

MAGAZÍN VÁNOCE

A portrait of Ewa Farna, a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a light-colored, ribbed, long-sleeved top. The background is a textured, light-colored wall.

**EWA FARNA O NÁVRATU
BODY SHAMINGU I ODVAZE
ZŮSTAT AUTENTICKÁ**



Víme, jak se rodí
opravdová přátelství



PÉČE O KLOUBY

Veterinární přípravek

Komplexní péče o pohybový aparát. Obsahuje 5 účinných látek, stavebních kamenů chrupavky.



FYTO OBOJEK® FORTE

Biocid

Repelentní obojek proti klíšťatům a blechám. Parazita odpudí anebo vysuší.



PÉČE O UŠI

Veterinární přípravek

Rozpouští ušní maz. Obsažený tea tree olej působí antisepticky, i proti původci svrabu.



SLEDUJTE VÝHODNÉ NABÍDKY V LÉKÁRNÁCH A NA E-SHOPU

Dr.Max⁺

K dostání v lékárnách a na e-shopech. Fytoobojek Forte, Biocid. Složení: geraniol 5 g/kg. Péče o klouby a Péče o uši jsou veterinární přípravky. Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku.

FARMACIA CARE s.r.o. | Míšovická 458/3, 155 21 Praha 5 | IČ 01797506 | e-mail: info@pethealthcare.cz

www.pethealthcare.cz



VÁNOCE BEZ NADBYTEČNÉHO HÝŘENÍ

Místo klasického stromečku větve nasbírané v lese, dárky nezabalené do blyštivých balicích papírů a střídá vánoční tabule. I tak lze oslavit alespoň dětmi neočekávanější svátky roku. **strany 04–08**

EWA FARNA O LÁSCE K VLASTNÍMU TĚLU, ODVAZE BÝT SAMA SEBOU I VZTAHU K VÍŘE

„Sama se teď necítím ve svém těle dobře. Štve mě, že na sebe nemám čas, ale rozhodně to neznamená, že bych se nesnášela. Jen vím, že teď nemám péči o sebe na prvním místě.“ **strany 10–13**

V KRIZÍCH LIDÉ TOUŽÍ POZNAT SVÉ KOŘENY

Sestavení rodinného rodokmenu nejsou pouze data narození, sňatku a úmrtí nebo jen jména. Po často napínavém bádání lze zjistit jejich životní příběh. **strany 14–18**

LETOS ZNOVU KNIHU, NEBO NĚCO NOVÉHO?

Neměli jste zatím čas obstarat dárky pro své blízké? Nenechte se stresovat lidmi, kteří na konci listopadu ladí už jen detaily. Nalistujte stranu 20 a nechte se inspirovat. **strany 20–24**

PŘED OHNĚM ZAVŘETE DVEŘE. HLAVNĚ HO NEHASTE VLASTNÍMI SILAMI

Požár v bytě propukl po zapálení prskavek dvěma dětmi. Jejich matka se ho rozhodla uhasit vlastním tělem, skončila s popáleninami třetího stupně. Na co si dávat nejen o Vánocích pozor? **strany 28–30**

POHODA O SVÁTČÍCH? SVETR, ČAJ A SERIÁL

Těšíte se na Vánoce i proto, že konečně budete mít čas zhlédnout váš oblíbený seriál? Podívali jsme se, co se skrývá v zákoutích populárních videoték, a našli jsme nečekané poklady. **strany 32–34**

Příloha Hospodářských novin, týdeníků Ekonom a Respekt, samostatně neprodejná Datum vydání: 21. 11. 2022 Redakce speciálních a komerčních projektů: Pernerova 673/47, 186 00 Praha 8-Karlín Ředitel speciálních projektů: Aleš Mohout Vedoucí speciálního obsahu: Jan Záluský Editorka: Markéta Prokšánová Layout: Jan Stejskal Grafika: vizuální studio mediálního domu Economia Manažeři inzerce: Jan Sapožnikov, tel.: 233 071 784; Marie Bočková, tel.: 233 071 707 Foto: Shutterstock, archiv redakce a autorů Tisk: Walstead Moraviapress s.r.o., Břeclav ISBN 978-80-85378-76-4

INZERCE



Šťastné a rozhoupané.

Hračky a pohybové pomůcky
pro děti rodičů s dobrým vkusem
a smyslem pro humor.

Použijte kód **RADOSTNEVANOCE**
v e-shopu www.utukutu.cz a dáreček
vás nemine. Akce platí do 30.11.2022.

utukutu

ŠŤASTNÉ A UDRŽITELNÉ! JAK NA VÁNOCE BEZ HÝŘENÍ

Co takhle se letos na Boží hod probudit bez přecpaného žaludku a koše plného odpadků? Prázdné krabice, vyhozený balicí papír a kazící se jídlo nejsou zrovna lákavé atributy Vánoc. Přední čeští experti na udržitelnost dávají konkrétní rady, jak si letošní svátky užít slavnostně, nikoli jako stres a zbytečné hýření. Popsali také, jak vypadá jejich udržitelný Štědrý večer.

Text – Zuzana Keményová, Foto – Shutterstock, Zerowasters, INCIEN



Ušetřit život jednoho „vánočního stromu“ můžete při procházce v lese. Nasbírejte různě dlouhé větve, tak aby dohromady vytvořily zužující se pyramidu. Větve pak stačí svázat provázky na koncích a u špičky zavěsit.



HOSTINA V PŘEDSTIHU PODLE SEZNAMU A DO VLASTNÍCH OBALŮ

» Ideální je začít plánovat vánoční pohoštění včas. Sepište si, které ingredience budete potřebovat a kde je koupíte. Sehnat je můžete v bezobalovém obchodě, kde jdou pořádit do vlastních nádob, vyhnete se tedy odpadkovému koši plnému plastů a dalších obalů. Zamyslete se také, jestli některé potraviny můžete koupit u místního farmáře nebo v lokálním malém obchodě. Podpoříte tím místní a budete vybírat potraviny, které jsou šetrně pěstované nebo vyrobené. Nákupní seznam a přesný rozpis pomohou předejít plýtvání jídlem. S klidným srdcem můžeme mít stůl možná ne tolik rozmanitý, ale zato s vědomím, že jsme se při nákupu rozhodli odpovědně.

Doporučil: Zerowasters

RECYKLOVAT? UPCYKLOVAT!

» Je fajn dát starým věcem nový život, takzvaně upcyklovat. Tomu se věnují designéři a umělci, od nichž je možné výtvořky koupit. Upcyklovat můžete i vy, zkuste třeba sáhnout po starém tričku a doplnit jej výšivkou. Návod na moderní vzory naleznete třeba v projektu Zašivárna.

» Pro „staronové“ dárky můžeme doporučit například tvorbu studia Nahaku, stojí za ním dva mladí tvůrci z Brna. Z odpadu, průmyslových materiálů i vadných výrobků tvoří nové designové produkty. Studio Paletky zase v tomto duchu přetváří nevyužité palety ze vzácných dřevin na produkty s vyšší užitnou hodnotou, pod jejich rukama vzniká udržitelný designový nábytek, například komody, stoly, postele nebo knihovny.

Doporučila: Kateřina Mandulová, PwC ČR, a Soňa Klepek Jonášová, INCIEN

CIRKULÁRNÍ DÁRKY

» Klasickým dárkem jsou knihy, ale málokdo ví, že v Česku vznikají start-upy, které je za zlomkové ceny prodávají z druhé ruky. Nebojte se, jsou perfektně nafocené, a tak přesně víte, v jaké kvalitě knihu kupujete. Pro nákup použijte třeba platformy Knihobot nebo Reknihy.

» Milovníci designu a originality mohou nakoupit zajímavé předměty s příběhem a kusem historie například na E-tabule.cz a Eterle.cz. Jsou to výběrové second hand shopy a půjčovny vybavení.

» Místo nových telefonů sáhněte po repasovaných. Volit takovou techniku je smysluplnější, levnější a také ekologičtější. Navíc

můžete starý mobil slavnostně vrátit zpátky do oběhu díky projektu Remobil a uzavřít tak kruh.

*Doporučila:
Soňa Klepek
Jonášová*



INZERCE

EK014718

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR BIO & EKO VÝROBKŮ Z CELÉHO SVĚTA

DOPRAVA ZDARMA

Platí od 15. 11. do 1. 12.



Likvidátor pachu ALP
Přírodní barvy na vlasy
Konopná a Ajurvédská
kosmetika - Aromaterapie
Čištění a úklid



ALPIK.cz
bio & eko e-shop

✓ Velký výběr produktů pro podporu imunity a zdraví

✓ Více než **3500+** produktů skladem



Nakupujte on-line
www.alpik.cz



Zavolejte nám
774 775 777



Vybírejte na prodejně
30. dubna 3128/2b, Ostrava

MÍSTO ZBYTEČNOSTÍ JE V ADVENTNÍM KALENDÁŘI ŠIFROVAČKA

Náš domácí adventní kalendář už dlouho sestává z kolíčků a kartiček se zlatými čísly. Místo mlsání nebo nepotřebných věcí se každý den na kalendáři objeví nová šifrovačka. Na začátku prosince se také scházíme s partou přátel u pečení vánočního cukroví. Každý doma nebo na místě připraví několik druhů těsta a společně s dětmi válíme, vykrajujeme a pečeme. Za jeden den tak máme napečeno minimálně osm druhů cukroví a dost pro všechny rodiny. Suroviny nakupujeme v bezobalovém obchodě nebo zdravé výživě, a tak je výsledné pečivo zdravé a s minimem cukru.



Veronika Nováčková
ředitelka Zerowasters
(dříve Bezobalu)

Už několik let místo vánočního stromku zavěšujeme do okna velký stromek z větví. Na něj připevníme elektrická světýlka, jež máme ještě po rodičích, a ozdobičky, kterých se nám za společné soužití nahromadilo několik druhů. Vůně jehličí nám doma nechybí, každoročně si umotáme věnec z chvojí, které najdeme v lese. Ozdobíme jednoduchými ozdobami z koření a lýka a svíčkami ze včelího vosku.

Velkým tématem jsou samozřejmě dárky a aby jich nebyla přemíra. Pro mě by byl ideál nedávat si žádné dárky, ale děti takovou dohodu zatím nepřipustily. Protože už jsou ale větší, místo dopisů používáme online wishlisty, kde všichni ostatní z rodiny vidí, co si jiní přejí. Tím pádem je vždycky překvapení, jaký dárek dostaneme, a zároveň se vyhneme nakupování hloupostí, které nikdo nevyužije. Také počty dárků se snažíme minimalizovat, ale zatím jich je pro děti stále více, než bych si představovala. Balení dárků do balicího papíru už jsem dávno zavrhlá, i když jsem byla naučená balící papír používat znovu a znovu, dokud to šlo. Doma se nám z dětských oslav nahromadilo množství dárkových tašek, a tak jsme začali využívat ty. Na Vánoce je ozdobíme provázky a mašlemi a přidáme ručně vyráběné jmenovky.

Posledním hitem je také schovávání dárků po domě místo jednoho místa u stromečku. Už se ale taky stalo, že jsme některé dárky nenašli nebo našli až za několik dní. Dlouhodobě se snažíme o minimalizaci dárků a to se nám vlastně daří při následném společném hodobóžovém obědě s větší rodinou. Nejen že si dáváme malíčkovosti ve formě dobrot nebo kosmetiky, které se nám podařilo během roku vyrobit (marmelády, nasušené bylinky, houby nebo masti a krémy), ale udržitelny je i sváteční oběd. A to především pro mě jako pro hostitelku, když nemusím vařit přehřšle jídla, ale vím, že stůl naplníme dobrotami, které každý uvařil a upekl doma. Stůl je tak vždycky rozmanitý a nají se masař, vegetarián i vegan.

DÁRKY NEKUPUJTE, TVOŘTE JE

» **Věnujte rodinné tajemství:** máte nějaký recept, který vždy sklídí úspěch? Pokud není opravdu jen pro rodinu, můžete ho připravit blízkým pod stromeček – ve sklenici. Do vyšší zavařovačky sypeme postupně ingredience, které dohromady tvoří váš „tajemný“ koláč nebo dort. Je dobré vybrat různě barevné ingredience. Sklenici můžete opatřit stuhou nebo provázek (klidně opakovaně použitým) a připevnit cedulku s receptem, který napíšeme na tužší papír. Zase ideálně použijeme papír, jenž už něčemu posloužil.



» **Darujte vzpomínky:** místo věcí můžete darovat zážitky a nemusí to být ani kupované zážitky. Sepište ty nejkrásnější okamžiky, které jste s druhým prožili, každý na zvláštní papírek, a vložte je srolované do ruliček do jedné velké zavařovačky nebo do látkového pytlíku.

» **Co je nejcennější?** Vlastní čas. Tak ho věnujte. Řada lidí přemýšlí, co dát pod stromeček třeba svým rodičům, kteří už všechno mají. Než kupovat další nepotřebný kram, je lepší vymyslet společný program, vzít rodiče na nějaký výlet, společnou cestu, eurovíkend nebo na nějaké vzácné místo a společně strávit čas.

Doporučili: Zerowasters, Kateřina Mandulová

VÝZDOBA

» Máte rádi vyzdobený štědrovečerní stůl? Nepoužívejte různé plastové ozdoby, letos vytvořte hvězdičky z pomerančové nebo mandarinkové kůry. Celý prosinec můžeme sbírat kůru, hned ji tvořítky upravit do hvězdiček a nechat uschnout. Pomoci můžou i děti. A na Štědrý den posypte drobnými hvězdičkami celý stůl.

» K Vánocům patří i svíčky. Pokud doma máte zbytky těch starých, není nic jednoduššího než je roztavit a vyrobit z nich svíčku novou. V drogerii je potřeba jen koupit knot, starý vosk roztavit a nalít do nějaké formy. K tomu může posloužit malá zavařovačka, skořápka od ořechu, ale i kůra z citronu nebo pomeranče, který rozřízneme napůl a vydlabeme.

Doporučil: Zerowasters



DĚTSKÉ ZBOŽÍ Z DRUHÉ RUKY, KTERÉ PAK OPĚT PŮJDE DO OBĚHU

Nastávající maminky ocení jako dárek poukaz do e-shopu EBUU. Je to první česká půjčovna a prodejna pro děti a jejich rodiče. Na této platformě lze za pár korun pořídit kompletní vybavu pro novorozence i pro odrostlejší děti, včetně hraček, botiček nebo přírodní drogerie. Věci lze koupit, ale i půjčit například na pár týdnů, než z nich dítě vyroste. Maminky tak nemusí pořizovat všechno vybavení nové za horrentní sumy, a navíc podpoří projekt, který neprodukuje tisíce kusů odpadu z obnošeného nekvalitního oblečení.

Doporučila: Soňa Klepek Jonášová

EKOLOGICKOU STOPU VÁNOČNÍHO CESTOVÁNÍ KOMPENZUJI VÝSADBOU STROMŮ

Naše Vánoce by se daly shrnout do tří pilířů: legrace, sdílení a trocha chaosu. Ten vyplývá z toho, že co Vánoce, to jiné místo nebo přístup. I když je moje vize Vánoc i bez dárků, stále si jich pár dáváme. Balíme je třeba do novin, a tak se občas pod stromčkem smějeme s dívkou Blesku nebo rozbalujeme poklady z obalů poskládaných ve vrstvách jako matrožsky.

Jako nemateriální dárky vymýšlíme zážitky, ať to jsou poukázky na vzájemné hlídání ratolestí, nebo společné výlety. Z těch materi-



Soňa Klepek Jonášová
zakladatelka, INCIEŇ

álních převažují knihy (i ty z druhé ruky) anebo to, co víme, že je potřebné, nebo co udělá opravdovou radost.

Co rok, to téměř tradičně jiné místo pro svátky. V minulých letech jsme byli dvakrát v Indonésii, kam jsme odletěli na měsíc trochu za kombinací práce a odpočinku, a pro Štědrý den jsme si vybrali modulární ekologicko-sociální projekt české bandy s názvem Joshua District. Ekologickou stopu cestování v takovém případě snižujeme výsadbou lesů (byť se vymazat nedá) a stromy dáváme často jako vánoční dárek (ať už jako poukaz na brigádu do lesa při výsadbě, nebo jako jednotlivé kousky do zahrad členů INCIEŇ – ale ty dodáváme až na jaře).

V Česku slavíme s rodinami manžela nebo s tou mojí – letos například sdílíme Štědrý ve-

čer s rodinami pěti sester mého muže ve Winternitzově vile. Užíváme si místo, které bylo desítky let v dezolátním stavu a opět ožilo díky péči manželovy sestry Kristiny a jejího muže Davida Cysaře. S rodinou na Vysočině odléváme z olova a nejvíc legrace pak zažíváme při snaze vyvěštit z něj budoucnost. „Okultní“ praktiky doplňujeme svíčkami ve skořápkách a šupinou pod talířem pro blahobyt v dalším roce.

Miluji i další svátky vánoční, kdy se vypravujeme k babičkám nebo druhé půlce rodiny a nechybí ani už trochu přerostlý koncert vnoučat, kdy se každý snažíme zhodit nějakého nástroje nebo oživit své hlasivky. Výsledkem je spíš komická scéna než hudební zážitek, ale o tom přece Vánoce jsou – o smíchu a lehkosti!

INZERCE



OLIVUM

DARUJTE OLIVOVÝ OLEJ DARUJETE ZDRAVÍ

Elegantní balení prémiových extra panenských olivových olejů z malých rodinných farem.

www.olivum.cz





STROMEK BEZ KÁCENÍ

» Pokud chcete ušetřit prostor a život jednoho stromu, můžete na procházce v lese nasbírat různě dlouhé větve, tak aby dohromady vytvořily zužující se pyramidu. Větve pak stačí svázat provázky na koncích a u špičky zavěsit. Velikosti ani tvaru se meze nekladou, někdo může mít malý, jiný třeba dvoumetrový. Stromek lze zavěsit na zeď, do okna nebo klidně doprostřed místnosti. Na větve můžete pověsit světýlka i ozdoby, ideálně ty, které už doma máte a můžete je znovu používat.

» Vánoční stromeček lze pořídit i z prořezu organizovaného Lesy ČR nebo jinými vlastníky. Nebude sice tak souměrný, ale náletové stromky by šly pryč tak jako tak.

Doporučili: Zerowasters, Kateřina Mandulová

UDRŽITELNÉ TRADICE

» Místo návštěvy akvaparku či masového koncertu zkuste během vánočního volna zábavu jednodušší, ale takovou, která vás ani planetu nic nestojí. Domluvte se s kamarády na pouštění lodiček se svíčkou po Vltavě, v zimním lese můžete udělat táborák a uvařit svačák. Nebo zkuste oživit tradiční koledu a zahrát a zazpívat svým sousedům. Jde o to, nebát se vykročit ze své komfortní zóny.

» Pokud pod stromečkem objevíte nechtěný dárek, nezužujte. Než ho schovat do skříně nebo pod postel, raději jej prodejte nebo darujte. Výčitky svědomí v takovém případě nejsou namístě. Je lepší, když věc poslouží někomu jinému, než aby na ni sedal prach a zůstala bez užitku.

Doporučili: Kateřina Mandulová, Patrik Zouhar, propagátor udržitelnosti

PODPOŘTE UMĚLCE NEBO DŮCHODCE

» Jako dárek můžete pořídit autorská díla – umění je navíc současně i investice. Široký výběr má například letenská Chemistry Gallery. Originálním darem je ale i poukaz na pronájem obrazu. Skutečné umělecké skvosty půjčuje i Městská knihovna v Praze. Ve sbírce obrazů si můžete vybrat mezi reprodukcemi slavných malířů nebo originálními díly známých českých umělců a současných autorů. Domů si půjčíte až čtyři originální výtvarná díla a dvacet reprodukcí výtvarných děl. Ty jsou k půjčení v rámech i ve formě volných listů.

» Podpořit můžete i české řemeslo nebo někoho konkrétního. Najděte si důchodce, který plete ponožky, vytváří šperky nebo třeba také maluje obrázky, a zkuste si domluvit nákup dárků s ním. Můžete tím přilepšit jiným lidem na veselejší Vánoce.

Doporučili: Soňa Klepek Jonášová, Kateřina Mandulová



INZERCE



VÁNOČNÍ INSPIRACE

OSLAVTE VÁNOCE I S VAŠÍM MAZLÍČKEM

EK014713

Luxusní balíček
PRO PSY I PRO KOČKY

Adventní kalendář
24 MASOVÝCH KONZERV

Konzerva
RYBA S BRAMBOROVÝM SALÁTEM 400g

Kalendář 2023
ROK PLNÝ VÝHOD

30 let

SOKOLFALCO www.falcokrmiva.com

POEZIE Z AUSTRÁLIE

Australská akademie letos zařadila Josefa Tomáše mezi finalisty ceny za nejlepší překlad. Básník Tomáš překládá českou poezii do angličtiny a vedle toho skládá vlastní verše.

Josef Tomáš žije přes čtyřicet let v Austrálii, přesto poezii na oslavu své rodné země píše nadále v češtině. Do angličtiny pak překládá básně dvou českých autorů, Jiřího Ortena a Vladimíra Holana, jejichž tvorbu si zamiloval. Za překlad Elegií Jiřího Ortena ho Australian Academy of the Humanities vybrala mezi finalisty na cenu za vynikající překladatelskou práci 2022 Medal of Excellence in Translation. U nás jeho tvorbu vydává nakladatelství Knihy s úsměvem.

Josef Tomáš chtěl původně studovat angličtinu a sanskrit, protože však na gymnáziu málem propadl z češtiny a byl naopak dobrý v matematice a fyzice, absolvoval České vysoké učení technické v Praze. Působil na Slovenské akademii věd a po invazi vojsk Varšavské smlouvy v roce 1968 s manželkou a dvěma malými dětmi opustil natrvalo svou rodnou zemi. Ve vědecké práci pokračoval i nadále.

V roce 1976 se rodina vystěhovala do Austrálie a Josef Tomáš přijal akademickou pozici na Royal Melbourne Institute of Technology. Tam přednášel až do roku 1993, kdy odešel do důchodu. Vzápětí založil firmu zaměřenou na automobilový průmysl a výnosy z podnikání investuje do vlastní básnické tvorby.

Básně místo dopisů

Poezie je druhou částí života Josefa Tomáše. „Co jsem měl psát své matce, když jsem věděl, že dopisy cenzuruje StB? Proto se tak nějak samy od sebe moje vzpomínky začaly sdružovat do veršů,“ vzpomíná Tomáš.

Během pěti let vzniklo přes 400 básní, které nepovažoval za nic víc než cvičení v básnickém umění. Do roku 2005 pak dokončil čtrnáct sbírek, z nichž poslední vyšla pod názvem Ze zápisků jedné ženy.

V nakladatelství Knihy s úsměvem vyšla jeho básnická sbírka Návrat Anežky Přemyslovny, již může čtenář vnímat jako netradičního průvodce Prahou. Vyšla v sedmi jazykových mutacích s ilustracemi Petra Probsty.

Pokud hledáte dárek pro své blízké v angličtině, pak by vás mohly oslovit překlady básní Elegie Jiřího Ortena nebo Sen, Noc s Hamletem, Noc s Ofélií či První testament Vladimíra Holana.

Z další produkce nakladatelství stojí za zvýšení oceňovaný román Když se stíny natahují česko-bosenské autorky Jasmíny Petlach a oddechový román Šárky Blažejové Dávná moc zlatého kapradí či cestopis Petra Sedláčka Laos 2x jinak.

“

Co jsem měl psát své matce z Austrálie, když jsem věděl, že dopisy cenzuruje StB? Proto se moje vzpomínky tak nějak samy začaly sdružovat do veršů.

INZERCE

Tajuplný příběh a záhadná pověst hradu Loket



ČESKÁ LITERATURA
POVÍDKY | BELETRIE
ZAHRANIČNÍ LITERATURA
POEZIE | HISTORIE
CESTOPISY | PRŮVODCI

Udělejte radost sobě
nebo svým blízkým.
Poříďte si knihy s úsměvem!



Autentický popis zážitků z války
v Bosně a Hercegovině, přenesen
do příběhu mladé dívky

Básnické sbírky v česko-anglické verzi



EK014725-

NAKLADATELSTVÍ A E-SHOP

Laos očima bývalého
člena konzulátu



**KNIHY
S ÚSMĚVEM**
www.knihysusmevem.cz

info@knihysusmevem.cz
www.knihysusmevem.cz

+420 773 454 773
+420 608 464 545

17. listopadu 216
530 02 Pardubice



Poetický průvodce Prahou
(více jazykových verzí)



„Snažím se být soundtrackem svého života i života fanoušků. Samozřejmě i mě potkalo těžší období, kdy jsem si prošla syndromem vyhoření a nevěděla, o čem mám zpívat. Ale myslím, že klíčem je zpracovávat aktuální témata, s nimiž se lidé dokážou ztotožnit,“ říká Ewa Farna.

SYMBOLEM ZDRAVÍ NENÍ JEN XS HOLKA S METREM KOLEM PASU

Mluví se o ní jako o ikoně českého popu i jedné z nejvlivnějších žen v tuzemském online prostoru.

Ewa Farna ale patří také mezi nejhlasitější propagátorky pozitivního vnímání těla bez ohledu na jeho zdánlivé nedokonalosti. I ona sama totiž musela léta čelit útokům na svou postavu. „Asi vždy budu pro některé vypadat neshowbyznysově,“ říká zpěvačka ve velmi otevřeném rozhovoru o návratu body shamingu, vztahu k víře, tradicích i odvaze zůstat autentická.

Text – Lucie Ferenc Drugdová, Foto – archiv Ewy Farné

Sedíme spolu v šatně, pár hodin před jedním z koncertů jejího turné k zatím poslední desce Umami. Albu, které je citlivě namíchaným koktejlem současně znějícího popu a důležitých společenských témat, jako je například body positivity. Ewa Farna mluví tak, jak zpívá – přirozeně, uvěřitelně a s dávkou své typické bezprostřednosti. „Na příští rok máme velké plány,“ říká až s dětskou nařetěšeností. A není se čemu divit, letošní vítězku ceny Anděl totiž čeká další milník v kariéře – velký koncert v O2 areně.

Svůj první koncert v O2 areně ohlašujete až nyní, po šestnácti úspěšných letech na hudební scéně. Bylo potřeba k tak velkému okamžiku v kariéře dozrát?

Musím se přiznat, že koncert v O2 areně mi vždy přišel jako nedosažitelná věc. Přece jen jde o místo, kde se vystřídala spousta velkých zahraničních jmen se skvělými show. Zároveň ale můžeme vidět, že se tam čím dál víc objevují i domácí interpreti. Pro mě samotnou bylo důležité udělat koncert až v okamžiku, kdy nastane správný důvod, protože nevnímám O2 arenu jen jako další metu v kariéře. Tím důvodem se nakonec staly moje třicátiny, které беру jako zlomový bod i jako příležitost pro nostalgii a ohlédnutí se za celou dosavadní kariérou. Myslím totiž, že právě kulatiny jsou fajn milníkem na to se zastavit, bilancovat, zase se na chvíli vrátit do dětství, puberty, podívat se na přerod holčičky v ženu a mámu dvou dětí. A ráda bych, aby si na tu jízdu zavzpomínali i moji fanoušci. Aby se jim vybavila první pusa u Měls mě vůbec rád, první paření v klubu na Boží mlejny melou a všechny další momenty, u nichž byla moje hudba součástí jejich životů. Lístky už jsou v předprodeji a já se na tu oslavu třicátin hrozně těším.

Mnozí z fanoušků vaši hudbu poslouchají od úplných začátků. Dospěli s vámi a dál zůstávají. Myslíte, že je to tím, že se s tématy, která řešíte ve skladbách nebo na sociálních sítích, stále dokážou ztotožnit?

Pro mě byla vždy prioritou být autentická a v hudbě se vyvíjet, nezašknout se na jednom místě, o kterém vím, že dobře funguje. Každá skladba zrcadlí, v jakém životním období a bodě jsem se zrovna nacházela. A myslím, že by bylo bláhové si myslet, že ani fanoušci se nevyvíjejí a nestárnou. Kdysi se říkalo, že jsem holčička, co zpívá pro děti, jenže dneska ty děti už často mají svoje děti. A já se snažím být soundtrackem mého i jejich života. Samozřejmě i mě potkalo těžší období, kdy jsem si prošla syndromem vyhoření a nevěděla, o čem mám zpívat. Ale myslím, že klíčem je zpracovávat aktuální témata, s nimiž se

lidé dokážou ztotožnit. Ta, která vyvolají emoci v matce samoživitelce, úspěšné právničky a studentovi. Právě emoce nás totiž spojují. Postupem času mi navíc došlo, že v době, kdy jsou lidé ohromeni zahraniční produkcí a můžeme na vlastní oči vidět show Beyoncé nebo Pink, jediné, v čem můžu být nejlepší, v čem mě nikdo nepřekoná, je právě být sama sebou. To platí pro všechny, protože nikdo nebude lepším vy než právě vy. Od fanoušků se ke mně pak v reakci na mou hudbu dostávají hodně silné příběhy, u nichž mnohdy i brečím.

O čem jsou?

Většinou o dodávání sebevědomí a přijetí sebe sama. Nejvíc mi jich přišlo od žen po písničce Tělo nebo Boky jako skříň. Ale svěřil se mi třeba i dlouholetý fanoušek z Polska, který je gay, že mu moje hudba dala odvahu být sám sebou a přiznat konzervativním rodičům, jakou má orientaci. Asi nejsilnější pro mě ale byl příběh devítileté holčičky, které po úrazu zůstala na těle jizva, kvůli níž se bála svléknout nebo si jít zaplavat. Její maminka mi děkovala, že díky skladbě Tělo už se nestydí, a i když jí šrám na těle zůstane, ten na duši zmizel.

Je až neuvěřitelné, že na někoho může mít moje hudba takový vliv. V momentech, kdy i já pátrám, jestli to, co dělám, má význam, mi právě podobné příběhy dodávají sílu. Musím se ale přiznat, že když mi někteří polští fanoušci psali, že je moje hudba dostala z depresí a v těžkých chvílích udržovala při životě, hlavou mi blesklo jen: „Sakra, to jsou dost silná slova, to je šílená zodpovědnost.“

Není pro vás tedy někdy svazující být vzorem a zároveň vždy zůstat sama sebou? Přece jen se věnujete i citlivým tématům, kdy asi musíte řešit, kde a jakým způsobem se k nim vyjádříte. A těch citlivých témat ve společnosti neustále přibývá. Samozřejmě určitou zodpovědnost cítím, ale nechci si dávat příliš velký pozor, abych neztratila jistotu přirozenost i právo na chyby. Zároveň mě můj brácha naučil, že nemusím mít na všechno názor a ke všemu se vyjadřovat. Občas je v pořádku říci, že nevím, i když dřív jsem měla pocit, že musím veřejně odpovídat na každou otázku, ať už se týkala politiky, sociálních, nebo společenských témat. Neznamená to ale, že když je něco hodně špatně, neozvu se.

Každopádně zůstat v kontaktu sám se sebou dnes není jednoduché, protože nás neustále něco odtahuje – nároky na nás, představy, jak bychom se měli chovat, co bychom si měli myslet a co říci nahlas. Žijeme totiž v době hyperkorektnosti, kde je téměř vše kontroverzní. Cítíme strach, že svými vyjádřeními někomu ublížíme, i když to nemyslíme špatně. Zároveň se ale snažíme uchovat si nadhled a svobodu v humoru. Člověk pořád hledá rovnováhu. Je to každodenní proces a výzva. Nebát se být sám sebou je ale důležité, i když mě osobně občas zamrzí, že to třeba nemá takový úspěch, jako když bych se chovala neutrálně. Nedávno jsem dostala nabídku, o níž vím, že by byla pro mou image i kariéru dobrá, a dávala by smysl s plánovanou O2 arenou. Ale nedávala smysl mně, necítila jsem to. Manžel mi na rozhodnutí do projektu nejít řekl, že věří, že si lidé v širším kontextu a časovém odstupu budou vážit mé autenticity. I já tomu věřím.

Interpret občas musí bojovat i s tím, že je jeho skladba špatně pochopena. Vám se to prý stalo po vydání písně Boky jako skříň, kdy za vámi přišla obézní paní a děkovala, že konečně někdo zpívá i o lidech, jako je ona...

Ano, a tehdy mě to vlastně zarazilo, protože skladba sice oslavuje nadhled a laskavost vůči sobě, ale byla bych vážně nerada, aby někdo nabyl dojmu, že propaguju obezitu. Obezita je totiž nemoc. Jen si myslím, že zdraví má různé formy a podoby. Já sama se právě teď necítím ve svém těle dobře, nepřipadám si fit. Štve mě, že na sebe nemám čas, ale rozhodně to neznamená, že bych se nesnášela. Jen si uvědomuju, že teď nemám sebe a péči o sebe na prvním místě v žebříčku priorit, tak se asi pak nelze tělu divit, že není v dobré kondici. Je důležité vždy mít na paměti, že i když se třeba nacházíte ve fázi, kdy se sebou nejste stoprocentně spokojeni, protože toho třeba zrovna máte hodně v práci nebo se staráte o dvě malé děti, máte se rádi a zase se k sobě vrátíte.

Připadá mi ale absurdní, že sice v lifestyleových médiích stále přibývá článků o důležitosti lásky k vlastnímu tělu, o tom, že je v pořádku mít pár kilo navíc, ale už v lednu v mnohých z nich často najdeme návody, jak co nejrychleji zhubnout do plavek. Přijde vám, že s myšlenkou body positivity společnost souzní? Myslím, že celá společnost bohužel ne. Nedávno jsem třeba dala na Instagram a TikTok video, kde tancuju. I když mám kila nahoře, rozhodně nemám problém podobné věci sdílet. Jenže se na mě snesla vlna brutálních urážek a poznámek, že jsem vyžraná. Jestli jste, nebo nejste máma po porodu, nespíte, kojíte a k tomu pracujete, to prostě nikoho nezajímá. Vyžraná, tečka. Deset let se řeší to samé téma. A tím, že TikTok je nová síť, nové publikum, kde ale opět bují zkažené podhouby, znamená to, že ve společnosti rozhodně není téma body

65

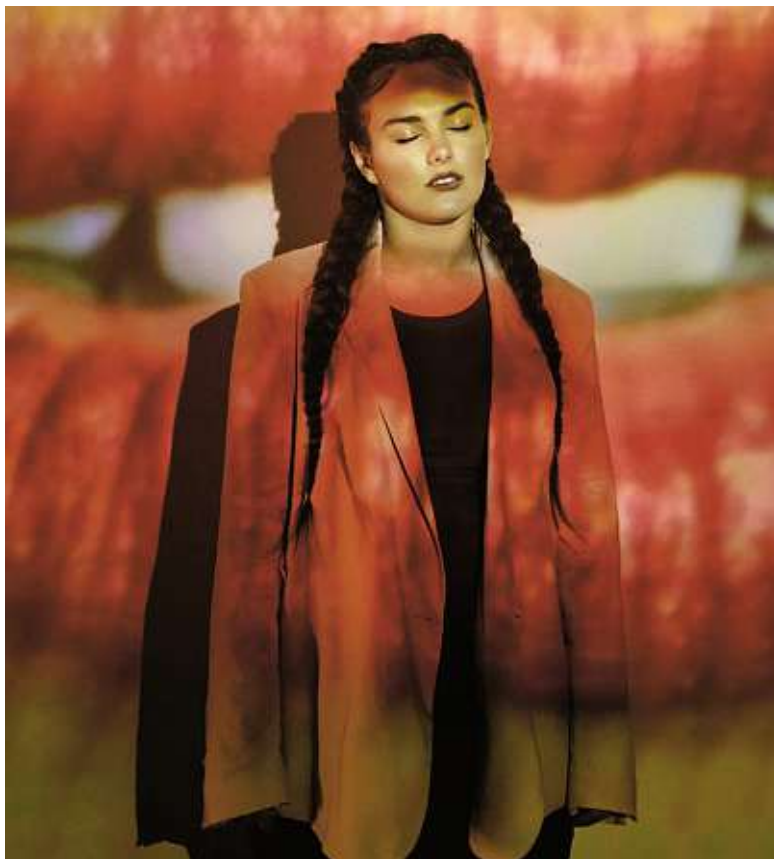
hudebních cen

1450

odehraných koncertů a vystoupení

440 mil.

zhlédnutých klipů na YouTube



positivity samozřejmostí. Ale pro mě už ano. I když vím, že jsem nikdy nepůsobila jako tintítko, a i pokud zhubnu na váhu, na níž se cítím dobře, asi vždy budu pro některé vypadat neshowbyznysově.

Proč tomu tak podle vás je?

Možná proto, že nám je celé roky podsouvaný vizuál, jak má vypadat zdraví – hodně hubená holka, co si drží kolem pasu metr, což mi nepřipadá v pořádku. Samozřejmě naprosto sdílím péči o zdraví a uvědomuji si důležitost pohybu, ale rozhodně nepodporuji diety v prášku. Navíc si myslím, že by se mělo zdůrazňovat, že i když jsme větší, můžeme být zdraví. Já pravidelně chodím na podrobné krevní testy, abych zjistila, jestli mám v těle vše v pořádku. A přesto, že se zrovna teď necítím nejlépe, veškeré hodnoty mi vyšly v normě, což ani u hubených holek vůbec nemusí být pravidlem. Ano, šok, i hubení lidé třeba kouří, pijí alkohol, užívají drogy, mohou trpět bulimií, rakovinou nebo prostě jakoukoli jinou nemocí. A přesto jsou na první pohled bráni jako „zdravější“. Moje tělo tedy rozhodně nevypadá jako z časopisu, ale jeho zdraví se ukázalo i během těhotenství, jak zvládalo všechny změny. A především, že vůbec otěhotnět dokázalo, což dnes rozhodně nevnímám jako samozřejmost. Poté jsem měla prozření a napsala právě píseň Tělo. Ale je dobře, že se smýšlení společnosti alespoň částečně mění, v podstatě jde jen o to, nesoudit na první pohled, protože neznáte kontext.

Myslím, že vás mnozí vnímají jako ambasadorku body positivity právě i díky tomu, s jakým nadhledem jste vždy dokázala všechny útoky a kritiku vlastního těla přejít. Věřím ale, že to muselo stát hodně sil.

Asi by bylo zdravější říct: „Běžte do háje, vždyť to jsem já, co si to ke mně dovolujete?“ Jenže mi přišlo, že budu vypadat jako citlivka bez nadhledu, která si věci moc bere. A tak já sama sebe nevnímám. Stála jsem tedy před rozhodnutím, jak se zachovat, aby moje reakce co nejvěrněji definovala mé skutečné já. Nakonec jsem se rozhodla do světa nevykřičet, jak mě štve, že mám venku novou desku, jsem na turné a někdo má neustále potřebu řešit jen mou postavu. Vlastně jsem se pak dostala do zabezčeného stavu, kdy jsem jedla kachnu s knedlíkem, jen aby si ostatní nemysleli, že hubnu kvůli těm, kteří mi to prostřednictvím komentářů a médií nařizují.

Na druhou stranu jsem útoky na můj vzhled snášela, myslím, s nadhledem a humorem sobě vlastním, je to v podstatě způsob obrany. Preventivně jsem ale začala chodit na terapie, k nimž se chci časem vrátit. Přivedl mě k nim tehdy pocit, že není v pořádku vyrůstat na očích dvou států, kde neustále komentují váš vzhled, že se to musí zákonitě propisovat do duše. Zvlášť když to probíhá v pubertě, v době znovupoznávání svého měničného se těla. A myslím, že je lepší věci řešit hned, než aby se v mysli zrodilo něco nezdravého.

V dokumentu Ewa Farna 10: Neznámá známá jste řekla, že vám klid poskytoval i kostel. Jakou roli hraje ve vašem životě víra?

Šlo o kostel, kde jsem byla pokřtěná, chodila na confirmaci i měla svatbu. Asi je to i nějaké uzemnění a propojení se s domovem, ukotvení. Vnímám ho jako symbol víry, která je pro mě v životě velmi důležitá, vždy mi pomáhala a pomáhá mi pořád. Možná i v tom, že když se děje něco špatného, věřím, že tak to neskončí. A že ani smrt není konec, že existuje jiná forma bytí. I když si samozřejmě nepředstavu-

ju vousatého dědečka sedícího na obláčku. Musím se ale přiznat, že jsem často špatně chápána, když zmíním, že jsem věřící Polka. Lidé si mě pak automaticky představí jako katoličku z bandy, která ve vládě činí šílená rozhodnutí nejen v kontextu ženského těla, potratů a podobně. S tou partou ale já tedy rozhodně nesouhlasím, a i když jsem Polka, tak jsem evangelík, protestant. Celá léta ve víře nacházím klid, zejména v deseti přikázáních, která jsou pro mě pevným bodem, jistotou v době, kdy se všechno zpochybňuje. I když čím jsem starší, tím víc i já věci rozkládám na součástky, občas přemýšlím nad tím, zda mám nějaké názory jen přejaté od rodičů, nebo si je dokážu obhájit. Obecně ale miluju tradice s vírou spojené. A nejvíc ty vánoční.

Jelikož je vaše rodina česko-polská, předpokládám, že jste si nějaké zvyky a tradice vzali z obou zemí. Jak vypadá Štědrý den u vás doma, vaříte dvanáct chodů?

Štědrý den travíme s celou rodinou. Od rána se postíme, jezdíme pokládat nejbližším na hroby smrkovou větvíčku a svičku a připravujeme jídlo na večer. Dvanáct chodů jako Poláci ale nemáme. My vaříme hrachovou nebo rybí polévku, pak přijde na řadu chleba se zelím a končíme kaprem s bramborovým salátem. Mamka ale dělá i řízký. U stolu vždy prostíráme jeden talíř pro zbloudilého člověka, což bude letos, kdy lidé utíkají před válkou, více než symbolické.

Před celou večerí pak ještě lámeme posvěcené oplatky, o které se dělíme, zpíváme koledy a pod svícen dáváme peníze. I když tedy v posledních letech už tam všichni strkají spíš karty. Táta má každý rok proslov a vzpomínáme na ty, kteří už s námi nejsou. Během jídla se pak nikdy nezvedáme od stolu, louskáme ořechy nebo třeba krájíme jablka, abychom podle hvězdičky poznali, jestli budeme příští rok zdraví a šťastní. A samozřejmě rozbalujeme dárky.

Je nějaký vánoční zážitek, na který ráda vzpomínáte?

Nejvíc mi v hlavě uvízl asi Vánoce před pár lety, kdy vypnuli elektřinu. Rodiče ale mají takovou chatičku s krbem, kam jsme se přesunuli, rozdělali oheň, táta hrál na housle, mamka na kamnech ohřívala polévku, smažila kapra a my tam seděli při svíčkách. Ségra byla tehdy ještě malá, a když jsme si přáli s oplatkem v ruce, řekla, že by nám všem přála, aby zase zapnuli elektřinu, což bylo roztočilé, ale zároveň se v tu chvíli opravdu rozsvítilo.

Ale všechny Vánoce mají své kouzlo. Jsou pro mě totiž časem na prostého klidu, kdy se život, který nám jindy protéká mezi prsty, zastaví a přijde mi hmatatelnější. Najednou lze silněji pocítit vděčnost. Je to neuvěřitelně dojemné. Když bylo období covidu, zmizely pro mě milníky, které rok rozdělují, momenty, kdy jsme byli zvyklí se vídat. A já se v tom najednou úplně ztratila. Měla jsem pocit, jako by ty dva roky nebyly. Myslím, že je důležité sejt se u stolu, říct si, že se máme rádi, a zavzpomínat.

Vaše poslední deska se jmenuje Umami, což znamená pátou chuť, něco, co činí jídlo delikátním. Co je pro vás umami Vánoce?

Moment, kdy se všichni sejdeme a cítíme, že jsme tady pro sebe, že jsme rodina. Jednou se mě syn ptal, kdy už se objeví ty Vánoce, že je nikde nevidí. Tak jsem mu vysvětlila, že stromeček můžeme vidět, koledy slyšet, ale Vánoce cítíme v srdci. O rok později, nejspíš když na ulici zahlédl nějakou sváteční výzdobu, řekl: „Mami, myslím, že už budou zase Vánoce, cítím to v srdíčku.“ A o tom vlastně všechno je.

EWA FARNA

» Polsko-česká zpěvačka, producentka a autorka.

» Pochází z Vendryně, což je obec na pohraničí Česka a Polska. Narodila se 12. srpna 1993 v Trinci jako nejstarší ze tří dětí.

» Farna je národností Polkou, občanství má české a hlásí se k místní národnostní menšině.

» Jako čerstvě 13letá debutovala se singlem Měls mě vůbec rád, který se dostal do čela tehdy nejposlouchanějších písní.

» Vyдалa pět českých a šest polských řadových desek.

» V 18 letech založila vlastní produkční společnost a vydavatelství. Poprvé sama vyprodukovala svůj výroční koncert ve Foru Karlín a natočila dokument Ewa Farna 10: Neznámá známá, který vznikl dva roky.

» V roce 2021 oslavila 15 let na hudební scéně vydáním desky Umami, která je recenzenty označována jako popový manifest nastupující generace.

» Je vdaná za svého bývalého kytaristu Martina Chobota, má dvě děti a patří mezi vůbec nejvlivnější osobnosti českých sociálních sítí.

ŽIVOT PŘEDKA POMŮŽE POZNAT TEN VLASTNÍ

Rodokmen můžete dát jako dárek i sobě. Sestavením rodokmenu zjistíte, kdo byli a čím se živilí lidé, se kterými máte stejné geny. A možná se dozvíte, že s nimi máte společného i daleko více. Třeba že máte stejné zaměstnání, nemoci nebo děláte podobné životní chyby.

Text – Miroslava Kohoutová, Foto – Shutterstock

Chudá služebná, která si ale mohla dovolit koupit byt ve městě a postupně porodila tři nemanželské dcery – první ve svém rodišti, druhou ve městě, kde bydlela, a třetí v Praze u Apolináře. Všechny tři dcery se provdaly za důstojníky armády a podoba jejich pravnoučat s jedním nejmenovaným šlechticem byla až zářející. To je jeden z rodinných příběhů, ke kterým se dostala genealožka Markéta Pavlíková při vytváření rodokmenů pro své klienty.

Už z příkladu je zřejmé, že sestavení rodinné historie nejsou pouze data narození, sňatku a úmrtí nebo pouze jména. Dá se zjistit, kde a jak předkové žili, čím se živilí, kolik měli dětí. „Mám ráda tyto příběhy. Je hezké vidět, že se v jedné rodině opakují povolání, a pokud klient zjistí, že jeho prapradědeček byl také učitel pocházející z učitelské rodiny, hezky se propojí historie s přítomností. Navíc díky mnoha lidem, kteří zaznamenávali dějiny měst a obcí, můžu danou rodinu zasadit i do konkrétních souvislostí, jak v jejich době vypadalo jejich město nebo obec. Kolik tam stálo domů, kolik v nich žilo lidí, zda to byli Češi, nebo Němci, jakého vyznání, pod jaké panství a hejtmanství spadali, zda měli v obci školu a jakou, ale třeba i kde měli nejbližší poštovní úřad nebo železniční zastávku,“ vypráví Markéta Pavlíková, expertka na sestavování rodokmenů.

VŠUDE SAMÝ NOVÁK

Sestavit rodokmen může stát i desetitisíce korun. Výjimkou proto nejsou situace, kdy si klient nechá sestavit základní rodokmen a za rok za dva přijde znovu, aby genealog šel ještě více do hloubky. Samotná doba pátrání pak závisí na tom, jak daleko do historie člověk chce jít. V případě sestavování rodové linie je samotné pátrání otázkou několika dnů. „U rodových vývodů, kde se s každou další generací zdvojnásobuje počet osob, je pátrání samozřejmě časově náročnější a u velkých zakázek dohledávám stovky matričních záznamů. Pak takové pátrání trvá několik týdnů,“ říká Pavlíková.

Většina matričních knih římskokatolického vyznání se začala vést zhruba v polovině 17. století, evangelických o něco dřív.



ve. V případě, že se matriční knihy dochovaly, je možné dohledat třeba deset až jedenáct generací předků. Aby pátrání bylo co nejrychlejší, je dobré přinést genealogovi co nejvíce dokumentů, které máte doma v šuplíku. Jako jsou rodné, oddací, úmrtní listy, kupní smlouvy a podobně. Důležité jsou také údaje z rodinné historie v podobě jmen, dat a míst.

Pro časový rámec zakázky je také důležitý výstup. Může jím být plakát rodové linie či vývodu nebo rodová kronika. „Její zpracování je poměrně časově náročné, zvláště pokud připravuji i přepisy matričních záznamů. Ty jsou velmi žádané, protože pro většinu lidí je zápis v kurentu (písmo, které bylo používáno zhruba do poloviny 19. století, v německých oblastech až do roku 1918 – pozn. red.) nečitelný. Navíc matriční knihy byly vedeny také v němčině a latině a není výjimkou, že záznam je zapsán kombinací češtiny a němčiny.“

„Za všechny ty roky, co tuhle práci dělám, jsem pouze ve dvou případech řekla klientům, že je zde velmi vysoká pravděpodobnost propojení se šlechticem,“ prozrazuje expertka Markéta Pavlíková.

ny," říká genealožka s tím, že k přípravě rodové kroniky včetně rodinných dokumentů, fotografií a informací o místech života předků je potřeba několika dnů. Pavlíková před pár lety zpracovávala kroniku, která měla přes 300 stran, a jen přepisy matričních záznamů jí zabraly celý týden. V takových případech se může čekání na rodinnou historii protáhnout i na měsíce.

Kdo by se chtěl do pátrání pustit sám, měl by být opatrný. Chyba se dá udělat velice snadno. Stačí, když ve stejné obci žilo více lidí se stejným příjmením. Taková situace není neobvyklá, například u příjmení Novák nebo Dvořák se lze splést opravdu jednoduše. „Dalším problémem pro bádání je právě přechod z latinky do kurentního písma. Zvlášť pokud byla matriční kniha vedena v němčině nebo latině. Někdy je pro laiky také těžké zjistit, ve kterém archivu a v jaké matriční knize hledat. Některé obce v průběhu staletí spadaly pod několik farností," varuje případné badatele samouky Pavlíková.

TALENT PO BEDŘICHU SMETANOVÍ?

Zajímavé jsou důvody, proč si někdo rodokmen sestavit nechá. Třeba takový požadavek na propojení se šlechtickým rodem je docela častý, ale většinou se nepotvrdí. „Za všechny ty roky, co tuhle práci dělám, jsem pouze ve dvou případech řekla klientům, že je zde velmi vysoká pravděpodobnost, že s ním propojení jsou," potvrzuje expertka.

ORIENTAČNÍ CENY

» 1 vyhledaný matriční záznam	240 Kč
» 2–20 vyhledaných matričních záznamů	220 Kč
» > 20 vyhledaných matričních záznamů	200 Kč
» Zanesení výzkumu do genealogického programu	1000 Kč
» Přepis a překlad matričního záznamu	250 Kč/ks
» Zpracování rodové kroniky	350 Kč/h (+ tisk a vazba)
» Genealogický vývod – 3 generace od výchozí osoby	7000 Kč
» Genealogický vývod – 4 generace od výchozí osoby	5000 Kč
» Rodová linie – 10 generací	10 000 Kč

Zdroj: ceník Markéty Pavlíkové

INZERCE



... šperky, které rozzáří každou ženu!

www.michalkadanik.cz

Stejně tak se setkává se žádostmi na napojení rodové linie na významnou historickou osobnost. Již hledala příbuznost klienta s Bedřichem Smetanou, Emilem Holubem, Aloisem Rašínem nebo Vladislavem Vančurou. Někdy je důvodem podobných pátrání rodinná legenda, někdy stačí jen hudební talent, kterému se rodina snaží přijít na kloub.

Lidé se zajímají o detaily ze života předků a také o perličky. Vypytávají se na to, zda si nenesou nějakou genetickou informaci napříč rodovými liniemi nebo zda se u nich v rodu neobjevilo nějaké nemanželské dítě. V různých kronikách se dá dohledat, i jak život předků vypadal. Co se v průběhu jejich života přihodilo, od vichřice až po epidemii tyfu.

Pátrače nezajímají jen lidé, ale také historie domu, který si rodina předává několik generací. „Nyní mám na stole pátrání, kde dějiny domu sahají až do roku 1550, kdy ho postavili benediktini, kteří o několik století dříve přišli do tehdy neobydlené části východních Čech.“

A proč si lidé nechávají rodokmen sestavit? Podle Pavlíkové to bývá často proto, že k tomu lidé prostě došli. „Nebývá to momentální rozhodnutí, spíš proces, kdy o historii rodiny přemýšleli a dospěli do bodu, že by chtěli mít víc informací. Většina z nás má povědomí o prarodičích, někteří i o jejich rodičích, ale víc toho nevíme. A časem prostě zjistíme, že potřebujeme znát víc,“ vysvětluje Pavlíková.

NADEJE PO PRADĚDEČKOVÍ

Větší zájem o sestavení rodokmenu přichází v časech, které jsou nějakým způsobem krizové. „V krizích zaznamenávám vždy větší poptávku. Například s prvním lockdownem jsem zažila takový poptávkový boom, že jsem ani nestíhala zpracovávat nabídky. Stejnou zkušenost mám nyní s válkou na Ukrajině,“ říká genealožka s tím, že se podle ní lidé potřebují v nestabilní době ukotvit.

To potvrzuje také Lenka Šnajdřová, klinická psycholožka a psychotherapeutka a zároveň autorka knihy *Léčivý rodokmen*. „V krizi obvykle potřebujeme všechnu sílu, kterou máme k dispozici, a i tak máme pocit jejího nedostatku. Pokud se cítíme ohroženi, často zcela instinktivně využíváme i zdroje energie, které jinak můžeme přehlížet. A právě osudy našich předků, to, jak žili, pro nás může být velkou oporou,“ vysvětluje Šnajdřová.

„Rod bývá často zobrazován jako strom, který pevně stojí v zemi. Osudy generací předků mu mohou dodat pevné kořeny. Díky nim je přechodná krize v našem vlastním životě nevyvrátí tak snadno. Můžeme se opřít o jejich zkušenosti, ne jenom o ty své,“ pokračuje ve vysvětlování.

„Pokud jste třeba potomkem člověka, který kdysi dokázal přežít několik let války uprostřed bojů, dodá vám to určitou jistotu, že současnou dobu naplněnou obavami z války máte šanci zvládnout. Zkušenost pradědy se ztrátou rodinného hospodářství kvůli vynucenému vstupu do JZD může být zprávou, že ani majetkové problémy neznamenají konec světa. To, jak žili naši vlastní předkové a co všechno dokázali přečkat, dodává naději a odvahu,“ říká Šnajdřová.

Pátrání po osudech předků může pomoci i těm, kteří jsou s některými věcmi ve svém životě nespokojeni. „Umožní vám to více svým potížím porozumět a něco s nimi začít dělat. K tomu



ZAJÍMAVOSTI Z MATRIČNÍCH KNIH

» *Občas narazím na zápisy, u kterých si říkám, že naši předkové měli smysl pro humor. Například když otec Matěj Jelen nechal v roce 1788 pokřtít svého syna, který se narodil na svátek Tří králů, jménem Jan Kašpar Melichar Baltazar.*

» *V záznamech se uvádí náboženské vyznání zapsaných. Za první světové války na našem území zemřel ruský válečný zajatec s poznámkou, že byl mohamedán. Do té doby jsem tento výraz četla jen v pohádkách.*

» *Občas jsou zápisy doplněny i o další informace. U úmrtí tří mužů ve stejný den bylo dopsáno: „Tyto tři osoby, po několik let zlodějové, byly večer od sousedské stráže v příbytku J. Š. č. p. 138, na krádež se chystající, přepadeni, svázáni a odvedeni, protože před týdnem souseda B., chtěje ho okrást, postřelili. Po vyznání se na sebe i jiné byli druhý den od velebného pána svátostmi zaopatřeni a do své vsi posláni. Avšak sotva na půdu mečovskou přivedeni, tam od lidu rozdrážděného, od nich často okradeného do smrti utlučení byli.“*

» *Zajímavý byl i matriční zápis narození děvčátka jménem Julie. Ta se narodila jako nemanželská dcera. O půl roku později pan farář chtěl zapsat otce, který se před dvěma svědky k otcovství přihlásil. Zápis ale nedopsal a níže bylo doplněno: „Otec se netěšil valné pověsti. Příbuzní nedovolili, aby se k dítku přihlásil. Později od rodiny ujel do Ameriky.“*

» *Pobavil mě i zápis úmrtí zloděje Václava Babinského, na který jsem při procházení matriční knihy narazila. Václav Babinský se po odpykání svého trestu na Špilberku usadil jako zahradník u milosrdných sester v Řepích. Pan farář do matriční knihy vložil článek z tehdejších novin od Josefa Haise Týneckého, který se jmenoval O lupiči Babinském.*

Zdroj: Genealožka Markéta Pavlíková

samozřejmě nestačí prostá genealogická data, ta slouží spíš jako jakási kostra, na kterou navěsíte příběhy a životní události, které nejspíš vašeho předka potkaly," uvádí Lenka Šnajdrová s tím, že najednou dokážete porozumět tomu, odkud pramení, jak vznikly a často také překvapeně zjistíte, že byste je vlastně dokázali vyřešit. Nebo alespoň nakládat s nimi jinak, než jste to dělali dosud.

Znalost rodokmenu může pomoci i v zásadních životních situacích, jako jsou různé životní změny a výzvy. I v těchto případech se hodí opora v podobě rodových kořenů. Lépe se s ní zvládají nároky vlastního života. „Naši předkové jsou ti, se kterými máme společnou část genů a také zkušeností, protože v rodině se, byť často nevědomky a neúmyslně, předává opravdu hodně. To, jakým způsobem vychováte své děti či jak reagujete na finanční krizi, je z velké části důsledkem zkušeností, které jste získali právě v dětství v rodině. Když začnete zkoumat příběhy vašich předků, najednou si díky tomu můžete uvědomit, z čeho některé vaše chyby či potíže mohou pramenit," vysvětluje Šnajdrová s tím, že pak přestanou být tyto chyby tím, co způsobuje problémy, ale naopak se stanou něčím, nad čím se lze zamyslet, a něco s tím udělat. „Rovněž si tak můžete uvědomit silné stránky, které jste z jejich zkušeností a způsobů jednání nevědomky převzali, a využívat je o to efektivněji," radí Šnajdrová.

HISTORIE – RODINNÉ TORNÁDO

Vzpomínky a informace o tom, jaký byl život předchozích generací, mohou pomáhat i při dlouhodobých potížích. „Velmi často pomáhají lidem v oblastech života, které souvisí právě s rodinnými vztahy. Ať už se jedná o mladé maminky nejisté ve své roli nebo o lidi trápící se s potížemi v partnerských vztazích. Často se však naše rodové dědictví promítá i do vztahů mimo rodinu či třeba do toho, jaké v našem životě zaujímá místo zaměstnání či hospodaření s penězi. I tam mohou životní příběhy třeba už i dávno zesnulých předků pomoci s řešením potíží jejich vzdálených potomků," říká Lenka Šnajdrová.

Otázkou je, zda někdy nemůže být znalost historie rodu na škodu. Pokud si někdo sestavuje vlastní rodokmen, může být jeho znalost impulzem k nějakým životním změnám. Jiné to může být v případě, kdy se začnou informace vnučovat členovi rodu, který je nechce vědět. „Kupříkladu pro soudržnost některých párů je velice důležitá jistota, že ten druhý jim byl vždy věrný, a objevení jiného biologického otce některého z dětí by mohlo jejich dobrý vztah zničit. Nalezení některých mimomanželských vztahů či jiných tajemství často může zapůsobit v rodinných vztazích jako ničivé tornádo a zvláště starším lidem může hodně ublížit, protože už nemají tolik sil zpracovat změny, ke kterým povede," varuje psycholožka Šnajdrová.

“

V krizích zaznamenávám vždy větší poptávku. S prvním lockdownem jsem zažila takový boom, že jsem ani nestíhala zpracovávat nabídky.

INZERCE

花 susi.cz
internetový a kamenný obchod

KERAMIKA PRO MILOVNÍKY JAPONSKÉ KUCHYNĚ

Nádherné sety na servírování sushi,
nudlí, sake i čaje.

KUPTE
U SPECIALISTY

VÍCE
VARIANT

„Obvykle lidé mají silné obranné mechanismy na ochranu před takovými zraňujícími změnami. Nechtějí to slyšet, nevěří tomu, zapomenou to. Občas bývá vhodnější dovolit jim ponechat si svou verzi pravdy, i když vám všechny objevy v genealogickém pátrání říkají, že se mýlí,“ radí Šnajdrová.

RODINNÁ GENETIKA

V případě, že má někdo informaci o výskytu geneticky podmíněného onemocnění ve své rodině a rád by případná rizika řešil, například před založením vlastní rodiny, může se objednat na genetickou konzultaci. Genealogická analýza neboli analýza rodokmenu je běžnou součástí klinicko-genetického vyšetření, kdy se u pacientů odeslaných ke genetické konzultaci aktivně zjišťuje, jaký je zdravotní stav jejich nejbližších příbuzných.

„Samozřejmě nemůžeme zacházet do nijak vzdálené minulosti, zajímají nás především pacienti rodiče a prarodiče, sourozenci, případně děti. Informace o prababičkách a ještě starších příbuzných už si prakticky nikdo nepamatuje a navíc i výtěžnost pro genetickou konzultaci není velká, neboť genetická příbuznost se samozřejmě s každou další generací zmenšuje,“ vysvětluje doktor Antonín Šípek z Ústavu biologie a lékařské genetiky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Výskyt určitých geneticky podmíněných nemocí lze sledovat na velkých historických rodokmenech, kdy typickým příkladem je „královská hemofilie“. „Tedy výskyt hemofilie v rodinách evropských panovníků, kteří byli potomky britské královny Viktorie, která byla přenašečkou tohoto onemocnění s X-vázanou dědičností,“ říká Antonín Šípek, podle nějž si lze představit situaci, kdy může i mnohogenerační historický rodokmen sloužit jako podklad ke genetickému vyšetření.

„V praxi je to ale velmi vzácné, protože historické informace o zdravotním stavu většinou nepřinášejí takové detaily, které bychom potřebovali. Často je v matrikách uvedena jen bezprostřední příčina úmrtí a nejsou k dispozici detailnější informace o zdravotním stavu prapředků v průběhu jejich života. Nebo je onemocnění pojmenováno jen obecným pojmem, aniž bychom z té kusé informace mohli poznat, o který typ postižení skutečně šlo,“ říká Šípek a dodává: „To je ostatně problémem i u rodokmenů, které běžně analyzujeme v naší ambulanci. Například pokud si pacientka vzpomene, že její prababička byla ze čtyř dětí, ale tři z nich postupně umřely na obrnu, tak nevíme, zda mohlo jít o nějaké geneticky podmíněné neuromuskulární onemocnění, nebo o infekční poliomyelitidu, proti které se v tu dobu ještě neočkovalo, nebo třeba o následky dětské mozkové obrny v souvislosti s komplikovaným porodem,“ říká.

“

Nalezení některých mimomanželských vztahů či jiných tajemství často může zapůsobit v rodinných vztazích jako ničivé tornádo.

INZERCE

EK014597

IDEÁLNÍ DÁREK, KTERÝ ZARUČENĚ POTĚŠÍ

**Jednoduché pro vás, mnoho možností
pro obdarovaného.**

Zakoupíte v libovolné hodnotě od 50 Kč až do 5 000 Kč ve všech prodejnách dm. Vybírat můžete z více motivů.

Připravené dárkové karty v hodnotě 500 Kč a 1 000 Kč můžete také objednávat v aplikaci **Moje dm** nebo online na **dm.cz**.

Více informací k dárkovým kartám najdete na **dm.cz/darkovakarta**.





OBJEVIT

FRANCE  1743

MOËT & CHANDON

CHAMPAGNE

TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

Někteří členové rodiny už tuší, jaký dárek na Štědrý den dostanou. Loni i předloni měl Ježíšek šťastnou ruku, proč to letos tedy nezopakovat? Pokud ale chcete dostat ke stromečku trochu překvapení, sáhněte po něčem novém. Tady je pár nápadů.



EK014689

Ten pravý kožený dárek

Cestovní taška od Bagind bude tím pravým dárkem pod stromečkem, ať je obdarovaným žena či muž. Je skvělým parťákem zejména na víkendové cesty. Těm z vás, kteří potřebují více prostoru i ve všední dny, bude zase skvělým pomocníkem do práce nebo při cestě do fitka. Taška byla navržena v Čechách a prošla pod rukama zručných řemeslníků v Kolumbii. Vyrobená je z kombinace hovězí kůže a canvasu. Taška Voyage je vyráběna ve dvou barevných provedeních.

Najdete na www.bagind.cz

Osobní běžecký trenér

Garmin Forerunner 255/255S jsou nové, chytré, ultra lehké, sportovně všestranné GPS hodinky ve dvou velikostech a několika barvách. Kombinace zdravotních, tréninkových a fitness funkcí. Kompatibilní s Android i iOS telefony, podpora bezkontaktních plateb Garmin Pay, hudební přehrávač kompatibilní se službami Spotify a Deezer. Výdrž až 14 dní na jedno nabití.

Cena od 8490 Kč,
www.garmin.cz



EK014612



EK014764-1

Darujte šetrnou péči o pleť

Dopřejte sobě nebo svým blízkým potěšení v podobě Balea pleťové micelární vody s růží 3 v 1 (69,90 Kč/400 ml) bez obsahu parfemace a alkoholu, která je vhodná pro péči o suchou a citlivou pleť. Micelární voda navíc slučuje tři produkty v jednom: čištění pleti, pleťovou vodu a odličovač make-upu. Vhodná je i pro nositelky kontaktních čoček. K dostání v prodejnách dm a na dm.cz.



EK014764-2

Překvapení na každý den

Zpřijemněte svým blízkým čekání na Vánoce. Co takhle odpočítávat dny s adventním kalendářem Balea, který obsahuje miniprodukty z péče o tělo, pleť a vlasy (379 Kč)? K dostání i v pánské variantě Balea MEN.

Další tipy na dárky najdete na dm.cz/vanocce.

K dostání v prodejnách dm a na dm.cz. Nabídka adventních kalendářů je kusově omezena.



EK014764-3

Každou ženu potěší parfém

Užívejte si pohodové dny se svými nejbližšími a nakupujte vánoční dárky online. Věřte, že s vhodně vybranou vůní nešlápnete vedle. Co takhle parfemovaná voda s.Oliver Selection Eau Intense (599 Kč/30 ml), která je intenzivním doplňkem pro nezapomenutelný okouzlující vzhled. Jemné tóny broskve a bergamotu podtrhují květinové tóny pivoňky a jasmínu. Širší nabídku vůní najdete na dm.cz/vune. K dostání v prodejnách dm a na dm.cz.



7.990,-

RAYCOP Omni Air UV+
Aku výkonný tyčový a
UVC antibakteriální vysavač



6.990,-

Raycop RS PRO
UVC vysavač proti roztokům
navržený lékařem



2.290,-

Helpmation CUBE WIDE 30 I
Moderní bezdotykový
odpadkový koš 30 litrů



1.899,-

SteamOne EUDTC120
Cestovní napařovač oděvů
s dezinfekční funkcí



14.990,-

HOBOT LEGEE 7
Robotický vysavač a mop
s dvěma kmitajícími mopy



9.990,-

CleanMate LDS700
Český robotický vysavač
s laserovou navigací

HIT ROKU



HOBOT 2S
Robotický čistič oken s dvěma
vestavěnými zásobníky, který sám
okna vlhčí v průběhu čištění

9.490,-



EK014720-1

Tričko s dlouhým rukávem Protect Waist
Treat Wear je unikátní česká značka zaměřující se na spodní a noční prádlo navržené pro vaše zdraví a pohodlí. Tričko z kolekce Protect je vyrobeno z těch nejvyšších materiálů se zónovým teplem kolem pasu.
Cena: 1050 Kč
www.treatwear.com



EK014720-2

Podvlečací pánské tričko Fresh
Tričko z kolekce Fresh od české firmy Treat Wear, která se zaměřuje na spodní a noční prádlo, je vyrobené z ultrajemného rychleschnoucího materiálu a pomáhá udržet pocit svěžesti celý den.
Cena: 990 Kč, www.treatwear.com

Set na sushi pro experta i začátečníka

Hledáte originální tip na dárek pro milovníka japonské kuchyně? Pak rozhodně vsaďte na tuto sadu na přípravu sushi, která kromě běžných surovin obsahuje i sushimat rohož, dvě krásné kameninové mističky a dva páry jídelních hůlek. Celý set je chráněn dárkovou krabičkou a s láskou vám ho zabalíme a pošleme, kamkoliv si budete přát.

Cena: 702 Kč, www.susi.cz



EK014601



EK014680

Vánoční zahrada pod hvězdou oblohou

Podlehnete potěšení z vánočních mandlí. Konejšivá a delikátní vůně se ukrývá ve všech produktech limitované vánoční řady Mandlové pohazené od Yves Rocher. Potěšte sebe i své blízké a vyberte z bohaté nabídky produktů péče o tělo. Kouzelný příběh Vánoc právě začíná... Dostupné v prodejnách i online na www.yves-rocher.cz, cena od 99 Kč



EK014716-2

Originální neocube
Neodymové magnetické kuličky, ideální dárek pro vaše blízké a známé. Z 216 magnetických kuliček vytvoříte stylové magnetické náramky a další tvary.
Cena od 269 Kč
www.nc.cz



EK014716-1

Posuňte hranice tvoření do další dimenze a kreslete trojrozměrně!
S 3D perem můžete snadno vytvořit cokoli, co vás jen napadne. Šperky, květiny, modely staveb, dekorace či dárky v mnoha barvách. Snadno, rychle a v pohodlí svého domova. Je jen na vás, co s 3D perem vytvoříte – tak směle do toho! U nás najdete širokou nabídku 3D per za nejlepší ceny a také obrovský výběr barevných strun.
Cena od 595 Kč, www.nc.cz

MANBOXEO.CZ

Továrna na originální dárky



Bedny
s páčidlem
pro muže



Praktické
vychytávky
a gadgety



Unikátní
dárkové sety



Truhly se
zámečkem
a pilkou pro ženy



Domácí
pivovary



Dárky
s gravírovaným
jménem



Trička
s vlastním
potiskem



MiniKloni
s vlastní fotkou



www.manboxeo.cz
Tisíce produktů skladem
Maximální kvalita zpracování
Doprava do 2. dne



SHOPROKU 2021
Cena popularity | Vítěz
Zábava a volný čas

Ultimátní zážitek ze sledování

Ať už holdujete seriálům nebo gamingu, bez kvalitní televize je váš výsledný zážitek poloviční. QD OLED TV od Samsungu vyniká především sytými barvami a hlubokou černou. 4K rozlišení a Dolby Atmos reproduktory s vícerozměrným zvukem pak činí z této televize i ideální zařízení pro gaming – díky Game Pass si nově můžete užít přístup k hrám na Xboxu i bez samotné konzole. Minimalistické rámečky a tenký profil zadní strany navíc perfektně zapadnou do jakéhokoliv interiéru.

Doporučená maloobchodní cena: od 47 990 Kč, www.samsung.cz



EK014724-2

Mistr multitaskingu

Samsung Galaxy Z Fold4 je skládací telefon, který se během několika vteřin změní v tablet s prostorným ohebným displejem pro pohodlné sledování zpráv, zatímco jste přítomni na pracovním videohovoru a děláte si u něj poznámky elektronickým perem



EK014724-1

S Pen. Díky speciálně přizpůsobenému prostředí budete mít pocit, jako byste měli počítač neustále s sebou. Doporučená maloobchodní cena od 44 990 Kč, www.samsung.cz

FALCO LUXUSNÍ BALÍČEK

Každý si pod slovem luxus představíme něco jiného. Pro někoho to může být auto, pro jiného třeba jídlo. Proto jsme vzali naše nejlepší dobroty a zabalili je pro vás do jednoho luxusního balíčku, aby ten nepopsatelný pocit blaha zažívali i naši mazlíčci. Pokud tedy stále nevíte, čím vašeho parťáka potěšit pod vánočním stromčkem, tady je tip na dárek. Stačí už jen přidat mašli a máte hotovo.

www.falcokrmiva.com



EK014714



EK014712

Pro milovníky čerstvého pečiva

Ideální dárek pro milovníky čerstvého pečiva. Pomocí povoskovaných vaků či plátýnek zůstane chleba měkký až o čtyři dny déle. Jedná se o pomyslný kompromis mezi skladováním pečiva v utěrce či igelitu. Voskovaná plátýnka lze však využít i na skladování zeleniny, ovoce či sýrů. Potěší nejen funkcí a přírodním složením, ale i libivými autorskými designy. Více informací na www.vobrousek.cz, cena od 109 Kč.

Hledáte dárky s příběhem?

Darujte ryzlink, na kterém si pochutnávala už královna Viktorie a doteď se dováží do sklepů Buckinghamského paláce, či špičkový malbec z neuvěřitelných 1900 m. n. m.

Na OCENĚNÁVINA.CZ objevíte výběr top 100 z více než 1500 degustovaných vín z malých rodinných vinařství a unikátní zážitkové „Antidegustace“, které si oblíbili i novináři a blogeri. Využijte vánoční SLEVU 10 %. Stačí na eshopu www.ocenena vina.cz zadat kód VANOCE. Cena ryzlinku je 439 Kč.



EK014715



EK014724-3

Hygienické vysávání od začátku do konce

Vysávání nemusí vždy znamenat rozvířené alergenů. S designovým Bespoke Jet Pet od Samsungu zachytíte až 99,999 procenta prachových částic a antibakteriální sáček zabráni růstu až 99,9 procenta bakterií. Vysavač pak už jen jednoduše umístíte na vysávací stanici All-in-one, čímž se koš hygienicky vysype a rovnou se u toho i nabije.

Na fakt, že existuje prach nebo zvířecí chlupy, pak skoro zapomenete.

Doporučená maloobchodní cena: 20 990 Kč, www.samsung.cz



S PIATNIKEM JE ZIMA PRIMA!

NOVINKY

Deskové hry pro dětské party, rodinnou zábavu či legraci s přáteli.

Každý rok přinášíme spoustu nových her, které vás nejen zabaví, ale zároveň rozvíjejí užitečné dovednosti a prověří vaši fantazii, rychlost a zručnost. Hry také upevňují vztahy v rodině.



BESTSELLERY

Naše nejprodávanější hry jsou zárukou skvělé zábavy kdekoli.

Kdo by neznal legendární hru Activity? Nabízíme ji v několika variantách. Oblíbené jsou také hry Tik Tak Bum, Cink! a hra Rummikub, kterou hrají i hollywoodské celebrity.



OCENĚNÉ HRY

Prestižní ocenění od herních expertů i samotných rodičů.

Herní kvality našich výrobků prověřují soutěže herních asociací, jako například Hra roku. Své ocenění jim udělili také rodiče, či kluby fanoušků deskových her.



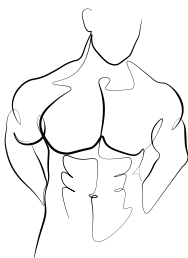
SEBEROZVOJ POD STROMEK

Vánoce jsou ideálním obdobím, kdy investovat do sebe i blízkých. Citlivě zvoleným kurzem jim pomůžeme příjemně zaplnit volný čas nebo prostě uděláme radost. Když pobrouzdáte internetem, můžete objevit spoustu zajímavých věcí. Zde je našich pět nápadů.

Text – Helena Dostalová, Foto – Shutterstock

ROZPOZNAT ŘEČ VLASTNÍHO TĚLA

Určit, co vyjadřuje chování ostatních lidí, je jednoduché. Stačí k tomu znát pár pravidel a důkladné pozorování dílčích projevů. Podstatně náročnější je podívat se sám na sebe a uvědomit si, jakou řečí mluvíme my a co konkrétně sdělujeme svému okolí. Systém školení Řeč těla, jak ji neznáte je zaměřen především na čtení vlastních projevů a chování. Studenti se naučí, jak neverbálně vyjadřovat to, co je pro konkrétní situace potřebné a žádoucí. Navíc spolulektor kurzu Martin Jelínek připravil téma, jak volba jednotlivých potravin, které běžně jíme, ukazuje na charakter i emoční projev osobnosti. Tento systém je možné použít i při pracovních jednáních, kdy se obchodní partneři sejdou u oběda. Cena kurzu je 500 korun, víc o něm najdete na webu Kurzyatac.cz.



TANTRA JAKO DUCHOVNÍ CESTA

Pod slovem tantra si mnoho lidí možná představí něco velmi intimního, navíc určeného pro pár. Kurz ezoterické tantrajógy je ale stejně vhodný i pro jednotlivce, kdy vede k porozumění emocím, vlastnímu tělu i přívalu nové energie. Pokud jej navíc věnujete partnerovi a sobě, můžete společně zažít podobné pocity zamilovanosti, jako když jste se jeden druhého poprvé letmo dotkli. Kromě toho lépe porozumíte rozdílům mezi muži a ženami, začnete je vnímat jako cenný poklad a pochopíte, že vztah dvou lidí je uměním. A v neposlední řadě prohloubíte svoji intimitu. Měsíční kurz tantrajógy vás bude stát 1300 korun a najdete jej na webu Jogin.cz.



JAK ZDRAVĚ JÍST V PRÁCI

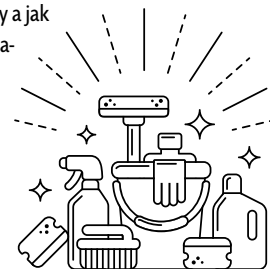
Jídlo je důležitým tématem moderní doby. Řeší se návrat ke kořenům, omezení masa, vyšší příjem zeleniny nebo obilovin. Stravování doma může být hračka; ale jak na to v práci? S tím může pomoci výživová poradkyně Margit Slimáková na webu Seduo.cz, kde radí, jak se starat o tělo i v době běžných pracovních povinností, a to bez striktních zákazů nebo počítání kalorií. V kurzu se vaši blízcí naučí, jak zvládat přípravu jídel od rána do večera, ve výjimečných situacích nebo třeba při práci na směny, co jíst večer a jak v tuto dobu přestat jíst, jak zvládat pracovní večere či večírky nebo jak dodržovat pitný režim. Cena za 16 lekcí, které zaberou více než hodinu, je 1090 korun.



UKLIZENO JEDNOU PROVĚZDY

Kurzem správného úklidu rozhodně obdarovanému nemusíte dát najevo, že má doma nepořádek. Kolikrát jste ale zažili, že se vaši rodiče či partner snaží dokola uklízet, stěžují si na nedostatek sil, ale přitom to pořádku není ono. I správný úklid má totiž své zásady a postupy a ve finále příznivý vliv na psychickou pohodu nejen jednotlivce, ale celé rodiny.

Sáhnout můžete přímo po kurzu KonMari, tedy světově proslulé Marie Kondové, která prozrazuje zásady efektivního úklidu, jež není nutné opakovat stále dokola. Stačí, aby každá věc měla své místo, pokud je vůbec nutné mít ji doma. Učí také, jak správně skládat oblečení, knihy, dokumenty a jak vytvořit úklidový plán. Její kurz najdete v japonštině s anglickými titulky na stránkách KonMari.com za necelých 40 dolarů. Rozpoznat a eliminovat nepořádek je možné i v českých kurzech, a to například na stránce Domoveda.cz/poradku-vitej.

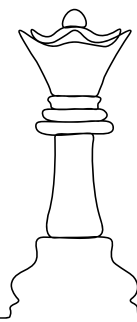


ROZHODOVÁNÍ ŠACHOVÉHO VELMISTRA

Život je plný rozhodování, ve škole, v práci, doma. Jak se ale rozhodnout správně? A je vůbec možné se správně rozhodnout, když je člověk pod tlakem? Zajímavé je se na tento problém podívat očima стратега, který je nucen vybírat z několika možností tu nejlepší v krátkém časovém úseku a ještě pod velkým tlakem. Kurz Rozhodujte se jako šachový velmistr takový vhled nabízí. Provází jím Ján Markoš, bývalý nejlepší slovenský šachista.

V kurzu se zájemci mohou naučit, jak se na rozhodnutí připravit, kdy se rozmyslet rychle a kdy naopak pomalu, jak rozhodování ovlivňuje stres, proč se lidský mozek často rozhoduje chybně nebo jak se dá nečekané rozhodnutí použít jako zbraň při vyjednávání.

Je určen pro manažery, obchodní zástupce a všechny, kteří by se rádi rozhodovali efektivněji. Jedenáct videí se závěrečným testem stojí 990 korun. Najdete jej na stránkách Seduo.cz.



Ceny kurzů jsou platné ke konci října.

Šmrnc, či šarm i Vám dodá diář

Zápisníky, diáře, kalendáře
a obrazy přímo od českého
výrobce **Helma 365**

Krásné praktické dárky
pro sebe a své blízké se Vám vyplatí
nakupovat na www.ave365.cz

Helma 365

deeper

OMEZENÁ EDICE TROFEJNÍHO BALÍČKU VÝKONNÝ SONAR + DÁRKY



OHEŇ NEHAŠTE. RADĚJI ZA NÍM ZAVŘETE DVEŘE

Hořících stromků i nehod způsobených pyrotechnikou sice ubývá, lékaři a hasiči přesto připomínají, co je třeba doma ohlídat, aby Vánoce proběhly bez úrazů a havárií.

Text – Anežka Hesová, Foto – Shutterstock

Měl to být krásný tříkrálový večer, rozloučení s Vánoce. Šestačtyřicetiletá Michaela Šimčíková se na něj těšila se svými dvěma dcerami. „Děvčata mě chtěla překvapit prostřeným stolem, já jsem v kuchyni vařila večeři. K umocnění atmosféry holky vzaly prskavky a zapálily je. V mžiku jiskra z prskavky přeskočila na již kompletně uschlý vánoční stromek a malér byl na světě,“ vzpomíná Šimčíková na událost, která před pěti lety nečekaně změnila její život.

Hrálo se o vteřiny. „Než jsem doběhla z kuchyně, bylo pozdě. Vyhnala jsem holky na terasu a snažila jsem se požár uhasit. Vlastním tělem, rukama. Nebudu dlouze popisovat hrůzu, která se odehrála, nedopadla jsem vůbec dobře,“ vypráví matka, která po zoufalém pokusu o uhašení ohně skončila ve vinohradské nemocnici s popáleninami druhého a třetího stupně na obou rukou, v obličeji a na hýždích.

Následovaly operace, převazy, transplantace, ořezy kůže a náročné týdny strávené v nemocnici pod vlivem silných léků proti bolesti. „Dcery za mnou bohužel dlouhou dobu nemohly, nejen kvůli mému vzhledu, ale i kvůli zdravotnímu stavu, který byl vážný. Nesly to statečně, volaly a psaly mi několikrát denně, bylo to pro mě šílené. Nemohla jsem brečet, obličej byl v obvazech a nesměl se promáčet,“ popisuje těžké období hospitalizace Šimčíková.

Jako samoživitelka měla situaci o to komplikovanější, že musela řešit i bydlení a péči o své dvě dcery. Za pomoci příbuzných a přátel se jí nakonec podařilo vše zvládnout, najít si nový domov a vrátit se postupně do života. „Holky byly šťastné, že jsme zase spolu. Pořádila jsem si krásné klobouky a začala žít. Nevzdala jsem to ani na minutu,“ dodává Šimčíková, která dnes pracuje jako obchodnice s francouzskou kosmetikou a cítí obrovský vděk, že je naživu.

„Když jsem nalíčená, ani na mé tváři nepoznáte, co hrozného se mi před pár lety stalo. Já mám ale potřebu o tom mluvit, protože je to neštěstí, které se může přihodit každému. Stačí chvilka nepozornosti nebo nesprávná reakce na nenadálou situaci.“ Když žena později hodnotila průběh neštěstí s požárníky, sděli-



li jí, že prskavky spadají podle zákona do kategorie pyrotechniky a děti do 15 let je smí používat jen v přítomnosti dospělého. Zároveň ji poučili, že oheň v bytě není vhodné hasit vlastními silami, namísto toho je třeba zavřít dveře a volat hasiče. V kritické chvíli však člověk obvykle nemá čas a klid, aby situaci dobře vyhodnotil.

NEBEZPEČÍ TŘI MINUTY PO ZALITÍ ČAJE

Podle statistik organizace Popálky tvoří popálení plamenem 24 procent všech případů, po opaření horkou vodou je to druhá nejčastější příčina popálení. Experti z pražské Kliniky popáleninové medicíny k tomuto tématu vloni zahájili preventivní

Požár, který v bytě zažehly dcery, se Michaela Šimčíková rozhodla uhasit vlastním tělem. „Nebudu dlouze popisovat tu hrůzu. Nedopadla jsem vůbec dobře,“ vypráví žena, která skončila v nemocnici s popáleninami druhého a třetího stupně.

kampaň 70 stupňů, která má před rizikem popálení především malých dětí varovat. Proč 70 stupňů? Protože takovou teplotu má tři minuty po zalití horký čaj nebo káva. Autoři webových stránek 70stupnu.cz upozorňují, že stačí jedna vteřina k tomu, aby takto horký nápoj způsobil na dětské kůži závažné poranění. A přidávají základní pravidla, jak nešťastným událostem předcházet.

Během adventu a Vánoc, kdy v domácnostech vládne pečení, smažení, popíjení horkých nápojů a zapalování svíček, jsou také rady obzvlášť naléhavé. Pozor si mají rodiče dávat na kabely od rychlovarné konvice visící z kuchyňské linky, pánve umístěné na předních plotýnkách, hrnky s horkým čajem položené na okraji stolu nebo na rozpálená dvířka trouby během pečení. V případě opaření odborníci radí okamžitě zastavit působení horké vody, pokud to jde, odstranit nasáklé oblečení a chladit zasažené místo studenou tekoucí vodou nebo namočenou čistou látkou.

Závažnost zranění jde v první fázi odhadnout tzv. pravidlem dospělé ruky: Pokud je postižená plocha větší než plocha ruky dospělé osoby, jedná se pravděpodobně o vážnější zranění. V takovém případě je nutné zavolat záchranku, odstranit šperky, které by u většího otoku mohly způsobit zaškrcení, a místo odvážení raněného vlastním autem raději pokračovat v chlazení a vyčkat na příjezd sanitky.

STROMKY UŽ NE, ČASTĚJI HOŘÍ ADVENTNÍ VĚNCE

Hasiči se shodují na tom, že největším rizikem je během adventu a Vánoc manipulace s otevřeným ohněm, především zapalování svíček a prskavek. „Stromečky již několik let nebývají nejčastější příčinou požárů. Tou se stávají vánoční dekorace a zejména adventní věnce ponechané bez dozoru či takové, které svým vyhotovením bez ochranných nehořlavých mističek velmi ochotně vzplanou,“ říká mluvčí Hasičského záchranného sboru Plzeňského kraje Petr Poncar.

U hořících svíček je zásadní neodcházet z místnosti, kde jsou zapálené. „Jsou zaznamenány i případy, kdy si majitel bytu jen odskočil zakouřit na balkon a hořící svíčka mezitím způsobila požár,“ zmiňuje mluvčí hasičů Pardubického kraje Vendula Horáková. I svíčku položenou na bezpečný nehořlavý podstavec může snadno převrhnout kočka, průvan nebo dítě, proto je dobré nespolehat se na to, že jsme hořící plamen tímto způsobem zajistili.

Také u elektrických svíček hasiči připomínají, že je potřeba kupovat jen certifikované výrobky. Pro venkovní osvětlení je nutné zvolit produkty přímo určené k použití v exteriéru, tedy se stupněm krytí minimálně IP44, které mají vyšší ochranu před působením deště či sněhu. Důležité je také zkontrolovat si podle návodu, jak dlouho smí žárovky svítit a jaký je jejich maximální příkon. Pozornost by lidé měli věnovat i kabelům, ty nesmí mít popraskanou izolaci nebo být deformované skladováním.

“

Tři minuty po zalití má horký čaj nebo káva stále vysokou teplotu – 70 stupňů.

INZERCE

BALADE
— EN —
PROVENCE
HANDMADE IN FRANCE

100 % bio
0 % vody
100% účinek



Na www.kosmetikabezvody.cz o 15% výhodněji s kódem **ECONOMIA**. Platí do 31.12.2022

Při úrazu elektrickým proudem pak záchranáři radí myslet především na své bezpečí a nedotýkat se postiženého, pokud není v bezpečné vzdálenosti od zdroje. Nejprve je nezbytné zastavit přívod elektrického proudu, například vytažením spotřebiče ze zásuvky. Potom přivolat odbornou pomoc a zajistit základní životní funkce raněného.

KÚSTKA V KRKU JE RARITNÍ, VÍC ŠKODÍ PŘEJÍDÁNÍ

Jak potvrzuje zástupce primáře oddělení urgentního příjmu Fakultní nemocnice Olomouc Hynek Fiala, neobvyklé úrazy se stávají po celý rok a s Vánocemi jejich výskyt přímo nesouvisí. „Žádné specifické vánoční úrazy neexistují, nepočítáme-li zcela raritní poranění pádem vánočního stromu, popáleniny od prskavek a svíček a po elektrifikaci Vánoc už nepříliš častých vypálení domovů. A již tradiční kosti z kapra v krku,“ dodává Fiala. Spíše než vánoční úrazy hrozí podle lékařů zvýšené zdravotní riziko spojené s přejídáním a s nadměrnou konzumací alkoholu. K bezpečnosti v dopravě nepřispívají ani typický předvánoční spěch a „sváteční řidiči“, kteří se touto dobou objevují na silnicích.

K prožití klidných a bezpečných svátků tedy může vést docela jednoduchá střídmost a zmírnění stresu spojeného s tím, co všechno člověk musí stihnout. Také oblíbené, i když ne příliš zdravé vánoční pokrmy mají vést k příjemnému setkání s nejbližšími, a ne k zažívacím potížím, nebo dokonce ke žlučnickému záchvatu. Když už k nevolnosti dojde, zvlášť pokud pálení žáhy vystřídá ostrá bolest pod žebry, případně závrať, doporučují lékaři odpočívat vleže na zádech a zhluboka dýchat.

Pokud se stav nezlepší ani po půlhodině, je lepší vyhledat odbornou pomoc. „Volání záchranné služby je nezbytné v případech ohrožení života nebo hrozícího vážného postižení zdraví. To i laik lehce pozná. Pokud se jedná o méně závažné příznaky, mírné bolesti, nevolnosti, průjemy, nevýrazné bolesti břicha, zvýšenou teplotu, úzkosti, drobné ranky a poranění, záchranné služby netřeba,“ shrnuje obecně pravidla volání záchranky Hynek Fiala.

PŘÍCHOD VÁNOC MŮŽE PSYCHICKY ZATÍŽIT I DĚTI

Kromě fyzického zdraví může být sváteční období zatěžující i pro psychiku dětí. Podle zkušeností Lucie Zelenkové z Linky bezpečí bývá pro děti náročný jakýsi společenský tlak na to, že o Vánocích má být všechno krásné, rodina pohromadě a všichni se mají mít rádi. „Ono to tak leckdy není nebo to tak dítě nevnímá,“ říká Zelenková. Problémy, které už děti mají, se tak mohou o Vánocích a následném silvestru, který je spojen s určitým bilancováním, prohloubit.

Vedoucí rodičovské Linky bezpečí Kateřina Schmidová doporučuje mluvit o Vánocích v rodině a zapojit do toho i děti. „Nejdříve mi připadá důležité položit si tyto otázky: Jak chceme Vánoce slavit? Co je pro nás nejdůležitější? A co už v souvislosti s Vánocemi dělat nechceme?“ radí Schmidová.

Na druhou stranu se nevyhneme ani tomu, že svátky jsou jistě přelomové období, kdy bilancujeme uplynulý rok. V dětech i rodičích se mohou znovu ozvat náročné situace, se kterými se během roku potkali, ať už je to rozpad rodiny, ztráta blízkého člověka, nebo jiné osobní zranění. V takových případech je podle Schmidové potřeba nechat „smutky“ projít, ukázat dětem své



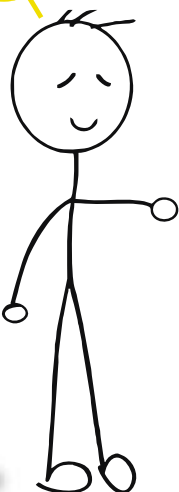
pochopení pro jejich prožívání, reflektovat i vlastní pocity, ale zároveň se pokusit směřovat energii také jiným směrem. „Pomoci může třeba společná procházka nebo výroba dáreků a vánočních dekorací,“ doplňuje vedoucí rodičovské linky.

Obtížné bývá vytvořit bezpečné a přívětivé prostředí v rozvedených rodinách, kde se rodiče musí domluvit, kdy a jak s dětmi sváteční chvíle stráví. „Rozvedení rodiče by se měli snažit zorganizovat Vánoce tak, aby proběhly bez výrazných sporů, a vymyslet takovou variantu oslav, která je pro děti, ale i pro rodiče nejlepší. Ať už se jedná o slavení svátků u jednoho, nebo u více stromečků.“ I tady je důležité nevynechávat děti ze vzájemné komunikace, vše jim srozumitelně vysvětlit a naslouchat jejich pocitům a názorům. Pokud jde o dárky, je podle Schmidové vhodnější, když rodiče obdarují děti věcmi přibližně ve stejné hodnotě, aby se dárky nestaly nástrojem k posuzování rodičů.

Při používání svíček či prskavek je třeba být obezřetní a nenechat plameny náhodě. Nikdy neopouštějte místnost, kde hoří adventní věnec, radí hasiči. Převrhnout jej může dítě, průvan nebo třeba kočka.



Člověče...
...ty jen
kveteš...



CÍTIT SE VOLNÁ JAKO PTÁK

Můžu jíst a spát a nemám
konečně průjem. Dokud jich
nevypiju 120 nepřestanu. Díky
vám můžu zase na procházku,
do obchodu, práce. Bez bolesti
je život krásný. Je mi 35 let,
klidně to budu pít až do
důchodu jestli se ho dožiju.
Veronika

K VÁNOCŮM

si přeji...

S KLIDEM USEDNOUT ZA VOLANT

autobusu. Už se nebojím jít
do práce a vyhlížet, kolikrát
a kam budu muset při jízdě
vyběhnout na „řidkou.“
František

ABY SE MÁ PARTNERKA UŽ NIKDY NETRÁPILA

Lékaři zvažovali brzké odstranění části
střeva. Naopak! Lékařka mě ženě po
vyšetření sdělila, že má přijít na další
kolonoskopii až za 10 let!
Manželé P., Česká Lípa

STŘEVA A ZAŽÍVÁNÍ ZÁKLAD VÁŠEHO ZDRAVÍ A IMUNITY

k Vánocům si přeji...

CESTOVAT

Beru ho dle vaší rady nepřetržitě
přes dva měsíce (jsem nadšená...).
Prý tak dobré výsledky krevních
testů ještě v životě neviděli a chtěli
by Vitestin doporučovat cardio
pacientům. Odjíždím nočním
autobusem do Holandska, spaní
v autobuse a pak po skautsku
a Vitestin si vezu!!! Na každý den
jeden..... Stanislava Špírková

Objednala jsem 12
lahviček. Již po dvoudenním
užívání jsme cítila
výrazné zlepšení. Po celé
kūře jsem již mohla po
několika letech

JÍST CO JSEM SI
NEMOHLA DOVOLIT
Marcela Š., U.H.

K VÁNOCŮM

si přeji...

CÍTIT SE O 10 LET MLADŠÍ

Nevěřil jsem, že to bude
fungovat, ale po 5 skleničkách
mám h*** jako zamlada,
jen nesmím jíst kysané zelí
nebo pít pivo pak se účinek
výtažku vynuluje.

p. Konečný

INSPIROVAT SVÉ OKOLÍ

Vyřešil u mne letité problémy, o kterých "odborní lékaři"
tvrdili, že se budou jenom zhoršovat a nakonec bude
nutná operace "odstranění části střeva". Pár známým
jsem VITESTIN doporučil a všichni se zbavili problémů,
se kterými se trápili mnoho let.
Petr Pavel

ÚSTA - HRDLO - JÍCEN - ŽALUDEK - JÁTRA - TENKÉ STŘEVO - TLUSTÉ STŘEVO - KONEČNÍK

průjem - zácpa - dráždivý tračník - nadýmání -
záněty - hemoroidy - afty - pálení žáhy - reflux -
imunita - vitalita - detox - půst - diskomfort zažívání
- Crohnova choroba - ulcerózní kolitida

Vyzkoušejte kúru 6-15 dní, na každý den půl až 1 sklenice
pro normální, přirozený a funkční stav střev.

www.vitestin.cz

Zavolejte, rádi Vám poradíme Tel.: 389 500 001 - NATURA
IMUNECO s.r.o. - Jihočeský vědeckotechnický park

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

K VÁNOCŮM

si přeji...

OKOUZLOVAT MUŽNOSTÍ
2 týdny jsem nechodil do
práce a jen ležel. Vitestin mi
již po 3 dnech pomohl od
nejhoršího. Teď už chodím do
práce a Vitestin užívám o
víkendy jako prevenci.
Opravdu mi pomohl.

D. Nemrava, okr. Olomouc

UDĚLAT RADOST SVÝM BLÍZKÝM

DOMÁCÍ
POHODA
PŘIPRAVENÁ
NA KAŽDÉ
RÁNO

160 Kč



ŮYRÁBÍME
S LÁSKOU
A PÉČÍ
V ČESKÉ
REPUBLICCE

CO SE SKRÝVÁ V ZÁKOUTÍCH VIDEOTÉK?

Vánoce nejsou jen čas zázraků, ale také doba, kdy televize urputně rok co rok nabízí v programu stále totéž. Naštěstí jsou tu četné videotéky, v jejichž archivech lze najít nejen aktuální hity, ale též nečekané poklady.

Text – Tomáš Stejskal, Foto – archiv videoték



FAVORITKA » Disney+

Šlechtický dvůr už dlouho nevypadal tak podivně. Anglická smetánka raného 18. století má ve snímku řeckého režiséra Jorgose Lanthimose zvláštní zvyky: v rozlehlých komnatách panského sídla pořádá husí závody nebo vrhá krvavě rudé pomeranče na nahého muže, který rozjařile křepčí v extázi. To vše se na plátně odvíjí zpomaleně, za zvuků barokních skladeb od Henryho Purcella, Georga Friedricha Händela či Johanna Sebastianu Bacha. Pětačtyřicetiletý filmař se od svého debutu Špičák, vyprávějícího o rodičích držících své děti v izolaci, stal synonymem takzvané řecké divné vlny. Nepříjemnými, radikálními snímky zkoumal různé způsoby manipulace. Favoritka je první film podle cizího scénáře, ale tvůrce tu na půdorysu historického kostýmního dramatu o pletichách tří žen u anglického dvora opět rozvíjí své specifické mocenské hry. Tentokrát v podobě až rozkošnické frašky se skvělou Olivíí Colmanovou v roli královny.

START » Netflix

Mladík spěchá z domu, nasedá na moped, ale brzy vztekle pádí ulicí sehnat funkční dopravní prostředek. Za zvuků akční jazzové trubky s komplicem nasedá do kradeného vozu a ten se řítí nočním velkoměstem. Ikona francouzské nové vlny Jean-Pierre Léaud, který v druhé půli 60. let hrál převážně ve snímcích Jeana-Luca Godarda, si odskočil do role kadeřnického učně posedlého rychlými auty. Polský muzikant a režisér Jerzy Skolimowski natočil komediální drama o závodnické vášni. Snímek točící se kolem snahy za každou cenu získat porsche kvůli prvnímu závodu stojí na dravé hudbě, filmařských experimentech a v roce 1967 si odnesl z festivalu v Berlíně hlavní cenu Zlatého medvěda.



NA SEVER SEVEROZÁPADNÍ LINKOU » HBO Max

Alfred Hitchcock bývá označován za mistra hrůzy či napětí. Přitom čistý horor natočil jediný, zato napínavých thrillerů, které si tak rády a s gusem pohrávají s očekáváními publika, má na svém kontě spoustu. Snímek Na sever Severozápadní linkou jistě může být jedním z nich. Od první scény, v níž si hrdinu spletou s někým jiným, se tu rozehrává tradiční zápletka Hitchcockových děl: celkem obyčejný hrdina se ocitl v krajně neobyčejné situaci. A cesta ven bude komplikovaná. Ale tento snímek lze vnímat a užít si také jako dokonalý akční film. Ne snad, že by v něm tak často promlouvaly zbraně či pěsti, ale je to dokonalý příklad díla, které se nonstop hrne dopředu, nedá vydechnout protagonistovi ani divákům, a Cary Grant je tu neodolatelný v roli fiktivního tajného agenta, který se přesto stal skutečností a musí čelit celé řadě nepřátel včetně slavné scény náletu letadla uprostřed pustiny mezi poli.

THE BEATLES: GET BACK » Disney+

S podobnou pečlivostí, s níž se režisér Peter Jackson ponořil do zákoutí díla spisovatele J. R. R. Tolkiena ve své trilogii Pán prstenů, která etablovala fantasy coby uznávaný žánr schopný vyhrávat Oscary, se v pozdní fázi své kariéry ponořil do archivů. Nejprve do těch z první světové války, z čehož vznikl opojný dokument Nikdy nezestárnou o všedních životech vojáků i civilistů. A loni z archivních záběrů Michaela Lindsay-Hogga sestříhal třídílný opus o kapele The Beatles, který si rozsahem nezádá s jeho fantasy trilogiemi. Jackson natočil mnohem víc než jen hudební portrét pro fanoušky liverpoolské čtveřice. Jeho osmihodinová minisérie jednak bourá různé mýty, třeba že za rozpad nejslavnější rockové kapely mohla partnerka Johna Lennona Yoko Ono. Tento trpělivý pozorovatel-ský film se ale také – už tím, jak si umí dát na čas – noří do samotného procesu umělecké tvorby a zachycuje v málokdy viděných detailech, jak se rodí nesmrtelné hudební hity.

**NEJŠTĚŠTNĚJŠÍ DEN V ŽIVOTĚ OLLIHO MÄKIHO » Kviff.tv**

Olli Mäki byl pekař z malého finského města. A také oblíbený boxer, kterého nevzali do olympijského týmu, neboť byl komunista. Zato v roce 1962 z něj chtěli udělat národního hrdinu, když stanul v ringu proti americkému mistru světa. Debutující režisér Juho Kuosmanen o něm natočil uhrančivé melodrama, v němž jde stejnou měrou o sport tvrdých pěstí jako o lásku. „Láska a box vytvářejí hezký kontrast, jde o dva různé způsoby, jak se dotýkat druhých lidí,“ podotkl pro HN při premiéře filmu v Praze režisér s lehkým úsměvem. A takový je i jeho film: křehký, melancholický, zdánlivě obyčejný, vypráví o dvou mladých lidech, kteří ukázali prostřednictvím předstávám, jak se má chovat vrcholový sportovec. Snímek, v němž lze cítit poetiku Akiho Kaurismäkiho i Miloše Formana, vyhrál druhou hlavní soutěž na festivalu v Cannes.



INZERCE

FLAGRANTI®
inspired by passion

Užijte si vášnivé Vánoce a probudte v sobě touhu.

Sada Fun Factory ALL ABOUT YOUR CLIT

Jakým dárkem potěšit ženu? Dopřejte jí smyslné uvolnění, dokonalé intimní potěšení a čistou radost z luxusních erotických pomůcek.

**Sada Fun Factory NEXT LEVEL ORGASM**

Co dopřát muži? Věnujte mu set nejprodávanejších pomůcek od Fun Factory pro ještě bouřlivější intimní okamžiky.



Lákají vás erotikou
nabitě Vánoce?

Objevte další tipy zde





KDE JE MOJE TĚLO? » Netflix

Z útrob Paříže se vynořil ten nejneobvyklejší hrdina. Prostorem francouzského snímku Kde je moje tělo? provází useknutá ruka. Celovečerní debut pětáctýřicetiletého Francouze Jérémyho Clapina vyhrál v Cannes sekci Týden kritiky a patří k nejlepším animovaným filmům, jaké lze najít nejen na Netflixu. Paralelně s poutí ruky za ztraceným tělem se odvíjí příběh mladého, nesmělého, sotva dospělého hochy Naoufela, kterému tragédie zpřetrhala sny o klavírní virtuozitě i kosmonautském povolání. A do třetice se snímek prolínají nenápadné černobílé sekvence z minulosti, v nichž často stačí pouhé bzučení mouchy, aby diváky přikovalo do křesel. Clapin sleduje vnitřní nejistoty i první lásky, přičemž střípky z minulosti hrdinů precizně skládá do jímavého celku. Useknutá ruka je nejen symbolem a metaforou pro hledání vlastní úplnosti a celistvosti, ale také plnokrevným hrdinou tohoto surreálního díla, z něhož se jednou tají dech, jindy tuhne krev.

MALÁ BUBENICE » HBO Max

Režisér Pak Čchan-uk stál svým snímkem Oldboy u zrodu celosvětové popularity jihokorejské kinematografie, která o necelé dvě dekády později vyvrcholila oscarovým vítězstvím filmu Parazit či obřím úspěchem seriálu Hra na oliheň. Ve svém prvním seriálu adaptuje mistr žánrových her a vypravěčských labyrintů prózu dalšího přeborníka v oblasti zašmodrchaných thrillerů Johna Le Carrého. Seriál z roku 2018 začíná koncem 70. let v Západním Německu, kde vybuchuje bomba v domě izraelského velvyslance, a od prvních chvil rozehrává komplikovanou špionážní hru, v níž se stírají rozdíly mezi padouchy a hrdiny. Malá bubenice je precizně natočené, stylové retro, plně využívající talentu Alexandera Skarsgarda, Florence Pughové a dalších herců, jemuž odvázná kamera a režie Paka Čchan-uka přesto dává moderní punc.



INZERCE



ŠPIČKOVÁ ČESKÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA

ArtiVit® sirup

Chondroprotektivum pro psy a kočky

Obsažené látky tvoří pět základních mechanismů účinku:

- ✿ Výživa kloubu a kloubního pouzdra (glukosamin sulfát 2KCl a chondroitin sulfát)
- ✿ Protizánětlivé působení (MSM – methylsulfonylmethan)
- ✿ Lubrikace (promazávání) kloubu a kloubního pouzdra (kyselina hyaluronová)
- ✿ Obnova poškozené chrupavky (hydrolyzovaný kolagen)
- ✿ Tlumení bolesti (boswellia serrata)

V baleních **1000 ml**,
500 ml a **200 ml**

Veterinární přípravek je schválen ÚSKVBL pod číslem:
062/15 – C. Využito a vyrobeno v České republice.





tescoma®

30 let
všude doma

Kuchyňský robot
PRESIDENT

Keramická
forma vánočka
DELÍCIA

Dopřejte si klidný advent s výkonným robotem **PRESIDENT**

Za dveřmi je advent a s ním i příprava na vánoční svátky. Nastává doba pečení svátečního cukroví, úklidu a nakupování dárků. V tomto čase je dobré mít po ruce ochotné pomocníky. A to i ty kuchyňské. Masivní celokovový robot vám pomůže se šleháním, mísením, hnětením, mletím, strouháním i mixováním. Pomocí nástavce s lehkostí vytvoříte různé typy cukroví. Ulehčete si letos práci s Kuchyňským robotem **PRESIDENT**.

Správný čas. Automaticky. Každý den.

Technologie synchronizace času rádiovým signálem.
Hodinky přijímají signál z vysílače napojeného na atomové
hodiny pracující s odchylkou 1 sekundu za 100 000 let.
Dohromady se systémem pohonu Eco-Drive vzniká ultra
přesná časomíra, která nevyžaduje výměnu baterie ani ruční
korekci zobrazovaného času.

RADIO-CONTROLLED WORLD TIME



Eco-Drive®



CITIZEN®

BETTER STARTS NOW

www.citizen.cz