŘEDLOŽKA SPZ OSTRAVA			
TRNÝ					AGI							DOMÁCKÝ TOMÁŠ		
ČESKÝ BOTANIK					VOLÁNÍ ČEJKY									USEKNOUT

originál

AKČNÍ SLEVY

www.a-zkosmetika.cz

ZNAČKOVÉ PARFÉMY

Bulgari Aqua pour Homme - pánská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~2199 Kč~~
Naše cena: 895 Kč
Sleva: 1304 Kč (59 %)

Hugo Boss No. 6 - pánská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~1900 Kč~~
Naše cena: 1095 Kč
Sleva: 805 Kč (43 %)

Bulgari Omnia Crystalline - dámská vůně



EdT 65 ml
Doporučená cena:
~~1099 Kč~~
Naše cena: 898 Kč
Sleva: 1001 Kč (55 %)

Bulgari Omnia Amethyste - dámská vůně



EdT 65 ml
Doporučená cena:
~~2249 Kč~~
Naše cena: 955 Kč
Sleva: 1254 Kč (62 %)

Calvin Klein Euphoria - pánská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~2290 Kč~~
Naše cena: 1190 Kč
Sleva: 1100 Kč (48 %)

Calvin Klein Man - pánská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~1990 Kč~~
Naše cena: 1089 Kč
Sleva: 901 Kč (48 %)

Calvin Klein Euphoria - dámská vůně



EdP 100 ml
Doporučená cena:
~~2400 Kč~~
Naše cena: 1345 Kč
Sleva: 1055 Kč (54 %)

Lanvin Eclat D'Arpege Classic - dámská vůně



EdP 100 ml
Doporučená cena:
~~2499 Kč~~
Naše cena: 899 Kč
Sleva: 1600 Kč (59 %)

Escada Rock in Rio - dámská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~1890 Kč~~
Naše cena: 1389 Kč
Sleva: 501 Kč (27 %)

Giorgio Armani Diamonds - dámská vůně



EdP 100 ml
Doporučená cena:
~~2690 Kč~~
Naše cena: 1459 Kč
Sleva: 1231 Kč (47 %)

Gucci Envy pour Homme - pánská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~1890 Kč~~
Naše cena: 1290 Kč
Sleva: 600 Kč (34 %)

Gucci pour Homme II - pánská vůně



EdT 50 ml
Doporučená cena:
~~1880 Kč~~
Naše cena: 1295 Kč
Sleva: 651 Kč (35 %)

Diesel Fuel for life - pánská vůně



EdT 75 ml
Doporučená cena:
~~2490 Kč~~
Naše cena: 1250 Kč
Sleva: 1240 Kč (50 %)

Davidoff Cool Water Wave - dámská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~1790 Kč~~
Naše cena: 790 Kč
Sleva: 1000 Kč (56 %)

Prada Prada - dámská vůně



EdP 50 ml
Doporučená cena:
~~2500 Kč~~
Naše cena: 1289 Kč
Sleva: 1211 Kč (47 %)

Moschino Hippy Fizz - dámská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~1999 Kč~~
Naše cena: 1095 Kč
Sleva: 904 Kč (45 %)

Davidoff Adventure - pánská vůně



EdT 100 ml
Doporučená cena:
~~1800 Kč~~
Naše cena: 1098 Kč
Sleva: 702 Kč (39 %)

Versace Bright Crystal - dámská vůně



EdT 90 ml
Doporučená cena:
~~2399 Kč~~
Naše cena: 1250 Kč
Sleva: 1149 Kč (50 %)

Hugo Boss Femme - dámská vůně



EdP 75 ml
Doporučená cena:
~~1890 Kč~~
Naše cena: 1190 Kč
Sleva: 700 Kč (37 %)

Hugo Boss Pure - pánská vůně



EdT 75 ml
Doporučená cena:
~~2190 Kč~~
Naše cena: 1290 Kč
Sleva: 900 Kč (47 %)

Diesel Fuel for life - dámská vůně



EdT 50 ml
Doporučená cena:
~~1990 Kč~~
Naše cena: 1170 Kč
Sleva: 820 Kč (41 %)

www.a-zkosmetika.cz

e-mail: info@a-zkosmetika.cz

tel. 777794050