

STYL

PRÁVO

4. března 2025

**PRO
ženy**

KRÁSA

NAUČTE SE TEJPOVÁNÍ

Pomáhá
proti vráskám
a omlazuje

Scarlett
WILKOVÁ

NEJLÍP JE MI V MÝCH PŘÍBĚZÍCH

TÉMA

ŽENY ŽENÁM A SVĚTU

Nové zákony
i způsoby
sebeobran

MÓDA

HRA S ŠÁTKY

Inspirujte se
první dámou

ZDRAVÍ

PRAVDY A MÝTY O KŘEČOVÝCH ŽILÁCH

Lze se vyhnout
operaci?

Kam s ním?

Prostor v kuchyni a efektivní vaření je snem všech kuchařů. Tajemství spočívá v chytrém nádobí



Zjistěte více
o Tefal Ingenio

TIP:

Jednu rukojeť můžete použít pro jakékoli nádobí z řady Ingenio. Díky tomu můžete na plotně přeskakovat s rukojetí z pánve klidně na hrnec. S nosností až deset kilo vás rukojeť nezradí ani při vaření pořádného guláše. Navíc na ni získáte záruku deset let.

Pokud nejste zrovna zastáncem instantních polévek, využijete k vaření poměrně dost nádobí. A obecně platí, že čím větší máme kuchyni, tím víc nádobí potřebujeme a uměrně tomu měníme uspořádání kuchyně. Představte si ale chytré nádobí, které se vám i vaší kuchyni přizpůsobí. Vsadte na praktické a elegantní nádobí, se kterým vás bude vaření zkrátka bavit.

Jaké nádobí vám usnadní vaření? Kompatibilní s vaší kuchyní a se snadnou údržbou

Hledáte kvalitní nádobí, které dobře zapadne do skříně, do myčky, do trouby, do ledničky, na plotnu, do karavanu ale třeba i do kolektivu? Firma Tefal vyslyšela vaše kuchařská přání a stvořila řadu Tefal Ingenio. Jde o kvalitní, elegantní a stohovatelné nádobí. Budete si s ním rozumět a vejde se všude.

Hlavní výhody nádobí Tefal Ingenio:

- Úspora místa díky stohovatelnému designu. Nádobí Tefal Ingenio se snadným stohováním je dokonalým řešením pro malé kuchyně. Odnímatelné rukojeti umožní snadné skládání do sebe, a ušetří tak cenný prostor.
- Snadné skladování a rychlá údržba. Díky odnímatelné rukojeti lze pánve a hrnce vložit přímo do ledničky. Zjednoduší se i mytí v myčce, kde nádobí bez rukojetí zabere méně prostoru.
- Odolnost proti poškrábání a bezpečné vaření. Nepřilnavý povrch Titanium zajistí dlouhou životnost nádobí a usnadní přípravu jídel bez připékání.
- Kompatibilita s různými typy sporáků. Používáte indukci, plyn nebo sklokeramiku? Tefal Ingenio je kompatibilní se všemi typy sporáků i s jakoukoli troubou.

„Dříve jsem neustále přerovnávala skříňky, teď je všechno přehledné a snadno dostupné. Při vaření je šikovné, že můžu začít jídlo připravovat na sporáku a bez problémů ho dokončit v troubě. A když jídlo zbyde? Nemusím ho přendávat do jiných nádob, jednoduše dám hrnec do ledničky a je to.“

Julie, 32 let

Ingenio si sedne s jakýmkoli sporákem a jakoukoli skříňkou

Geniálnost nádobí Tefal Ingenio spočívá v jeho univerzálnosti. Ať už používáte indukční desku, plynový vaříč nebo sklokeramiku, nádobí Tefal Ingenio si poradí se všemi typy sporáků. A pokud milujete zapékané pokrmy, určitě oceníte možnost vložit nádobí přímo do trouby – bez přendávání jídla do jiného pekáče.

Na sporák i do trouby. Revoluční pánve má řadu výhod

Chytrá sada pánví Tefal Ingenio Unlimited představuje extrémně odolný povrch a zároveň odnímatelnou rukojeť, díky které si na sporáku ušetříte místo – stejně tak jako v lednici či v troubě. Zcela nový povrch TITANIUM ANTI-SCRATCH s vynikající nepřilnavostí a odolností, který zvládne i kovové náčiní. Unlimited pánve jsou tak až 6x odolnější proti poškrábání než pánve Tefal se standardním povrchem.

Zažijte revoluci ve své kuchyni!

Stohovatelné nádobí

Odnímatelná rukojeť

Pro všechny typy sporáků

Odolný povrch Titanium

Ze sporáku do trouby na stůl do lednice do myčky do kuchyňské skřínky

24 RECEPTY

Všemi smysly



Barvy, chutě, vůně a květiny – to vše nabídnou recepty vytvořené na oslavu svátku všech žen. Ozvláštněte zajímavě ravioli se špenátem nebo si pochutnejte na francouzském koláči s lososem. A co sladké? Čokoládový fondant, k němuž nejvíce ladí čerstvé maliny.

8 MÓDA
Šátky první dámy
Nedílnou součástí vytříbeného vkusu Evy Pavlové je šátek. Zjistěte, jak jej nosí a na které české návrhářce sází.

10 ROZHOVOR
Nejlíp je mi v mých příbězích
Scarlett Wilková je roky věrná psaní a životu v Ostravě. Co jí čtenáři často vyčítají?

14 KRÁSA
Magie tejpování
Nový trend slibuje vyhlazení vrásek i jizviček po akné. Chce to jen správný postup a trpělivost.

16 TÉMA
Ženy, které dělají svět lepším
O mikro příběhy druhých pečuje Barbora Urbanová i Lucie Gregorová.

20 CESTOVÁNÍ
Střípky z Indie
Tipy herečky Petry Špindlerové, která je tu jako doma.

22 RETRO
Královna, která by mocné dráždila i dnes
Johana z Rožmitálu – v očích katolíků kacířka, v očích historiků zdatná diplomatka.



Foto Lenka Hatašová

Šup na strom!

Pokud bych si mohla něco přát k MDŽ, tak už nikdy neslyšet větu: „Já nejsem typická žena, už jako malá jsem lezla s klukama na strom.“ Vždycky mám pak chuť dodat, škoda že jsi tam nezůstala. Protože typická žena co? Stojí pod stromem a čeká, co jí kluci laskavě hodí dolů? Tak to pardon, ale to je teda pěkně blbá hra. A pěkně blbé holky, které ji hrají. Ještě pořád! 150 let od narození senátorky Františky Plamínkové, která už ve 20. letech minulého století řekla, že rovnováha mužů a žen je podmínka odolné demokratické společnosti. Možná proto nám odolnost chybí, že pořád opakujeme tyhle věty a kluci si pak myslí, že na strom s nima fakt můžou jen ty, co nejsou typické holky. Tak pardon podruhé, ale to jsou teda pěkně blbí kluci. Protože ženskost není handicap, i když to tak pořád hrajeme. Kéž by společnost byla jako moje dětství. Taký jsem šplhala na stromy. Ale nikdy jsem kvůli tomu nezapomněla, že jsem holka. Na stromě nebo na střeše, pořád holka. Sice s rozbitými koleny, ale stále v pomyslné sukni. A když průšvih, tak jedna za všechny, a všichni za jednu, a když polárkový dort, tak všem stejně. Nevím, kdo kdy určil, že holkám stačí méně. Nestačí. Jednou pro vždy, nestačí.

lucie.silhova@pravo.cz

ANKETA

Jaký dárek nejčastěji kupujete ženě pro radost?



MUDR. OTA SCHÜTZ
primář Žilní kliniky

Vždy záleží na konkrétní ženě a její preferenci. Ale řekněme si, že kytice ani brilianty se neodmítají.



MICHAL ZAPOMĚL
kadeřník

Ženy v jakémkoli věku si zaslouží být zahrnovány květinami a já jim je kupuji nesmírně rád.



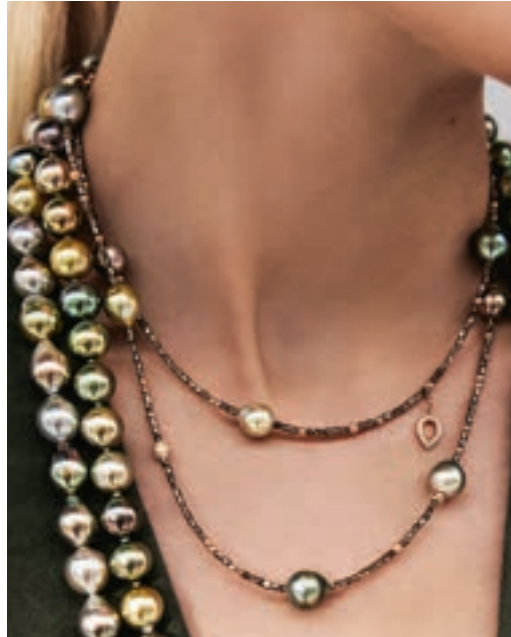
ZDENĚK LHOTÁK
fotograf

Když chci udělat manželce radost, zajdu do klenotnictví. Rozhoduju se mezi brilianty, diamanty, perlami. Trpím. Neschopen se rozhodnout odcházím opět do květinářství.

Děkujeme za vaše náměty a názory, rádi se jimi inspirováme. Psát můžete na e-mail styl@pravo.cz i na adresy redaktorů (jmeno.prijmeni@pravo.cz).

Adresa: STYL pro ženy, Právo, Borgis, a. s., Slezská 2127/13, Praha 2, 121 50. Vedoucí: Lucie Šilhová. Editorka: Markéta Grosmanová. Redakce: Pavla Drlíková, Iveta Vařečková. Externistky: Barbora Půtová, Alena Kolaříková. Grafika: Pavla Bartůňková.

Foto na titulní straně Petra Kubíčková



Ženy ženám. A hlavně sobě

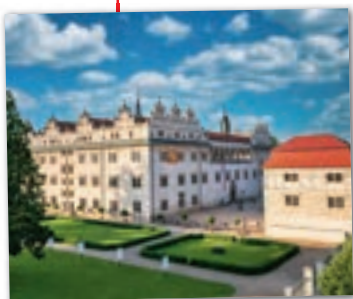
Oslavit náš mezinárodní den můžeme různě. Třeba tím, že samy sobě koupíme dárek, po kterém už dlouho toužíme.

Pořád mám v hlavě Samantha ze seriálu Sex ve městě. Zamílovala se do šperku, a i když byl hříšně drahý, rozhodla se, že si ho koupí. Jen tak, pro radost z toho, že si na něj vydělala. Šperk ale nakonec dostala od svého milého. Jistěže ji to potěšilo. Ale drobný osten zklamání tam přece byl. Ale to už je jiný příběh. Dů-

ležité na téhle příhodě je hlavně to, že na krásné dárky nemusíme čekat. Velkoryse se odměnit můžeme i samy.

MODERNÍ TRADICE

Podobné vzplanutí, jako zažila seriálová Samantha, se nedávno přihodilo i mně. Nejspíš zůstane na věky věků platonické, ale to nevadí. Mně stačí se na kousky od značky Gellner sem tam podívat a hned mi svět připadá hezčí. Nadčasová elegance perlových šperků mě okouzluje tím, jak umně ji dokázali skloubit s moderním designem. Nosit tradiční šperk a nevypadat jako by mě vytáhli z první řady dalšího mého oblíbeného seriálu – Panství Downton – to by se mi vážně líbilo.



ZPÁTKY NA ZÁMEK

Hlavní programy festivalu Smetanova Litomyšl se vrací na druhé nádvoří státního zámku Litomyšl. Pokud chcete slyšet hvězdy klasické hudby, nastartujte počítač. Prodej vstupenek začne 5. března v 10 hodin. Program festivalu, jenž letos zaštiťuje motto Vášně, si můžete na webu prostudovat už teď. smetanovalitomysl.cz

NĚHA I SÍLA V ČOKOLÁDĚ

„Ženskost je něha, tou je v receptuře kokosový základ. Nechtěla jsem ale jen obláčky zalité romantikou. Potřebovala jsem do chutí dostat i ženskou sílu. Sůl se nabízela, protože s ní je čokoláda boží. Chilli je skvělé, leč ohrané a pepř k soli navíc patří.“ Co dodat? Snad jen to, že recepturu nové čokolády Ajala navrhla Lenka Požárová, která dokázala vymyslet i tak poetický a trefný popis chuti. 135 Kč, ajala.cz



FILM, KTERÝ VÁM NEDÁ SPÁT

70 kin zapojených do předplatného tadyvary.cz, v jehož rámci můžete v předpremiéře zhlédnout skvělé filmy, nachystalo na 12. března snímek Navždy s vámi. Jde o skutečný osud ženy vrcholného politika, již okolnosti donutily bojovat za lidská práva.

OD BESKY NEBESKY DOBRÉ

S hvězdami kulinárního nebe, které pro renomované značky gastro segmentu vytvářejí nové receptury, se v poslední době roztřhl pytel. Což je pro nás, zákazníky, jenom dobře. U příležitosti Mezinárodního dne žen připravil Mixit pro své zákaznice dárek: obří miskou, do které si můžete uvařit voňavý bezkofeinový čaj

Rozkvetlá a voňavá louka. Anebo ji naplnit Müsli Nebesky, které namíchlala vítězka soutěže

Masterchef 2021
Veronika Besky
Beskydiarová.



Hrnek
z karlovar-
ského porcelánu
+ čaj, 628 Kč,
mixit.cz

ŠETRŇÝ, MULTIFUNKČNÍ A PLNÝ NÁPADŮ

Nemá šňůru, ale bezdrátově nabíjení, díky čemuž se s multifunkčním stylingovým pomocníkem pracuje velmi pohodlně. A hlavně je vybaven tolika technologiemi, že každý den můžete mít jiný – ale vždycky krásný – účes. Multistylér Dyson Airwrap i.d.™ umí všechno, k čemu jsme dřív potřebovaly několik samostatných přístrojů – od fény až po kulmu. Více informací na dyson.cz



POVINNÁ ČETBA

◀ Jsou knihy, které by si měly přečíst všechny ženy. I muži. Teorie King Konga od Virginie Despentesové je 100% jedna – a první – z nich.



Úvahu z knihy Peklo a jiné destinace cituje autorka dnešního tématu hned v úvodu. Podobných bryskních myšlenek a vtipných postřehů je dílo bývalé ministryně zahraničních věcí USA plné. ▶



◀ Jak by vypadal příběh Romea a Julie v poválečných Sudetech nebo za normalizace? Kniha Prstýnek z drátu Barbory Šťastné dává skrz reálné příběhy odpověď.



Persepolis je první iránský komiks. Autorka Marjane Satrapiová líčí dětství strávené v Teheránu za islámské revoluce, marný pokus sžít se s režimem i pobyt ve Francii. ▶



Připravila Lucie Šilhová Foto archiv firem

PR7104

Nečekejte až na rozvinutí nepříjemných příznaků klimakteria!

SARAPIS Soja

Klimakterium sice není nemoc, ale zaslouží si naši pozornost.

Eliminujte noční pocení
návaly horka a potu
bušení srdce
závratě



Doplněk stravy

Vzkazy plné vůní

Kytice vázala Nikol Kahlenová z lásky i jako omluvenku. Jaké nejčastější rady dává zákazníkům? Vedou podle jejich zkušeností stále růže? A inspiruje k darování květin víc Valentýn, nebo Mezinárodní den žen?

text Iveta Vařečková / foto archiv

POKLADY Z LOUKY

Ačkoli jsem se narodila v Praze, několik let jsme s rodiči bydleli na samotě na Kokořínsku. Obklopovaly nás rozkvetlé louky a měli jsme i velkou zahradu. To byl pro mě ráj. Nosila jsem mamince domů cokoliv, co jsem na loukách či v lese našla. Po škole jsem si poprvé chtěla otevřít květinářství, když mi bylo třináct. Na poslední chvíli jsem couvla. Naštěstí. Chyběly mi zkušenosti. O deset let později jsem tento krok zopakovala už s vědomím, že mám nejen je, ale také stálou klientelu.

VELIKÉ PROMIŇ

Češi květiny milují a jejich výběr už dávno nekončí jen u růží. Lepší pověst dnes mají i karafiáty, které osobně považuji za skvělé, protože vydrží i měsíc. Ženy si často kupují květiny i sobě pro radost. Muži nejčastěji chodí pro kytice z lásky, ale i jako omluvenky. Většina z nich nechá výsledek na mně, což mě baví. Vážu i smuteční kytice, které jsou čím dál častěji barevné pro vyjádření radosti ze vzpomínání. Květiny, které by zbyly, suším a pak z nich tvořím věnce nebo dělám radost lidem kolem sebe tím, že jim je daruji.

PROSÍM, BEZ CUKRU

Aby vám kytice dlouho vydržely, obden jim seřízněte stonky a vyměňte vodu. Žádné pytlíčky s výživou nebo přidávání cukru. To jen zbytečně kalí vodu a urychluje odkvetení. Maximálně kapku sava jako dezinfekce. Už při nákupu si všimněte, zda květiny nemají povadlé listy či změkklá poupata. Bohužel nejhůře se čerstvost poznává u růží. U velké kytice je dobré ji pravidelně po třech dnech rozvázat a vyhodit uhnívající zeleň. A ohledně zalévání – růže a jiné dřevnaté květiny potřebují hodně vody, u ostatních, včetně lučních či tulipánů, stačí méně. Tulipány navíc ocení nižší teplotu v místnosti.

JE LIBO POUTA?

Do každé kytice vkládám kus sama sebe. Moc ráda pracuji s lučními květinami a baví mě vytvářet nevšední kompozice, které nepůsobí lacině. Přirozenost a vyniknutí krásy přírody



Nikol Kahlenová

Vystudovala floristiku. Na podzim 2022 si na pražských Vinohradech otevřela květinářství. Zelení, nejradši tou v květináčích, se ráda obklopuje i doma. Je mámou šesti-letého syna Olivera a majitelkou pětileté fenky Ginger.

upřednostňuji před balením do množství plastového papíru. Součástí mých květin jsou často dřeviny. Nebojím se ale ani větších výzev. Zrovna letos na Valentýna po mně zákazník chtěl, abych mu do kytice zakomponovala pouta, pravičko a pásek.

SOUBOJ SVÁTKŮ

V počtu uvázaných kytic vlani jasně zvítězil Mezinárodní den žen nad Valentýnem. Přece jen březnový svátek není jen o lásce mezi partnery, ale o vztahu k ženám. Silným obdobím v roce jsou Vánoce, kdy si lidé zdobí domy i stoly. A květiny stále vedou i na konci školního roku, přestože řada učitelek mi přiznala, že by jim větší radost udělal voucher na květiny. ●



BEZ ČEHO SE NEOBEJDU

Jako malá jsem snila o tom, že se stanu veterinářkou. V poslední době se zajímám o teraristiku. Inspirovala jsem tím i syna. Už máme doma tři ještěrky, mimo jiné samičku gekončika nočního Matyldu (na fotce).



Foto: Shutterstock.com

Pomoc pro krk při infekcích a zánětu

Každý z nás dobře zná ten nepříjemný pocit – protivné škrábání doprovázené bodavou bolestí v krku. Právě tyto komplikace nás trápí nejčastěji v chladnějších zimních měsících, ale nejsou zvláštností ani v létě, kdy si z plna hrdla dopřádáme chlazené nápoje a klimatizaci. Pokud nevěříte babským radám a raději sážete na moderní farmaceutické pomocníky, pojďme si společně říct, jak mají vypadat.

Po čem sáhnout v lékárně – aneb, TOP řešení pro váš krk

Na škrábání nebo pálení v krku a pocit nežádoucího knedlíku, který vás neustále nutí odkášlat, můžete vyzkoušet nejružnější přípravky – pastilky, roztoky nebo v poslední době velmi oblíbené spreje do krku. Právě ty se těší velké oblibě právě pro jednoduché a cílené použití. Jejich obrovská výhoda spočívá ve faktu, že dokážou transportovat účinné látky přímo na postižené místo a díky tomu rychle tlumí samotnou bolest v krku a také potlačují prapůvodce vzniku těchto potíží – nežádoucí zánět a infekci.

Pokud chcete pro svůj krk opravdu to nejlepší, směřujte svou pozornost spíše na moderní spreje, které ve svém složení obsahují například panthenol a hyaluronan vytvářející antibakteriální bariéru. Právě ta sliznici krku zajišťuje vysoký regenerační a ochranný účinek.

Udělejte pro svůj krk maximum – vsadte na využití přírodních látek

Nejnovější výzkumy ukazují, že přírodní látky představují bezpečnou a šetrnou cestu k rychlé a účinné nápravě. Jejich výhoda spočívá v tom, že jsou oproti svým syntetickým náhražkám mnohem účinnější a zároveň nemají vedlejší účinky. Navíc jsou ideálním řešením pro těhotné a kojící ženy, které standardní většinu léků mají zakázány. Které látky hrají v současnosti prim?

Boswellie – zázračný strom: Lokální efektivní aplikace boswellie pomocí spreje na zasažené místo v krku prokazatelně tlumí nejen alergický zánět. Rovněž omezuje sípání, chrapot, kašel a dušnost.

Silymarin – očistný bodlák: V experimentální studii autoři prokázali fakt, že lokální aplikace silymarinu na sliznici velmi silně tlumí zánět, omezuje sípání, chrapot, kašel a poskytuje ochranný účinek.

Bazalka – bylina nejen do kuchyně: Kdo by do nenápadné bylinky řekl, že fenylypropanoid obsažený v ní prokazatelně omezuje zánět a poskytuje protizánětlivou ochranu pro sliznici dýchacího a trávicího traktu.

(Inzerce)

Dr. Weiss

STOPKAŠEL® ANGIN-EX



Rychlá úleva při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Obsahuje přírodní účinné látky (boswellie, bazalka, silymarin, panthenol, hyaluronan sodný), které:

- Poskytují rychlou úlevu při infekcích, zánětech a bolesti v krku.
- Hydratují, regenerují a chrání podrážděnou sliznici.
- Díky přesnému aplikátoru lze snadno aplikovat do hlubších míst hltanu, kde bývá hlavní ložisko infekce.



Díky přírodnímu složení je vysoce účinný a zároveň vhodný i pro těhotné a kojící ženy.

StopKašel ANGIN-EX sprej na bolest v krku žádejte v lékárnách.
www.drweiss.cz

Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání tohoto zdravotnického prostředku.



Jedinečný
regenerační
účinek

SimplyYou
Pharmaceuticals

ŠÁTKY první dámy

Manželka českého prezidenta Eva Pavlová je známá vytříbeným módním vkusem a také smyslem pro detail. Jedním z jejích charakteristických doplňků, kterými ozvláštňuje své outfity, jsou šátky.

přípravila Pavla Drlíková / foto Profimedia.cz, Kancelář prezidenta republiky a archiv firem



V lese, hedvábí,
andreavytlacilova.com,
od 2850 Kč ▶

◀ Sněhurka,
hedvábí,
silkygang.cz,
5190 Kč

Liška, hedvábí,
andreavytlacilova.com,
3950 Kč ▼



S manželem na Velvyslanectví
Australského společenství v Sydney



Barvy a variabilita

Eva Pavlová ukazuje, že šátky lze využívat různými způsoby.

Často je volí v kontrastních barvách nebo s výraznými vzory, které ladí s jejím celkovým stylem. Šátky nosí nejen kolem krku, ale také je elegantně přehazuje přes ramena či je váže do sofistikovaných uzlů, čímž dodává outfitům dynamiku a originalitu.

◀ První dáma
na návštěvě
Olomouckého
kraje



Kočky, hedvábí,
andreavytlacilova.com,
3150 Kč ▲





◀ **Exotika**, hedvábí,
Hedvábný svět,
whiteorchid.cz,
1490 Kč



Růžovou košili ozdobila
šátkem i na křtu kuchařky
Romana Vaňka.

Tajemná zahrada
– Pivoňky, hedvábí,
silkylgang.cz, 5690 Kč ▶



Inspirace pro ostatní ženy

Eva Pavlová svým přístupem k módě inspiruje i ostatní. „Už se několikrát stalo, že si u mě pánové objednali šátky pro své ženy s odůvodněním, že viděli můj šátek u první dámy, a proto ho nyní chtějí dopřát i své manželce,“ říká designérka Andrea Vytlačilová.



▶ Zahájení výstavy českých bižuterních a sklářských firem Křehká krása v Jablonci nad Nisou

Šátek místo šperku

Můžete jej nosit nejen kolem krku k halence, do saka či přes rolák, ale existuje spousta dalších způsobů, jak šátek využít. „Může být skvělým oživením kabelky, kterou ozdobí, ale i vašeho účesu. V létě vám poslouží jako pokrývka hlavy, nebo ho lze uvázat namísto topu či párea přes plavky. Skvělou variantou bude také jako pásek do kalhot,“ radí stylistka Petra Kasalová s tím, že doplněk je dobré pořídit i jako dárek z cest. Vyberte ten z pravého hedvábí, který je dražší investicí, nebo šátek z levnější viskózy. Nejlevnější vyjdou obyčejné z polyesteru.

Sama sebe popisuje jako osobu bez větších ambicí. Jediné, co ji v životě opravdu baví, je psaní. Možná proto jsou její knihy tak úspěšné.



Nejlíp je mi v mých PŘÍBĚZÍCH

Po třiceti letech novinářiny obrátila ostravská rodačka **Scarlett Wilková** list a začala psát romány. V příbězích z minulosti hledá odpovědi na stále aktuální otázky – jak se přizpůsobit životu v cizí zemi, kde začíná kolaborace a zda strach může ospravedlnit krutost.

text Klára Říhová / foto Petra Kubicová a archiv Scarlett Wilkové a Albatros Media

Díky vašemu jménu jsem si kdysi myslela, že jste cizinka, která vystoupila z románu Jih proti Severu. Jak jste k němu přišla?

Po otci jsem Wilková, což je celkem běžné polské jméno a znamená vlk. Maminka román Jih proti Severu milovala, a proto trvala na Scarlett. Navíc se v té knize vyskytuje muž jménem Wilkes. Když jsem byla malá, to jméno mi vadilo, v 80. letech nebylo ideální vyčnívat. Táta pracoval ve Švýcarsku a vozil mi hezké oblečení, takže jsem působila na předměstí Ostravy poněkud exoticky. Navíc se tehdy taková jména nedávala, teď kdyby se člověk jmenoval jakkoliv, je to jedno. Akorát je riziko, že si třeba Carmen vezme nějakého Slepíčku.

Jaké příjmení má váš manžel?

Hofmann. To ke Scarlett docela jde. Proto jsem si ho vybrala. Říkala jsem si: co kdyby náhodou trval na tom, ať si vezmu jeho jméno? Ale bylo mu to jedno, tak jsem si po svatbě nechala původní. Dnes jsem spokojená, čtenáři si ho pamatují, je to už docela dobrá značka.

Co vás bavilo jako holku? Psala jste si deník?

Bude to znít divně, ale mne vlastně nic moc nebavilo. Byla jsem vždycky strašné dřevo, takže jsem nedělala žádný sport ani jsem nelezla s kluky po stromech, měla jsem celoživotně čtyřku z tělocviku. Nikdo mi to nevěří, ale jsem fakt mimořádné kopyto, neumím ani ly-

žovat a jezdit na kole. Zato jsem měla jedničku z češtiny a slohy jsem psala slušné. Maminka pracovala v knihovně, tudíž jsem i hodně četla. Když se někdo ptal, co chci dělat, v podstatě jsem nevěděla a odpovídala, že módní návrhářku.

Ale hned po maturitě jste nastoupila jako redaktorka?!

Nevzali mě na češtinu na „pajďák“ do Olomouce, dodnes nevím, jestli to nebylo proto, že jsem u přijímaček plácla, že rozhodně nechci učit. A protože ještě šlo o rok, kdy jsem musela mít v obědce zaměstnavatele, běžel se táta zeptat na Novou huť Klementa Gottwalda, jestli pro mě nemají práci. Dostala jsem na výběr mezi vrátnou a elévkou v podnikovém časopise. Být novinářkou mě opravdu dřív nenapadlo, ale šla jsem do toho. Psala jsem, kolik kdo vydával trubek. Zalíbilo se mi, že jsem si něco vydělala, a další rok jsem se už na vysokou nehlásila.

Místo toho jste se stala známou novinářkou.

Vedle psaní do různých periodik jsem i fotila. Pamatuju na první fotku, kterou

mi otiskli v ostravském Večerníku, šlo o odpich železa – hutníka s přílbou v záplavě jiskříček – a dostala jsem za ni padesát korun. Radovala jsem se, jako bych dnes dostala padesát tisíc. Když vznikla v 90. letech pobočka deníku Mladá fronta v Ostravě, psala jsem tam o kriminalitě, soudech, vraždách, obchodech se ženami, topných olejích, prostě investigativní věci. Bylo to super, tehdy se děly neuvěřitelné kauzy. Když jsem šla na soud, ptala jsem se, jestli ta vražda byla aspoň dvojnásobná, jedno-
duchá pro mě byla málo.

Nebylo to nebezpečné?

Určitě, ale já jsem byla tak střelená a mladá, že mi to nepřišlo. Pro novináře šlo určitě o nejlepší dobu. Hodně lidí říká, že si ji moc nepamatuje, protože se děsně pařilo. Patřila jsem k nim, byla jsem při zakládání Stodolní ulice, což byl shluk barů a hospod. Šli jsme tam přímo z redakce, pili do tří ráno, doma jsem se osprchovala, na hodinku si lehla a zpátky do procesu. Napsala jsem článek a šlo se zase na Stodolní.

Spoustu talentovaných lidí přitáhla Praha. Proč jste zůstala věrná Ostravě?

Protože jsem tady byla za hvězdu. Když jsem poslala do Prahy reportáž o mnohočetné vraždě, byli nadšení. Tak proč bych odcházela, když jsem tam měla takový materiál? Zhruba po deseti letech jsem se zklidnila a zaměřila na rozhovory.



Když jsem šla na soud, ptala jsem se, jestli ta vražda byla aspoň dvojnásobná. Jedna mrtvola mi byla málo



▲ Společnost jí na chalupě a při procházkách po kopcích v Beskydech často dělá její bišonek.



▲ Na křtu povídkové sbírky Srdcová desítká. Zleva spisovatelky M. Klevisová, S. Wilková, B. Šťastná a J. Jašová. Všechny znáte z rubriky Poslední slovo.

Časem jste začala psát i do sbírky **Paměť národa pro společnost Post Bellum**. Zajímaly vás dějiny?

Šlo o náhodu. Soused na chalupě v Beskydech mi jednou vyprávěl přes plot o bombardování Drážďan, jehož byl svědkem. Byla jsem z toho rozpačitá – a mého muže napadlo, že by to mohlo zajímat právě Post Bellum, jejichž příběhy jsme poslouchali v rozhlasu. Tak jsem jim zavolala. První nahrávka nebyla nic moc, nevěděla jsem, jak se ptát. Ale příběh byl dobrý, životem toho pána prošly dějiny. Od té doby jsem do Paměti národa natočila desítky příběhů, další desítky jsem zpracovávala jako editorka. Ocitla jsem se v úplně jiném prostředí než při rozhovorech pro společenský magazín a doslova jsem tomu propadla.

Musela jste být trochu psycholog, získat si důvěru?

Asi ano, lidi se mi otvírali, svěřovali mi své deníčky. Velmi často se opakoval motiv útěku z válečné zóny, motiv emigrace. Jedna paní líčila, jak ji ve čtrnácti odvezli na nucené práce do Německa, jiné vzpomínaly, jak se jako holky ocitly v koncentráku nebo přímo v místech, kudy šla během druhé světové války fronta. Srovnávala jsem to s tím, co jsem ve čtrnácti zažila já, jak bych asi reagovala? Já měla bezstarostný život, zájímalo mě jen, kde sehnat růžové tričko. Ani teď nevím, jak bych si v těžké době poradila. Jaké by to bylo někam utíkat, opustit svou hromadu bot, moji zahra-

VIZITKA

Scarlett Wilková (56)

- *Od maturity se věnuje psaní.*
- *Jako novinářka pracovala v řadě periodik, posledních 20 let v Magazínu DNES.*
- *Je spoluautorkou portálu Vdovy vdovám.*
- *Po biografii Hany Zagorové Málokdo ví (2010) napsala knížku ze současnosti Desetkrát a dost. Další její tituly jsou Až uvidíš moře, Ty chladné oči, Když přišli psi.*
- *Právě jí vychází román Vekslačka.*
- *Je vdaná, žije v Ostravě, v Praze, v Beskydech a v Řecku.*

du, odejít třeba jen s jednou taškou? Přemýšlím nad tím, když vidím, co se nyní děje ve světě.

Neměla jste z těch vážných příběhů noční můry?

Víte co, ti muži a ženy, kteří přežili, byli silní. Silní lidé se zpravidla nelitují a mají smysl pro humor. S mnoha pamětníky je legrace, i když mluvíme o těžkých, pro nás nepředstavitelných zážitcích. Já mám celkově pocit, že staří lidé jsou silnější a je s nimi zábava. Kdy-

bych musela změnit profesi, půjdu raději do domova důchodců než do školky.

Zpovědi pamětníků vás inspirovaly k psaní knih?

Ano. Chtěla jsem zkusit, zda bych uměla nejen poslouchat druhé, ale vystavět sama knihu, napsat fiktivní román. Začala jsem psát knížku ze současnosti a souběžně jsem se pustila do románu o řeckých uprchlících. Snad každý Čech zná nějakého Řeka, ale většinou neví, proč tady žije. Psalo se mi snadno, žádné hrabání v archívech totiž nenahradí bezprostřední vzpomínky. A těch jsem měla docela dost naposloucháno. Třeba úvodní scénku, kdy se matka s babičkou tahají o malou holčičku s tím, že jedna chce zůstat a druhá uprchnout, mi vyprávěla paní z Ostravy, o které ani sousedé nevěděli, že je Řekyně.

Jaké jste měla ohlasy čtenářů?

Prekvapivě výborné. A pořád chodí další, jak si kniha razí cestu světem. Vážím si hlavně těch od Řeků. Říkají, že se jim při čtení vybavily vlastní životy a situace nebo to, co jim vyprávěli rodiče, prarodiče. Já tu knihu záměrně nedala před vydáním nikomu z Řeků číst, ale přiznávám, že jsem pak měla malou dušičku, co říknou.

Následovala kniha Ty chladné oči o ruské dívce a českém mladíkovi, kteří za války pracovali pro Němce. I na tohle téma se vám lidi svěřovali?

Začátek příběhu mám opět z přímého vyprávění pamětnice, její reálné osudy ale pokračovaly jinak. Do složité situace Neonilu i Emila přivedla válka: aby snadněji přežili, ona ošetřovala v lazaretu německé vojáky, on se ocitl v řadách wehrmachtu. Se strachem a utajováním minulosti se pak potýkali celý život, který se odehrával v moravském městě s ruskými kasárnami. Čili v další okupované oblasti. Byli kolaboranti, nebo chtěli jen dobře žít? Má si člověk zachovat čest, být statečný a ohrožit okolí, nebo nedělat úplně dobré věci a ochránit sebe i blízké? Dnes naštěstí nejsme v situaci, kdy bychom se takto museli rozhodovat. Tím víc mě baví se v tom šfoulat.

Nevyčítali vám čtenáři, že je hlavní postava potvora?

Vyčítají mi to stále. Netušila jsem, že lidé mají potřebu se ztotožnit s kladnou hrdinkou nebo hrdinou. Moji takoví nejsou. Ale o to víc jsou skuteční, nikdo z nás přece není jen černý nebo bílý. Mě osobně kladasové nebaví. Zajímají mě nejednoznační lidé, kteří někdy selhali a nebojí se to přiznat.

Vy sama jste pro pravdu, nebo pro mávnutí rukou: to už je dávno...?

Myslím, že je dobré vědět, jak co doopravdy bylo. Ale pak by si měl každý rozhodnout, jestli se tím chce zabývat, řešit to. Nebo mávnout rukou. Je rozdíl zjistit pravdu o cizích nebo o někom blízkém. Kdybych věděla, že člověk, který třeba naší rodině kdysi ublížil, dnes žije a má se dobře, nedovedu odhadnout, jak bych reagovala.

Nedávno jste napsala do Stylu pro ženy na toto téma hezký fejeton. Takže jak to vnímáte, je lepší říkat pravdu za všech okolností, nebo něco zamlčet?

Je fakt, že starší generace je spíš pro zatajení, mladí naopak pro naprostou otevřenost. Staří zvažují, jestli má smysl otvírat dávná tajemství, která dnes už stejně nic nezmění. Není to rezignace, možná nějaký nadhled. Zpovídala jsem třeba pána, kterému komunisti zabavili rodinný pivovar a zůstal totálně na dlažbě. Zeptala jsem se: co jste v tu chvíli cítil? Odpověděl: nic, tak to bylo. Nechci to už řešit. On si to vytěsnil a odpustil těm, kteří mu ublížili.

Jak reagujete na faleš nebo podraz vy?

V práci jsem zažila různé prasárničky,

Muži a ženy, kteří přežili, byli silní. A silní lidé se nelitují. Naopak, je s nimi legrace, když mluví o těžkých časech

kolegy, kteří vás pomlouvají a vy to po letech zjistíte. To známe všichni. Já nejsem typ, který si rád vyřikává křivdy, ale nezapomínám. Takže ty lidi odstříhnu. Nechci se stýkat s nikým, kdo mě nemá rád. Necítím potřebu mít hromadu přátel a už vůbec ne na sociálních sítích. Mně stačí okruh pár blízkých, se kterými mi je dobře.

V těchto dnech vám vychází kniha

Vekslačka. Jak byste ji představila?

Zajímala mě doba měnové reformy v roce 1953, protože člověk něco má a na jednou o všechno přijde. V Paměti národa jsem na to téma slyšela spoustu vyprávění, ale žádný román o té době jsem nečetla. Lákalo mě to i v souvislosti s tím, jak dnes umetáme dětem cestičky. Žijeme v době kultu dítěte. Jaké to ale je, když dítě zažije něco zlého? Jak ho to poznamená? Tak jsem vymyslela hrdinku, která ve třinácti spadne na dno, ale vlastními silami se vydrápe mezi nejbohatší stínovou elitu. Topí se v penězích, umí sehnat a zařídit cokoliv, ovšem nejvíc touží po něčem, co nejde koupit.

Ví dnešní generace, co bylo veksláctví?

Asi moc ne. Zato já jsem každý den míjela v centru Ostravy kluky, kteří před Tuzexem prodávali bony, a jejich svět mě zajímal. Z mé hrdinky by teď asi byla úspěšná podnikatelka, investorka, na sociálních sítích by radila lidem, jak nakládat s penězi. Akorát měla smůlu, že žila v jiné době. Čtenáři budou zase repat, že není hodná a kladná. Ale já asi hodné holky vytvářet neumím. Asi i proto, že sama nejsem hodný obětavý typ.

Jaká tedy jste?

Myslím, že jsem celkem sobecká, mám ráda pohodlí a klid. Mám ráda sebe. Kladu se na první místo. Nemám děti, sourozence, nezažila jsem sounáležitost a vztahy ve velké rodině. Spíš mě velké sešlosti a oslavy rozčilují. U Řeků tuto jejich typickou vlastnost miluju a sama jsem přesný opak. Oni mají stále otevřené dveře, kdo jde kolem, zastaví se.

Když ke mně přijde neohlášená návštěva, mívám infarktové stavy. Stala se ze mě samotářka, co nejraději pobývá v Beskydech. Manžel je ve své dílně a já si píšu na zahradě.

Potřebujete k psaní nějaký rituál?

Vůbec, píše se mi dobře kdekoliv – v kavárně, na pláži, ve vlaku. Hodně textů vzniklo v pendolinu. Mám k tomu průpravu z novinářiny, kdy jsem v redakci musela často zavřít uši a přes štěbetání kolegů napsat článek.

Za poslední roky jste naťukala stovky stránek, baví vás i něco jiného?

Máte pravdu, psaní knížek mě začalo bavit. Ale až mi to nepůjde, přestanu. Teď mě nic kromě psaní, procházek s bišonem a koupání v moři neláká. Je mi líp v mých příbězích. Možná je to určitý způsob sebeobrány, nevím. Nerada analyzuju, co a proč dělám. Prostě mě něco napadne a píšu. Jediným měřítkem je, jestli by mě samotnou bavilo takovou knihu číst.

Jaké knihy čtete ráda?

Momentálně žádné, rozptyluje mě to. Párkrát jsme si vzala k moři knížky, že si budu přes den číst a večer psát – a nejde to, jsem rozstřelená. Ale mám ráda velké romány, jako je třeba Jih proti Severu nebo saga Osmý život pro Brillu od Nino Haratischwiliové.

Vaši hrdinové se ocitají v těžkých situacích. Co vy? Potkalo vás v životě něco náročného?

Žádný osobní dramatický příběh nemám, ty pouze vyhledávám u druhých. Jasně, že jsem se setkala se smrtí, s nemocemi nejbližších. Jako každý. Ale беру život a vztahy tak, jak přicházejí a odcházejí. Jsem plynoucí typ. Toto přiznat není úplně společensky vhodné, dnes si lidi dělají seznamy přání a mají jasno o tom, co v životě chtějí dokázat. Já ne.

Opravdu nemáte žádné přání?

Snad jen být co nejvíc v Řecku. A snažím se být optimistka, nechodit na terapie, nebrat prášky, na tom si zakládám. Tuhle šel za mnou parkem pán. Otočila jsem se a on povídá, nebojte, já vám neublížím, jen jsem se díval, že máte pěkný zadek. A šel dál. A já si pomyslela, že je fajn tohle slyšet po padesátce, i když dnes je spíš žádoucí se v takové situaci zhroutit a volat policii. ●

Magie **tejpování**



Preferujete přirozený vzhled bez invazivních zásahů, ale chtěli byste dát některým vráskám sbohem? Vyzkoušejte nový trend – tejpování obličeje.

text Pavla Drlíková / **foto** Profimedia.cz, beautytape.cz a archiv firem

Co byste řekli na to, kdybyste omládli během spánku v pohodlí domova? Tejpování obličeje pomocí jemné kineziologické pásky z bavlny přesně tento výsledek slibuje. Při pravidelném používání budete mít pevnější kontury, zahojené drobné jizvičky i akné. Navíc metoda nijak nebolí a ani nezruinuje peněženku.

SMĚR VZHŮRU

Obličejové tejpky, původně používané ve fyzioterapii, fungují na principu jemného nadzvednutí pokožky. Liftingový efekt pomáhá uvolnit svalové napětí, podpořit lymfatický oběh a tím zlepšit i prokrvení pleti. Pravidelná aplikace může vést k redukci mimických vrásek, odstranění otoků a také ke zpevnění ochablých partií.

PRO KOHO?

Tato metoda nedělá rozdíly. Je ideální pro ženy i muže, kteří chtějí bojovat s příznaky

Jemná kineziologická páska z bavlny, 5 m, CureTape®, beautytape.cz, 395 Kč





Tejp na obličej, 3 pruhy
1,7 cm x 5 m, BB Tape,
tejpy.cz, 250 Kč



◀ Tejpování obličeje je oblíbeným kosmetickým trendem v mnoha zemích, včetně Jižní Koreje, Japonska i Austrálie. U nás si získává na oblibě díky tomu, že je neinvazivní a cenově dostupné.

stárnutí bez chemických zásahů. Skvěle funguje na vrásky na čele, kolem očí, rtů i na povadlé kontury obličeje. Pozor jen na problematickou pleť. Lidé s ekzémem, růžovkou, zánětlivým akné či lupénkou by měli tejpování raději vynechat, protože by mohlo zhoršit stav jejich pokožky a zbytečně ji více vysušit. Navíc tejp není vhodné aplikovat na otevřené ranky.

Růžová páska Pinotape,
zdravotnicke-potreby-
-welnes.cz, 260 Kč



Krok za krokem

- Pro maximální efekt se tejp lepi na noc.
- Před aplikací pásky pleť odliďte, použijte krém či sérum. Vyhněte se olejům, na nich páska nedrží!
- Tejp nastříhejte ostrými nůžkami na menší proužky a zakulaťte rohy pro lepší přilnavost.
- Přiložte pásku na konkrétní místo na pokožku a uhladte. Tejp při aplikaci příliš nenatahujte.
- Ráno odstraňte v opačném směru, než jste tejp nalepili, doporučujeme „rolovat“.
- Pak si dopřejte klasickou ranní rutinu.
- Najděte si ukázková videa nebo si předplatte on-line kurz (např. na beautytape.cz nebo neinvazivne.cz).

ČEKÁNÍ NA VÝSLEDEK

Stejně jako u pravidelného cvičení je v případě tejpování třeba rutina. Nečekejte proto zázraky ihned a buďte trpěliví. Výsledek je navíc individuální podle stavu pokožky a hloubky vrásek. První měsíc se doporučuje tejpovat obličej každou noc, poté by mělo stačit zhruba jednou až dvakrát týdně. Ale dobrá zpráva je, že drobné viditelné změny bývají vidět už po pár dnech. ●

Lokální mřížkové náplasti,
160 ks, CureTape,
puredistrict.cz, 419 Kč



Tejp na obličej, zvířecí vzor,
2,5 cm x 5 m, yellowTape,
z-therapy.cz, 249 Kč



Ženy, které dělají svět lepším

Madeleine Albrightová říkala, že v pekle je speciální místo pro ženy, které nepodporují druhé ženy. Jestli to platí i opačně, tak ty solidární mají vstupenku do ráje předplacenou. Tyto dámy totiž dělají lepším svět ženám i celé společnosti. A nejsou to jen Američanky s českou krví. I u nás máme svoje „Madlenky“.

text Marie Irová / foto Profimedia.cz, Lukáš Wagneter

Nejvíc, co dokážu, bude pozice asistentky politika. To si myslela současná poslankyně Barbora Urbanová z hnutí STAN, když se v roce 2016 poprvé dostala blíže k politice. Tehdy organizovala debatu, při které se potkala s Vitem Rakušanem, což lze z dnešního úhlu pohledu vnímat jako osudové setkání. Brzy se stala jeho asistentkou, pomáhala mu při kampaních, Rakušan v ni měl důvěru a jí se s lidmi v jeho straně dobře pracovalo.

MINUS TŘICET BODŮ

Píle, cílevědomost a také podpora stranických kolegů a rodiny ji ve 29 letech vynesly na volební kandidátku, ze které ji voliči vykroužkovali do Poslanecké sněmovny. Čímž ji dostali do nelehké pozice. „Jedna kolegyně o mně na začátku volebního období řekla, že jsem asistentka, která s nimi chodí hlasovat,“ vzpomíná na své začátky. A jsme u toho, o čem mluvil Madeleine Albrightová – žena okopává kotníky druhé ženě.

„Každý má nějakou startovací čáru. Někdo má třeba plus deset bodů za to, že je předseda strany, jiný za to, že má za sebou úspěšnou kariéru, jako třeba Andrej Babiš. Tak to prostě je. Já jsem měla minus deset, protože jsem žena, minus deset, protože jsem mladá, a minus deset, protože jsem byla asistentka,“ vypočítává Urbanová tehdejší politický kredit.

Nízká očekávání pro ni byla hnacím motorem. Do práce se pustila ihned s vervou a nedala si ani rok na rozkoukání, jako to dělají někteří její kolegové. Věnovala se organizaci Pod svícem, kterou založila s Michaelou Studenou. Hlavní náplní je edukovat veřejnost o domácím násilí a ukazovat, jaké všechny formy může mít.

Stála tak i u redefinice zákona o znásilnění, který prošel Sněmovnou v roce 2024. Ten nově obsahuje pravidlo, podle kterého se sexuální praktiky s dětmi mladšími 12 let vždy považují za znásilnění. Nově je také za znásilnění označován pohlavní styk vykonaný přes nesouhlas druhého. A takových „skalpů“ má za sebou víc.

Každý má nějakou startovací čáru. Já měla minus deset bodů za to, že jsem žena, dalších deset za mládí a další minus – byla jsem asistentka

TAMPON, NEBO NÁPLAST?

Za sebou ale nemá jen úspěchy. Barbora Urbanová je jednou z těch, které dlouhodobě bojují za ratifikaci Istanbulské úmluvy. Jako Sisyfos valí balvan, když senátorům vysvětluje, že její schválení rozhodně neznamená, že tu najednou budeme mít 42 pohlaví nebo že skončí „tradiční rodina, jak ji známe“.

Prozatím také prohrála boj o zařazení menstruačních potřeb do snížené sazby DPH. „Měli jsme strašně málo času na změnu, naší snahou a tlakem jsme to zatím nedokázali, což vnímáme jako prohru. Vymýšlíme ale další strategii, jak to napravit. Dlužíme to ženám, které nás vykroužkovaly,“ vysvětluje. Jen pro srovnání: v sousedním Polsku je daň na menstruační potřeby pětiprocentní, v Německu sedmiprocentní, ve Velké Británii jsou od daně zcela osvobozeny. U nás je to 21 procent!

Problém může podle ní být i v tom, že muži této čistě ženské věci nerozumí. Politicky se jim tak snaží vysvětlit, že menstruační potřeby jsou jako náplast, která ve snížené sazbě je. Oni mnohdy kontrují, že menstruační pomůcky vnímají spíše jako mýdlo. Tedy věc zbytnou, protože na to, abyste byli čistí, vám stačí voda. Jenže menstruační potřeby jsou v tomto případě voda.

CHUDOBA UPROSTŘED EVROPY

Zatímco Barbora Urbanová a její kolegyně a kolegové se snaží alespoň o snížení daňové zátěže, jedna konkrétní organizace chce do debaty o menstruační chudobě zapojit celou spo-

lečnost. Jmenuje se SOLA pomáhá a zaměřuje se třeba na to, že upozorňuje na fakt, že problém se netýká jen žen bez domova nebo žijících ve vyloučených lokalitách či matek samoživitelek. „Další skupinou, kde se prolíná menstruační chudoba a nedostupnost menstruačních potřeb, jsou dívky na základních a středních školách,“ říká zakladatelka SOLA pomáhá Lucie Gregorová.

136 880 MENSTRUACNÍCH POTŘEB

Dny menstruace nebývají příjemné pro žádnou z žen, i když má po ruce hygienické potřeby, prášky na bolest a hřejivé polštářky na břicho. Ty, které nemají peníze na vložky či tampony, to pak vyřadí na pár dnů z běžného života. V případě žaček a studentek se to může podepsat i na školní docházce, což dokazují informace z pilotního projektu v Ostřavě. „Ředitelé a ředitelky škol, které volně dostupné menstruační potřeby zavedli, potvrzují, že se zvedla nejen docházka, ale i účast na školních a mimoškolních aktivitách, také na hodinách tělocviku a obecně dokládají větší spokojenost dívek,“ uvádí jeden z příkladů nutnosti osvěty Gregorová.

I proto organizace SOLA pomáhá poskytuje materiální pomoc v pěti regionech. Od začátku roku 2024 se jí podařilo rozdat 136 880 kusů menstruačních potřeb. Dlouhodobě pořádá vzdělávací workshopy, zaměřuje se na změnu legislativy i budování široké sítě spolupracujících organizací napříč kraji. Uspořádala také první konferenci na téma menstruační chudoby a vydala odbornou publikaci.

Pokud byste čekali, že tým bude složený ze samých žen, SOLA pomáhá vás rychle vyvede z omylu. Od samého začátku figuruje v týmu také Tomáš. „I mezi našimi dobrovolníky je více mužů. Vnímají to jako možnost být vzdělanější, otevřenější a stát se dobrými parťáky,“ popisuje jejich důležitost v této tematice.

Výhody to pak podle ní má i v osobním životě. Není na škodu, když muž pochopí, co se v ženě během menstruace děje, jak se cítí, a třeba napříště bude vědět, jaký je rozdíl mezi velikostí vložek normal a super. „Obecný cíl je menstruaci normalizovat. Na tom můžeme pracovat všichni bez ohledu na pohlaví. Není to privilegium, které si ženy vybraly,“ říká Gregorová.

MODERNÍ VÁS SPÍŠE ZACHRÁNÍ

Takových „privilegií“ mají ženy v životě více. Třeba strach, který dokáže paralyzovat, když jdete za tmy domů a slyšíte za sebou kroky. V drtivé většině případů jsou to kroky normálního člověka, který má jen stejný směr.



KOLIK STOJÍ MENSTRUACE?

Žena menstruuje průměrně 5 dní v měsíci. Když každý den použije 6 jednorázových pomůcek, dostaneme se na 30 kusů. Předpokládáme, že používá vložky a tampony v poměru 50:50. Cena jedné vložky se pohybuje od 2 do 10 Kč, u tamponů pak od 5 do 6 Kč. Stanovme si průměr 6 Kč. Měsíčně utratí 180 Kč, ročně 2160 Kč, za celý život 82 tisíc korun. To ale nebereme v úvahu, že menstruace je jednou za 28 dní a že s věkem a hormonálními změnami se délka i intenzita mění a 30 kusů na periodu nemusí stačit, navíc ceny stále rostou. Zdroj: whoopedoo.com



▲ Jasmína Houdek učí ženy moderní sebeobranu.

Ale co když ne? Klíče mezi prsty, jak nám odmalička vštepovali, nepomůžou. Je větší pravděpodobnost, že s nimi spíš ublížíte sobě než druhému. A právě nesmyslné rady byly jedním z důvodů, proč se Jasmína a Pavel Houdkovi rozhodli založit projekt Moderní sebeobrana. „Bylo to něco mezi naštváním a nadšením. Dodnes je běžné, že instruktoři sebeobrany říkají, že prevence násilí má být, když žena nebude v noci chodit sama ven. To je šílené, vždyť spousta žen nemá na výběr,“ rozohňuje se Jasmína Houdek, která prošla nejrůznějšími semináři a kurzy, v nichž muže učí dát ránu, ale ženy akorát tak kousat a škrábat.

Jasmínin muž Pavel vystudoval trestní právo a kriminologii a viděl, že tradiční sebeobrana zcela ignoruje moderní poznatky z kriminologie či psychologie. A tak se manželé rozhodli vytvořit nový koncept. „Moderní sebeobrana znamená, že si uvědomujeme, že násilí nezačíná ve chvíli, kdy na vás agresor sahá. Proto klademe důraz na prevenci. Chceme násilí předcházet, odhalit ho dřív, než je nutné něco fyzicky řešit. Moderní znamená, že stavíme na studiích a datech a na reálných potřebách lidí,“ vysvětluje Jasmína Houdek.

Jedním z cílů tak bylo změnit pohled společnosti na sebeobranu a dostat ji z tělocvičen do veřejného prostoru. To se jim během deseti let podařilo, do jisté míry i díky tomu, že projektu oba propůjčili svoji tvář. Což s sebou nese i ty stinné stránky. „V lepším případě mi lidé píšou, jak jsem hloupá a ošklivá. V horším mi vyhrožují násilím i znásilněním. A to nejen anonymové, ale třeba i trenéři tradiční sebeobra-

PR7449

BEAUTY DRINKY COLLAVIO

200 Kč SLEVA

Pro Vaši krásu!



kód:
STYL

Doplňek
stravy

Platnost kódu do 17. 3. 2025.

LO♡IO

Uplatněte na: www.lovio.cz/kolagen

ny pod vlastním jménem,“ vrtí hlavou Jasmína Houdek.

NEJVYŠŠÍ POCTA SENÁTU

Kromě negativních ohlasů chodí Houdkovým našťěstí i ty pozitivní. Třeba od paní, která ve vlaku potkala onanistu a díky knize *Moderní sebeobrana* věděla, co má dělat. Muže okřikla a ihned to šla nahlásit průvodčí. Ta zavolala policii a muže na další stanici zatkli. Ukázalo se, že agresor na této lince obtěžoval ženy pravidelně.

Jindy se jim zase ozvala známá česká moderátorka, že na schůzce čelila obtěžování ze strany politika. Díky metodám, které znala z knihy a sociálních sítí, dokázala rychle zareagovat: dala před sebe ruce a důrazně ho okřikla, ať ji nechá být. Kdyby tento postup neznala, nejspíš by prý „zamrzla“ a on by si dělal, co chce. Letos v rámci edukace chystají manželé Houdkovi druhou knihu *To byl jen vtip... Průvodce Moderní sebeobranou proti shazování, zesměšňování a manipulaci*. I slovní útoky totiž zraňují a vyžadují tak sebeobranu.

„Lidé nám píšou, že jim naše metody pomohly odejít z toxické práce, vymanit se z manipulativních vztahů nebo dokonce zachránily život. To je přesně ten důvod, proč to dě-



▲ Lucie Gregorová upozorňuje na menstruační chudobu v Česku.



▲ Poslankyně Barbora Urbanová otevřela téma domácího násilí.

láme,“ usmívá se Jasmína, která společně s mužem obdržela za edukativní aktivity Stříbrnou medaili předsedy Senátu.

„Je to, jako když ve svém oboru vyhrajete olympiádu, potvrzení všeho, co jsme budovali. Ale jakmile vám medaile visí na krku, víte, že se musíte připravit na další závod,“ uzavírá Jasmína. Jejich práce nekončí: pořád je co měnit, pořád je koho učit, pořád je koho chránit. A nekončí ani práce těch, kteří bojují za lepší svět. Nejen pro ženy, ale pro všechny. ●

PR7769



Callum
s jedinečnou ořízkou
a unikátním hřbetem

*hřbety celé série
vám vytvoří dohromady
sexy boxera*

Zjistí více o knize





STŘÍPKY z Indie



1



2



3

Říká se, že lidé se dělí pouze na dvě skupiny. Jedni si prý Indii zamilují a druzí ji po první návštěvě zavrhnou. Já jsem do Indie poprvé přijela v roce 1999 a od té doby se od ní nedokážu odpoutat.

text Petra Špindlerová / foto Adobe Stock

Půvab „staré“ Indie, kterou jsem zažila ještě v minulém století, se postupně ztrácí, ale i tak je to stále záhadná země s mnoha tvářemi. Pohádka tisíce a jedné noci a zároveň peklo na zemi, místo plné protikladů. Na každém kroku tu potkáte nádheru, hrůzu, pachy, vůně, krásu, špínu, bohatství i neskutečnou chudobu. To vše uvidíte, když budete mít oči i duši otevřené. Jak říkají sami Indové, je to Incredible India, něco mezi legendou, snem a skutečností. Tím vším mě tato země okouzila a k sobě připoutala.

Na setkání s tímto pohádkovým světem se nikdy nedokážete připravit dopředu, nicméně se v těchto pár řádcích pokusím aspoň trochu vykreslit vám Indii tak, jak ji postupně poznávám.

Tento subkontinent se skládá z 28 států, přičemž každý z nich je naprosto je-

dinečný. Takže se musíte před návštěvou rozmyslet, kterou část země chcete vidět. A také zkuste slevit ze svého obvyklého standardu. Samozřejmě že se dá Indie navštívit za okny dobře klimatizovaného autobusu pod vedením zkušeného průvodce, ale „pravou“ Indii se všemi ne-půvaby objevíte nejlépe sami.

SPECIFICKÁ VŮNĚ DILLÍ

Indická metropole Dillí je výborná vstupní brána k návštěvě západní a severní Indie. Obrovské velkoměsto se rozkládá na území větším, než jsou tři Prahy, a žije v něm víc než 19 milionů obyvatel. Dělí se na Staré Dillí a Nové Dillí, starou a novou část. Jak název napovídá, nová je moderní, se vším, co k tomu patří. Široké bulváry, luxusní hotely, značkové obchody, kina a restaurace. Samozřejmě nechybí ani McDo-

nald's. Ale pozor! BigMac nečekejte, kráva je v Indii posvátná. Nejen že se nejí, ale také se jí neodporuje, ať dělá cokoli. Její význam je pro hinduisty zcela zásadní. Je pro ně symbolem čistoty, hojnosti a posvátnosti. Kráva byla zárukou přežití, proto byl za její zabití dříve udělován trest smrti.

Dnes bývá na krávy smutný pohled. Většina je ve zbídačeném stavu a snaží se na ulici najít cokoli k snědku. Vzhledem k tomu, že velkou část odpadků povalujících se na ulici tvoří plasty, bohužel žere i ty. Člověku to trhá srdce.

ŠPÍNA ZA NEHTY

Staré Dillí je pastvou nejen pro oči. Úzké uličky jsou přeplněné obrovským množstvím lidí, krav, malých obchůdků se vším možným, stánků s čajem, kořením či jinými pouličními dobrotami.

STŘÍPKY z Indie



1



2



3

Říká se, že lidé se dělí pouze na dvě skupiny. Jedni si prý Indii zamilují a druzí ji po první návštěvě zavrhnou. Já jsem do Indie poprvé přijela v roce 1999 a od té doby se od ní nedokážu odpoutat.

text Petra Špindlerová / foto Adobe Stock

Půvab „staré“ Indie, kterou jsem zažila ještě v minulém století, se postupně ztrácí, ale i tak je to stále záhadná země s mnoha tvářemi. Pohádka tisíce a jedné noci a zároveň peklo na zemi, místo plné protikladů. Na každém kroku tu potkáte nádheru, hrůzu, pachy, vůně, krásu, špínu, bohatství i neskutečnou chudobu. To vše uvidíte, když budete mít oči i duši otevřené. Jak říkají sami Indové, je to Incredible India, něco mezi legendou, snem a skutečností. Tím vším mě tato země okouzila a k sobě připoutala.

Na setkání s tímto pohádkovým světem se nikdy nedokážete připravit dopředu, nicméně se v těchto pár řádcích pokusím aspoň trochu vykreslit vám Indii tak, jak ji postupně poznávám.

Tento subkontinent se skládá z 28 států, přičemž každý z nich je naprosto je-

dinečný. Takže se musíte před návštěvou rozmyslet, kterou část země chcete vidět. A také zkuste slevit ze svého obvyklého standardu. Samozřejmě že se dá Indie navštívit za okny dobře klimatizovaného autobusu pod vedením zkušeného průvodce, ale „pravou“ Indii se všemi ne-půvaby objevíte nejlépe sami.

SPECIFICKÁ VŮNĚ DILLÍ

Indická metropole Dillí je výborná vstupní brána k návštěvě západní a severní Indie. Obrovské velkoměsto se rozkládá na území větším, než jsou tři Prahy, a žije v něm víc než 19 milionů obyvatel. Dělí se na Staré Dillí a Nové Dillí, starou a novou část. Jak název napovídá, nová je moderní, se vším, co k tomu patří. Široké bulváry, luxusní hotely, značkové obchody, kina a restaurace. Samozřejmě nechybí ani McDo-

nald's. Ale pozor! BigMac nečekejte, kráva je v Indii posvátná. Nejen že se nejí, ale také se jí neodporuje, ať dělá cokoli. Její význam je pro hinduisty zcela zásadní. Je pro ně symbolem čistoty, hojnosti a posvátnosti. Kráva byla zárukou přežití, proto byl za její zabití dříve udělován trest smrti.

Dnes bývá na krávy smutný pohled. Většina je ve zbídačeném stavu a snaží se na ulici najít cokoli k snědku. Vzhledem k tomu, že velkou část odpadků povalujících se na ulici tvoří plasty, bohužel žere i ty. Člověku to trhá srdce.

ŠPÍNA ZA NEHTY

Staré Dillí je pastvou nejen pro oči. Úzké uličky jsou přepláné obrovským množstvím lidí, krav, malých obchůdků se vším možným, stánků s čajem, kořením či jinými pouličními dobrotami.

Královna, která by mocné dráždila i dnes

V očích katolíků byla kacírka, v očích Jednoty bratrské čarodějka. V očích historiků je královna **Johana z Rožmitálu** obratná diplomatka. První a jediná Češka na českém trůně neváhala postavit se do čela vojsk bránících svou zemi.

text Barbora Půtová / ilustrace KlaPeto / foto Adobe Stock

Johana pocházela z českého panského rodu Lvů z Rožmitálu a na Blatné. Ten zbohatnul během husitských válek. V mládí získala mimořádné vzdělání zahrnující kromě jiného široké jazykové znalosti. Život Johany začíná nabírat obrátky v roce 1450, kdy se provdala za vlivného muže a obratného politika, vdovce Jiřího z Poděbrad. Dva roky po svatbě utrakvisty (nebo také kališníci, jak si stoupenci české reformace říkali) a mladé ženy z katolického prostředí se páru narodil syn Hynek z Poděbrad – pozdější diplomat, spisovatel a první překladatel části Dekameronu do češtiny.

HLAVNÍ PODEZŘELÁ

Náhlá smrt českého krále Ladislava Pohrobka během příprav na sňatek s francouzskou princeznou Magdalénou z Valois, dcerou krále Karla VII., otevřela Jiřímu a Johaně cestu ke královskému majestátu. Na základě toho se ihned po Ladislavově smrti objevily spekulace o příčině jeho skonu, z nichž se některé staly legendami obviňujícími Johanu z úkladné vraždy. Podezření však nebylo pravdivé. V 80. letech 20. století vědci a historici potvrdili, že Ladislav zemřel na leukémii.

Kandidátů na uprázdňovaný trůn bylo několik, ale volba Jiřího z Poděbrad proběhla hladce. Nepochybně k tomu

přispěl jeho vliv v českých zemích, zkušenosti zemského správce i majetek příslušníka jednoho z nejbohatších šlechtických rodů. Také Johana se „*lstivou chytřáckostí a tíživostí*“ velmi angažovala v předvolebních jednáních s katolickým

panstvem. Díky tomu ji dokonce přirovnali k matce Matyáše Korvína Alžbětě, která synovi vyjednala uherský trůn. Dne 7. května 1458 proběhla v Katedrále svatého Víta korunovace Jiřího na českého krále a druhý den se ceremoniál opakovat, korunovaná byla Johana. Tak se jí v době, kdy bývalo zvykem hledat manželky kvůli spojení s říšskými a dynastickými rody v cizině, dostalo nezvyklé postavení. Stala se jedinou královnou z tuzemského prostředí a českého šlechtického rodu.

OBRATNÁ DIPLOMATKA

Johana svoje aktivity neomezovala pouze na domácnost. Účastnila se politických jednání, stala se stálým členem rady krále a vystupovala jako prostřednice. V roce 1461 se například zúčastnila tajného setkání krále Jiřího a Albrechta Braniborského. Jednání se odehrávalo v malém počtu zúčastněných a Johana dokonce musela předstírat nemoc, aby druhá strana nezískala podezření, že je mu také přítomna.

Královna se rovněž účastnila řady diplomatických cest. Jiří jí svěřoval správu země během nepřítomnosti, a to v nelehké době, kdy bylo království nábožensky rozdělené. Zemi bylo třeba ubránit proti vnějším útokům Matyáše Korvína a papežských snah o opětovné nastolení katolictví.

NeporaŽENY: VÁLEČNICE

V této řadě seriálu o ženách, jejichž činy přikryl prach zapomnění, představuje historička Barbora Půtová pěťici válečnic. V posledním díle sledujeme osud emancipované Johany, jediné královny z českého šlechtického rodu.



JOHANA Z ROŽMITÁLU

(před r. 1432, Rožmitál pod Třemšínem – 12. 11. 1475, Mělník)

- Česká královna, diplomatka a zemská regentka
 - V nepřítomnosti krále spravovala zemi.
- Vedla politická jednání, podporovala diplomatické mise.
 - Stanula v čele vojsk, když Čechům hrozila křížová výprava.

V ČELE VOJSKA

V roce 1462 předvolal papež Pius II. poprvé Jiřího před papežský soud pro porušování slibu poslušnosti katolické církvi. Jiří jej žádal o uznání basilejských kompaktát legalizujících kališnictví. Podle papeže je církev nikdy oficiálně neuznala, proto se král i všichni kališníci stali kacíři. Spor s papežem se nebezpečně vyostřoval, a tak se Johana pokusila přispět k napravení reputace království a Jiřího tak, že svým majestátem podpořila zahraniční diplomatickou misi svého bratra Jaroslava Lva z Rožmitálu v letech 1465 až 1467. Jejím účelem bylo přesvědčit ostatní evropské panovníky k vytvoření katolické unie, která by zabránila průniku Osmanů na křesťanské území.

Další způsob podpory českého královského majestátu a jeho důstojnosti byla Modlitební knížka z roku 1466, kterou Johana darovala Jiřímu jako historicky první doložený vánoční dar v českém



▲ V rodišti královny pořádají každý rok oslavy na její počest.

prostředí. Obsahuje česky psané modlitby s mariánskou tematikou.

Přes veškeré diplomatické snahy však papež vyhlásil v prosinci roku 1466 křížovou výpravu do Čech. Do jejího čela se postavil uherský král Matyáš Korvín. Poté, co v roce 1470 vpadl do země, poslala Johana nejdříve podpůrné oddíly do Kutné Hory a následně svolala na obranu zemskou hotovost. Jako první žena v čele českého vojska se stala legendární díky pohotovému a rozhodnému jednání v době Jiřího nepřítomnosti.

BABA ČARODĚJKA

Po smrti Jiřího v roce 1471 se Johana nadále angažovala na politické scéně. V roce 1474 se usídlila se ve věnném městě českých královen Mělníku. Odtud aktivně spravovala své statky. Zemřela 12. listopadu 1475. Hrob ani ostatky české královny Johany z Rožmitálu nebyly doposud nalezeny. V očích katolíků zůstala ka-

církou a v očích Jednoty bratrské téměř čarodějkou. O tom ostatně svědčí vyjádření kněze a biskupa Jednoty bratrské Jana Blahoslava o smrti královny: „Jak jest Johana umírala, a s ní i baba čarodějka, která jí svolávala frejře.“

Johana vzbuzovala emoce během života i po smrti. Rozporuplné hodnocení si vysloužila zejména proto, že její aktivity byly pro ženu v jejím postavení neobvyklé. A že její důvtip a inteligence dráždily vlivné muže? Otázka je, zda se za necelých 600 let od doby, kdy žila, v tomto ohledu mnoho změnilo... ●

PR7956

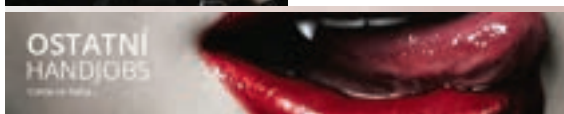
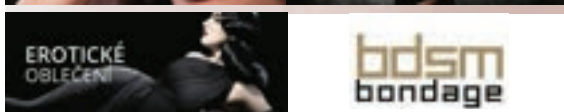
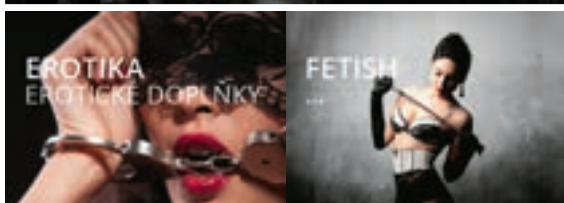
NECHTE SE SPOUTAT!

- ♥ poutavé zboží
- ♥ poutavé ceny
- ♥ poutavé zážitky
- ♥ pro nespoutanou fantazii

V NAŠÍ NABÍDCE NAJDETE

erotické spodní prádlo, korzety, capsuity, podvazky, punčochy, bičičky, smyslné a depriváční masky, pouta, skřípce na bradavky, vibrátory, anální kolíky, dilda, pasy cudnosti a mnoho, mnoho dalšího nejen pro ženy...

STYL15
sleva 15%
na první nákup



www.bdsm-bondage-shop.cz



VŠEMI **smysly**

Oslavte 8. března svátek všech žen – našich maminek, babiček, dcer, sester i kamarádek. Připravte pro ně (i pro sebe) jídlo, které nejen krásně vypadá, lákavě voní, ale také skvěle chutná.

text a foto Alena Kolaříková



Ravioli se špenátem

Doba přípravy: 40 minut **Počet porcí:** 4

Těsto: • 300 g hladké mouky • 3 vejce • špetka soli

Náplň: • 300 g čerstvého nebo mraženého špenátu (mražený předem rozmrazte) • 1 stroužek česneku • 200 g ricotty • 50 g nastrouhaného parmazánu • sůl a pepř dle chuti

Servírování: • 2 lžíce másla • čerstvý špenát • parmazán • jedlé květy

Na pracovní plochu prosejte mouku, uprostřed vytvořte důlek a do něj rozklepňte vejce. Přidejte špetku soli. Vidličkou vejce postupně zapracujte do mouky a následně ručně vypracujte hladké a pružné těsto.

Těsto zabalte do potravinové fólie a nechte odpočinout v lednici alespoň 30 minut. Na pánvi si mezitím krátce orestujte špenát s česnekem (pokud je čerstvý, nechte jej zavadnout, pokud je mražený, odpařte přebytečnou vodu). Dvě až tři lžíce této špenátové směsi si nechte stranou.

Špenát dejte vychladnout a nasekejte nadrobno. Smíchejte s ricottou, parmazánem, solí, pepřem.

Těsto rozdělte na dvě části a každou rozválejte na tenký plát (ideálně strojkem na těstoviny). Na jeden plát lžičkou pokládejte malé kopečky špenátové náplně, s rozestupy cca 4–5 cm.

Druhým plátem těsta přikryjte náplň a prsty těsto kolem náplně pevně přitlačte, aby se spojilo. Kulatou vykrajovačkou tvořte kolečka, v jejichž středu bude náplň. Odkrojky těsta zase společně propracujte a opakujte postup, dokud máte náplň a těsto. Ravioli vařte ve vroucí osolené vodě asi 3–4 minuty, dokud nevyplavou na povrch.

Uvařené přelijte rozpuštěným máslem. Na talíři ozdobte trochou špenátové směsi, kterou jste si odložili z přípravy náplně. Posypte parmazánem a ozdobte jedlými květy a lístky čerstvého špenátu.



Ravioli můžete naplnit libovolnou náplní podle chuti, například houbovým nebo masovým ragú, směsí sýrů, ale i sladkou náplní.

Zeleninová polévka

Doba přípravy: 40 minut **Počet porcí:** 5

• 2 mrkve • 150 g zelených fazolových lusků • 1/2 hlávky květáku • 100 g hrášku (čerstvého nebo mraženého) • 2–3 střední brambory • 1 cibule
• 2 lžíce másla • 1,5 l zeleninového vývaru (nebo vody) • sůl a pepř dle chuti

Dochucení: • špetka majoránky • čerstvá petrželka

Mrkve oloupejte a nakrájejte na kolečka. Fazolové lusky očistěte a nakrájejte na menší kousky. Květák rozeberte na malinké růžičky. Hrášek připravte (pokud je mražený, není třeba rozmrazovat).

Brambory oloupejte a nakrájejte na menší kostky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

V hrnci rozehejte máslo a orestujte cibuli, dokud nezprůhlední. Přidejte mrkev a krátce orestujte. Do hrnce přilijte zeleninový vývar (nebo vodu) a přiveďte k varu.

Nyní přidejte brambory, květák a fazolové lusky. Ochutěte solí a pepřem. Vařte na mírném ohni asi 10–15 minut, dokud nebude zelenina téměř měkká. Přidejte hrášek a vařte dalších 5 minut.

Polévku osolte, opepřete podle chuti, a případně přidejte špetku majoránky. Můžete ozdobit i čerstvou petrželkou. Polévku podávejte horkou. Je skvělá jako lehký oběd nebo večeře.



Do této polévky můžete přidat jakoukoliv zeleninu podle vaší chuti.





Kuřecí prsa s medovou zálivkou

Doba přípravy: 35 minut

Počet porcí: 4

- 4 kuřecí prsa • sůl a pepř dle chuti
- 2 lžíce olivového oleje • 2 lžíce másla

Přeliv: • 3 lžíce hrubozrnné hořčice • 2 lžíce medu • 1 lžíce citronové šťávy • 1 stroužek česneku • špetka soli a pepře dle chuti

Dokončení: • čerstvá nasekaná zelená petrželka

Kuřecí prsa očistěte, osolte a opepřete z obou stran. V pánvi rozpalte olivový olej a polovinu másla.

Prsa vložte na pánev a opékejte na středním plameni z každé strany 5–7 minut, dokud nejsou hezky zlatavá a propečená (záleží na tloušťce prsou.) Poté je vyjměte z pánve a přikryjte, aby zůstala teplá.

Do stejné pánve, kde jste opékali maso, přidejte zbylé máslo. Přidejte i hořčici, med, citronovou šťávu a prolisovaný česnek. Za stálého míchání nechte přeliv spojit a krátce provařit (cca 2 minuty). Podle chuti osolte a opepřete.

Kuřecí prsa vraťte zpět na pánev a přelijte je připraveným přelivem. Nechte maso v přelivu prohřát ještě 2–3 minuty. Poté kuřecí prsa přendejte na talíř, přelijte je medovo-hořčičným přelivem a posypte čerstvě nasekanou zelenou petrželkou.

Podávejte s přílohou dle chuti – bramborovou kaší, pečenými bramborami, pečenou zeleninou nebo čerstvým chlebem.

Zkuste podle tohoto receptu připravit i kachní prsa. Budou výborná!



Quiche s lososem a koprem

Doba přípravy: 50 minut **Počet porcí:** 6

Těsto: • 250 g hladké mouky • 125 g studeného másla • špetka soli • 1 vejce • 2–3 lžíce studené vody

Náplň: • 400 g čerstvého lososa • 200 ml smetany ke šlehání • 150 ml mléka • 3 vejce • 1 svazek čerstvého kopru • sůl a pepř dle chuti • špetka muškátového oříšku



Do náplně tradičního francouzského slaného koláče přidejte i černé olivy a na kousky nakrájený citron.



Mouku prosejte do mísy a přidejte špetku soli. Přidejte na kousky nakrájené studené máslo a rukama nebo mixérem zpracujte, až vznikne drobenka.

Přidejte vejce a studenou vodu a rychle zapracujte do hladkého těsta. Těsto hnětením příliš neohřívejte. Poté ho zabalte do fólie a nechte odležet na půl hodiny v lednici.

Troubu předehřejte na 180 °C. Těsto rozválejte na pomoučeném povrchu do velikosti formy (o průměru 26 cm) a vložte do máslem vymazané formy. Dno propíchejte vidličkou.

Těsto předpečte v troubě zhruba 10 minut. Lososa nakrájejte na menší kousky a kopr nasekejte nadrobno. V míse smíchejte smetanu, mléko, vejce, nasekaný kopr, sůl, pepř a případně špetku muškátového oříšku.

Na předpečený korpus rozložte kousky lososa a zalijte je připravenou směsí. Quiche pečte v troubě předehřáté na 180 °C asi 30–40 minut, dokud povrch nezezlátne a náplň neztuhne.

Před krájením nechte koláč trochu vychladnout. Podávejte jej teplý nebo studený jako lehký oběd či večeři.

Čokoládový fondant

Doba přípravy: 25 minut **Počet porcí:** 4

Fondant: • 100 g hořké čokolády (min. 70 % kaka) • 100 g másla (+ na vymazání formiček) • 2 vejce • 2 žloutky • 80 g cukru krupice • 50 g hladké mouky

Přelití a ozdob: • 50 g hořké čokolády • 80 ml smetany ke šlehání • 100 g čerstvých malin • moučkový cukr



Fondant podávejte ihned po upečení, aby si zachoval tekutý střed. Pokud chcete dezert připravit předem, můžete těsto nalít do formiček, uchovat v lednici a upéct těsně před podáváním.

Přehřejte troubu na 200 °C. Formičky na fondant (nejlépe malé zapékačské misky nebo formičky na muffiny) vymažte máslem a lehce vysypte moukou, aby se fondant nepřilepil.

Ve vodní lázni či mikrovlnné troubě rozpusťte hořkou čokoládu spolu s máslem. Směs nechte lehce vychladnout. V misce vyšlehejte vejce, žloutky a cukr do nadýchané pěny. Do ní postupně přimíchejte rozpuštěnou čokoládu s máslem, a nakonec jemně zapracujte mouku.

Čokoládové těsto rozdělte do připravených formiček, naplňte je asi do tří čtvrtin. Pečte v přehřáté troubě 8–10 minut. Fondant by měl mít pevný povrch, ale uvnitř by měl zůstat tekutý. Délka pečení závisí na troubě, proto doporučujeme hlídat.

Ve vodní lázni nebo na nízkém plameni přiveďte smetanu k varu. Nalámejte do ní čokoládu a nechte pět minut odstát. Poté metličkou vymíchejte v hladkou polevu. Fondant opatrně vyklopte z formiček na talířek. Přelijte ho připravenou polevou. Ozdobte čerstvými malinami, případně lehce posypte moučkovým cukrem.



PRAVDY A MÝTY

o křečových žilách

Zdědili jste sklon ke křečovým žilám? Znamená to, že žilní stěna není pevná a silná, kvůli čemuž se žíla někde rozšíří a pak se zvětšuje. Pomůžou kompresní punčochy?

text Lucie Šilhová / foto Adobe Stock a archiv

► **Může křečová žíla vzniknout jinde než na noze?** Může. Většinou se objeví na nohách, a to kdekoliv, ale u dam se křečové žíly objevují i v oblasti pánevní nebo pohlavní, a to nejčastěji po druhém a dalším těhotenství. Samotná příčina je většinou v malé pánvi, odkud žíly jdou po vnitřní a zadní straně stehna dolů. Jsou ale i takové varixy, které vzniknou při chorobách jater vinou žilního přetlaku. Vyskytnou se v jícnu a léčí se jinak než ty na nohou.

► **Kompresní punčochy potíže vyřeší.** Ne, křečové žíly vyřeší jen operace. Žádný konzervativní způsob léčby, tedy ani kompresní punčochy, ani léky, nepomůže. Nicméně kvalitní zdravotní elastické punčochy doporučuji všem osobám s křečovými žilami. Jsou totiž prevencí dalšího rozšiřování stávajících křečových žil i komplikací v podobě zánětů žil – trombóz. Kompresní punčochy postačí na tu dobu, než pacient podstoupí operaci.

► **Operaci se nevyhnete.** Je to tak, někteří pacienti se ji sice oddalují, ale většinou je okolnosti na operační sál nakonec dotlačí. Je mrzuté, když u váhajících dojde ke komplikaci, která samozřejmě celý proces léčby prodlouží i se všemi problémy, které to s sebou nese. Je lepší přijít co nejdříve a nechat si poradit.

► **Křečová žíla je hlavně estetický problém.** Určitě ne, když budete řešení problému odkládat, hrozí vám povrchní zánět žil, ze kterého se po delší době stane hluboká trombóza. Oba typy zánětu skrývají velké nebezpečí, protože sražená krev se může utrhnout a doputovat až do plic, kde ucpe plicní tepny. To už je embolie, při které jde o život.

► **Křečové žíly se dají úplně vyléčit.** Ano i ne. Křečové žíly lze vyřešit tak, aby se v místě vzniku už podruhé neobjevily. To se nám daří dobře. Je ale třeba pacienta upozornit, že dispoziční samotnou léčit neumíme a je možné, že na jedné či dru-

hé noze se problém objeví znovu, byť ne na stejném místě. I přesto, že jde o dědičnou záležitost, může samozřejmě pomoci i prevence. Problém je každé statické zaměstnání, buď sedavé, nebo naopak takové, při kterém dlouho stojíte. To pro křečové žíly není nejvhodnější, ale řešit se to dá již zmíněnými punčochami, které zabrání dalšímu rozvoji křečových žil. Další velký problém pro jejich rozvoj je nadváha a kouření.

► **Když se žíla odstraní nebo vyřadí z provozu, nebude v těle chybět?** Ne, protože žíla vůbec nefunguje, dá se říci, že je z normálního provozu vyřazena již před operací. Proto po operaci nechybí, ba naopak. Organismus se zbaví patologie, která by mohla způsobit komplikace.

► **Křečové žíly jsou vždy vidět.** Ano, a někdy jsou i docela bolestivé. Postižený vnímá různé obtíže od bolestí přes tlaky. Klasickým příkladem jsou neklidné nohy a noční křeče, po kterých se křečové žíly jmenují. Je to celý velký soubor obtíží, který vede k tomu, že si člověk začne nohou víc všímat. Pak je vhodné udělat poctivé klinické, a hlavně duplexní ultrazvukové vyšetření, kde zjistíme, nakolik postižený je žilní systém – povrchní, nebo i hluboký.



► **Léčba vyžaduje hospitalizaci.** To už neplatí. Dnes máme obrovskou paletu variant, v současnosti jsou nejlepší možnosti katetrizační metody. Hotové jsou většinou do dvou hodin, po dalších dvou hodinách může jít pacient v doprovodu domů. Stále je zde příležitost klasického odstranění křečových žil při větší chirurgické operaci. Metoda z roku 1905 se používá v podstatě stále stejně. Když se správně a kvalitně provede, má dobrý efekt. Ale je třeba splnit dvě podmínky. Aby byla metoda indikována u „správných“ křečových žil, což je asi 30 procent nálezů. U zbylých 70 procent je málo a krátkodobě účinná. Druhá podmínka je, že operace musí být provedena na prostě precizně. Pak vám zákrok pomůže napořád.



Náš odborník
MUDR. OTA SCHÜTZ

chirurg, primář Žilní kliniky



TAJENKA: MOUĚRŮV CÍTÁT	OSPRAVE- DLNĚNÍ	ZKOMPŮ- NOVAT	NÁLEV	PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM	VÍZUM (zastarale)	OKOUSAT		JEDEN I DRUHÝ	ZNAČKA HEKTO- LITRU	PLÉST		BLOUZNÍ- VOST	BYŠICKÝ PODNIK	KLEKÁNÍ	MEDIKA- MENT
HLUPÁ- KOVO							JEDNOTKA ELEKTR. ODPORU SMALTY				BICEPS DRAVÁ MOŘSKÁ RYBA				
1. DÍL TAJENKY															
DOUŠEK				ČESKÝ ZPĚVÁK UMÍSTĚNÍ DOVNITŘ					STAVENÝ KOV POUTA						
JIŽ			BODAVÝ HMYZ ZOBÁK KURŮ				PŘÍTOK VLTVY ZVRATNÉ ZÁJMEMO							OBCHOD- NÍCI S VLNŮU	TENKÁ TKANINA
LEŠTIOLO NA OBUV					SEDMÁ VELMOC SVĚTLE MODŘE					VELKÉ NÁDOBY NORICKÝ KŮŮ					
SOUBOR MAP						MUŽSKÉ JMÉNO DRUH BAVLNY					ANGLICKÝ „SŮL“ POMŮCKY HONÁKŮ				
POMŮCKA: ORT, VÍZO ZLAK	OTROK	TYP PLODIN DOMÁCKY OLIVER					JEDNOTKA ELEKTR. NAPĚTÍ PŘÍBYTEK						TUMÁŠ VELKÁ MÍSTNOST		
ŽENSKÉ JMÉNO						ÚŘADY INICIÁLY ZPĚVÁČKY ROSSOVÉ						DOMÁCKY SAMUEL TOHLE			
2. DÍL TAJENKY									3. DÍL TAJENKY						
POUŽÍVANÝ K BITÍ					NĚMECKÝ „MÍSTO“				PORCE- LANOVÁ HLINKA						

Mládí je bláznivě, ale někdy i stříti.

Speciální propagace



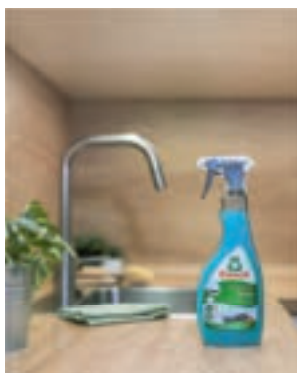
Přineste do svého domova jaro s krásnými velikonočními dekoracemi.

Vyberte si z naší široké nabídky stylových a originálních kousků, které dodají vaší oslavě ten správný šmrnc! Objednejte si ještě dnes a užijte si nezapomenutelné Velikonoce plné radosti a barev. Krásné velikonoční dekorace najdete na www.lahome.cz

Frosch EKO Čistič na kuchyně s přírodní sodou 500 ml

Je vlajkovou lodí značky Frosch. A tak byl jako jeden z prvních uveden na trh v novém revoluční 3R spreji. Zákazníci díky němu mohou objevovat sílu přírodní sody, která je vhodná i pro použití v blízkosti potravin. Ekologický čistič na kuchyně s recepturou na bázi sody je navržený tak, aby v okamžiku odstranil mastnotu, odolnou špinu i zasklé nečistoty. Čištění sporáku, grilu nebo třeba mikrovlnné trouby bude díky tomuto čističi snadnější než kdy dříve. Pozornost si bezesporu zaslouží i skutečnost, že čistič zanechává příjemnou vůni.

<https://frosch-eko.cz>



OBLÍBENÁ RODINNÁ HRA JOŽIN Z BAŽIN

Zkuste ulovit Jožina v originální hře Ivana Mládka. Unikátní hrací princip, 3D herní plán s propadáváním do bažin a autor Ivan Mládek zaručují, že se bude bavit celá rodina. MOC 449 Kč.

Nakupte přímo u výrobce.

www.eshop.efko.cz

DNES MÁ POSLEDNÍ SLOVO JANA PONCAROVÁ

POROD

Vytáhnou poslední plech perníčků z trouby a vlezou si k Milanovi do postele. Tašku mám sbalenou. Zítra v osm nastupuji na vyvolání porodu, ačkoli do termínu zbývá týden a já i dítě jsme zdraví. Podle tabulek jsem ale stará. Bylo mi čtyřicet. Usnu. Kolem půlnoci mě vzbudí kontrakce.

Jedeme. Je jedna ráno. Nebe je bez hvězd. Na stráni v zatáčce stojí na stráži daněk. Milan říká, že je to dobré znamení. Počítám čas mezi kontrakcemi. Šest minut. Vím, že z příjmu poslední vyhodili paní, která neměla kontrakce po pěti minutách. Prostě ji poslali domů, že má čas. Nechci lhát. Rozespálé doktorce řeknu šest minut: „No, měla jste nastupovat dneska v osm ráno, tak pojdte dál.“

Ve dvě jsem na porodním sále. Zatím to jde. Milan dostává od sestry bagetu a noční směna se s námi loučí.

Hodiny se ztratí mezi vanou s horkou vodou, napájkou, klystýrem a inhalací rajskeho plynu. Zjevují se mi obrazy z první světové války, pozůstatek zrovna dopsaného románu. Malému se nechce a mně ubývá sil. Porodní asistentka přinese šátek a cvičí se mnou. Bolí to a malej se nepohne ani o kousek. Potom jako by v porodním sále ubylo světla. Přijde doktor a houkne na sestry: „Proč jste mě sakra nezavolaly dřív?“ Kapačka. Tři mocné nádechy a malej zakřičí. Je půl páté odpoledne.

K večeri dostanu chleba se sýrem a jablko. Kojím. Spím. Kojím.

Ráno začíná den otevřených dveří: měření teploty malého, měření mé teploty, kontrola spodku, zácvik přebalování a koupání, nutriční sestra informuje o tom, co smím a nesmím jíst a že důležité jsou bílkoviny. K snídani přinesou dva rohlíky, máslo a třicetiprocentní eidam a místo kafe cereální nápoj. „A nasnídejte se co nejdřív,“ řekne postarší žena, když pokládá tác na stůl. Myslím si, že má na mysli moje blaho. Jsem vyčerpaná a měla bych se pořádně najíst. Jenže je na mě brzy. Rohlík drhne v krku.

Přijde fyzioterapeutka a ukazuje mi, jak malého nosit, jak ho konejšit, když bude plakat. V její náruči je klidný, v mé ne. Má tři a půl kilo a jsem ráda, že ho udržím.

Přijde ta žena, co na oddělení šestinedělí roznáší jídlo.

„Tác dávejte na chodbu!“ rozkáže.

Aha. Nešlo o mé blaho, šlo o to, aby rychle sebrala tácy. Chci domů.

Kojím, co to jde, aby malej přibral. Vážím ho. Zapisuju číslo na papírek. Zase ho vážím. A zase zapisuju.

Šeří se. Sedím na posteli, malého v náručí, pije.

„No to nemyslíte vážně,“ spustí na mě sestra.

Leknu se, že malého blbě držím.

„Chcete, aby vám zmodral?“ Rozsvítí ostrou zářivku nad postelí.

Vysvětluju, že jsem nechtěla, aby malému svítilo světlo do očíček.

„To tu byla jedna, ta taky nechtěla, aby jejímu dítěti svítilo do očí. A pak už mu do očí

nesvítilo nikdy nic.“

Stalo se v porodnici jedné FN krajského města ve 21. století. Kolik z nás ještě musí něco podobného zažít, než se dopracujeme k respektu, slušnosti a ohleduplnosti? A může se pak někdo divit ženám, že chtějí rodit radši doma?

PS: Malej přibral. Za dva a půl dne nás, díkybohu, vykopli. Při odchodu jsem mu oblékla bodíčko od kamarádky s nápisem: *Be careful or you will end up in my mum's story (Dej si pozor, nebo o tobě moje máma napíše).* ●



JANA PONCAROVÁ



- Česká spisovatelka a novinářka
- V románové tvorbě se inspiruje skutečnými událostmi, opírá se o rešerše a rozhovory s pamětníky.

Můj tip na dobré čtení: Zrovna dočítám skvělou Čokoládovou krev od Radky Denemarkové. Je to román, který mě nutí přemýšlet, a to mám ráda. Navíc jednou z hlavních postav, která jede v pomyslném vlaku 19. století, je moje oblíbená Božena Němcová.



MDŽ je populárnější než Valentýn!

**Slaví ho každý druhý.
Jak ho letos prožít netradičně?**

Mezinárodní den žen se v České republice těší značné popularitě, podle průzkumů jej slaví téměř každý druhý. Tradičním a nejrozšířenějším způsobem oslavy tohoto svátku zůstává podarování ženy květinou. Druhým nejoblíbenějším darem je polibek, třetím přání. Překvapte letos svou polovičku a oslavte tento den netradičně. Přinášíme tři tipy, které partnerský vztah okoření i prohloubí.

Mezinárodní den žen (MDŽ), který se každoročně slaví 8. března, je významným svátkem připomínajícím boj za práva žen a jejich rovnoprávnost ve společnosti. Jestliže žijete v páru nebo dokonce v dlouholetém manželství, zapomeňte alespoň pro dnes na zažité rituály buďte iniciátory změn.

TIP 1

Překvapte smyslnou domácí masáží

Smyslná masáž oživí vztah a probudí utajenou vášň. Doteky totiž znamenají pro intimitu mnohem více než samotný sex. Umožňují nám porozumět vlastní sexualitě, přijmout vlastní tělo i své vzrušení. Zároveň odbourávají zábrany, napětí, ale i strach ze selhání. Vyzkoušet můžete hned několik druhů doteků – od jemných až po dynamické, přes doteky pouhou dlaní až po hlazení nejrůznějšími peříčky a kožešinami. Masáž ještě více umocní použití různých tělových olejů a mlék s feromony v kombinaci s masážními hlavicemi



Růžový Slon

Sleva na
TOP bestsellery

-15 %

Zadej kód **PRAVO**
na ruzovyslon.cz

TIP 2

Zahrajte si hry pro páry

Skvělý program pro hravé dvojice na MDŽ jsou také nejrůznější hry. Překvapte letos protějšek eroticky laděnými hrami nebo kartami pro páry, které pomáhají rozvíjet komunikaci.



TIP 3

Degustační zážitek jinak

Pokud jste gurmáni, sestavte si letos netradiční degustační párové menu – místo pokrmů si však dopřejte ochutnávku erotických sladkostí, jako jsou různá lízátka nebo bonbóny. Vyvrcholením pak mohou být hrátky s jedlou čokoládou na tělo nebo sadou pro malování na tělo s příchutí čokolády nebo lesních jahod.



RUZOVYSLON.CZ



Výsledek jako od kadeřníka.

Jak na zářivé a vyživené vlasy při domácím barvení?

Stačí jeden pohled do zrcadla a máte jasno: „Potřebuju ke kadeřníkovi!“ A co když ne? Domácí barvení již dávno nemusí znamenat katastrofu. Na trhu je totiž pár kvalitních značek, kterým na vašich vlasech opravdu záleží. Jak si tedy vlasy nabarvit doma, abyste dosáhli perfektního výsledku jako z kadeřnického salonu?

Vyberte si dokonalou barvu, která podtrhne vaši osobnost

Garnier Color Naturals nabízí širokou škálu odstínů – od přírodních blond přes teplé kaštanové tóny až po hluboké černé. Vyberte si barvu, která podtrhne vaši osobnost a dodá vám sebevědomí! Adéla Gondíková, která se o své vlasy stará s Garnier Color Naturals, to může potvrdit.

„Vy vidíte zářivou barvu, já vyživené vlasy. Zdravé a lesklé vlasy jsou pro mou profesi zásadní, a proto i mé vlasy vyžadují častou péči. Proto jsem si oblíbila barvy od Garnier, které mým vlasům kromě zářivé barvy dodají i potřebnou výživu a péči. Tajemstvím jsou přírodní oleje obsažené v barvách od Garnier.“ Adéla Gondíková, herečka a ambasadorka Garnier Color Naturals

Zářivá barva a vyživené vlasy. Proč si vybrat Garnier Color Naturals?

Zapomeňte na mdlé odstíny a vysušené prameny! Receptura Garnier Color Naturals je obohacená o 5 výživných olejů (olivový, avokádový, karité, kokosový a arganový), které hluboce pronikají do vlasového vlákna, kde uzamykají barvu a zároveň poskytují intenzivní výživu. Výsledkem jsou dvakrát zářivější a hebké vlasy, které vypadají zdravě a plné života.



Výsledek uvidíte okamžitě:

- Bohatá, dlouhotrvající barva se 100% krytím šedin
- Až 2x zářivější a hebké vlasy, plné života
- Až 5x silnější vlasy*
- Intenzivní výživa a ochrana pro zdravý vzhled vašich vlasů

Jak správně obarvit vlasy? Postup a péči nepodceňujte

Barvení vlasů je tak trochu alchymie. Barvy na vlasy totiž na každých vlasech chytají trochu jinak. Správný postup při barvení a následná péče je pro výsledný efekt zásadní.

- Zvolte správné složení podle toho, jaký máte typ a přirozený odstín vlasů.
- Několik dní před barvením si vlasy nemyjte. Barva proniká do vlasové struktury lépe, pokud jsou vlasy mastnější.
- Postupujte podle návodu. Test barvy na prameni vlasů je zásadní. Při provádění testu se řiďte pokyny na balení. Pokud je v pokynech uvedeno, že máte barvu nechat působit 20 až 25 minut, nečekejte 40 minut, abyste dosáhli výraznějšího odstínu. Můžete tím své vlasy poškodit.
- Po dobu 2 až 3 dnů po barvení nemyjte vlasy šamponem. Tím umožníte „uzamčení“ barvy ve vlasových vláknech, takže efekt vydrží déle.



Naskenujte QR kód.

Pro více informací naskenujte QR kód.

*instrumentální test

Seznam Brand Studio

Foto: garnier.cz

Seznam Brand Studio (Hana Prokopová)