

MAGAZÍN VÁNOCE

**BÁRA BASIKOVÁ
O VÁNOCÍCH,
NOVÉ DESCE,
RODINĚ
A NESPLNĚNÝCH
PŘÁNÍCH**



Inspirováno přírodou, ověřeno životem



novinka
na trhu



VÁNOCE ZA SOCIALISMU BYLY VE ZNAMENÍ KONZUMU. SEHNAT ANANAS BYL PROBLÉM



Duchovní rozměr Vánoc po roce 1948 zmizel. Svátky se sice komunistické straně zrušit nepodařilo, nabraly ale spíše materiální dimenzi. Co jsme tenkrát kupovali a co se dalo sehnat? **strany 4–7**

NĚKTERÉ SNY ZŮSTANOU NESPLNĚNÉ, ŘÍKÁ ZPĚVAČKA BÁRA BASIKOVÁ



Za svoji více než čtyřicetiletou kariéru vystřídala pestrou škálu hudebních stylů. I když si tím, že se stala zpěvačkou, splnila životní sen, přesto tvrdí, že kariéru zase tolik neprožívá. **strany 8–12**

TIPY NA DÁRKY PRO KAŽDĚHO

Udělat někomu na Vánoce radost nemusí nutně stát desetitisíce. I když záleží v praxi vždycky na každém z nás, kolik chce do nadílky pod stromečkem investovat. Důležitější než cena je ale trefit se do vkusu. Přinášíme inspiraci. **strana 14**

ZDRAVÉ VÁNOCE? ÚČINNĚJŠÍ NEŽ ZÁKAZY BÝVÁ POZITIVNÍ MOTIVACE, MÍNÍ EXPERTI

Celý rok se držíme ve formě, cvičíme, hlídáme si pitný režim, snažíme se jíst zdravě – a pak přijde konec roku a zabiják všech zdravých návyků. Jak se udržet přes svátky fit a nepřibrat? **strany 16–19**

ORIGINÁLNÍ DEZERT CHTĚJÍ ZÁKAZNÍCI VIDĚT VE VITRÍNĚ, NEJRADĚJI MAJÍ ALE KLASIKU



Svoji cukrárnu ve Varnsdorfu provozuje už desítky let. Za tu dobu se stala v okolí proslulou. František Dlásk se proslavil nejen svým větrníkem, ale i dezertem na podporu Ukrajiny. **strany 20–25**

NEJKRÁSNEJŠÍ ADVENTNÍ TRHY V EVROPĚ JSOU SYNONYMEM KOUZELNÉ ATMOSFÉRY

Evropská města jsou před Vánoci téměř pohádková. Rozzářená náměstí, svítící stromky, stánky s tradičními produkty lákají turisty z celého světa. Kam vyjet za ojedinělou atmosférou a kde poznat místní tradice, řemesla a gastronomii? **strany 26–31**



NEJKNIHY NEJEN POD STROMEČEK

Knihou neurazíš. Nikoho a nikdy. Jsou dárkem, který může potěšit každého. Před Vánoci navíc vychází řada novinek. Na jakou vsadit a co vybrat pro nejbližší? Přinášíme tipy. **strana 32**

VÁNOCE ZA KOMUNISMU: ANANAS MĚL MÁLOKDO

Pro dárky lidé jezdili do Prahy a velkých měst, která byla přednostně zásobována. Luxusního zboží ale bylo málo a zůstávalo drahé.

Text – Josef Pravec, Foto – Profimedia

Ačkoliv Ježíšek k symbolům Vánoc za socialismu rozhodně nepatřil, samotné svátky se slavily velkoryse a s plnou podporou režimu. Ovšem nikoliv jako připomínka narození Spasitele, ale jako dny spotřeby, odpočinku po dobře vykonané práci, klidu a míru. S velkým důrazem na rodinu a děti. Těm také byla určena většina dárků. Těch po chudých padesátých letech postupně přibývalo, ale i za pozdního socialismu, který článek připomíná především, se musely pracně shánět.

Revoluční představu z dob první republiky, že Vánoce jsou náboženský a měšťácký svátek, a lze je proto pominout, komunisté rychle opustili. Sami o ní jen teoretizovali a v praxi vůbec nedodržovali. Pro většinu populace by jejich vynechání bylo zcela nepřijatelné, když se KSČ navíc po roce 1948 přetvořila ve státostranu, musela – alespoň částečně a svým způsobem – brát ohledy na veřejné mínění. Takže nechtěla zbytečně lidi dráždit.

Osłavy však komunisté modifikovali a svátky, alespoň oficiálně, ztratily náboženský náter. Místo toho rostl důraz na zmíněný konzum. Vánoce, alespoň podle dobové propagandy, začaly být vnímány jako privátní záležitost, kdy se na tradiční půlnoční mši už moc nechodí. A k tomu jako příležitost připomínat budovatelské úspěchy.

Jejich sekularizace však podle historika Martina France z Masarykova ústavu a archivu, specialisty na domácí životní styl, nebyla novinkou. Už od počátku 20. století se v českých zemích začaly oslabovat vazby na církevní prvky. V souvislosti s Vánoci se již tehdy říkalo, že v prvé řadě jde o dobré jídlo a dárky pro děti.

PRO DÁRKY DO PRAHY

Každý konzum nicméně předpokládá, že je co nakupovat. Proto režim věnoval velkou pozornost – zvláště za normalizace, ale i dřív – předvánočnímu zásobování obchodů. Což v nedostatkové a od světa, alespoň od toho západního, izolované ekonomice nebylo nijak snadnou záležitostí. „Tento trh byl prioritou s tím, že když něco po celý rok nebylo k dostání, tak by takové zboží mělo být na pultech alespoň na Vánoce. Poptávka byla obrovská, rodiny byly ochotné dávat nemalé peníze, aby paleta dárků byla co nejširší,“ říká Franc.

“

Vánočním hitem po celou dobu socialismu byla jízdní kola. Ta lepší přišla v sedmdesátých letech na tisícovku a více.

Co bylo pod stromečkem k nalezení? Děti jednak dostávaly to, co i jinak potřebovaly, hlavně oblečení. Čepice, rukavice, svetry, flanelové košile nebo punčocháče a manšestráky. Avšak také to, co skutečně toužebně očekávaly: hitem po celou dobu socialismu byla jízdní kola. Ta lepší, například značka Favorit, přišla v sedmdesátých letech na tisícovku i o trochu víc. Pro menší děti šlo o koloběžky a tříkolky, ale také o plyšová zvířátka, panenky či autíčka.

Snahou rodičů bylo darovat i něco neobvyklého. S jistým štěstím a hlavně ve velkých městech se dala za pozdního socialismu sehnat například stavebnice Superlego. Byla ovšem drahá, jako vše, co pocházelo ze Západu. Když se ji koupit nepodařilo, musel stačit domácí Merkur, z něhož děti i se svými tatínky montovaly jeřáby či automobily už od dvacátých let minulého století.

Podstatně lépe zásobované jak hračkami, tak i dalším zbožím byly obchody v Praze a dalších velkých a průmyslových městech. Proto do nich v listopadu a prosinci lidé odjinud podnikali výpravy za vánočními dárky. Například do velkých obchodních domů Kotva a Máj, kde bylo vše pohromadě a kde se dal nákup stihnout za sobotní dopoledne.

Za specialitami se muselo jít jinam. „Kdo měl štěstí, narazil na nevelké dodávky specializovaného zboží z dovozu. Například na hračky a sportovní potřeby z prodejny Pragoimpo. V Praze fungovala i prodejna kosmetiky francouzského Dioru a v osmdesátých letech se otevíraly rovněž obchody dalších západních značek. Bylo v nich sice drahé, ale platilo se československými korunami. Například šlo o pletářskou firmu Umberto Severi

či prodejnu společnosti Benneton. Oblíbený byl od konce 60. let i obchod norských ryb Frionor či prodejna potravin Paris–Praha.

Na vánoční dovozy vláda dokonce mimořádně uvolňovala devizové prostředky. Například na dodávky exkluzivních potravin. Ty se pak objevovaly hlavně v Domě potravin na Václavském náměstí či nedaleké prodejně francouzských potravin. Většinou šlo o dovozy právě od francouzských a italských firem. Když nestačily devizy, přišly na řadu i jiné země země: například obdobu bonbonů Mon Cheri vyráběla Jugoslávie, a tak lidé v hlavním městě navštěvovali i obchody se zbožím z této země, rozkročené mezi Východem a Západem.

JEANSY JAKO LUXUS

Pro nadstandardní věci se ale chodilo hlavně do obchodů Tuzex, kde se platilo speciálními poukázkami, tuzexovými bony. Ty úřady měnily za povinně odevzdávané devizy od lidí, kteří byli zaměstnaní v kapitalistických zemích, nebo těch, již ze Západu dostávali peněžitě dary od příbuzných. Pokud bony chtěl někdo z běžných lidí, kupoval je s nemalou příirázkou od státem tolerovaných překupníků, od takzvaných veksláků. Na samotném zboží nesměl

šetřit. Opět šlo o hračky, luxusnější oblečení, za něž se považovaly i jeansy, pro dospělé kosmetiku. Velký zájem byl o elektroniku, televizory a kazetové magnetofony, většinou z Japonska. Šlo o skutečně drahé věci zatížené vysokými dovozními cly a zmíněný magnetofon, před pádem komunismu oblíbené „dvojče“ na dvě kazety, stál přes čtyři tisíce korun. Tedy skoro dva průměrné měsíční platy. Rovněž jeansy byly v 70. a 80. letech drahé a mohly přijít až na tisíc korun, což leckdy byla výše nástupního platu. Kšeftovali s nimi samotní veksláci, v domech kolem vyhlášeného Tuzexu v pražské Štěpánské ulici si je mladí zkoušeli na schodech.

Zajímavé dárky, hlavně výběrové potraviny, se od počátku 80. let daly kupovat v síti obchodů Eso, které byly v Československu otevírány podle vzoru podobných prodejen v NDR. Byly v nich k dostání na poměry doby kvalitní speciality na vánoční stůl, domácí i z dovozu, ovšem opět za nadstandardní ceny. Na rozdíl od Tuzexu za koruny. Některé nabízené věci se vyráběly pouze pro tyto obchody, například i dnes oblíbené párky Eso. K dostání byly i další uzeniny nebo značkový alkohol. Kupovala se tam také švýcarská čokoláda, i kvůli ní však bylo nutné sáhnout hluboko do kapsy, protože se dovážela za dolary.

Obchodní dům Kotva, který disponoval různými druhy zboží, byl místem, kam na nákup vánočních dáreků přijížděli i lidé z jiných měst a obcí.





Získat nedostatkové zboží nebylo snadné. Ten, kdo se uměl orientovat v síti vztahů a vybudoval si přátelské kontakty, to měl podstatně jednodušší. Zejména pokud do takové neformální sítě a do někdy téměř výměnného obchodu mohli něco přinést. „Váženími osobami byli třeba vedoucí knihkupectví. Protože některé knihy, zejména ty od západních autorů nebo domácí bestsellery, patřily k oblíbeným a pracně sháněným vánočním dárkům,“ připomíná historik Franc.

Kdo takové známosti neměl, musel doufat, že něco zajímavého vystojí ve frontě vždy ve čtvrtek, kdy do knihkupectví po celé republice přicházely novinky. Zajímavé věci, hlavně atlasy a obrazové publikace, například výpravná práce o díle renesančního malíře Leonarda da Vinciho, se daly sehnat v pražském obchodě s východoněmeckými knihami. Včetně těch s fotografickými akty.

Nadílka se dala zpestřit nákupy ve spřáteleném zahraničí. Z východního Německa, tedy z NDR, lidé během roku i před Vánoci vozili dětské oblečení. Šlo ale také o elektrické vláčky, přesné kopie skutečných lokomotiv a vagonů. Z Maďarska se vozily potraviny, hlavně salámy včetně uheráku, a také gramofonové desky. Třeba Phil Collins.

Lehčí popové nahrávky, ačkoliv nevysoké technické kvality, se kupodivu daly pořídit v Bulharsku, kde si moc nelámali hlavu s autorskými právy. V druhé polovině 80. let, za perestrojky, se zajímavá rocková hudba kupovala v Moskvě. Například desky, na nichž hráli Led Zeppelin, Lou Reed nebo exbeatle Paul McCartney.

SEN O VÁNOČNÍM ANANASU

Jen nemozí mohli vyjet na zimní dovolenou, na hory. „Nebylo to jako v Rakousku, kde se oslaví Štědrý den a pak se vyjede do Alp lyžovat. Když někdo u nás chtěl za sněhem, tak to bylo nejjednodušší přes rekreace a podnikové chaty prostřednictvím organizace Revoluční odborové hnutí. Hotelů na atraktivních místech bylo málo a k tomu tam personál byl daleko vstřícnější k zahraničním, pokud možno západním zákazníkům. Takových turistů nebylo tolik co dnes, ale byli tu,“ říká historik Franc. V rámci zemí sovětského bloku bylo možné v omezené míře vyjet si na svátky třeba do NDR nebo do hotelu s bazénem do Budapešti.

Lidé však většinou dávali přednost domácímu klidu a štedrovecerní hostině. Kapry dodávaly státní podniky, podobně jako stromečky. Jejich nabídka se lišila rok od roku. Téměř nedostupné byly jedličky, lidé si ale cenili i boroviček. Daleko nejvíce bylo smrků, které ovšem nejdříve opadávaly. Na venkově i na okrajích Prahy se na stromečky chodilo do lesa. Hrozily za to sice pokuty, v praxi se však taková svépomoc tolerovala. Pokud konkrétní zloděj neměl smůlu a lesník se mu nechtěl pomstít.

Vánoční jídelniček se v Česku ustálil brzo po druhé světové válce a vytlačil dřívější regionální zvláštnosti. Štědrý den navíc byl pracovní den, a i když ženy z práce odcházely dříve, byla vítaná rychlá úprava, hlavně kapr v trojobalu. Jak se pouštělo od pravidla postního jídla, tak se na stolech objevoval vepřo-

Vánoce za socialismu byly ve znamení konzumu. Proto rostla i ochota lidí za dárky si připlatit.

vý řízek a později krůta. Doprovázal je bramborový salát, který se dal udělat předem. Chybět nemohla slavnostní polévka, většinou rybí, někdy hovězí s játrovými knedlíčky. Jinak byly oblíbené vánočky a štrůdlý a chybět nesmělo cukroví. Jeho pečení komplikoval nedostatek ořechů, a zejména mandlí. Ty občas byly na příděl – na jeden nákup připadal jeden sáček, a tak do obchodu musela zajít – každý zvlášť – celá rodina.

Všichni také chtěli jižní ovoce. V zásobování ovšem panovaly rozdíly mezi velkými a malými městy. Navíc přednost měla průmyslová centra jako Praha, Ostrava či Kladno. Dodávky pomerančů se postupně zlepšovaly, s banány to po celou dobu bylo složitější. „Lišilo se to rok od roku, podle hospodářské situace se jižní ovoce nakupovalo někdy více, někdy méně. Fronty byly realitou, nicméně běžná rodina se k nějakému jižnímu ovoci nakonec obvykle dostala. U exotičtějších druhů ani ochota vystát frontu nepomáhala, sehnat čerstvý ananas bylo umění,“ říká Franc.

Opět nešlo o lacinou záležitost. Potraviny za socialismu byly docela drahé, průměrná rodina za ně vydávala až polovinu svého rozpočtu, více než dnes. Vzhledem k tomu, že jiného zboží býval nedostatek a lidé měli jen omezené možnosti investovat do nemovitostí, ochota utrácet za ovoce i lepší jídlo kolem Vánoc obvykle nechyběla. „Jednak to byla příležitost se rozšoupnout a současně se jednalo o statusový symbol. Šlo o to ukázat plné mísy pomerančů, mandarinek a banánů, případně zásoby čokolá-

“

Potraviny za socialismu byly docela drahé, průměrná rodina za ně vydávala až polovinu svého rozpočtu, více než dnes.

dy a kávy. Prokázat tak, že na to máme a že je umíme sehnat,“ připomíná předlistopadovou dobu historik Martin Franc.

Vánoce jako svátky dobrého jídla a rodinného klidu měly utlumit náboženskou tradici. Na půlnoční mše se ale i tak chodilo a záleželo na tom, jak velký zrovna panoval politický tlak. Například v mimořádném roce 1968 televize dokonce odvysílala jeden díl seriálu Píseň pro Rudolfa III. s mnoha záběry přímo z kostela. Což pak za normalizace bylo nemožné. Zvyk chodit na půlnoční byl však zakořeněn a i v Praze se našly chrámy s takovými bohoslužbami, například u svatého Jakuba. Častěji se do kostela chodilo na venkově, zejména na Vysočině a na Moravě. Netýkalo se to jen věřících, šlo o společenskou záležitost a pro mladé možnost vyjádřit nespokojenost s politickými poměry.

INZERCE

ŘADA STANDARDVYSOKÁ STABILITA A ODOLNOST
1000 - 1900W**ŘADA MONSTER**DO TERÉNU I NA SILNICI
1000W / 2500W**ŘADA CLASSIC**STYLKOVÉ ELEKTRO CHOPPERY
1000W / 3500W

ŠIROKÁ NABÍDKA | LEGÁLNÍ PROVOZ | IHNED K DODÁNÍ


CELÁ NABÍDKA NA WWW.MOTOKOLOBEZKY.CZ

**NITRO
SCOOTERS®**
NA TRHU OD ROKU 2007

PRODEJNA, SERVIS NITRO SCOOTERS
 ČS. ARMÁDY 3231, 272 01 KLDADNO
WWW.MOTOKOLOBEZKY.CZ
INFO@MOTOKOLOBEZKY.CZ
 ☎ + 420 732 852 223

**SLEVA 10%
S KÓDEM
"HNIO"**



*Být zpěvačkou je
pro Báru Basikovou
splněný sen. Na prvním
místě v životě má ale
jednoznačně rodinu.*

NĚKTERÉ SNY ZŮSTANOU NESPLNĚNÉ

Za více než čtyřicetiletou pěveckou kariéru vystřídala řadu hudebních stylů, od nové vlny přes pop, rock, latinské chorály až k velkým muzikálovým rolím. Její žánrové rozkročení dokládají i dvě alba, která vydala v letošním roce: metalový Katechismus a vánoční koledy. Bára Basiková ale tvrdí, že svou profesi příliš neprožívá. „Jednou to skončí a pak budu hodně cestovat, možná se přestěhuju do jiné země, kde je víc teplo,“ říká v rozhovoru o Vánocích, rodině, muzice a nesplněných přáních.

Text – Anežka Hesová, Foto – Honza Mudra, Lenka Hatašová

Když jí bylo dvanáct let, snila Bára Basiková o tom, že se stane zpěvačkou. To se jí vyplnilo jako málokomu. Její charakteristický zastřený hlas například neodmyslitelně patří k Máří Magdaléně z muzikálu Jesus Christ Superstar, který letos oslavil třicet let od svého prvního českého uvedení. Být známou osobností má však i své stinné stránky a zpěvačka si je uvědomuje třeba tehdy, když se chce vyjádřit k veřejnému dění. Nebo když se setká s lidmi, kteří ji znají jen z bulvárních médií a mají o jejím životě zkrácené představy.

Před třemi lety jste vydala knihu, ve které se představujete slovy: „Jsem zpěvačka. A herečka. A spisovatelka. A máma.“ V jakém pořadí byste ta slova seřadila podle důležitosti?

Na prvním místě jsem máma. Pak dlouho nic a potom všechno ostatní. Já tu svou profesi tolik neprožívám. Beru ji jako svůj splněný sen a jako práci, které si vážím. Jsem ráda, že mi umožňuje být absolutně soběstačnou a nezávislou, ale nikdy jsem jí nechtěla obětovat víc, než bylo potřeba. Víím, že některé jiné zpěvačky tím absolutně žijí a dávají tomu úplně všechno, ale to já nechci. Nejen kvůli dětem. Chci mít čas také na cestování, na knížky, na přátele.

Čím byl pro vás rok 2024?

Osobně trochu smutný, protože moje dcera se odstěhovala se svým přítelem do Zanzibaru. Hodně se mi stýskalo, je to vlastně poprvé v mém životě, kdy moje dítě odešlo tak daleko. Nicméně jsme pořád v kontaktu, v květnu jsem se tam byla za ní podívat a vidím, že je nesmírně šťastná, což je nejdůležitější. Jinak pracovní byl tento rok nabitý jako každý jiný, měla jsem spoustu krásných koncertů a projektů. A zásadní je pro mě i to, že letos poprvé v životě vydávám vánoční album.

Proč až teď?

Já nevím, asi mě to dřív nenapadlo. Hlavní impulz k tomu dala šéfka pěveckého sboru Andílci z Plzně, se kterým zpívám už více než deset let. Je to soubor na opravdu profesionální úrovni, děti mají disciplínu a perfektní projev na jevišti. Jsem ráda, že jsem na vánoční desce mohla spolupracovat právě s nimi.

Kdo vybíral pro vánoční album repertoár?

Některé písně jsem vybrala já a některé Kateřina Korbelová, sbormistryně Andílků. Jsou tam klasické věci jako Panis Angelicus nebo Pie Jesu, ale také skladby, které jsem neměla do té doby vůbec zaznamenané.

Vaše vánoční deska je zajímavá právě setkáním různých generací. Myslíte si, že dnešní děti prožívají vánoční svátky jinak, než jste je ve svém dětství vnímala vy?

Můžu mluvit z vlastní zkušenosti, protože mám doma ještě patnáctiletého syna. A řekla bych, že velký rozdíl tam není. Hodně záleží na tom, k čemu byly děti vedené doma, jestli jejich rodiče považovali Vánoce za důležité na duchovní rovině. Já sama jsem si ze své rodiny odnesla krásné vzpomínky na Vánoce. A myslím si, že i dnešní děti se těší na tu atmosféru, znají příběh Ježíše a vnímají vánoční svátky jako něco mimořádného. Pak je tam samozřejmě ta radost z dárků, která se během dospívání změní a člověk postupně zjistí, že dárky nejsou na Vánocích to nej důležitější.

Na co se o Vánocích těšíte vy?

Tyhle svátky pro mě mají úplně jinou dimenzi od té doby, co mám děti. V každém jejich věku mají Vánoce svoje kouzlo. Když byly malé, bylo hrozně milé, jak se těšily na Ježíška. Teď už jsou moje holky dospělé a přijdou se svými partnery, to je zas úplně jiné. Já sama Vánoce považuji především za čas zklidnění, rozjímání a setkávání se s blízkými lidmi. Chci být s těmi, které mám nejraději, povídat si, poslouchat koledy a dívat se na pohádky.

Jak to jde skloubit s maratonem vánočních koncertů a akcí?

Adventní program mám každoročně nabitý, většinou už od půlky listopadu jezdím po republice a zpívám v kostelech a v klášterech, což mám moc ráda. Dřív jsem ještě mívala koncerty i 23. prosince, ale teď už si ráda nechávám týden před Štědrým dnem volný, abych si užila ten čas a šla se třeba s dětmi podívat na jesličky.

Dostáváte ráda dárky?

Možná to zní jako klišé, ale já je odjakživa radši dávám. Baví mě dárky vybírat celý rok, nejsem takový ten zoufalec, který shání dárky na poslední chvíli. Radši si už s předstihem udělám plán, vypočtuji, po čem kdo touží, a pak jsem na Vánoce připravená a těším se na to, jak se obdarovanému bude můj dárek líbit.

Vánoce jsou jako svátky hodně spojované s rodinou. Mluvíte o tom, jak je pro vás rodina důležitá, ale prošla jste si přes několik manželství i mnoha zklamáními. Zažila jste někdy rodinu tak, jak jste po ní v hloubi duše nejmíc toužila?

Mám hezké vzpomínky na dobu, kdy jsem byla malá. Mám o dva roky mladšího bratra, a než se naši rodiče začali hádat, byla u nás doma harmonie a klid. Svě dětství mám spojené se svým tátou, který se nám hodně věnoval, obětoval nám spoustu času a předával nám důležité hodnoty. Vyprávěl nám všechno, co jsme chtěli vědět, byl duchovně založený, citlivý a vzdělaný. Hrál nám divadlo, hrál nám na klavír, kreslil pro nás komixy a zahrnoval nás láskou.

Ale i ve svých manželstvích jsem byla vždycky na začátku šťastná. Když byly děti malé, všechno se točilo kolem nich a to dodávalo atmosféře v naší rodině hrozně moc lásky a něhy. A pak to třeba skončilo. V médiích se o mně dočtete, že mám za sebou tři nevydařená manželství, což je pravda, ale každé z nich bylo

předtím vydařené. Třikrát jsem se vdávala spontánně a z lásky, nechci zapomenout na to krásné jen kvůli tomu, že jsme spolu nakonec nezůstali. Dnes už vím, že když to ve vztahu nefunguje, je lepší se rozumně rozejít a dát si šanci na nový život než si vzájemně ubližovat. A především je důležité nemyslet přitom na sebe, ale udělat to, co je nejlepší pro děti. Já mám dobrý vztah s tátinkem mých dcer i s tátinkem mého syna. Dokonce máme týdenní střídavou péči a rozumíme si nakonec lépe, než když jsme byli manželé.

Jaké je pro vás teď sledovat, do jakých vztahů vstupují vaše dcery? Máte sklon předávat jim rady, zkušenosti a varování?

Od té doby, co jsou dospělé, si rozhodně uvědomuji, že už nemám právo jim zasahovat do života. Ale to jsem vlastně nedělala, ani když byly mladší. Vždycky jsem jim řekla svůj názor nebo jsem se podělila o svou zkušenost, ale rozhodovat se musely samy za sebe. Dnes už se to snažím minimalizovat, a navíc není třeba, abych jim v tomhle radila, obě mají moc hezké vztahy, jedna z nich je už vdaná. Nevyžádané rady jsou vždycky nejhorší. Když jsem se svým dcerám dřív snažila mluvit do života, tak se smály a říkaly mi: No jo, mami, zrovna od tebe si tak necháme radit!

Od celebrit se očekává, že budou obzvlášť v adventní době podporovat různé charitativní a dobročinné iniciativy. Jak se v této roli cítíte?

Ne všichni lidé dostanou do vínku jen to dobré. Na světě je bohužel spousta nemocných, opuštěných lidí, spousta smutku a bolesti, a pokud pro tyhle lidi ta druhá parta – tedy my zdraví a silní – může něco udělat, je to jedině dobře a považuji to za samozřejmost. Od nás známých lidí se to očekává a myslím si, že je to naše povinnost. Za čtyřicet let své kariéry už jsem byla oslovena ke spolupráci nejrůznějšími spolky, nadacemi a sdruženími, a pokud mohu, tak to udělám. Protože vím, že díky našim jménům a tvářím může ten projekt dostat větší kredit, oslovit víc lidí, získat víc potřebných peněz a lépe fungovat.

V poslední době jsem se například stala patronkou projektu Prostě srdcem, který se zaměřuje na speciální výcvik asistenčních psů, kteří pak pomáhají handicapovaným dětem. Je to hrozně zajímavá terapie, kterou jsem předtím neznala. Dětem se při fyzickému kontaktu s těmito psy zlepšuje motorika, vnímání a citlivost. Je to zážrak vidět nemocné děti, jak se jim aktivují ochrnuté svaly nebo jak se začínají smát. A já jim díky tomu, že jsem Bára Basiková, pomůžu získat mediální pozornost nebo finanční podporu.

Máte ve své veřejné angažovanosti nějaké hranice, například politické?

K politice jsem se vždy vyjadřovala z vlastní iniciativy, nikdy jsem k tomu nebyla oslovena. Podporovala jsem kdysi kandidaturu Karla Schwarzenberga, podporovala jsem Petra Pavla nebo některé projekty vizionáře Karla Janečka. Ale můžu říct, že reakce veřejnosti byla – ne obsahem, ale formou – tak brutální, že jsem se rozhodla už veřejný společenský život nekomentovat. Mrzí mě to, protože jsem svobodný člověk, žiji v téhle zemi, poctivě pra-

“

Od té doby, co jsou děti dospělé, si rozhodně uvědomuji, že už nemám právo jim zasahovat do života



cuji, platím daně a vychovávám tady tři děti. Ráda bych jako občan této země vyjádřila svůj názor, ale když se jako veřejně známá osobnost setkáte na sociálních sítích s anonymními účty, kde vám sprostě nadávají, tak si to příště rozmyslíte. Od té doby, co jsou tady sociální sítě, kde svou identitu spousta lidí ani nepři- zná, je to tragédie.

Letos na jaře jste vydala s kapelou Pačess album Katechismus. Jak se vám zpívá s metalovou skupinou?

Naprosto skvěle. U mě to není nic neobvyklého, protože jsem během své kariéry vystřídala už spoustu stylů a žánrů. V tomhle jsem totálně nezařaditelná.

Ale pokud mi něco neuniklo, metalová hudba se ve vašem repertoáru objevila až teď.

To je pravda. Byl tam už tvrdý rock, ale takováto hudba ještě ne. Vždycky si vybírám projekty na základě osobních sympatií. Co mě osloví, co mě zaujme a inspiruje, do toho jdu. Nejde mi o žánr, ale o konkrétní lidi.

Kde jste se s kapelou Pačess potkali?

Kluci mě oslovili asi před třemi lety. Přípravovali album Absolutno a chtěli se mnou spolupracovat na dvou skladbách. Hudba,

BÁRA BASIKOVÁ

» Zpěvačka Bára Basiková se poprvé představila veřejnosti jako dvanáctiletá, když vystoupila v hudební soutěži Zpívá celá rodina.

» Profesionální pěveckou kariéru začala v osmdesátých letech s hudebními skupinami Precedens a Stromboli.

» První sólové album vydala v roce 1991, za svou více než čtyřicetiletou kariéru má na kontě 40 desek.

» Proslavila se v legendárních muzikálových rolích jako Máří Magdaléna, Rusalka, Johanka z Arku nebo Kleopatra.

» Z covidové krize se vypsala na osobním blogu, texty později vydala knižně pod názvem Když skočíš, já taky...

» V roce 2023 začala spolupracovat s metalovou kapelou Pačess, letos na jaře vydali společnou desku Katechismus.

» Má dvě dospělé dcery Annu a Marii a patnáctiletého syna Theodora.

kerou mi poslali, mě zaujala, a tak jsme se sešli a padli jsme si do oka. Po vydání té desky jsme spolu udělali pár koncertů, bavilo nás to, publikum bylo nadšené. Proto jsme si řekli, že se pustíme do něčeho dalšího. Během půl roku byl materiál na celé album, které jsme letos vydali a stále s ním koncertujeme. Mám z toho obrovskou radost. Je to jedna z kolejí, na které teď jedu a totálně mě to těší. Je skvělé zpívat třeba jeden den s filharmonii, další se svou kapelou, další s Michalem Pavlíčkem a další komorně s klavírem někde v divadle...

Název nové desky je náboženský a na obalu je kříž. Skrývá se za tím nějaké spirituální poselství?

Ano, ten kříž je totiž složený z chmelových kvítků. Je to vlastně pivní náboženství. Jeden z členů kapely je sládek v pivovaru, má dokonalý přehled o tomto oboru a vetknul tomu albu tuhle filozofii. Zajímavé je, že všechny skladby na albu jsou vlastně o pivu, ale ani jednou to slovo nezazní. Ty písně popisují kult piva, vysvětlují spoustu zákonitostí, dotýkají se i mytické historie a představují to téma jako dědictví našeho národa, protože pivo je skutečně ikonický kultovní nápoj, na který jsou Češi hrdí.

Podílíte se i na tvorbě textů?

Ne, tady je psali kluci, nechala jsem to úplně na nich. A udělali texty naprosto skvěle. I hudebně jsou písně pro mě perfektní, jsou v ideálních tóninách, s dokonalými aranžemi a harmoniemi. Byla jsem z výsledku absolutně nadšená a umožnilo mi to udělat si zase výlet do nového hudebního stylu.

V jiných případech do textů písní zasahujete?

Samozřejmě je pro mě důležité, co text sděluje, obsahem i formou. Musí mi sedět. Nemohla bych zpívat něco, s čím se nedokážu ztotožnit. A musím říct, že jsem vždycky měla štěstí na dobrého textaře. Už ve svých devatenácti letech, když jsem začínala s kapelou Precedens, byly texty originální a na vysoké úrovni, byly to básně, úchvatné příběhy. Tenhle standard jsem si držela a držím si ho dodnes. Když dostanu nějakou nabídku, vždycky mě zajímá, jaké texty budou. Jsem ráda, když se dá s textařem komunikovat, a pokud třeba narazím na nějaké slovo, které se ke mně nehodí, změníme ho.

Píšete i svoje vlastní texty?

Psala jsem. Jedno album jsem si otextovala úplně sama, to bylo album Lhát se musí. Ale je to takové sezení na dvou židlích. Dnes jsem radši, když to dostanu hotové a můžu se soustředit na interpretaci, na výraz a na samotný zpěv. Takovou písničku si zpracuji a vychutnám, dám si na ní záležet.

Jaký kariérní sen se vám ještě nesplnil?

Film. To je můj sen už mnoho let. Občas jsem si nějaké malé rolíčky zahrála, natočila jsem samozřejmě spoustu klipů, což jsou vlastně takové malé filmy, a natáčení mě strašně baví. Film jako fenomén zbožňuji, hlavně ten český. Už od střední školy jsem na kinematografii ujížděla, dokonce jsem chtěla jít studovat scenáristiku na FAMU. Sleduji také novinky, festivaly, zajímá mě, jak český film funguje ve světovém kontextu, mezi režiséry mám



mnoho kamarádů. Pokaždé když nějaký český film uspěje, nebo když se natočí něco kvalitního, jsem na to nesmírně pyšná.



Hudební sny se vám splnily ve velkém, tak třeba na ty filmové také dojde.

Já si říkám, že člověk nemůže mít v životě všechno. Vždycky vám Bůh nebo osud někde nadělí a jinde ubere. Neexistuje život, ve kterém by člověk byl stoprocentně šťastný a spokojený. A to je dobře, protože díky tomu se pořád snažíme za svými sny jít a některé zkrátka zůstanou nesplněné. Zažijeme zase něco jiného. Člověk by především měl být vděčný za to, co má, a to si hýčkat. Mně se splnilo něco, co se mnoha lidem nesplní. Myslím tím především to, že jsem matkou, mám tři bezvadně zdravé děti a to je ohromné bohatství. Pak se mi zase tolik nedařilo v partnerském životě. Ale mám tolik jiného štěstí, že si vůbec nemůžu stěžovat.

Zpěvačka je mimo jiné i velká fanynka kinematografie. Proto je jedním z jejích přání si ve filmu zahrát.

“Dárky, které bych
sama ráda dostala”

Zažij sílu inspirace.

 Moje dm-app
 dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

TIPY NA VÁNOČNÍ DÁRKY

Maličkosti pro radost, chuťovky, ale i luxusní produkty pro fajnšmekry. Nadílka pod vánočním stromečkem může mít různý charakter, a ne vždy je rozhodujícím faktorem cena. Roli hraje také to, jak dobře se umíme trefit do vkusu. Přinášíme inspiraci.

Kultovní hodinky

Garmin Fénix 8 je nová generace chytrých hodinek s všestranným, sportovně-outdoorovým využitím. Hodinky jsou k dispozici ve třech velikostech, více barevných variantách. Novinkou je možnost telefonování ze zápěstí a funkční odolnost pro potápění do hloubky 40 metrů. K jejich hlavním přednostem patří vysoká odolnost a výdrž, v režimu chytrých hodinek až jeden měsíc na jedno nabití. Cena od 24 990 Kč, www.garmin.cz



EK015923



EK015981

Vánoční masové konzervy

Buďte štedří a dopřejte štědrovečerní večeři i svému čtyřnohému parťákoví. Naservírujte mu lahodnou porci **ryby s bramborovým salátem 400 g**, po které se bude obližovat až za ušima. Že vaši mazlíčci rybám neholdují? Nevadí, **kuřecí prsa s bramborovým salátem 200 g** je jistě také potěší. Vánoční konzervy obsahují 80 % masa a 20 % zeleniny. Chutně, výživně a svátečně!
<https://www.falcokrmiva.com/vanoce/kat60.html>



EK0159751

Milou pozorností, která z každé koupelny udělá oázu relaxace, je **set koupelových koulí alverde** (199 Kč).

Každá z koulí se pyšní jinou vůní – pomerančovou, levandulovou a mandlovou.

K zakoupení v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



EK0159732

Drobnost, která potěší

Hledáte nějakou maličkost, kterou potěšíte své blízké? **Balea sprchový gel Magical Wishes** (19,90 Kč / 300 ml) s kouzelnou vůní a roztomilým designem myšek je vhodný pro péči o pokožku. Má neutrální pH a je ideální i pro citlivou pokožku. Limitovanou vánoční edici značky Balea zakoupíte v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

Umělé stromky

UMĚLÉ, ALE NEROZEZNATELNÉ OD ŽIVÝCH. A VYDRŽÍ ROKY!

Díky moderním výrobním technologiím, jako je 3D modelování jehličí a použití realistických PE materiálů, dosáhly vánoční stromky neuvěřitelné úrovně detailů a autenticity. Každá větvička a jehlička je navržena tak, aby co nejděleji napodobila přírodní stromky.

10 druhů s výškou až 210 cm

- JEDLE NORDICKÁ • BOROVICE KRÁLOVSKÁ
- JEDLE SKANDINÁVSKÁ • JEDLE DELUXE

INTEGROVANÉ OSVĚTLENÍ

Předinstalované LED diody s více funkcemi eliminují nutnost rozmotávání a instalace kabelů. (vybrané modely)



DÁLKOVÉ OVLÁDÁNÍ NA OSVĚTLENÍ



REALISTICKÉ VĚTVE A JEHLIČÍ



- **NEJMODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE VÝROBY**
– laserové řezání, vstřikování PE a PVC materiálů a přísné testování odolnosti
- **REALISTICKÉ VĚTVE A JEHLIČÍ**
– 3D technologie napodobuje každou jehličku i větev, takže stromek vypadá jako živý. Kombinace měkkého PVC a realisticky tvarovaných PE větví dodává stromku autentický vzhled
- **RYCHLÉ SLOŽENÍ**
– chytrý konstrukční systém umožňuje snadné sestavení i rozložení
- **STABILITA**
– pevné kovové stojany zajišťují dokonalou stabilitu stromku

Malá ukázka z nabídky 10 MODELŮ:	Velikost (cm)	Prodejní cena (Kč)	Akční cena (Kč)
BOROVICE KRÁLOVSKÁ	150	3 980	1 990
JEDLE SKANDINÁVSKÁ	167	3 980	1 990
BOROVICE KRÁLOVSKÁ	180	5 780	2 890
JEDLE NORDICKÁ	180	8 980	4 490
JEDLE DELUXE	210	9 380	4 690
BOROVICE KRÁLOVSKÁ s LED osvětlením	180	10 760	5 380
JEDLE DELUXE, BÍLÁ s LED osvětlením, 750 LED diod, 7 funkcí	210	19 980	9 990

REVOLUČNÍ SYSTÉM QUICK SET™

Stačí jednoduše spojit jednotlivé části stromku a předem nainstalovaná světýlka se po připojení okamžitě rozzáří. Zapojení je snadné a rychlé – bez nepřehledných kabelů a zbytečného nepořádku. (vybrané modely)



Kompletní nabídka včetně cen na www.mountfield.cz

Mountfield

OTEVŘENO I V NEDĚLI

VÁNOCE BEZ KIL NAVÍC? ZÁKAZY VÁS NESPASÍ

Celý rok se držíme ve formě, chodíme do fitka, cvičíme, hlídáme si pitný režim, dodržujeme přerušovaný půst – a pak přijde konec roku a zabiják všech zdravých návyků: Vánoce. Jak tímto obdobím projít, aniž bychom později litovali, že jsme všechno své úsilí o správnou životosprávu zahodili do koše? Nutriční a kondiční specialisté se jen pousmějí – s touhle otázkou se koncem roku setkávají pořád dokola. Z jejich odpovědí jsme pro vás připravili užitečný návod.

Text – Anežka Hesová, Foto – Shutterstock

Období mezi rozsvícením vánočního stromu a novoročním probuzením po silvestrovské oslavě obvykle vypadá jako jedna velká přehlídka lákavých příležitostí dělat něco nezdravého. Punč na adventním trhu, záplava besídek a večírků, sladkosti, alkohol, pohádky v televizi, tradiční smažené pokrmy, bramborový salát s majonézou, sedavé návštěvy u příbuzných a kultura vánočního lenošení. Tu ještě podpoří šňůra volných dní, které nás vytrhnou z pravidelného režimu. Není nic lehčího než podlehnout pokušení odpočinout si od všech povinností, hodit za hlavu odříkání a začít se o něco snažit zase až se začátkem nového roku. Jak tyto tradiční „guilty pleasures“ skloubit s celoroční snahou o dobrou fyzickou kondici? A jak nesklouznout k extrému na jedné nebo druhé straně?

NIC NEPŘEHÁNĚT

Ti, kdo se péčí o zdravou životosprávu věnují profesionálně, se před Vánoci rozhodně nenudí. „Pro nutriční specialisty je tohle období nejvytíženější sezonou,“ potvrzuje výživová poradkyně a šéfká týmu nutričních koučů Markéta Gajdošová. Svým klientům především radí nastavit si v sobě určitou mentální rovnováhu: „Mnoho lidí má tendenci vidět Vánoce jako období „všechno, nebo nic“. Buď vše přísně dodržují, nebo naopak úplně rezignují a pravidla pustí z hlavy.“ To je podle Gajdošové škoda, protože snahu o udržení zdravých návyků jde s vánočními tradicemi skloubit, aniž by člověk přišel o své oblíbené sváteční radosti.

Přísnému odříkání se brání všichni oslovení specialisté. „Období svátků bychom si měli užít především v klidu a obklopeni rodinou bez přehnaných restrikcí ve stravování,“ říká nutriční terapeut a spoluzakladatel Institutu moderní výživy Miloslav Šindelář. V podcastu věnovaném tomuto tématu společně se svým kolegou Lukášem Roubíkem připomíná, že důležitějším obdobím, na které stojí za to se v životosprávě zaměřit, je doba od Nové-



ho roku do Vánoc. Zlatým pravidlem je proto věnovat se svému zdraví během celého roku. „Nedává smysl dělat si plán na fitness Vánoce, když nemáte zdravou stravu a pohyb pod kontrolou celoročně,“ shrnuje to Šindelář.

To ovšem neznamená, že by se vánoční přejídání a lenošení na naší tělesné schránce nepodepisovalo vůbec. Specialisté z Institutu moderní výživy poukazují na studie, podle kterých velká část populace přibere během Vánoc dva až tři kilogramy. Průměrné číslo je nižší, kolem půl kila. Problém je ale v tom, že toto navýšení hmotnosti většina lidí následně neshodí, takže si tyto „vánoční dárečky“ dlouhodobě kumulujeme. Průzkumy zároveň ukazují, že častěji během Vánoc přiberou ti, kdo už nějakou nadváhu mají. Což znovu potvrzuje, že pro lidi, kteří se drží ve formě během celého roku, nepředstavují vánoční svátky zas až takové nebezpečí.

Během Vánoc velká část české populace přibere dvě až tři kila. Problém je v tom, že je následně už neshodí.



„Když si jeden, dva nebo tři dny dáme více jídla, ale po zbytek roku je naše strava umírněná, pak nám bude možná těžko nebo se budeme cítit nadmutí, ale nijak dramaticky se to na našem zdraví nejspíš neprojeví,“ souhlasí zakladatelka Nutričního institutu, poradkyně, mentorka a koučka fitness trenérů Monika Bartolomějová. Každopádně ale nedoporučuje oddat se koncem roku nezřízenému obžerství a odložit zdravé návyky do vratkých novoročních předsevzetí. „Obecně platí, že pro své zdraví můžeme vždy něco udělat hned, není třeba čekat na nový rok,“ zdůrazňuje expertka.

Právě zmíněná umírněnost může být pro některé typy lidí tím nejtěžším úkolem. Snadněji si umí představit přísný půst. Když si však nastaví nesplnitelná pravidla, která nedodrží, může se stát, že toto selhání způsobí pocit prohry a úplnou rezignaci na veškeré snažení. „Spousta lidí má černobílě přemýšlení. Myslí si, že pokud o Vánocích selžou, vše je ztraceno. Chybovat je ale lidské, a i když svátky prožijeme velmi nezdravě a budeme se přejídat, vždy bychom se měli poté vrátit zpět ke starému režimu,“ dodává k tomu Šindelář.

TANČIT! A NECHODIT NA VEČÍRKY HLADOVÍ

Pokud se naproti tomu člověk rozhodne prožít vánoční dobu zdravěji, než velí zažitá tradice, narazí obvykle na jistý společenský tlak, který mu v tom bude bránit. Svařák, který si „musí dát“ s partou kolegů, cukroví od babičky, které se neodmítá, tradiční oběd u příbuzných, kde o jídelníčku nerozhodujeme sami... Podle expertů není cílem se takovým situacím vyhnout. Je ale dobré s těmito příležitostnými událostmi počítat a přizpůsobit jim svůj další režim. „Pokud víme, že nás čeká bohatá večeře nebo odpolední posezení s cukrovím, je vhodné snažit se přes den zařadit lehčí jídla s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny, například zeleninové saláty s ořechy nebo libovým masem,“ doporučuje Gajdošová.

V tradiční vánoční gastronomii zeleninu spíše nenajdeme, není ale těžké ji ke každému jídlu přidat. Mezi dalšími tipy nutričních

specialistů se objevuje dostatečné pití vody, kterou experti radí prokládat sladké a alkoholické nápoje, pokud se jejich konzumaci nemůžeme nebo nechceme vyhnout úplně. A nechodit na večírky hladoví, což obvykle spouští nekontrolovanou konzumaci všeho, co se před námi objeví. „Pokud chceme s přijatou energií naložit co nejlépe, je dobré neseďte a hýbat se. V tomto případě může být velkým pomocníkem třeba i tanec,“ dodává Bartolomějová.

MÉNĚ JÍDEL, ZATO KVALITNÍCH

Většinou také pomůže ubrat na množství připravovaných jídel. „Doporučuji dělat všeho akorát. Tedy abychom neměli škopek bramborového salátu, který pak jíme celý týden. Abychom nepekli řízků jako pro celou armádu. Abychom neměli cukroví tolik, že ho pak rozdáváme kolegům v práci. A chlebičku tolik, že je pak dojídáme druhý den k večeři,“ pokračuje Bartolomějová. Některé typické vánoční pokrmy jde navíc nahradit zdravějšími alternativami, místo cukroví si dát například sušené ovoce či ořechy. Dokonce i pokrmy, bez kterých by Vánoce nebyly Vánoce, je možné výběrem surovin odlehčit, aniž by přišly o svou nezaměnitelnou chuť. „Kvalita surovin hraje velkou roli. Když připravujeme bramborový salát, volíme kvalitní zdroje tuků, jako je olivový olej, místo majonézy nebo u pečení využíváme celozrnnou mouku či méně rafinované sladidlo, jako je kokosový cukr,“ radí Gajdošová.

Kromě složení a množství jídel stojí za to věnovat pozornost i situacím, v jakých je konzumujeme.

„Pokud budete jíst u televize, přijmete obvykle mnohem vyšší množství kalorií, protože zapomenete vnímat vaše pocity sytosti,“ varuje Šindelář. Z tohoto důvodu také nedoporučuje nechávat na stole u televize neomezené množství jídla. Tento trik se vyplatí využívat i v jiných situacích, kdy nechceme propadnout bezbřehému přejídání. Otevřená krabice s cukrovím položená celý den na stole k němu bude rozhodně svádět víc než talířek s několika vybranými kousky.

Někdy v jídle i alkoholu hřešíme jen proto, že jde o určitý společenský tlak. Třeba si přituknout pohárem vína s přáteli, případně „povinně“ ochutnat cukroví.



JDĚTE SÁŇKOVAT. JENŽE KAM?

Samostatnou kapitolou je pak pohyb. O ten přirozený – cestou do práce nebo v rámci pravidelných sportovních aktivit – během svátků přijdeme, takže pokud si cíleně nenaplánujeme vhodné alternativy, hrozí, že se mezi Štědrým dnem a silvestrem nebudeme hýbat takřka vůbec. I tady experti radí nepřehánět to s velkými tréninkovými plány, které pak nedodržíme a vzdáme úplně. Namísto toho doporučují drobné pohybové aktivity. „Nemusíte se nutně vrhat hned do posilovny, stačí začlenit přirozený pohyb do vašeho běžného režimu. Procházkou po večeri, nakupování v obchodním centru, cesta na vánoční trhy pěšky místo autem,“ navrhuje Šindelář s povzbuzením, že každý krok se počítá.

I ostatní oslovení poradci doporučují spíše nenáročná a zábavná aktivity a jako příklad často uvádějí zimní sporty. Vzhledem k obvyklému počasí v době vánočních prázdnin se ale na sáňkování či lyžování nedá úplně spolehnout. Záchranou snad může být alespoň umělé kluziště, které se leckde objevuje i na adventních trzích. Vánoční atmosféru jistě nepokazí ani rodinná návštěva aquacentra nebo výlet do přírody, ať už je krajina pokrytá sněhem, nebo není. „Nejlépe si hned ráno naplánovat, co budeme daný den dělat nebo kam půjdeme, abychom již dopředu věděli, jaký bude program a co nás čeká,“ navrhuje Bartolomějová.

STEREOTYPY SE MĚNÍ

Ačkoli to vypadá, že slavení Vánoc nutně souvisí s konzumací velmi kalorických jídel a popíjením neméně kalorických nápojů, což podporuje i styl mnoha vánočních reklam, které na nás

v tomto období útočí, některé standardy „tradičních Vánoc“ a přístup lidí k jejich slavení se postupem času mění. A nemusí to znamenat, že by tím oblíbené svátky rodinné pohody ztrácely své kouzlo.

Tuto proměnu pozoruje i Daniela Stackeová, kondiční specialista, která vede katedru pedagogiky a psychologie na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu Palestra v Praze. „Myslím, že stereotyp trávení Vánoc doma s konzumací velkého množství jídla se významně změnil právě v tom smyslu, že se jedná o volné dny, které můžeme strávit s blízkými a využít je i k aktivnímu odpočinku,“ všímá si Stackeová. Oproti kultuře českých domácností před několika desítkami let je podle ní v dnešní společnosti méně tlaku na konzum a více svobody strávit tento čas v souladu se svými prioritami. „Ten, kdo se stravuje zdravě, má dnes k dispozici velké množství alternativ, které dříve nebyly dostupné,“ říká Stackeová. Záleží na vlastní motivaci lidí a na tom, jak své dobré návyky dokážou s vánočními tradicemi skloubit.

„Co opravdu pomáhá, je nastavení si pozitivního cíle místo zázkazu. Když se zaměříte na to, co do svého života přidáváte – například více zeleniny, pohybu, odpočinku, místo toho, co si zakazujete, třeba cukroví nebo alkohol, cítíte se méně omezovali a více motivovaní,“ doporučuje Gajdošová. Tento psychologický trik má vyzkoušený na svých klientech, kterým pomohl soustředit se na to, co by pro své zdraví mohli udělat pozitivního, namísto neustálého boje s tím, co by dělat neměli. Vánoce ve stylu odříkání totiž opravdu nejsou něčím, co by člověka motivovalo k dobrým a zdravým návykům.

Sníh bývá během období vánočních svátků málokdy. Pokud se nedá lyžovat a sáňkovat, alternativou ke zdravému pohybu je chůze. Kamkoliv a kdykoliv.



TIPY KONDIČNÍCH A VÝŽIVOVÝCH EXPERTŮ

- » Starejte se o své zdraví během celého roku, Vánoce toho tolik nezmění.
- » Jídlo, které máte rádi, si dopřejte v rozumném množství a vychutnejte si ho.
- » Před každým drinkem si dejte sklenici vody a ke svátečním pokrmům přidejte zeleninu.
- » Zařaďte do svého programu procházky nebo drobné pohybové aktivity.
- » Hlídejte si kvalitní spánek a hydrataci.
- » Nechoďte na večírky hladoví.
- » Nenechávejte volně na stole velké množství pochutin.

Tradiční česká kuchyně během svátků bývá dost těžká. Vyplatí se ji tedy prokládat zeleninou, stejně tak výživoví experti doporučují pít čistou vodu.

INZERCE

ELEKTRICKÉ TŘÍKOLKY RUNNER

SILNÉ A TICHÉ MOTORY

SILNÉ BEZKARTÁČOVÉ MOTORY S REKUPERACÍ

VYSOKÁ STABILITA PŘI JÍZDĚ

VELKÉ PNEUMATIKY A PŘEDNÍ ODPRUŽENÁ VIDLICE

NOSNOST AŽ 120 KG

DOJEZD AŽ 55 KM

KVALITNÍ BATERIE S DLOUHOU ŽIVOTNOSTÍ

LEGÁLNÍ PROVOZ

MOŽNOST POUŽITÍ NA KOMUNIKACÍCH I CYKLOSTEZKÁCH

SNADNO SE SLOŽÍ

JEDNODUCHÝ SKLÁDACÍ SYSTÉM A PRAKTICKÉ ROZMĚRY PO SLOŽENÍ

ŠIROKÁ NABÍDKA DOPLŇKŮ

OPĚRKA ZAD, KOŠÍK, ZRCÁTKA, ZÁMKY A MNOHO DALŠÍHO

➔ NAŠE NABÍDKA NA WWW.MOTOKOLOBEZKY.CZ

 **NITRO
SCOOTERS®**
NA TRHU OD ROKU 2007

PRODEJNA, SERVIS NITRO SCOOTERS
ČS. ARMÁDY 3231, 272 01 KLDNO
INFO@MOTOKOLOBEZKY.CZ | ☎ + 420 732 852 223



SLEVA 10%
S KÓDEM
"HNIO"

Větrník je v cukrárně
Františka Dlaska
jednoznačně
nejprodávanějším
dezertem.



ORIGINÁLNÍ DEZERT? NEJŽÁDANĚJŠÍ JE VĚTRNÍK

Vyhlášeného cukráře Františka Dlaska jsme zastihli v tom nejhektičtějším období. V jeho provozu ve Varnsdorfu se právě ve velkém peče vánoční cukroví. Letos v rekordním počtu 700 kilo. Vůně vanilkových rohlíčků a lineckého je cítit na každém kroku.

Text – Miroslava Kohoutová, Foto – archiv Františka Dlaska

Z Prahy jsou to sem dvě hodiny, ale cesta se rozhodně vyplatí. Do Café Dlask v centru Varnsdorfu jezdí za vyhlášeným větrníkem lidé z celého Česka. Útulnou kavárnu vídeňského typu se vyplatí při cestách do Českého Švýcarska neminout.

Co dělá s cukrářem slovo Vánoce?

Mám z nich špatné spaní už od září.

Jak to?

Stres přichází předtím, než se pustíme do pečení cukroví. Letos je o to větší, protože ho pečeme rekordní množství. Ve čtyřech lidech na směnu musíme upéct 700 kilo. Do toho máme novou pec, takže uvidíme, jak budeme vše zvládat.

Pečete stále to samé, nebo přidáváte nové recepty? A jak probíhá plánování?

Pravidelně každý rok připravujeme kolem 14 druhů cukroví. Některé obměníme, něco přidáme a něco vypustíme, podle toho, co nám chutnalo nebo co nového jsme vymysleli. Neprodáváme jednotlivé druhy cukroví, ale namíchané krabičky, takže každý druh vyrábíme v množství 30 až 40 kilogramů. Začínáme s metrákem másla, 60 kily mouky a 80 kily cukru a následně suroviny dokupujeme.

Co v krabičce být musí, jinak by vám to zákazníci neodpustili?

Linecké a rohlíčky.

Je nějaké, které naopak vůbec neděláte?

Vosí hnízda a obecně cukroví ve formičkách. Představa, že bychom museli vyrobít přes 2000 vosích hnízd... To by v našich podmínkách ani nešlo.

Připravujete pro letošní rok nějaké netradiční druhy?

Upřímně, ne. Vánoční cukroví pro nás není záležitost, ve které bychom se chtěli výrazně kreativně vyřádit. Lidé chtějí klasiku a při-

znám se, že pro nás je pečení cukroví hlavně způsob, jak se uživit přes zimu. Každý rok v říjnu přichází propad tržeb. Lidé postupně přestávají do cukrárny chodit a vygraduje to v prosinci a lednu. V období, kdy lidé mají doma jídlo, se cukrárnám vyhýbají. Alespoň tak to platí tady u nás, kde se kšeft rozjíždí až v průběhu února. Takže pečení cukroví je pro nás polštář, abychom si mohli dovolit na dva měsíce zavřít.

Kdy vám po předvánočním pečícím maratonu nastane klidné období?

Začínáme péct v půlce října a oddechne si v půlce prosince. Prvního prosince začneme balit do jednotlivých krabiček a následně distribuovat. Něco si zákazníci vyzvednou u nás, něco vezeme a část pošleme poštou.

Kam nejdál jste posílali vaše vánoční cukroví?

Do Mexika a musím říct, že došlo bez problémů. Pravidelně jsme posílali i do Anglie, ale po brexitu, kdy zboží musí procházet celníci, jsme řešili ztracené balíčky. Vloni se jeden doručoval šest týdnů, takže do Anglie už neposíláme. Pravidelně cukroví zasiláme do Itálie, Německa, Rakouska. Většinou Čechům, kteří žijí v zahraničí a chtějí si udělat české Vánoce s českým cukrovím.

Před naším rozhovorem jsem si projížděla vaše sociální sítě a od té doby mám neustálou chuť na sladké. Jak vůbec dokážete být vůči sladkému imunní?

Nedokážu, to ani nejde. Ne, že bych jedl stále zákusky, ale čokoládu si rád odlopuju.

Jíte vůbec ještě cukroví přes svátky doma?

Jasně, vždy něco zbude, tak to pak dojídám.

Odkud máte recepty na své vánoční cukroví?

Co se týče struktury a poměrů, základ vychází z cukrářských norem z roku 1985, ale jinak jsou to všechno moje vlastní vyladěné



Těsto na jednu dávku vanilkových rohlíčků. Ty spolu s linečným cukrovím patří mezi nejžádanější cukroví.



Trendy dezerty prý podle cukráře zákazníci rádi vidí ve vitrině. Raději si ale dají ty tradiční.

Letos pro zákazníky v cukrárně pečou 700 kilogramů cukroví. To je vždy v krabice složené z více kousků.

receptury. S výjimkou vanilkových rohlíčků, které pečou podle receptu Marie Janků-Sandtnerové, z její kuchařky z dvacátých let minulého století.

Dal byste čtenářům nějakou radu, která se týká vánočního cukroví?

Možná ne každý ví, že s křehkými těsty by se nemělo moc pracovat. Mluvím o cukroví, jako jsou rohlíčky nebo linecké, kde je hodně tuku a málo tekutin. Výsledek bude vždy křehčí a chutnější, čím méně s těstem budeme manipulovat, tedy čím méně ho budete hníst a vyvalovat.

U vánočního cukroví tedy nemá smysl příliš improvizovat a vymýšlet novinky. Jak je to u dezertů? Chtějí lidé ochutnat nové věci, nebo upřednostňují klasiku?

Lidé chodí hlavně na klasiku. Respektive vždy chtějí něco nového, aby se mohli pokochat tím, jak to ve vitrině nádherně vypadá, ale nakonec vyhrají tradiční dezerty. Vymyslet nový zákusek zas takový problém není, jen se málokdy povede, aby zůstal ve stále nabídce. Snažíme se nabízet různé novinky, ale v 80 procentech se u nás dlouho neohřejí. Uděláme je jednou, dvakrát, ti, co je chtěli ochutnat, ochutnají, ale nakonec se vrátí k tomu, co měli oblíbené. Gros našich prodejů tvoří klasika – větrníky a špičky.

Vaše větrníky jsou vyhlášené široko daleko. Před několika lety jste s nimi vyhrál i soutěž Regionální potravina Ústeckého kraje. Co je jejich tajemství?

Náš větrník byl původně vytvořen jako vtip. Když jsme otevřeli cukrárnu, jeden kamarád mi přinesl cukrářské normy z roku 1985 se slovy: „Tady máš, ať můžeš dělat pořádné zákusky.“ Bral to jako legraci, ale postupně jsem z těch norem zkoušel různé recepty a zjistil jsem, že když se použijí kvalitní suroviny a recepty se nešidí, chutnají skvěle. Náš větrník tedy vychází z receptu z roku 1985, jen jsme ho trochu přizpůsobili naší chuti. Je asi třikrát větší, než býval původně, váží 300 g. Je obří a chuťově připomíná větrníky našich babiček. A to je celé tajemství.

Jak jste se k cukrárně dostal?

Gastronomie mě lákala vždy. Studoval jsem hotelovou školu a v polovině devadesátých let jsem odjel na několikátýdenní praxi do Mexika. Tam jsem zjistil, že mě baví cukrářina. Pracoval jsem totiž v jedné restauraci, která zároveň měla vlastní cukrárnu. Nebyl to žádný luxusní podnik, ale měl spoustu lidí v kuchyni a já si díky tomu mohl vyzkoušet různé činnosti. Nejvíce mě bavilo pracovat po boku místního cukráře.

Po studiu jste si otevřel cukrárnu?

Napřed jsem šel na vojnu a pak chvíli pracoval v jednom korporátu v účtárně. Bylo tam ale až příliš byrokracie. Jednoho dne měla přijet kontrola z Londýna a my kvůli tomu museli srovnat všechny šanony podle barev. To byla konečná. Řekl jsem si, že takto pracovat nechci, a vrátil jsem se z Prahy do Varnsdorfu. A zrovna v té době město privatizovalo jeden dům, který měl prima prostor ve sklepech. Rozhodl jsem se, že v něm udělám cukrárnu.

Na Amazonu jsem si koupil francouzské cukrářské učebnice a začal jsem s manželkou a mým otcem vymýšlet koncept. Od začátku jsme si představovali kavárnu vídeňského typu, kde budou noviny a ohýbaný nábytek. To se nám, myslím, podařilo.

Jaké byly začátky?

Napřed jsme vyráběli pět svých zákusků a zbytek nakupovali. V průběhu času jsme zjistili, že se největší peníze dají vydělat na vlastních výrobcích. Dnes už si vyrábíme úplně všechno, od zákusků po limonády.

Bylo těžké rozjet byznys na severu Čech?

Od začátku jsme byli v plusu. Měli jsme výhodu, že v té době tu jiná cukrárna nebyla. Neměli jsme konkurenci, a navíc hodně zákazníků k nám jezdilo z nedalekého Německa. Dnes už tomu tak není, východoněmecké pohraničí se prakticky vylicnilo a zůstali v něm pouze starší obyvatelé, kteří už k nám fyzicky nezvládnou dojet. Naopak přibylí čeští turisté, kteří při návštěvách Českého Švýcarska zavítají i do Varnsdorfu a vydají se k nám. Pivovar Kocour a cukrárna Dlask jsou už v okolí docela známé.

Takže na otázku „Jak se podniká na severu Čech?“ byste odpovídal, že dobře?

V podstatě ano. Jen máme občas problém sehnat dobrý personál.



VANILKOVÉ ROHLÍČKY DLE CUKRÁŘE DLASKA

Na vál si připravíme hladkou mouku, moučkový cukr, jemně utlučenou prosátou vanilku, na špičku nože strouhanou citronovou kůru a loupané, jemně ustrouhané mandle. Do toho rozsekáme velkým nožem máslo, přidáme žloutek a vypracujeme dobře, ale lehce těsto, které uložíme do studna na 15 minut. Potom z těsta vyválíme dlouhý váleček, nakrájíme z něho stejné kousky, děláme rukou malé rohlíčky, složíme je na suchý, papírem vyložený plech a v mírně nahřáté troubě je upečeme do bleděružova. Upečené, ještě teplé opatrně obalíme vanilkovým cukrem.

» **Ingredience:** 15 dkg hladké mouky, 2 dkg cukru, 5 dkg loupáných mandlí, 1 cm tlučené vanilky, citronová kůra, 11 dkg másla, 1 žloutek, 8 dkg cukru s vanilkou na obalení

INZERCE

TIP NA DÁREK

Ryzlink anglické královny

Hledáte dárky s příběhem? Darujte ryzlink, na kterém si pochutnávala i anglická královna. Na OceněnáVína.cz objevíte výběr top 250 z více než 5000 degustovaných vín z malých rodinných vinařství. Využijte vánoční slevu 10%. Stačí na eshopu zadat kód VANOCE

Cena: 489 Kč

www.ocenavina.cz



*Vybral jsem
top 250 z 5000
degustovaných vín.*

— Vladimír Vaněk, sommelier



OceněnáVína.cz

Do povědomí veřejnosti jste se dostal dezerty na podporu Ukrajiny. Ne každý na vašich sociálních sítích na to reagoval pozitivně. Jak to ovlivnilo váš byznys?

Většina reakcí byla pozitivních. S těmito dezerty jsme v podstatě udělali díru do sociálních sítí. Ano, objevily se i názory proti Ukrajině, ale tyhle typy lidí k nám stejně nikdy nechodily. Dezert nám naopak přilákal mnoho nových zákazníků z celé republiky, kteří se na něj přijeli podívat osobně.

Proč je ten dezert ananasovo-kokosový?

To vzniklo tak, že jsem začal přemýšlet, co by se dalo nabarvit namodro. A jelikož jsou veškeré krémy dožluta, když do nich přidáte modrou barvu, výsledek je zelený. Základ proto musel být čistě bílý. A pak mě napadl kokos. No a s ním jde dobře nakombinovat ananas.

Kolik už jste na podporu Ukrajiny vybrali?

Jen prodejem těchto dezertů 120 000 korun.

Jací jsou v dnešní době zákazníci? Jak se za posledních 20 let změnili?

Jsou náročnější, ale také už jsou ochotni za kvalitní dezert zaplatit. Málokdy se stane, že k nám zabloudí někdo, kdo se rozhoří nad tím, že větrník stojí 80 korun.

Jaké máte další plány s kavárnou? Chtěl byste otevřít i jiné pobočky?

Už nikdy. Několik let jsme současně provozovali pobočku ve Šluknově na zámku, ale poslední rok jsme se trápili s personálem. Nedokázali jsme najít spolehlivý personál a udržet kvalitu, kterou chceme. Jsme rodinný podnik a nejsme schopní uřídit více poboček najednou. Vyzkoušeli jsme si to a zjistili, že to neumíme. Takže pokud chce někdo zákusky od Dlska, musí do Varnsdorfu.

Připravujete nějaký nový netradiční dezert?

Teď máme plné ruce práce s vánočním cukrovím. Nejinovativnější období přichází na jaře, kdy se zákusky nejvíce prodávají.

Kde berete inspiraci?

Na cestách, na Instagramu, ale i od konkurence.

S jakým dezertem jste nejvíce narazili?

Není to úplně tak, že bychom s nějakým dezertem šlápli vedle, ale ne vždy umíme prodat něco nového, co lidé neznají. Novinky se jim většinou musí vnutit, každému je představit zvlášť. Ale že by se něco vysloveně neprodávalo, to jsme úplně nezažili. Nejmenší zájem byl, když jsme zkoušeli prodávat chia pudink.

Když jezdíte po českých městech, jak vnímáte cukrárny? Posouvají se v kvalitě?

Posouvají a vznikají u nás výborné cukrářské podniky. Ve většině cukráren jsou ale stále průmyslové výrobky a důvod je jednoduchý – cena. Zákusky typu punčák, laskonka nebo větrník jsou historicky zatížené tím, že jsou levné a obyčejné. Všude tam, kde je posouvají na vyšší level, musí jít s cenou nahoru. Pro spoustu kaváren je jednodušší mít cheesecake a něco do mrazáku. Nejsou



schopní mít čerstvé zákusky, protože je neprodají. Já si jejich výrobu dovolit můžu, protože 80 procent věcí prodáme s sebou.

Jaká je u vás nejčastější objednávka?

Větrník a latté.

Je nějaký tradiční dezert, kterému už odzvonilo?

Ne, pokud ho děláte chutně a z dobrých surovin. Vyrábíme punčák, laskonky, štafetky, špičky, větrníky, věnečky a všechno se prodává. Třeba laskonku i štafetku dělám na základě českého receptu, ale postupy z francouzských učebnic. Na výsledku je to znát. Laskonky jsou vlastně velmi podobné makronkám. Záleží hlavně na tom, jaký krém do nich dáte.

Jaký je váš nejoblíbenější dezert?

Nejčastěji si dávám košíček s ovocem.

Co říkáte na to, že je nyní u mladých trendem scházet se spíše v kavárnách než v hospodách a že počet malých kaváren roste?

Tomuhle trendu fandím. Jestli budou lidé chodit, může být kavárna na každém rohu a bude to fajn. Jen si neumím představit, jak se tyto malé kavárničky udrží. Udrží nad vodou jednoho člověka, který bude vařit kafe, ale jen těžko už někoho zaměstná. Navíc je kolem tohoto byznysu spousta práce, kterou si mnozí neuvědomují. Překvapení to bylo i pro mého táta, který se v důchodu rozhodl, že si otevře kavárnu. Po půl roce zjistil, že nechtěl být kavárníkem, ale kavárenským hostem.

Jaký jste cukrář?

Trlustý.

Ne, vážně.

Jsem hodně svůj. Jdu svým směrem a baví mě poznávat nové věci ze všech možných koutů světa.

A teď se přiznejte, kolik vánočního cukroví spálíte?

Letos hned první den dva plechy. Ale to bylo tím, že jsme ještě neměli vychytanou novou troubu.

FRANTIŠEK DLASK (46)

» Narodil se v Buenos Aires, po střední hotelové škole studoval International College of Tourism and Management. V gastronomii podniká od roku 1996, současný podnik Café Dlsk v centru Varnsdorfu provozuje od roku 2003.

» Staré cukrářské recepty peče francouzskými postupy. Je držitelem certifikátu Regionální produkt Českosaského Švýcarska za Dort tety Alenky a Borůvkový řez a v roce 2012 se svým větrníkem vyhrál soutěž Regionální potravinář Ústeckého kraje.

» Do širšího povědomí veřejnosti se dostal svým ananasovo-kokosovým dezertem na podporu Ukrajiny.



ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTŘKA

Vykouzlete si tu nejkrásnější atmosféru Vánoc

Na jejich energii se můžete spolehnout od nás.
I letos rozsvítíme vánoční stromy po celé zemi.

ČEZ. Čistá Energie Zítřka.

cez.cz/vanoc

SEDM ADVENTNÍCH TRHŮ, KTERÉ STOJÍ ZA TO ZAŽÍT

Adventní čas je synonymem teplého svařeného vína, vůně perníčků, setkávání se s rodinami a tradic. Pro mnohé může být i dobou poznávání a objevování nových míst. Volbou, kam se vydat, mohou být evropská města, která jsou v tomto období kouzelná. Rozzářená náměstí, svítící stromky, stánky s tradičními produkty lákají turisty z celého světa. Kam vyjet za ojedinělou atmosférou a kde poznat místní tradice, řemesla a gastronomii? Přinášíme tipy na adventní trhy, které vás zaručeně nezklamou.

Text – Miroslava Kohoutová, Foto – Shutterstock

ROTHENBURG OB DER TAUBER

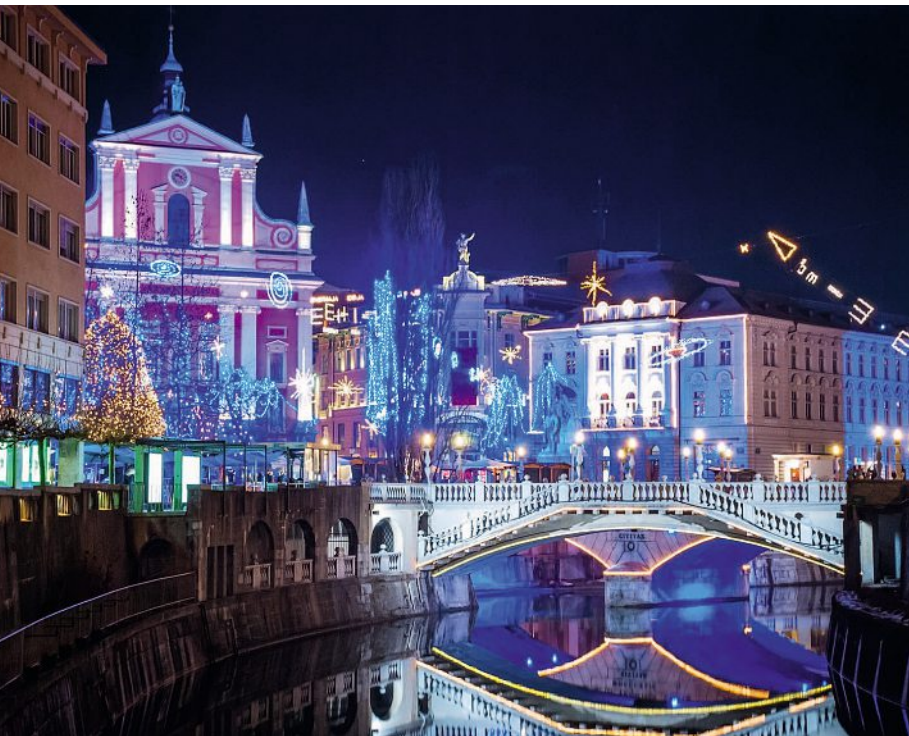
» 29. listopadu až 23. prosince 2024 «

Německo patří mezi oblíbená místa Čechů, kteří se vydávají za hranice nasát vánoční atmosféru. V dojezdové vzdálenosti od českých hranic se nachází mnoho nádherných německých trhů. Zajet můžete do Mnichova, Norimberku nebo Drážďan, kde najdete nejstarší vánoční trhy v Německu.

A i když je o trochu dále, za pozornost určitě stojí i Rothenburg ob der Tauber. Bavorské město, které je známé ze středověku zachovalým starým městem s mnoha klikatými uličkami a malými náměstími obklopenými hrázděnými domy. Jedná se o jedno z mála měst v Německu, které bylo ušetřeno na konci druhé světové války.

Adventní trhy se zde každoročně konají v malebném prostředí mezi radnicí a kostelem svatého Jakuba. Mimochodem, kostel patří mezi poutní místa při svatojakubské cestě do Santiaga de Compostela. Právě zdejší historické centrum dodává trhům nezapomenutelnou atmosféru. Těšit se můžete na koncerty a zpěvy sborů v kostelech, kreativní dílny, ve kterých si budete moct vyrobit vánoční dekorace, a samozřejmě místní speciality, například na tarte flambée, francké klobásy nebo sněhovou kouli – tradiční bavorskou sladkost z křehkého těsta.





LUBLAŇ

» 29. listopadu až 5. ledna 2025 «

Kouzelné. To je slovo, které vás napadne, když navštívíte adventní trhy v Lublani. Začínají 29. listopadu, kdy se po 17. hodině rozsvítí slavnostní světla na Prešerenově náměstí, a skončí 5. ledna 2025. Během tohoto období se v hlavním městě Slovinska koná celá řada koncertů, divadelních představení a vánočních vystoupení. Lublaň se promění v magické prostředí plné hudby, světla a vánoční atmosféry. Říká se o ní, že má jedno z nejnápaditějších osvětlení v celé Evropě.

Trhy se rozprostírají po celém centru města, od starobylého Prešerenova náměstí až po malebné uličky Starého města. Spoustu stánků najdete podél řeky Lublanica a na Lublaňském hradě. Nechybí ani ty s ručně vyrobenými vánočními ozdobami a dekoracemi, tradičními sladkostmi a lokálními produkty.

Slovinské adventní trhy mohou směle konkurovat slavnějším evropským trhům. Oproti nim mají ale velké plus, nebudete se muset rvát o každý metr prostoru a u stánků čekat nekonečné fronty. Lublaň je malá, ale krásná. S říčkou Lublaňkou a historickými budovami je navíc dokonalou kulisou pro romantické adventní procházky. A když k nim přidáte ještě projížďky po řece Lublaňce v záři vánočních světel... Kouzelné.

INZERCE



EK015990



ČESKÉ MALOVANÉ VÁNOCE

pro Vašeho mazlíčka



VÍDEŇ

Předvánoční Vídeň by měl alespoň jednou navštívit každý. Hlavní město Rakouska je v tomto období doslova protkáno vánočními trhy, které se konají v různých částech města. Projít je během jednoho dne všechny je téměř nemožné.

„Od poloviny listopadu až do Vánoc se nejkrásnější vídeňská náměstí promění v kouzelné vánoční trhy. Vzduchem se line vůně vánočního cukroví, horkého punče a pražených mandlí. Staré město a nákupní ulice zdobí sváteční světla, která ve Vídni šíří vánoční náladu,“ láká do Vídně Angela Strzalka z Wien-Hotels & Info.



Jedním z nejkrásnějších a největších vánočních trhů v Evropě je Christkindlmarkt na náměstí Rathausplatz. Kromě řemeslných výrobků, ozdob na stromček, ručně vyráběných hraček a stánků s jídlem zde najdete i srdíčkový strom pro zamilované, dvanáctimetrový kolotoč nebo velké kluziště. Návštěvníci si mohou zabruslit na ledové dráze vedoucí romanticky osvětleným parkem Rathauspark.

Kdo dává přednost menším, ale o to příjemnějším trhům, jeden takový najde u Belvederu, jednoho z nejkrásnějších palácových komplexů v celé Vídni. Kromě barokní kulisy v něm objevíte stánky s řemeslnými výrobky a kulinářskými specialitami.

Termíny vánočních trhů ve Vídni

- » Náměstí Rathausplatz 15. listopadu až 26. prosince 2024
- » Náměstí Maria-Theresien-Platz 13. listopadu až 26. prosince 2024
- » Náměstí Freyung 15. listopadu až 23. prosince 2024
- » Náměstí Am Hof 15. listopadu až 23. prosince 2024
- » Schönbrunn 8. listopadu až 6. ledna 2025
- » Belveder 15. listopadu až 26. prosince 2024
- » Liechtenstein 14. listopadu až 22. prosince 2024



VRATISLAV

» 29. listopadu až 7. ledna 2025 «

Vratislav patří k nejstarším a nejkrásnějším městům Polska. Najdete zde řadu historických památek a zaujme vás mimořádný říční systém – celé město se rozkládá na dvanácti ostrovech na řece Odře s desítkami mostů. Právě proto se třetímu největšímu polskému městu říká Benátky severu. A kdy jindy je navštívit než v zimě, kdy celé město působí doslova pohádkově.

Osobitá atmosféra, starobylé město, architektura, místní zvyky, jídlo. Adventní trhy v polské Vratislavi patří mezi nejkrásnější v Evropě a v samotném Polsku jsou vyhlášené stejně jako ty krakovské. Jsou rozestěny na několika místech, ale hlavní trhy se tradičně odehrávají na jednom z největších středověkých náměstí v Evropě – Rynku, s goticko-renesanční radnicí a pestřími fasádami měšťanských domů. Okolí zdobí stovky světel, stánky plné dřevěných hraček, ručně vyráběných svíček a vánočních ozdob. Všudypřítomný zpěv vánočních koled a aroma smažených klobás a uzeného síru z polských hor vás zaručeně vtáhnou do předvánoční atmosféry.



BRATISLAVA

» 21. listopadu až 23. prosince 2024, 27. prosince až 6. ledna 2025 «

V předvánočním období nezapomeňte zavítat i k sousedům na Slovensko. Svátečně vyzdobená slovenská metropole vás určitě chytne za srdce. Projděte se historickými uličkami hlavního města, zahřejte se svařeným vínem a ochutnejte lokální speciality. Ty největší vánoční trhy najdete přímo v historickém Starém Městě, a to na Hlavním náměstí. Aktuálně už na něm stojí 12metrová jedle, která se slavnostně rozsvítí 22. listopadu a oficiálně zahájí místní vánoční trhy.

Podle serveru Bratislavskévianoce.sk na návštěvníky čeká pestrá nabídka vánočních specialit slovenské a mezinárodní kuchyně. Vedle tradičních vánočních jídel si můžete pochutnat i na těch exotických jako bao či gyoza, na své si přijdou i vegani a veganky. V bohatém sortimentu nápojů naleznete medovinu, grog, ovocná vína či pivo, ale i nealkoholické nápoje pro děti i dospělé.

Výhled na vánoční rozsvícené město si můžete vychutnat z věže Staré radnice, Michalské věže nebo Bratislavského hradu. Největší novinkou letošního roku je prodloužení trhů až do Tří králů a interaktivní hra Skřítkovo kouzlo, při které mohou malí i velcí hledat v uličkách a na náměstích Bratislavy ukryté skřítky. Nebude chybět ani bohatý kulturní program. Na několika pódiih se vystřídá řada umělců, hudebních a divadelních souborů a žáků základních uměleckých škol. Na Františkánském náměstí zazní každý pátek a sobotu pěvecké sbory a folklorní soubory, neděle budou patřit vánočním koncertům.



INZERCE



GasterON SYMBIO

PROBIOTIKA + PREBIOTIKA

Posílení a stabilizace střevní mikroflóry při akutních i chronických průjmech. Komplex Probiotik a Prebiotik pro spokojené břicho vašeho zvířecího miláčka.

Výrobek obsahuje kombinaci **4 probiotických kmenů** a **prebiotik** ve formě fruktooligosacharidů, u kterých je znám vzájemný **synergický účinek**. Podávejte spolu s krmivem nebo rozmíchané ve vodě pro podporu imunity a trávení. Při akutních průjmech užívejte po dobu 3–5 dnů. Preventivně se užívá se v tříměsíčních kúrách s měsíčními přestávkami. Při léčbě antibiotiky nebo poruchách trávení (průjem, zácpa, nadýmání, plynatost) podávejte minimálně po dobu 21 dní alespoň 2 hod. před užitím antibiotik.

Doporučené dávkování



malá a střední plemena psů
do 20 kg + kočky

1 odměrka denně



střední a velká plemena psů
20–40 kg

1–2 odměrky denně



velká a obří plemena psů
40–60 kg

2 odměrky denně

Při akutním průjmu
podejte 2–3 odměrky.

AŽ
100
DÁVEK



Dostupné
v balení
28 g vystačí
až na
100 dávek.



VITAR Veterinae | třída Tomáše Bati 385 | 763 02 Zlín
www.vitar.cz | www.vitarvet.cz

NAŠEVITAMINY.CZ



COLMAR

» 26. listopadu až 29. prosince 2024 «

Kanály, mosty a romantické uličky. V Colmaru, v Alsasku na východě Francie, najdete jeden z nejkrásnějších vánočních trhů v celé Francii. Od 26. listopadu do 29. prosince se centrum města rozzáří tisíci světly.

Vánoční trh v Colmaru je jedinečný v tom, že se koná v srdci starého města, na šesti symbolických místech a náměstích. Každé nabízí něco jiného: duchovní rozměr Place des Dominicains, místní produkty Place Jeanne d'Arc, dětský vánoční trh čtvrti Petite Venise, dekorace Place de l'Ancienne Douane. V Koiffhus je trh věnovaný výhradně designérům a řemeslníkům a gastronomická vesnička se nachází na Place de la Cathédrale.

Návštěvníci tak mají příležitost zažít alsaské Vánoce v celé jejich kráse a zároveň objevit bohaté architektonické a historické dědictví města s romantickými kanály řeky Lauch, připomínajícími italské Benátky, kde na loďkách děti zpívají vánoční koledy. Ne nadarmo se tomuto městu říká alsaské Benátky. Colmar s historií sahající až do 8. století navíc na první pohled upoutá množstvím hrzděných domů.

Adventní trhy v Colmaru jsou plné alsaských vánočních tradic a nechybí ani svatý Mikuláš. „Návštěvníci si také mohou zakoupit adventní věnce, bredalas (typické alsaské vánoční cukroví), ručně vyráběné vánoční ozdoby, perníčky a samozřejmě svařené víno,“ říká Johnny Royer z Office de tourisme de Colmar & sa région, který zároveň láká do vánočních vinných sklípků, kde místní vinaři návštěvníkům poradí, jak spárovat alsaská vína s vánočními pokrmy.



*Člověk je plně člověkem,
jen když si hraje.*

Friedrich Schiller

Piatnik

**Přední výrobce her,
karet a puzzlí slaví
dvousté narozeniny!**



Partičce kanasty s přáteli se hned tak něco nevyrovná.



Děti ocení, když jim věnujete svůj čas.

Piatnik má ve výrobě kvalitních karet dlouhou tradici.



Deskové hry

Narozdíl od počítačových mačů potřebujete u deskové hry minimálně jednoho parťáka, a to nikoli online, ale fyzicky přítomného, s jeho spontánními reakcemi. Při hře můžete trénovat strategii, kombinační schopnosti a paměť, zapomenete při ní na trable a rozpustíte napětí. Piatnik má širokou škálu her pro celou rodinu, protože ačkoli si děti potřebují hrát o samotě a s kamarády, výzkumy ukazují, že neméně důležité je hrát si s dospělými. Děti touží po čase rodičů, kteří tak mají jedinečnou šanci pochopit jejich svět.

ESHOP-PIATNIK.CZ

[f PiatnikCZ](https://www.facebook.com/PiatnikCZ) [i piatnikcz](https://www.instagram.com/piatnikcz)

Prémiové karty

Piatnik je už od roku 1824 symbolem těch nejkvalitnějších hracích karet. Cesta od malé dílny, kde se karty malovaly ručně, po současnou továrnu se špičkovými technologiemi, byla plná překážek. Vedení firmy však prokázalo obchodní talent a dnes značka vyrábí kolem pětadvaceti milionů karet ročně a také speciální edice pro slavná kasina. Znalci oceňují, že dokázala vybrousit zpracování karet do mistrovské podoby. Jejich vosková vůně v nás dokáže spolehlivě vzbudit příjemné adrenalinové mrazení.

Ideální dárek

Hry, karty i puzzle jsou skvělým vánočním dárkem pro rodinu a přátele. Poskytují zábavu, rozvíjejí kreativitu i logické myšlení a jsou perfektním způsobem, jak trávit společný čas mimo obrazovky. Navíc vytvářejí prostor pro smích, vzájemné porozumění a nezapomenutelné zážitky, které obohatí každé společné setkání.



ČTENÍ POD STROMEČEK

Jestli o nějakém dárku platí, že jím neurazíte, je to knížka. Pulty kamenných i internetových obchodů jsou před Vánoci obložené novinkami. Inspirovat se můžete několika z nich.

Text – Alena Dušková, Foto – archiv nakladatelství

DOBRODRUŽSTVÍ PRO DĚTI

Josef Červinka, Martin Izera:

Poselství ze Stínadel

Autoři navazují na příběhy legendárních postav Jaroslava Foglara a přináší další dobrodružství pro všechny, kteří si klučičí hrdiny oblíbili. Rychlé šípky dostanou od Losny zašifrovanou zprávu, v níž jim sděluje, že mu kdosi ukradl ježka v kleci. A tak se tato parta kluků znovu vydává pátrat do Stínadel. Ježek se nakonec objeví, ale vyvstanou kolem něj další otázky.

» Albatros, 319 Kč

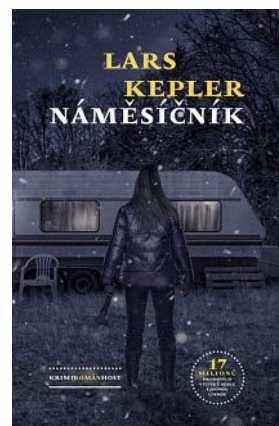


PRO NEBOJÁCNÉ

Lars Kepler: Náměsíčník

Žhavá novinka od oblíbené manželské dvojice autorů poutavých skandinávských krimi a další příběh osudem zkušného detektiva Joony Linny. Co čeká čtenáře tentokrát? Uprostřed noci někdo nahlásí na tísňovou linku, že právě probíhá vloupání v uzavřeném kempu za Stockholmem. Na volání reaguje nejbližší policejní vůz, a když hlídka dorazí na místo, v jednom z karavanů se jí naskytne děsivý pohled. Podlahy, stěny a nábytek jsou zcela pokryty krví. Někoho tam zabili sekerou a brutálně rozčtvrtili... Tentokrát detektiv bude muset přizvat na pomoc hypnotizéra, protože podezřelým je náměsíčník. Ten si ale nic z toho, co se odehrálo, nepamatuje.

» Host, 499 Kč



ŽIVOT SLAVNÝCH

Dagmar Pecková: Ty vole se neříká

Hvězdná operní pěvkyně přináší vlastní „kúži na trh“ v nové biografii, která shrnuje vtipné i smutné kapitoly z jejího života. Dokonce takové, které by podle jejích slov měly možná raději zůstat zapomenuté. Život na výsluní má i své propady a stinné stránky a Dagmar Pecková se o nich nebojí psát. Sto a jeden krátký příběh z jejího života zachycují střípky z dětství, dospívání, cestu na světová jeviště a mnohem více. Nuda to prý v žádném případě není.

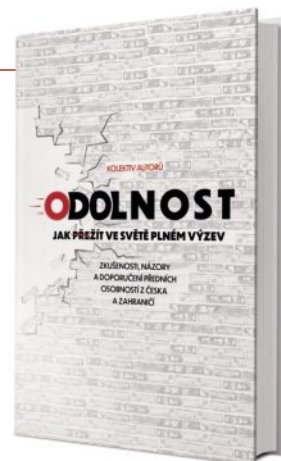
» Nakladatelství Kazda, 319 Kč

ŽIVOT V ROVNOVÁZE

Kolektiv autorů: Odolnost

Chcete lépe zvládat nástrahy, které se na vás valí? Rádi byste do života vašeho i vaší rodiny dostali více pohody a klidu? Nebo máte ve svém okolí někoho, komu by se hodila schopnost lépe čelit každodenním výzvám? Pomoci vám může nejnovější publikace Odolnost, ve které dvacet uznávaných osobností z Česka i zahraničí sdílí své názory a rady, jak být více psychicky i fyzicky fit. Ve 340stránkové knize najdete například postřehy předního českého neurologa Martina Jana Stránského, nejpopulárnějšího amerického psychiatra Daniela Amena či profesorky dětské psychologie Lenky Šulové. Dozvíte se také osobní pohledy hokejového trenéra a kouče Mariana Jelínka. O svůj návod na lepší fungování v životě se podělí i letošní vítěz Rallye Dakar v kategorii kamionů Martin Macík.

» First Class Publishing, 499 Kč



Ježíšek nakupuje u Čokobanky



Dárková balení kakaových lanžů

Čokobanka má pro vás pestrou nabídku lahodných kakaových lanžů od tradičních francouzských výrobců až po kreativně dochucené, například i s portským vínem od portugalské čokoládovny Vinte Vinte. Široký výběr dárkových balení potěší každého. Ceny dárkových balení od 165 do 375 Kč.

www.cokobanka.cz



Čokoládové degustační sady

Darujte svým blízkým čokoládové dobrodružství – degustační sady ušlechtilých francouzských a portugalských čokolád Bonnat, Francois Pralus či Vinte Vinte. Jak pro milovníky mléčných vysokoprocenných čokolád, tak i pro znalce, kteří si s potěšením vychutnají vzácné hořké čokolády vyrobené z kakaových bobů z plantáží skrytých v džunglích exotických zemí. Ceny degustačních sad od 159 do 1790 Kč.

www.cokobanka.cz



Gurmánská bonboniéra plněných miničokoládíček

Výběr 21 oceněných miničokoládíček s gurmánskými náplněmi potěší všechny milovníky rafinovaných chutí, ve kterých se snoubí kvalitní čokolády s lahodnými náplněmi z malin, manga nebo pralinée a kávy Harrar. Na prestižních čokoládových soutěžích získaly celkem 7 medailí. Cena: 395 Kč

www.cokobanka.cz



Dárkový čokobox plný luxusních čokoládových delikates

Udělejte svým blízkým radost dárkovým boxem od Cheersbox! Z širokého výběru boxů, které obsahují degustační čokolády, luxusní čokokrémy nebo „návykové“ pekelné pralinky, si vybere každý, kdo kromě nezapomenutelného chuťového zážitku touží i po tom vizuálním:-). Obsahuje nejoblíbenější produkty z Čokobanky od řady značek, to vše v luxusním dárkovém balení.

Cena: 2950 Kč

www.cokobanka.cz



Cena:
1855 Kč
se **slevovým
kódem
ECONOMIA20:**
1484 Kč

Vytvoř si svůj gin

DIY sada v atraktivním dárkovém balení, se kterou obdarovaný zažije radost a kreativitu při výrobě vlastního řemeslného ginu. Vyrobí a ochutí si ho podle sebe nebo může využít přiložených osvědčených receptů. Objevte v sobě skryté schopnosti a vytvořte si svůj perfektní gin.

www.cheersbox.cz



ČOKOBANKA.CZ
GURMÁNSKÉ ČOKOLÁDY Z CELÉHO SVĚTA




PÉČE O KLOUBY

Veterinární přípravek

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



víme, jak se rodí
opravdová přátelství



FYTO PIPETA ULTRA

Biocid

Repelentní biocidní přípravek
proti klíšťatům a blechám.
Ve variantě i pro větší psy.



PÉČE O UŠI

Veterinární přípravek

Odstraňuje nečistoty
a nadměrný maz. Obsažený
Tea Tree olej působí i proti
původci svrabu.

LOLA – ŠAMPON

Veterinární přípravek

Šampon pro kočky,
koťata, štěňata a psy
s antiparazitárními účinky,
obsahuje přírodní oleje.



 S maximálním využitím přírodních látek.

SLEDUJTE VÝHODNÉ NABÍDKY V LÉKÁRNÁCH A NA E-SHOPU 

K dostání v lékárnách a na e-shopech. FYTO PIPETA ULTRA pro psy do 10 kg a kočky. Biocid. Složení: 350 g/kg ethyl-N-acetyl-N-butyl-β-alaninát; 0,3 g/kg geraniol. Používejte biocidní přípravky bezpečně. Před použitím si vždy přečtěte údaje na obalu a připojené informace o přípravku. LOLA - šampon, Péče o uši a Péče o klouby jsou veterinární přípravky.

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

www.pethealthcare.cz 

jipka
moje jazyková



Darujte znalosti

Skupinové kurzy

- 1x týdně 90 min. efektivní výuky
- On-line i prezenční forma studia
- Skupina v průměru 6 lidí na stejném levelu

Individuální výuka

- Přizpůsobení se potřebám klienta
- Výuku lze studovat ve 2 za cenu 1
- 100 % fokus lektora na jednotlivce



- * Vouchery také na libovolné částky
- * Možnost platby benefity
- * Nyní za speciální cenu

Darujte letos dárek, který má hodnotu na celý život!

Více informací na www.jipka.cz/vanocni-akce/

AUTENTICKÁ A SVÁ

Mgr. Beata Rajská

MUDr. Lucie Rajská, Ph.D.

beata[®]
R A J S K Á

R RAJSKÁ
C CLINIC

POMÁHÁME VÁM
BUDOVAL ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

www.beatarajska.com

www.rajskaclinic.cz