TÉMA → Jak humor vyhrává války
REPORTÁŽ → Do Andalusie za tajemstvím parfémů
TÉMA → Jak se připravit na ekonomickou krizi
ROZHOVOR → Hành a Mimi, mezi Hanojí a Prahou
POVÍDKA → Bianca Bellová: Ta sedmá

VITAL

ČERVEN – SRPEN 2022 – CENA: 80 KČ – WWW.CASOPISVITAL.CZ

ČASOPIS, KTERÝ SPOJUJE GENERACE

BIANCA BELLOVÁ

PŘÍBĚHY DÁVAJÍ SMYSL CHAOSU KOLEM NÁS

EAN 9772336869003 — 01

VÁŽENÉ ČTENÁŘKY, VÁŽENÍ ČTENÁŘI!

Víte, že nedávný průzkum mezi britskými a německými čtenáři potvrdil, že čtení zlepšuje mezilidské vztahy, protože posiluje empatii? A kdy jindy, než v létě, je příležitost si tohle vyzkoušet. K létu přeci příběhy patří. Stejně jako čtení. Jak říká v titulním rozhovoru tohoto čísla spisovatelka a překladatelka Bianca Bellová, čtení dává smysl chaosu kolem nás. Takže odložte mobily, vypněte počítače a na chalupu či k vodě si vezměte tlustou knihu. Nebo letní číslo Vitalu!

Najdete v něm třeba reportáž o tom, jak vznikají vůně v lesklých flakónech. Parfémy neskrývají jen příběh svého složení, ale také lidí, kteří stojí za jejich výrobou – pěstitelů, sběračů, byznysmenů a někdy i mafiánů. O tom, jak vzniká esence labdana, vypráví ve své reportáži Dominique Roques, autor knihy Sběratel vůní.

Tématem čísla je humor ve válce. V aktuálním tématu Jan H. Vitvar na příbězích z historie ukazuje, jak humor a smích vítězí i v tak šílených situacích, jako je nynější válka na Ukrajině.

Do vyprávění se ponoříte a trochu se ochladíte v textu o grónských mýtech. Mýty a pověsti byly odjakživa nedílnou součástí života Inuitů usazených v drsném arktickém prostoru. Severští lovci si je navzájem vyprávěli během dlouhé polární noci, nebo když je na cestě zastihla nepohoda a byli nuceni zůstat delší dobu na jednom místě.

Původní povídkou Ta sedmá přispěla do tohoto čísla již zmíněná Bianca Bellová. Aby těch příběhů nebylo málo, přidáme ještě jeden, redakční. Ilustrátorka časopisu Kateřina Illnerová vyhrála hlavní cenu na knižním festivalu v Turíně v kategorii Kniha beze slov. Kateřině gratulujeme a jsme rádi, že ji ve Vitalu máme!

Připravili jsme pro vás pořádnou porci skvělého čtení, ponořte se do něj, užijte si léto a dejte nám vědět, kde všude vám Vital dělal společnost.

Přeji vám hezké léto!

Jiří Hrabě
šéfredaktor časopisu

PODPOŘTE VITAL

Vydávání časopisu můžete podpořit libovolnou částkou prostřednictvím složenky nebo převodem na transparentní účet **2838425028/5500**. Časopis si můžete také předplatit na **www.send.cz** nebo na telefonním čísle redakce **224 231 914**.

VITAL lze snadno podpořit také odesláním DMS na číslo **87777,** a to jednorázově, nebo pravidelně: pro jednorázovou podporu pošlete SMS ve tvaru **DMS ELPIDA 30** nebo **DMS ELPIDA 60** nebo **DMS ELPIDA 90**. Podpoříte nás tak jednorázově částkou 30, 60 nebo 90 Kč pro pravidelnou podporu (každý měsíc) pak ve tvaru **DMS TRV ELPIDA 30** nebo **DMS TRV ELPIDA 60** nebo **DMS TRV ELPIDA 90**. Službu DMS provozuje Fórum dárců. Technicky zajišťuje ATS Praha. U dárcovské SMS v hodnotě 30 Kč obdrží Elpida 29 Kč, u SMS v hodnotě 60 Kč obdrží Elpida 59 Kč a u SMS v hodnotě 90 Kč obdrží Elpida 89 Kč.

Více informací na **www.darcovskasms.cz**. Děkujeme!

Další číslo vyjde v září 2022.

14 ROZHOVOR

Bianca Bellová: Příběhy dávají smysl chaosu kolem nás

„Příběhy nabízejí únikový mechanismus – napíšete je tak, jak si myslíte, že by měly dopadnout, můžete psaním napravit nějakou nespravedlnost. I když to tak v životě často nefunguje," říká spisovatelka a překladatelka Bianca Bellová.
Jiří Hrabě

20 TÉMA

Jak humor vyhrál válku

Stará dobrá a dodnes platná anekdota říká, že humor je jako Sovětský svaz – taky nemá a nezná hranice. Smích nejen léčí, ale i vítězí. Dokonce i v tak šílené situaci, jako je válka.
Jan H. Vitvar

34 TÉMA

Válka v peněženkách

Každý válečný konflikt s sebou přináší nejen lidské utrpení, ale i ekonomické strádání. Válka na Ukrajině nebude výjimkou. Čeká nás největší hospodářský propad od 90. let, je potřeba se na něj připravit.
Lenka Dolanská

03 EDITORIAL
Co najdete v čísle

06 DOBRÉ ZPRÁVY
Dobré zprávy

08 KOMENTÁŘ
Virtualitu do vlastních rukou!

10 KOMENTÁŘ
Levněji už nebude/Musíme si uklidit

24 FOTOEDITORIAL
Karel Cudlín: Ukrajina

46 DOBRÉ ČTENÍ
Martin Müller: Černá rusalka

48 VÝTVARNÉ UMĚNÍ
Tečky, krychle, nemožný letohrádek a Ukrajina

52 LITERATURA
Šeptuchy – román na vratké hranici

54 ARCHITEKTURA
Alena Šrámková, první dáma české architektury

58 NA TRATI
Mezi vysočinskými meandry

60 NA VLNĚ
Rychlá jóga. Přes ásany k nadhledu

62 VAŘENÍ
Kuchyň pod širým nebem

PARTNEREM ČASOPISU JE **NADAČNÍ FOND ABAKUS.**

38 ROZHOVOR

Mimi a Hanka

Hành přijela z Hanoje do Prahy v roce 1982. Studovala malbu na AVU v ateliéru Radomíra Koláře, předtím v Hanoji vystudovala Vysokou školu uměleckoprůmyslovou. Její dcera Mimi se za ní přistěhovala, když jí bylo patnáct a česky neuměla ani slovo. O čtrnáct let později si otevřela obchod s vlastní módní značkou La Femme MiMi.

Agáta Faltová

72 PŘES GENERACE

Zdeněk Kratochvíl: Stařecký pesimismus mám od puberty

„Škola, ve které část studentů časem nepřekoná své učitele, je špatná škola; horší už je jen ta, kde hodně studentů je hned lepší než učitelé. K tomu pravidlo pro všechna prostředí: Běda tomu, kdo hlas lidu nezná, dvakrát běda tomu, kdo se jím řídí," říká filozof Zdeněk Kratochvíl v rozhovoru se svou dceru Hanou Buddeus.

Hana Buddeus

78 REPORTÁŽ

Kristovy slzy

Parfémy neskrývají jen příběh svého složení, ale také lidí, kteří stojí za jejich výrobou – pěstitelů, sběračů, byznysmenů a někdy i mafiánů. O tom, jak vzniká esence labdana z květu cistu, vypráví ve své reportáži Dominique Roques, autor knihy Sběratel vůní.

Dominique Roques

64 KOUZELNÁ MOC ROSTLIN
Topinambur hlíznatý

68 PREVENCE
Srdeční tep je rytmem života

70 LINKA SENIORŮ
Síla empatie

84 LEGENDA
Ďábel v sukni: Alfonsina Stradová

86 CESTY LEDU
Grónské mýty a pověsti

90 FEJETON
Rudolf Křesťan: Slovo do pranice

96 POVÍDKA
Bianca Bellová: Ta sedmá

100 RADOSTI Z ELPIDY
Co nám v Elpidě dělá radost

102 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI
Gymnastika myšlení

VITAL | Časopis, který spojuje generace | Ročník XVI., číslo 2/2022 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o. p. s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfeditor: Ondřej Nezbeda | Editorka: Agáta Faltová | Ilustrace: Kateřina Illnerová | Jazyková korektura: Jaroslava Vaňková | Redakční rada: Jan Bartoš, Zuzana Pelková, Tomáš Rákos, Petr Hora-Hořejš, Karel Tejkal, Lucie Vidovićová, Tomáš Šponar, Jaroslav Veis | Fotograf a obrazový redaktor: Jan Bartoš | Adresa redakce: Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5 – Anděl | Telefon: 224 231 914 | E-mail: casopisvital@elpida.cz | web: www.casopisvital.cz | Komerční inzerce: Markéta Krištofová, tel. 606 743 756, e-mail: marketa.kristofova@elpida.cz | Webová verze: Martin Blažíček | Grafické zpracování a layout: Carton Clan | Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Uzávěrka tohoto vydání: 20. května 2022. Předplatné zajišťuje SEND předplatné s. r. o. | www.send.cz, tel. 225 985 225.

DOBRÉ ZPRÁVY

OŽIVLÉ NÁBŘEŽÍ MALŠE A VLTAVY

S příchodem jara ožilo centrum jihočeské metropole – Českých Budějovic. V projektu nazvaném PRO Budějce mohli obyvatelé navrhnout a následně hlasovat pro některý z plánů, který má pomoci s oživením města. I náhodného návštěvníka překvapí, jak se vnitřní i širší centrum přizpůsobuje potřebám lidí 21. století. Pro mě nejzajímavější je úprava okolí obou řek, Malše a Vltavy, kam bezprostředně z hlavního náměstí směřují kroky těch, kteří si chtě-

jí odpočinout. Patrně největší změnou je instalace laviček zavěšených nad vodou u slepého ramene Malše a několik nových plovoucích kaváren. Přehlédnout nelze ani bohatou květinovou výzdobu, úpravu cyklostezek (Budějovice jsou svojí polohou město cyklistů) a pokračující obnovu bývalého dominikánského kláštera. V něm se, tak jako ve studentském Kostele sv. Rodiny, scházejí na bohoslužbách zvláště mladí lidé.

Zdeněk A. Eminger
teolog a literární kritik

NEJMENŠÍ Z MĚST LÁZEŇSKÉHO TROJÚHELNÍKU POMÁHÁ!

Pětitisícové lázeňské město Františkovy Lázně dokázalo od začátku války na Ukrajině přijmout více než 500 (registrovaných) uprchlíků, což je bezmála deset procent celkové populace města. S radostí se dozvídám, že do naší místní školy bylo zásluhou a s pomocí mnoha aktivních lidí z radnice i ze školy přijato neuvěřitelných 77 dětí. Dalších 27 předškolních dětí navštěvuje přípravnou integrační skupinu, deset dětí bylo umístěno do školky a 20 teenagerů navštěvuje intenzivní kurzy češtiny. V anglických parcích našeho města, kde dříve rozvážně korzovali převážně místní lázeňští pacienti a hosté, se nyní odpoledne za pěkného počasí procházejí především mladé maminky s dětmi. Z hřišť i parků se ozývá smích hrajících si dětí. Dokonce i u nás na faře bydlí v přízemí dvě maminky z Oděsy a jejich malé dcerky Káťa a Emília. Při pohledu z okna vidím, jak na zahradě bezstarostně dovádějí na trampolíně mezi rozkvetlými stromy společně s naší dcerou Magdalenkou – naplno jsou právě tady a teď, v bezpečí, pohrouženy do své dětské hry daleko ode všech válečných hrůz a smutných obrázků války.

Metoděj Vít Kout
pravoslavný kněz, kaplan chebské nemocnice a duchovní Hospice sv. Jiří v Chebu

ZACHRÁNĚNÉ SYNAGOGY

Benátské ghetto bylo založeno roku 1516 na jednom bažinatém ostrůvku, kde původně prý stávala slévárna. V benátštině se slévárna řekla ghèto – odtud název. Nebyla to první uzavřená a segregovaná židovská osada v Evropě, ty existovaly již od raného středověku. Ale byla to první osada toho jména. A asi nejslavnější, protože se podle ní začaly nazývat podobné čtvrti všude po světě.

Židé v Benátské republice žili v relativním klidu, ghetto nebylo periodicky rabováno a vypalováno jako třeba v Praze. V denních hodinách se mohli obyvatelé pohybovat mimo jeho zdi a věnovat se svým živnostem, ale na noc se museli vrátit. Brány byly zamykány a přísně střeženy. Židé nesměli ven a křesťané dovnitř, autority dbaly na to, aby tyto dva světy zůstaly oddělené. Silou je propojil až Napoleon Bonaparte, když v roce 1797 nechal brány ghetta vylomit beranidlem a symbolicky tak zahájil proces postupné emancipace evropských Židů.

Ve zdech benátského židovského ghetta se v dobách jeho největšího rozkvětu, v 16. a 17. století, nejspíš nedalo ani hnout. Přesto tam kvetly kultura a vzdělanost. V místních tis-

kárnách přišly na svět první výtisky mnoha zásadních knih, jako byla Hebrejská bible nebo Babylonský talmud. Ostatně celá třetina hebrejských knih, které vyšly v Evropě před rokem 1650, byla prý vytištěna v Benátkách.

Bohatství nejen v materiálním smyslu se odrazilo i na výstavbě a výzdobě benátských synagog. Vzhledem k tomu, že čtvrť nebylo možné rozšiřovat, pouze hnát do výšky, nacházely se chrámy v horních patrech domů a nejsou v okolní zástavbě příliš patrné.

Do dnešní doby se jich zachovalo pět, všechny pocházejí ze šestnáctého století. Sloužily rozmanité komunitě Židů, kteří do Benátek přicházeli z celé Evropy, čítající v době své největší lidnatosti asi pět tisíc obyvatel. Dnes jich má pouze 450 a synagogy, tyto renesanční a barokní skvosty vybavené řadou původních obřadních předmětů a bohatou výzdobou, kvůli nedostatku financí pomalu propadají zkáze. Tedy propadaly by, kdyby jeden podnikavý historik umění nevyslyšel jejich volání o pomoc a nerozjel veřejnou sbírku na jejich opravu.

Historik umění David Landau, který žije mezi Švýcarskem a Benátkami, si vzal opravu poškozených synagog za svůj osobní úkol. Během tří let se mu podařilo od soukromých dárců získat 6,4 milionu dolarů, a třebaže to ještě není celková suma (výlohy se odhadují na 11 milionů), záchranné práce už mohly začít. V současné době se restaurují tři synagogy: Německá (Scuola Tedescha, 1528), Cantonská (Scuola Canton, 1532) a Italská (Scuola Italiana, 1575).

Součástí projektu bude i rozšíření již existujícího Židovského muzea (Museo Ebraico) do nových prostor a otevření galerie věnované dočasným výstavám, dále obnova knihkupectví a kavárny a také zabezpečení knihovny, která obsahuje vzácné tisky a v roce 2019 byla ohrožena záplavami. Ve spolupráci s izraelskými specialisty budou vytvořeny bezpečnostní systémy, jež by měly objekty chránit před možnými agresory.

David Landau tvrdí, že neusiluje jen o to zachovat památky. Nechce prý vytvořit mauzoleum, ale spíše živé centrum židovské kultury, které bude návštěvníky inspirovat a kam se budou rádi vracet.

Tuto oslavu života, jak to nazývá, prý dluží i svým dvaceti příbuzným, kteří byli během druhé světové války zavražděni v Osvětimi.

Magdalena Platzová

Spisovatelka, novinářka, autorka divadelních her

JEN TAK DÁL, ČESKÁ TELEVIZE!

V současné době mám mnoho důvodů být vděčný České televizi. Jako politický novinář za vynikající zpravodajství o válce proti Ukrajině, zvláště na stanici ČT 24. Můj věk ale patří i za spoustu krásných pohádek, které na ČT 1 třeba během Velikonoc potěšily celou naši rodinu. Česká televize udržuje skvělou tradici, podarovat během svátků své diváky – mladé i staré. V tom by se rozhodně mělo pokračovat. A speciální chvála patří stanici ČT 3. Byla spuštěna pro starší diváky s nástupem koronavirové pandemie a od té doby získala mnoho stálých diváků, kteří si rádi připomenou filmy a seriály svého dětství. Jen tak dál, Česká televize! Tvoji diváci by na tebe měli být hrdí.

Hans-Jörg Schmidt

pražský korespondent německých a rakouských novin

MÁ VLAST V LONDÝNĚ

Pro každého skýtá londýnská metropole různorodé představy – od sídla královny v Buckinghamském paláci, ústředí agenta z MI6 vyrážejícího zachraňovat svět, kulturního středobodu Evropy, domova nejprestižnější fotbalové soutěže či pravidelných čajů o páté s vodní dýmkou v kultovní kavárně Diana. Tento čirý ruch města, obdobně jako v celé zemi, ostatně jako v Česku a celé Evropě, před téměř dvěma lety ustal. Je skvělé v současné době pozorovat a být součástí toho, jak se po pandemické kocovině postupně probouzí komunitní a společenský život Londýna. Jsem přesvědčen, že v Česku můžeme být hrdí, že k tomuto probouzení přispívá v nemalé míře také česká kultura. S dojetím ve tváři odcházeli návštěvníci emotivního podání Mé vlasti Českou filharmonií v Barbican Centre či zahraniční premiéry filmového Zátopka. Nemám nejmenších pochyb, že bez ohledu na větší či menší vzdálenost britské metropole může mít každý z nás pocity radosti, uspokojení a pozitivní energie.

Přemysl Pela

ředitel Českého centra Londýn

MUSÍME SI UKLIDIT

PO VÁLCE BUDEME POTŘEBOVAT EU VÍC NEŽ KDY DŘÍV

TEXT: KATEŘINA ŠAFAŘÍKOVÁ, ZPRAVODAJKA RESPEKTU, HN A AKTUÁLNĚ.CZ V BRUSELU

Když v únoru Donald Trump řekl, že Putin je „génius“, zřejmě netušil, jakým způsobem následující události prověří jeho slova. Trump tehdy v podstatě pochválil Putinův hybridní způsob války, kterým si Rusko ukusuje území sousedů pod záminkou ochrany zájmů ruského obyvatelstva a zároveň tím odhaluje změkčilost liberálních vůdců Západu. Bezpochyby tak uvažoval i sám Putin.

Takřka jistě ale nečekal, že demokratické země uvalí na Rusko bezprecedentní sankce a odsoudí jeho zemi k hospodářskému úpadku. A už vůbec nečekal, že budou bojující Ukrajině dodávat zbraně. Západ tím překvapil i sám sebe. Ruská invaze dala do pohybu věci, které se den předtím zdály nemožné. Finsko podalo přihlášku do NATO po desítkách let přísné neutrality a stejný krok udělalo Švédsko.

Stalo se tak, čeho se Putin obával: NATO se rozšiřuje na ruské hranice. Přijímá bohaté a technologicky vyspělé západní země, z nichž Finsko sdílí s Ruskem vůbec nejdelší hraniční linii (1340 km). Další státy nově zbrojí a minimální výdaje na obranu nikdo nezpochybňuje.

NOVÁ ŽELEZNÁ OPONA

Invaze na Ukrajinu ale rozjela nebo zrychlila pohyby, které nejsou tak jednoznačné a jednoduché jako finsko-švédský vstup do NATO. Britský deník *Financial Times* napsal, že svět stojí na počátku konce globalizace. Nejprve koronavirová pandemie a teď ukrajinská krize ukázaly křehkost států před děním ve vzdálených místech, pokud jsou na nich jakkoli závislé. Je přitom lhostejné, jestli se jedná o dovoz ropy, plynu nebo si země „jen“ neumějí poradit bez kapacity čínských továren.

Tak jako tak podle listu končí éra levného textilu a elektroniky s nápisem Made in China. Výroba se bude vracet do Evropy a Ameriky.

Podobných předpovědí bylo v poslední dekádě několik, ale málokteré se naplnily. Globalizace měla skončit s první vlnou covidu v roce 2020, data loni na podzim však ukázala, že většina cizích firem se do Číny vrátila nebo obnovila pozastavený provoz. Je nicméně fér říct, že jednotlivé kontinenty nebo celky budou hledat spolupráci na prvním místě mezi sebou, protože se budou chtít vyhnout závislosti na nespolehlivém či nebezpečném partnerovi.

Na evropském kontinentu se spustila nová železná opona, která stojí na rusko-ukrajinské hranici, euroatlantický most je však pevnější než před ruskou invazí. Oba břehy oceánu si uvědomují propojenost zájmů. Amerika poskytuje Evropě bezpečnostní štít, Evropa je pro Ameriku nejspolehlivějším partnerem na globálním hřišti.

Česko musí najít nové spojence.

Potřebuje svobodný svět nové instituce na pozadí ruského vpádu na Ukrajinu, tak jako si pořídil NATO a EU po druhé světové válce? Ne nutně. Potřebuje si ale uklidit v těch stávajících. Aliance musí upravit svoji vnitřní nerovnováhu, kdy drtivou většinu nákladů na společnou obranu nese americký rozpočet, ačkoli většina rizik se odehrává na hranicích evropských členů. K téhle změně je už nastoupena cesta zmíněným navyšováním obranných výdajů států NATO.

NESEDĚT NA VČEREJŠÍCH VEJCÍCH

Členské země Evropské unie pak zpravidla vědí, že je iracionální řešit většinu výzev dneška z národního patra. Nejde přitom jen o hardware typu nákupu zbraní, kdy nedává smysl, aby měl každý stát svůj vlastní typ obrněného vozu například. I jemnější věci jako odpověď na sucho a obecně změnu klimatu na kontinentě je efektivnější řešit celoevropsky.

Evropané se kvůli tomu nevyhnou změně svých vnitřních pravidel. Někde racionálnějšímu postupu brání povinnost jednomyslné shody mezi sedmadvaceti, a tedy možnost jednoho jediného státu či politika zablokovat zbytek, což byl případ maďarského odporu proti embargu na ruskou ropu. Jinde – třeba u ostrahy vnějších hranic EU – rychlejší odpovědi na proměňující se realitu brání slabé společné instituce.

Poměrně výrazný sebezpyt čeká Česko. Země si od vstupu do EU před osmnácti lety vypráví o české suverenitě, kterou ohrožuje Brusel. Českou realitou však je, že EU potřebujeme možná víc než západní státy kvůli naší závislosti na ruské ropě a plynu a na pomoci ostatních, až obojí přestane proudit. Dosud si ve vztahu k EU česká politika vystačila s voláním po její „reformě“, kdykoli ale někdo s něčím přišel, řekli jsme „ne“ a schovali se za Visegrád. Ten se teď rozpadl a Česko se musí ohlížet po nových spojencích.

Nese to s sebou víc než sedět na včerejších vejcích. Budeme se muset do nastalé debaty skutečně zapojit. Přiznat si, že silnou Evropu potřebujeme, a říct víc než jen „ne“. I my si budeme muset uklidit.

PŘIPRAVME SE, LEVNĚJI UŽ NEBUDE

INVESTUJME DO SOLÁRŮ A ČERPADEL A ZAČNĚME ŠETŘIT.

TEXT: JANA KLÍMOVÁ, ZÁSTUPKYNĚ ŠÉFREDAKTORA HOSPODÁŘSKÝCH NOVIN

O smdesátiletá Milena žije ve venkovském domě. Manžel před lety zemřel a ona zůstala sama. Dům je, nezateplený, na půdě, kde se dříve skladovalo seno, je položená jenom tenká izolace a jinak se tam jen prohání vítr. A průvan v peněžence má teď i Milena. Ve starém domě topí elektřinou, kdysi si pořídili dotované přímotopy. Nikdy to moc levné nebylo, v kombinaci s topením v kamnech a ve dvou se to ale dalo zvládnout. Letos však ceny energií letí nahoru jako splašené. Milena v domě protopí kolem 80 tisíc korun za rok. Z patnáctitisícového důchodu se to sice dá utáhnout, zbyde jí ale tak akorát na jídlo a další nezbytnosti.

Co s tím? Mileně s úhradami pomohou děti, protože jiné možnosti teď nemá. Kdo nemá ani to, musí se obrátit na Úřad práce a požádat o příspěvek na bydlení. Varování: chce to trpělivost a spoustu údajů. Vyplnit se musejí veškeré příjmy za poslední tři měsíce, majetkové poměry a veškeré výdaje na bydlení. S žádostmi o příspěvek pomáhají lidem občanské poradny, někde je vstřícný i obecní úřad v obci či městě.

Kdo má více sil a úspory v řádu alespoň stovek tisíc, topí elektřinou či plynem, jehož cena se během letoška minimálně zdvojnásobila, rozhodně nemá na co čekat a neměl by plýtvat časem na žádosti na „dávky“. Levněji už nebude. Je čas na investice do modernějších technologií, které šetří spotřebu.

SOLÁRY, ČERPADLA, KOTLÍKY

Invaze Ruska na Ukrajinu totiž změnila svět. Evropa na Rusko uvalila sankce – odmítla nakupovat jeho uhlí a ve hře je i embargo na ropu. Země také hledají cesty, jak se odstřihnout od ruského plynu, a přestat tak financovat agresi ruského prezidenta Vladimira Putina. Mimochodem, že nejde o plané řeči a vývoz plynu je pro Rusko důležitý, dokazuje i konkrétní číslo. Ruský plynárenský kolos Gazprom jen loni, kdy ceny plynu začaly růst až ve druhé polovině roku, vydělal přes bilion rublů oproti předchozím „pouhým“ 135 miliardám. Válka se v tomto ohledu zjevně Putinovi vyplácí. Z obavy, že nejen plynu, ale i ropy či uhlí nebude v Evropě dost, ceny šílí na všech trzích, včetně toho českého. A podle všech předpokladů se jen tak zpátky dolů nevrátí.

Nebojte se požádat o příspěvek na bydlení.

Čím tedy ruský plyn a případně staré kotle na drahou elektřinu nebo čoudící dražší uhlí, které ani neprospívá klimatu, nahradit? Hitem jsou tepelná čerpadla a solární elektrárny na střechu. Alespoň pro ty, kdo žijí v rodinném domě a mají zmíněné úspory. Čerpadlo vyjde zhruba na 300 tisíc korun, díky programu Nová zelená úsporám se do vašeho rozpočtu ale může vrátit 70 tisíc korun. Čerpadlo vám pak poskytne výrazně levnější způsob vytápění domu.

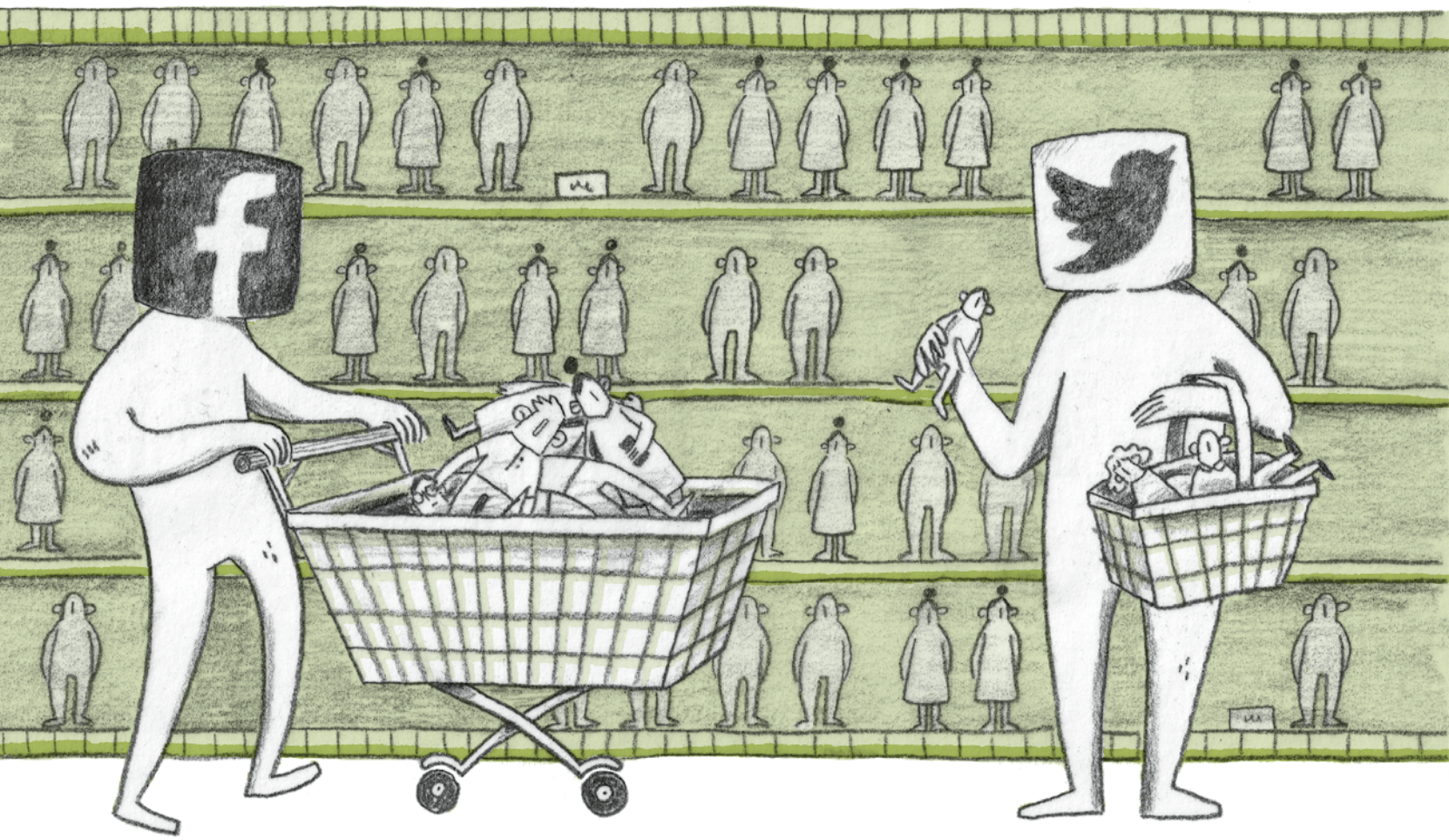
Další možností je požádat o kotlíkovou dotaci, která může dosáhnout výše kolem 130 tisíc korun, podmínkou je výměna starého kotle na tuhá paliva. Ministerstvo životního prostředí letos v dubnu vyhlásilo novou podporu i pro nízkopříjmové rodiny, což jsou často právě domácnosti seniorů. Kotlíková dotace pro ně tak může dosáhnout až 95 procent nákladů. Žádosti přijímají elektronicky krajské úřady až do 31. srpna. Kdo s tím potřebuje pomoci, opět by měl najít podporu na svém krajském úřadě.

Vyšší podporu získají letos také fotovoltaické panely. Kdo se rozhodne si pořídit na střechu malou solární elektrárnu, může získat podle její kapacity 40 až 200 tisíc korun. Například investice do menšího systému na střechu rodinného domu o kapacitě 5,4 kWp vyjde celkem i s baterií na skladování energie po započtení dotace na 250 tisíc korun. V domě by pak solární elektrárna měla pokrýt větší část nákladů na elektřinu.

IMPULZ K POZITIVNÍ ZMĚNĚ

Méně náročnou akcí než změna celého systému topení je zateplení domu. Na něj lze získat také až statisíce. Současná situace ale vyvolala zdražení materiálů a také obrovskou poptávku, termíny dodavatelských firem jsou tak v řádu dlouhých měsíců.

Nejjednodušší způsob, jak se s energetickou drahotou alespoň trochu vypořádat, je pak prostě šetřit. Stáhnout si doma teplotu, obléct navíc svetr a možná místo autem vyrazit na návštěvu vlakem. Dobré je si také připomínat, že nepříjemný vnější impulz může vést někdy k pozitivní změně v životě, k níž by se člověk jinak nikdy neodhodlal!



VIRTUALITU DO VLASTNÍCH RUKOU!

SOCIÁLNÍ SÍTĚ NÁS UŽ DÁVNO REGULUJÍ. JE ČAS JIM TO VRÁTIT!

TEXT: STANISLAV BILER

Když si klademe otázku, zda a jak bychom měli regulovat sociální sítě, přehlížíme, že jsou nejen již dávno regulovány, ale především samy regulují: nás, jejich uživatele. Některé věci jsou zřejmé a zcela striktní. Twitter má omezený počet znaků, které můžete napsat, a současně svým nastavením podněcuje diskuse, které jsou nezřídka velmi agresivní a útočné.

Instagram je určen především pro fotografie a diskuse, natož diskuse konfliktní, samotným svým designem tlumí. Facebook, který patří stejnému majiteli jako Instagram, má omezení nejméně a současně poskytuje relativně značnou kontrolu nad tím, kdo uvidí, co sdílíte, a kdo se k tomu bude moci vyjádřit. Zato Facebook určuje sám v pozadí, komu, co a v jakém množství bude zobrazovat více, než tak činí ostatní. Můžeme zmínit čínský TikTok, který je nekonečným proudem krátkých videí, v nichž se člověk může utopit, aniž by si toho vůbec všiml nebo zpětně dokázal říct, co přesně viděl a proč se na to díval. Jiným vesmírem je seznamovací aplikace Tinder, profesní LinkedIn a mnohé další, jako například Telegram.

Každá ze sítí vytváří a reguluje prostor svým vlastním způsobem, a nastavuje tak pravidla možného. Komu se to nelíbí, být tam nemusí, bylo by jistě možné říct. Ale totéž by šlo poradit každému, kdo je nespokojený s předraženými tarify kartelu mobilních operátorů: když se vám to nelíbí, netelefonujte. Taková volba je však nejen obtížná, ale je také trestem svého druhu. Představuje nejen izolaci, ale zvláště v případě sociálních sítí je metaforou emigrace, umlčení a vyloučení.

VÍC HÁDEK, VÍC PENĚZ

Sociální sítě vytvořily veřejný prostor a staly se veřejným statkem svého druhu, pro který nám chybí opory v minulosti. Každá z nich má svého majitele a jejich majitelé patří současně k nejbohatším lidem planety. Nový majitel Twitteru, Elon Musk, je tím nejbohatším. Vlastník Facebooku a Instagramu, Mark Zuckerberg, je aktuálně na 13. místě.

Platformy veřejného setkávání, sdílení informací a komunikace jsou něčím soukromým majetkem. Tento majetek je tvořen také osobními údaji každého z uživatelů nebo fotografiemi jejich dětí či vnoučat. Každé slovo, obrázek a kliknutí na sociálních sítích mění majitelé ve svůj zisk. Algoritmy sociálních sítí se snaží každého uživatele udržet co nejdéle ve svých sítích. Čím déle lidé procházejí Instagram nebo Facebook, tím více peněz majitelům přinášejí. Podobně uzpůsobuje Google výsledky hledání každému na míru tak, aby byl spokojen. V tomto nastavení nejsme klienty nebo zákazníky, jsme zbožím, se kterým se zde obchoduje.

To je základní princip regulace, kterému je každý uživatel vystaven a jehož detailní princip je předmětem obchodního tajemství. Veřejný prostor sociálních sítí sleduje své vlastní zájmy. Zatímco veřejnému prostoru offline světa je celkem jedno, s kým, jak dlouho a o čem se bavíte, zda si přátelsky povídáte, nebo se hádáte, nebo dokonce mlčíte. Sociálním sítím to jedno není. Podobně to není jedno pouze ve veřejném prostoru států, které nepovažujeme za svobodné, které máme za autoritářské či spíše totalitní. Je to, jako by se náves či náměstí naklánělo tak, aby každého nasměrovalo určitým směrem a aby viděl jen určité věci. Lidé na náměstí by se tak nebyli schopni shodnout, jak náměstí vypadá, kdo na něm stojí a o čem spolu všichni hovoří, a přesto by si každý myslel, že on sám má pravdu.

Sociální sítě jsou rády, když se lidé hádají a přou. Hádky budí pozornost a pozornost prodlužuje čas, který na sítích lidé tráví. A čas, to jsou peníze, což v tomto případě platí doslova. Je to tento mechanismus, který vedl k obvinění zvláště Facebooku, že pomocí jeho algoritmů bylo možné ovlivnit výsledky voleb ve Spojených státech, kdy tato síť umožňovala výměnou za peníze cílit přesně na vybrané skupiny voličů a říkat každému to, co chtěl slyšet. Zatímco si lidé mysleli, že obývají společný veřejný prostor, ve skutečnosti se každý ocitl v prostoru, který byl vytvořen pouze pro něj.

Když proto teprve uvažujeme, zda a jak regulovat prostor sociálních sítí, jsme ve skutečnosti velmi pozadu. Regulován dávno je, ale nikoli v zájmu uživatelů. Neobstojí ani představa, že se jedná o jakousi daň za službu, která je zde zdarma. Zdarma není, platíme za ni svým soukromím a daty v osobní rovině. V té společenské pak v podobě výsledků voleb nebo štěpení společnosti u témat, jako byla třeba uprchlická krize po roce 2015 nebo nedávné dezinformace okolo očkování a pandemie.

Regulace pomocí neosobních algoritmů v zájmu zisku majitelů má reálné důsledky pro náš osobní život, rodinné vztahy i fungování společnosti. A z těchto důsledků se nelze vyvázat ani osobní volbou sítě nevyužívat, protože jejich důsledky jsou dávno propojeny se společností a žitou realitou. Vy se možná odpojíte, ale ostatní zůstanou. Proto není možný odchod pro nikoho. Nemusíte chodit k volbám, a přesto vás výsledky voleb doženou.

FEUDÁLNÍ VIRTUALITA

Ve starém veřejném prostoru platí bezpočet právních norem zaštítěných ústavou a Listinou základních práv. Ty zajišťují jak svobodu projevu, tak ochranu každého před útoky druhých, a to včetně těch verbálních. Nikdo na vás nemůže útočit, ale ani vás bezdůvodně umlčet. Pro obojí existuje právní ochrana, soudy a možnost odvolání.

V prostředí sociálních sítí jako by nic z toho neplatilo. Lidé zde čelí šikaně často bez možnosti dovolat se

PŘÍBĚHY DÁVAJÍ SMYSL CHAOSU KOLEM NÁS

SE SPISOVATELKOU A PŘEKLADATELKOU BIANCOU BELLOVOU O SÍLE KNIH, DĚJINNÝCH KOLIZÍCH A ŠTÍPANÉ PUSE.

TEXT: JIŘÍ HRABĚ, FOTO: JAN BARTOŠ

Oficiální známka ukrajinské pošty vydaná u příležitostií potopení křižníku Moskva.

JAK HUMOR VYHRÁVÁ VÁLKU

SMÍCH VÍTĚZÍ I V TAK ŠÍLENÝCH SITUACÍCH, JAKOU NYNÍ ZAŽÍVÁ UKRAJINA.

TEXT: JAN H. VITVAR

Podpora Západu napadené Ukrajině by určitě stejně přišla, nebýt téhle události, došlo by k ní ale nejspíš později a třeba ne v takovém rozsahu. Hned zkraje ruského útoku totiž celý svobodný svět obdivoval statečnost vojáků, kteří bránili napadený Hadí ostrov. Jejich věta reagující na výzvu ke složení zbraní okamžitě vstoupila do dějin: „Ruská válečná lodi, jdi do prd…“ Nejen kvůli jejich odvaze, ale i vtipnosti.

Když následně média a sociální sítě zaplnila videa s takzvanou ukrajinskou „traktorovou brigádou“, zemědělci odtahujícími z polí za hurónského smíchu ruskou okupační techniku, Ukrajina měla už předem vyhráno. Smích nejen léčí, ale i vítězí. Dokonce i v takhle šílené situaci.

TO NECHCE KLID

Stará dobrá a dodnes platná anekdota říká, že humor je jako Sovětský svaz – taky nemá a nezná hranice. Jako malí jsme si s bráchou hráli na válku a už tehdy jsme věděli, že nepřítel se dá porazit nejen silou. Naučila nás to knížka Patricka Ryana Jak jsem vyhrál válku. Humoristický román vyšel v angličtině v roce 1963, v češtině v roce 1970 a za normalizace, kdy jsme vyrůstali, patřil k naší základní výbavě. Dodnes se pamatuji, jak jsme se učili bizarní chůzi poručíka Ernesta Goodbodyho, který místo vojenského kroku používal bizarní pohyb vpřed za současného vytrčování pravé nohy s pravou rukou a naopak.

„‚Vydržte, chlapci!‘ zvolal jsem. ‚Už to nemáme daleko. Co abychom si zazpívali na kuráž? Hezky s citem Deset zelených lahví!‘ ‚Jestli někdo pípne,‘ řekl lord George Huby, ‚rozbiju mu těmihle minami palici‘. Dal jsem se do zpěvu sám a jsem si jist, že můj elán by byl strhl ostatní, kdyby lord George právě v okamžiku, kdy jsem se dostal ke čtvrté zelené láhvi pověšené na stěně, nebyl s rozmachem hodil truhlík s municí a zasáhl mě do kříže.“ A stejně tenhle směšný, naprosto neschopný človíček šířící kolem sebe jedno drobné neštěstí za druhým dokázal se svou 12. četou přežít a vyhrát druhou světovou válku. Až mnohem později jsme zjistili, že si ve filmové (pro nás za komunismu nedostupné) adaptaci knížky zahrál John Lennon.

Hlava 22 natočená podle stejnojmenného románu Josepha Hellera u nás v kinech běžela. I z téhle knihy o trápení kapitána Yossariana na americké letecké základně na středomořském ostrově jsme dokázali citovat nejvtipnější pasáže. „‚V nemocnici mají specialistu psychiatra, a ten mě vyšetřil a tohle je jeho diagnóza. Jsem skutečně duševně chorý.‘ ‚No a?‘ ‚Jaký no a?‘ Yossariana mátlo, že to doktoru Daneekovi stále nedochází. ‚Nechápete, co to znamená? Teď mě už beze všeho můžete vyřadit z bojové služby a poslat domů. Přece nebudou posílat na smrt duševně chorýho člověka!‘ ‚A kdo jiný by šel?‘“

Heller věděl, o čem píše, sám za druhé světové války létal stejně jako Yossarian v bombardéru. A stejně jako jeho hrdina se bál. Až narazil na směrnici, která dala celému románu rámec. Dle Hlavy 22 mohl armádu opustit voják, který prokázal, že je blázen – musel to ovšem nadřízeným sdělit sám, což ho zároveň automaticky vyloučilo z kategorie blázen, protože duševně nemocný člověk si přeci nepřipouští, že je šílený.

Zní to jak z Haškova Švejka, konkrétně ze zážitku dobrého vojáka z blázince, v němž mu jeden profesor vysvětloval, „že uvnitř zeměkoule je ještě jedna mnohem větší než ta vrchní.“ Však také byly Ryanovy a Hellerovy zmíněné romány ke staršímu Švejkovi často přirovnávány. Jako malého mě přitom Haškův román nebavil. Snad za to mohlo jeho zařazení mezi povinnou četbu, kteryžto akt automaticky jakoukoli knihu odsoudil k vyřazení mimo naši pozornost, protože povinná četba za minulého režimu obsahovala samý literární balast. Ale hlavně za to mohlo její stereotypní vykládání.

Švejk se v osmdesátých letech interpretoval jako pokroková kniha kritizující staré pořádky, rakouské mocnářství a světový imperialismus. Přitom je to geniální kniha o obyčejné, všudypřítomné lidské blbosti. Proslulé „To chce klid“, které najdeme reprodukované na stěnách lokálů hospod po široké české kotlině, Švejk v románu nikde nevyslovil a ani vůbec nezapadá do logiky celého románu.

Až s odstupem času jsem si k němu našel cestu. A dneska se směju nahlas, když čtu třeba o Švejkových příhodách v uherské Királyhidě, kde si vyslechl výklad jednoročního dobrovolníka o Zemi císaře Františka Josefa: „Tato jediná rakouská kolonie může ledem zásobit celou Evropu a jest znamenitým národohospodářským činitelem. Kolonisace pokračuje ovšem pomalu, poněvadž kolonisti dílem se nehlásí, dílem zmrznou.“

Hašek psal Švejka před sto lety. Nemohl tušit, že jeho a naše schopnost smát se i těm největším hrůzám (oběti Švejkovy „velké války“ se podle odhadů pohybují kolem 17 milionů lidí) dvacet let nato rozčílí člověka, kterého bychom z dobrého smyslu pro humor opravdu podezírat nemohli.

SMĚJÍCÍ SE BESTIE

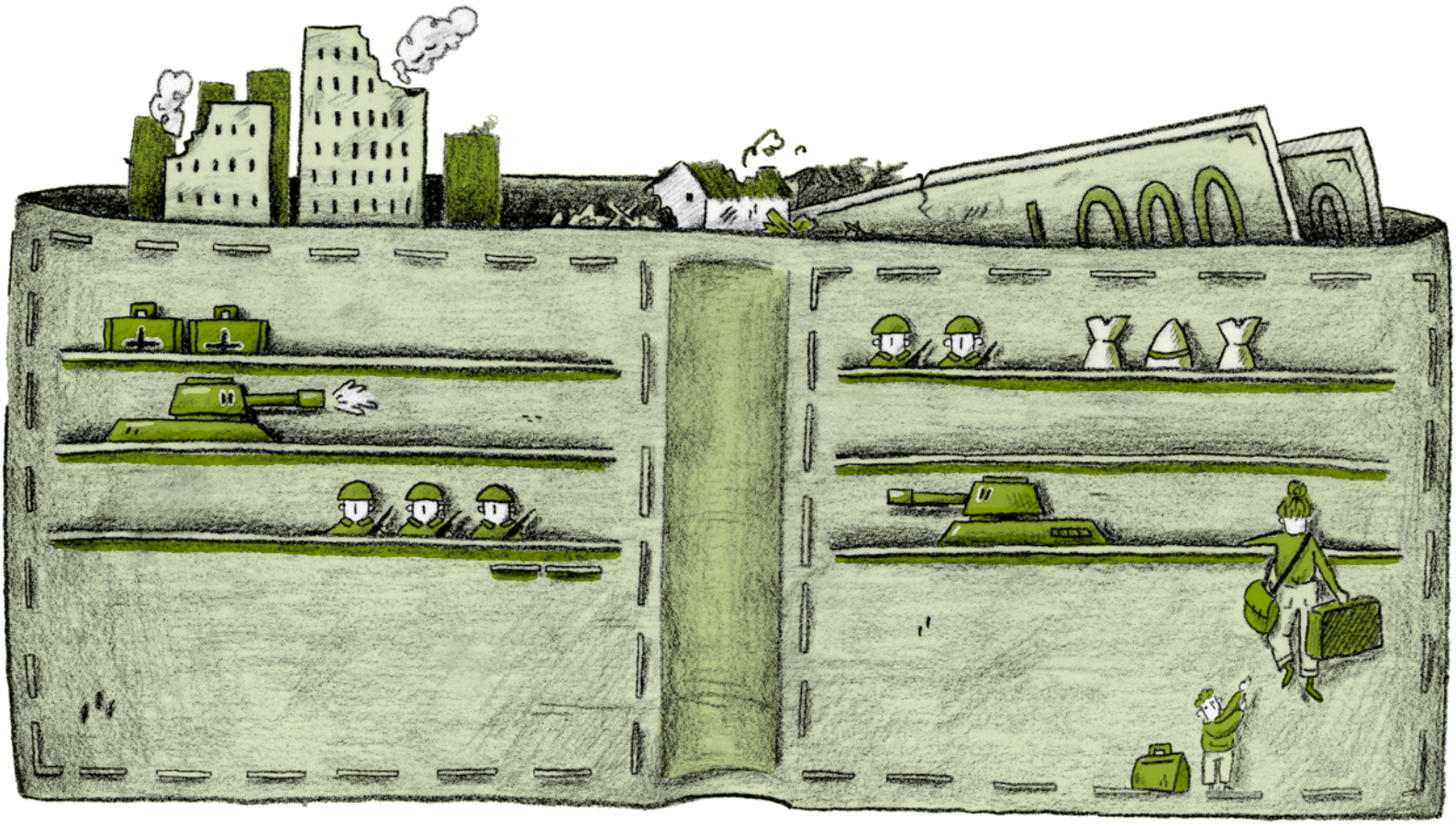
„Češi jsou smějící se bestie“, prohlásil prý zastupující říšský protektor Reinhard Heydrich, než se v roce 1941 pustil do své snahy vymazat náš národ z mapy. Není známo, zda se o rok později Josef Gabčík a Jan Kubiš smáli, když si na Heydricha počkali v libeňské zatáčce a sprovodili ho ze světa, každopádně kdo se směje naposled, ten se směje nejlíp. Válečných vtipů vznikla spousta a řada z nich opravdu černých. Koneckonců definice šibeničního humoru se obvykle vysvětluje na vtipu právě z tohoto období. „Měl byste chodit víc na vzduch, pěstovat sport,“ říká doktor vězňovi v terezín-

KAREL CUDLÍN: UKRAJINA

V POSLEDNÍCH TŘICETI LETECH PODNIKL FOTOGRAF KAREL CUDLÍN DESÍTKY CEST NA PODKARPATSKOU RUS, DO HALIČE, BUKOVINY I DÁL NA VÝCHOD OD KYJEVA. V ROLIČKÁCH ČERNOBÍLÉHO NEGATIVU PŘIVÁŽEL OBRAZY MIZEJICÍHO SVĚTA.

TEXT: JAN BARTOŠ, FOTO: KAREL CUDLÍN

Ukrajina, 1994



VÁLKA V PENĚŽENKÁCH

KAŽDÝ VÁLEČNÝ KONFLIKT S SEBOU PŘINÁŠÍ NEJEN LIDSKÉ UTRPENÍ, ALE I EKONOMICKÉ STRÁDÁNÍ. VÁLKA NA UKRAJINĚ NEBUDE VÝJIMKOU.

TEXT: LENKA DOLANSKÁ

Následky útoku Ruska na Ukrajinu média servírují každý den. Obrazy zkázy, lidské hrůzy a bolesti jen málokoho nechávají chladným. Humanitární krize v přímém přenosu mezi námi vzedmula nevídanou vlnu solidarity. Řada z nás si zároveň s tím uvědomila, jak dobře si žijí. Jak to ale bude dál? Jak se ukrajinský válečný konflikt odrazí v našich peněženkách?

POROSTOU CENY ZA ENERGIE I JÍDLO

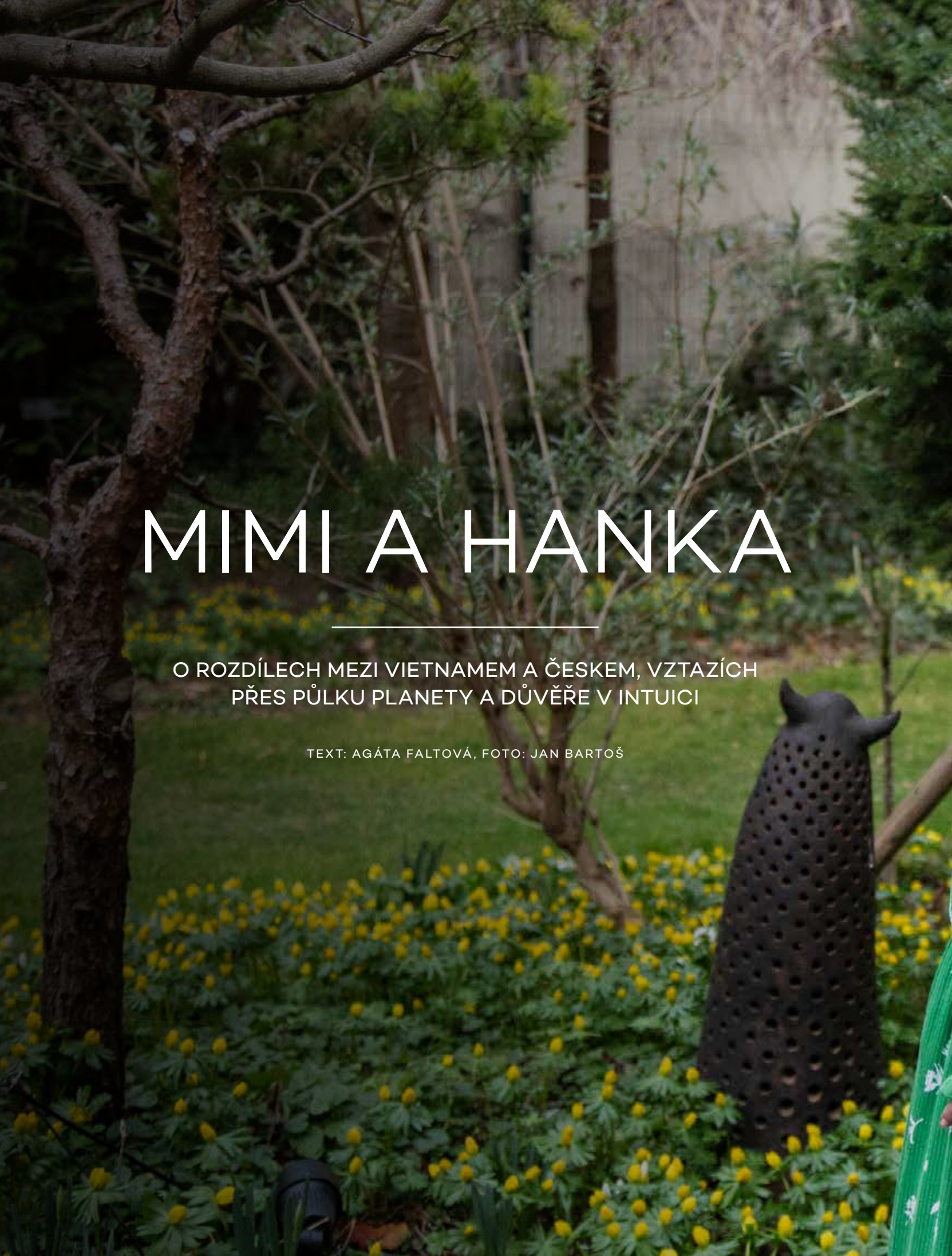
Ještě na začátku letošního roku Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) odhadovala, že se hlavní makroekonomické ukazatele jako inflace, nezaměstnanost a ekonomický růst nejpozději příští rok vrátí na úrovně z doby před pandemií covidu-19. Invaze Ruska na Ukrajinu ale tyto predikce změnila. Že bude hůř, zaznamenávají lidé od prvních dnů konfliktu. Bezprostředně se dopad invaze projevil v cenách zemního plynu a ropy. Z Ruska proudí do Evropy čtyřicet procent zdejší celkové spotřeby, u plynu je to jen o deset procent méně. Ještě nikdy v historii netankovali čeští řidiči tak draze. Rychlý růst cen plynu a ropy se naštěstí zastavil, trhy se z počátečního šoku po invazi vzpamatovaly. To ale neplatí o růstu cen dalších služeb a zboží.

OECD předpokládá, že současné ceny na finančních trzích by mohly srazit globální ekonomický růst o jedno procento. Čím blíže Rusku dané ekonomiky jsou, tím bude zpomalení výraznější. OECD varuje i před rostoucí inflací, ta na globální úrovni vzroste o 2,5 procenta. Opět platí, čím blíže Rusku, tím hůř. Tlak na růst cen byl přitom patrný už před vypuknutím války na Ukrajině a pociťovaly ho domácnosti na každodenních nákupech, ať už šlo o pohonné hmoty, nebo jídlo. Ceny přitom rostou, s výjimkou zemí ve východní Asii, všude na světě. Česko není výjimkou.

To, že náklady na život tu stoupají, registruje i vystudovaná ekonomka Zuzana Jalůvková. Ač už je několik let v důchodu, nepřestává pracovat. „Jsem sama, z peněz od státu bych nevyžila. A to mám byt v osobním vlastnictví a děti, které mi občas vypomůžou.“ Bojí se léta, kdy jí končí fixace cen plynu. Někteří dodavatelé energií už avizovali, že budou muset znovu sáhnout ke zdražování. Ceny plynu na trzích pro třetí kvartál jsou téměř stejně vysoké jako na druhé čtvrtletí. Mimo topnou sezonu se přitom plní zásobníky, aby se využilo levnějších cen a bylo ho dostatek na zimu. I nákupní ceny elektřiny jsou vysoko.

„Elektřina pro příští rok se nakupuje od 4300 do 5900 korun za megawatthodinu v případě dodávek pro první kvartál. To je třikrát víc, než za co se nakupovalo loni touto dobou,“ vysvětluje Jiří Matoušek, člen představenstva Centropolu, jednoho z největších dodavatelů v Česku. Zdražování je znát nejvíc na každodenních nákupech jídla. „Chleba, mléko, ovoce, zelenina, všechno je tu dražší,“ stěžuje si paní Zuzana. Její dcera žije v Rakousku, a tak pokaždé, když za ní jede, veze si plnou tašku jídla. Dělá to tak už několik let. Dřív to bylo hlavně kvůli kvalitě, která je v Rakousku výrazně lepší. Dnes se nákup vyplatí i finančně. Rakousko má přitom podobné sazby DPH na potraviny jako Česko. Zuzaně Jalůvkové se proto nechce věřit, že náklady na výrobu jsou v Rakousku nižší než u nás. Podle ní jsou za větším zdražováním v Česku i marže obchodníků. O tom, že její uvažování není přehnané, svědčí i chystané kroky ministerstva zemědělství. Kontroly cen a marží u základních potravin avizoval ministr zemědělství Zdeněk Nekula. Jak řekl v rozhovoru pro Hospodářské noviny: „Odzkoušeli jsme si to u pohonných hmot a nějakým způsobem to zafungovalo, psychologický efekt sledování marží mělo.“ Podle prezidentky potravinářské komory Dany Večeřové letos potraviny zdraží v průměru o třicet procent. „Náklady na výrobu potravin zvedly o 30 až 50 procent, to se musí někde projevit, výrobce to není schopen absorbovat.“ I když role Ukrajiny a Ruska v celosvětové ekonomice není až tak velká (dohromady představují jen asi dvě procenta celosvětového HDP a podobný podíl na celkovém světovém obchodu), oba státy jsou důležité právě kvůli dodávkám surovin, bez kterých se neobejdeme. Zatímco v případě Ruska jde o plyn a ropu, Ukrajina zásobuje podstatnou část světa (zejména státy severní Afriky a Blízkého východu) obilovinami a slunečnicovým olejem. Katastrofický scénář, kdy čeští pekaři nebudou mít z čeho péct chleba, nejspíš nenastane, Česko je v pěstování pšenice soběstačné a má přebytky, to ale neznamená, že se ho zdražování nedotkne. Například bílé pečivo meziročně podražilo o víc než čtvrtinu a jeho cena dál roste.

Cena pšenice na komoditní burze v Chicagu, která je určující i pro Evropu, vyskočila za poslední rok na dvojnásobek a blíží se k rekordním hodnotám z roku 2008. Nejistota ohledně toho, zda invazí decimovaná Ukrajina a sankcemi trestané Rusko dokážou dostat svou sklizeň za hranice, žene ceny potravin do rekordních výšin. Letošní sklizeň na Ukrajině přitom zůstává nejistá. Podle dubnových odhadů



MIMI A HANKA

O ROZDÍLECH MEZI VIETNAMEM A ČESKEM, VZTAZÍCH PŘES PŮLKU PLANETY A DŮVĚŘE V INTUICI

TEXT: AGÁTA FALTOVÁ, FOTO: JAN BARTOŠ

Černá
rusalka
martin
müller

ČERNÁ RUSALKA

CO BYSTE OBĚTOVALI PRO ŠANCI NA NOVÝ ZAČÁTEK?

TEXT: MARTIN MÜLLER, FOTO: BARBORA MARŠÍČEK VOTAVOVÁ

Pohraničí, devadesátá léta. Jedna doba končí, druhá začíná. Každý si chce pro sebe urvat kousek nově nabyté svobody a minulost nechat za sebou, ne všichni ale mají stejnou startovní pozici. Taková je základní premisa historického thrilleru Černá rusalka, pojmenovaného podle sošky z legendárního hyalitového skla, o niž se v příběhu utkají tři aktéři: poručík pohraniční stráže, major sovětské armády a kluk z vesnice. Pro každého z nich představuje soška východisko z jeho bezútěšné situace, šanci začít znovu a lépe.

NESTVŮRY ČERNOBÍLÉHO SVĚTA

Stačí se podívat z okna. Svět se někdy utápí v odstínech šedi, jindy hraje všemi barvami, černobílý ale není nikdy. Snažil jsem se proto sovětského majora Treťjaka i drsného pohraničníka Šturce napsat jako lidi, ne jako nestvůry. Chtěl jsem pochopit jejich motivy i to, jak sami sebe chápali oni.

Ani kluk z vesnice Tomáš, který by jindy představoval typického protagonistu, nepůsobí úplně hrdinsky. Děj mnohem více vede Petra, která do vesnice vtrhne jako svěží vítr, foukající tak trochu zpovzdálí, ale o to silněji, a také tajemná sklářka Rút.

Proč? Protože takový je život. Hrdinové jsou často mnohem méně hrdinští, než by se mohlo zdát. A i v monstrech bývá hodně lidského, co stojí za prozkoumání. Rád popisuju svět trochu křiklavě a expresivně, zároveň se ale od reality nechci odchýlit příliš. U čtení byste se zkrátka měli bavit a přitom mít pocit, že takhle nějak se to mohlo stát.

CO JÁ O TOM MŮŽU VĚDĚT

Román se odehrává v devadesátých letech. Prožil jsem je jako dítě, ale mým rodičům bylo tehdy, jako je mně teď, a mí prarodiče byli v dnešním věku mých rodičů. Právě díky rozhovorům s nimi jsem byl schopný aspoň trochu nahlédnout, jaké to tehdy bylo. Že lidé měli stejné touhy a potřeby jako dneska, jen museli hrát s takovými kartami, které jim doba rozdala. A bank byl v devadesátých letech opravdu bohatý.

Pochopit myšlení poručíka pohraniční stráže nebo majora sovětské armády vyžadovalo ponor do archivních materiálů, absolventských prací, ale i zapomenutých koutů internetu, kde si bývalí hraničáři vyměňují historky a organizují srazy. Je to trochu šok, kdy se váš ze školy naučený náhled na určitou sortu lidí střetne s reálnými lidmi, kteří vůbec nepůsobí jako chladnokrevní zabijáci. Skutečnost je samozřejmě složitější, ale právě tuto nejednoznačnost světa jsem se v knize taky snažil zachytit.

A na závěr bych chtěl dodat, že příběh tajemstvím opředeného hyalitového skla má skutečný základ. Vynálezce a kníže Buquoy je reálná historická postava a sbírky podobné té v knize u nás opravdu vznikaly. Taky proto jsem Černou rusalku napsal – abych lidem představil příběh ve své době světoznámého českého uměleckého vynálezu, který propadl sítem dějin a dnes se o něm učí jen na specializovaných školách. Máme zkrátka na co být hrdí. Jen na to často zapomínáme.

CO ČTE MARTIN MÜLLER

Přiznám se, že abych nějakou knihu dočetl, musím z ní být nefalšovaně nadšený. Před časem jsem takhle zhltal V noci je každá krev černá francouzského spisovatele Davida Diopa. Strhující a lehce fantaskní příběh senegalského vojáka v zákopech první světové války, kde se realita bojiště mísí se stále šílenějšími představami hlavního hrdiny.

Z české tvorby musím zmínit Andělí vejce Petra Stančíka, ověnčené Literou za rok 2015. Gejzír opulentního děje psaného poetickým jazykem z doby před i po válce se sice pohybuje na hranici magického realismu, postavy jsou ale z masa a kostí.

A jako milovník hororu a latinskoamerické literatury přidám ještě Co nám oheň vzal od Mariany Enríquez. Série krátkých povídek ze současné Argentiny má všechno, co mě baví: uvěřitelné postavy a precizně vykreslený svět, do kterého se nenápadně vkrádá cosi znepokojivého zpoza hranic každodenní reality.

PRVNÍ DÁMA ČESKÉ ARCHITEKTURY

ALENA ŠRÁMKOVÁ, KTERÁ ODEŠLA 10. BŘEZNA LETOŠNÍHO ROKU VE VĚKU DVAADEVADESÁTI LET, BYLA JEDNOU Z NEJVĚTŠÍCH OSOBNOSTÍ ČESKÉ ARCHITEKTURY DRUHÉ POLOVINY DVACÁTÉHO STOLETÍ A POČÁTKU STOLETÍ JEDNADVACÁTÉHO.

TEXT: PETR VOLF

Za sebou nechala úctyhodné dílo zahrnující industriální a kancelářské stavby, bytové domy, vily, ale projektovala také školní budovu, nádražní halu, obchodní a společenské centrum, most či meteorologickou stanici. Vesměs jsou zahrnuty v architektonických přehledech, knihách a publikacích. Učí se o nich. Staly se součástí kulturního dědictví.

„Často, když vyslovuji nějaký svůj názor nebo zaujímám k něčemu konkrétní postoj, kladu si podvědomě otázku, jak by se asi na věc dívala Alena Šrámková… Jsou lidé, kteří vstupují hluboko do vědomí druhých lidí a stávají se tak součástí kvality jejich svědomí," řekl o ní architekt Josef Pleskot. Byla po všech stránkách originální osobností, která každého odzbrojovala svou upřímností a charismatem. I když získala celou řadu ocenění (v roce 1994 jí byla udělena cena Osobnost české architektury, v roce 2007 Pocta české komory architektů, roku 2008 medaile Za zásluhy), zůstávala nohama pevně na zemi. Nepovažovala se za hvězdu, nerada se nechávala fotografovat. Její slova měla váhu, ostatně šetřila jimi jako šafránem. Říkala třeba, že největším nepřítelem architekta je úspěch, protože jej pak nutí opakovat to, co s čím uspěl, a tudíž mu hrozí ustrnutí, přešlapování na místě. Proslavila se také svou skepsí vůči nápadům. Podle Aleny Šrámkové byly užitečné jenom tehdy, když se jich dostatečné množství vyhodilo: „To je princip mé práce. Dát dohromady nápady a těch nejhezčích nebo nejnápaditějších se zbavit. Dům musí stát na něčem pevnějším, než je jen nápad. Nápad… to je dát do toho něco neobvyklého, co není běžné. Já si myslím, že se to nemá dělat, že se věci mají dělat co možná nejobyčejnější. Ráda bych docílila toho, kdyby se dům skládal z naprosto obyčejných věcí, které by se nakonec spojily v perfektní a samozřejmý celek."

Všechno, co „kázala", mělo obecnou platnost a lze to vztáhnout praktický na jakoukoliv činnost. Od roku 1991 byla profesorkou architektury na Českém vysokém učení technickém, ale učila hlavně tím, jaká byla. Nepotřebovala se opírat o složité teoretické konstrukce, studentům předávala jenom to, co si sama osvojila na vlastní kůži.

KOŘENY

Alena Šrámková se narodila 20. června 1929 v Praze, vyrůstala ale v Bratislavě, protože její otec Josef Cafourek na Slovensku zastupoval Královodvorskou cementárnu. Nejprve absolvovala gymnázium a následně se rozhodla pro studia architektury na Slovenské vysoké škole technické (1947–1952), kde přednášel kupříkladu profesor Vladimír Karfík, jeden z hlavních architektů baťovského Zlína. Na SVŠT se však povinně vyučoval socialistický realismus, moderní směry se v rámci panující ideologie ignorovaly, spíše zatajovaly. Nebyla to jen bratislavská specialita: padesátá léta byla dobou celkové stagnace a k uvolnění poměrů došlo až v jejich samotném závěru, kdy se Československo opět začalo otevírat západní civilizaci.

Budoucí architektka nežila jenom školou, byla zapálenou sportovkyní a účastnila se závodů ve sjezdovém lyžování, dokonce se dostala do širšího výběru slovenské reprezentace. Milovala hory. Jednu sezonu dělala dokonce nosiče nákladů v Tatrách, kde zásobovala konzervami a uhlím horské chaty. Byla velmi fyzicky zdatná, sama zdolávala skalnaté vrcholy nebo putovala po hřebenových trasách. Neznala strach. Také hrála volejbal, jednou nastoupila proti ruskému týmu, v němž excelovala Alexandra Čudinová. Když jsem s Alenou Šrámkovou dělal rozhovor, bylo z důrazu, jaký kladla při líčení sportovních zážitků na detaily, dobře znát, jak velmi má odbíjenou ráda: „To byl volejbal jako z jiného světa," vzpomínala. „Čudinová měřila metr osmdesát pět, to bylo na tu dobu hodně, a klidně to tloukla přes bloky. Rusky se válely po zemi, skákaly za balony a my ještě hrály všechno prsty, takže jsme z toho měly vylomený palce."

Po chvíli, než sportovní část interview uzavřela, ještě dodala: „Mít míč v ruce – to je pro mě možná ještě větší hec než sedět u stolu a kreslit."

Není bez zajímavosti, že prvotní skici Aleny Šrámkové dělané pastelkami nebo obyčejnými tužkami mají v sobě specifický náboj, a ačkoli se zdají hrubé, ve zkratce pokaždé vystihují záměr budoucí stavby. Řada architektů je začala napodobovat.

Po ukončení techniky byla zaměstnána v bratislavském Chemoprojektu, v němž se jí podařilo realizovat první novostavby: chemičku Kapron v Humenném a také závod na ničení chloru v Novákách (oba 1953), v roce 1954 byl podle jejího návrhu postaven bytový dům v Ústí nad Labem v Moskevské ulici. Se svými znalostmi však nebyla spokojena, několikrát se vyjádřila, že se cítila „nedovzdělaná", takže v letech 1955 až 1958 pokračovala ve studiu architektury na pražské Akademii výtvarných umění, kde ji vedl profesor Jaroslav Fragner, jeden z nejvýraznějších představitelů meziválečného funkcionalismu. Tehdy dochází k velkému životnímu zlomu. V roce 1953 si vzala za muže architekta Jana Šrámka, založila s ním rodinu (jak dcera Magdalena, tak syn Michal se stali architekty), a přestěhovala se do Prahy, kde se dočkala největších úspěchů.

PRAŽSKÁ IKONA

K nejznámějším realizacím Aleny Šrámkové patří pražský Dům Na Můstku, jenž navrhovala se svým manželem v sedmdesátých letech pro administrativu společnosti OKD: dokončen byl v roce 1983. O výjimečnosti stavby, považované za první příklad české postmoderny, svědčí skutečnost, že už v roce 1992 byla prohlášena nemovitou

PŘES ÁSANY K NADHLEDU

DYNAMICKÁ JÓGA JE PRO ROZTĚKANÉ MODERNÍ LIDI BLIŽŠÍ NEŽ KLASICKÁ MEDITACE. K DECHU A KONCENTRACI JE PŘIVÁDÍ NENUCENĚ A PROSTŘEDNICTVÍM POHYBU.

TEXT: PETRA TAJOVSKÝ POSPĚCHOVÁ

Jógu si hodně lidí představuje jako nekonečné sezení v lotosové pozici doprovázené mručením ooooooooommmmmmmmmm. Myšlenka, že by něco podobného měli provozovat, jim připadá děsivá. To přece vydrží jen pár asketů. Některá z odnoží prastarého umění jógy jsou ale spíš dynamickým cvičením, pomocí něhož se člověk začne soustředit na dech, a vnitřní pokoj pak přichází spolu s pohybem. Hodně o tom ví Petr Smil, populární pražský učitel prána vašja jógy, která patří k nejvýraznějším dynamickým jógovým směrům: „Jóga je celkově mnohem víc psychologie než tělocvik. Ale protože jsou tělo a mysl propojené, napětí duševní se projevuje i jako napětí tělesné. A naopak fyzické uvolnění může být začátkem cesty k uvolnění vnitřnímu."

Dynamická jóga je proto podle něho často dobrou cestou pro moderní roztěkané lidi. Kdo svůj život prožívá spíš „hlavou" a jeho hlavním pracovním nástrojem je intelekt, může podle Petra Smila fyzickým cvičením přesměrovat pozornost k tělu, jeho potřebám a signálům. V podstatě jde o to vrátit člověka do rovnováhy a obrazně řečeno i určitého „továrního nastavení". Tělo je stavěné na pohyb, mysl funguje optimálně v okamžicích hlubokého klidu a soustředění. Byť to zní možná paradoxně. A u mnoha z nás došlo k vychýlení z původní rovnováhy. Až příliš se pohybujeme „mentálně" a roztěkaně hledáme vnější zdroje uspokojení, čímž trpí duše. A naopak tělu se dostává až moc klidu, jak sedíme u počítačů, v automobilech a zasedačkách. Petr Smil je původní profesí programátor, takže tohle zná na vlastní kůži.

DECHOVÁ VLNA

Dynamická jóga je vlastně sérií pozic, které se střídají po zhruba pěti nadechnutích a vydechnutích. Tělo se příjemně protahuje, prodýchává, a tím, že se hlava soustředí na jógové pozice, tzv. ásany, nemá tak velkou tendenci těkat. Mysl se jakoby mimochodem uklidňuje a usazuje.

V prvních týdnech je většinou dynamická jóga hlavně fyzickým cvičením, díky němuž je tělo pružnější a příjemně vybalancované. Zpevňuje se střed těla, záda se pomalu narovnávají, uvolňují se ztuhlé svaly. Ostatní efekty, tedy prohloubený dech a větší duševní pohoda, přicházejí postupně a velmi zlehka: sotva si toho člověk všimne.

Základem a začátkem dynamických směrů jógy je klasický pozdrav slunci – jednoduché tříminutové video najdete třeba na YouTube kanálu Petra Smila. Důležité jsou nejen cviky samotné, ale i dechové instrukce, které je provázejí. I když na první pohled je to cvičení, jde hlavně o dech. Jde o to se dechu otevřít, dechem provětrat každé zákoutí těla a každou buňku. Vědomé dýchání usnadňuje, že se dech „veze" na vlně pohybu. Díky sérii protahovacích, rotačních a balančních pozic se tělo víc uvolňuje tak, aby se dech mohl rozšiřovat.

Spolu s prohlubováním dechu pak přichází celkové vnitřní uvolnění. Mizí napětí z čelistí, trapézových svalů, břicha a všechno včetně mysli se navrací do relaxovaného stavu vědomého uvolnění. Tělo zůstává pevné, ale ne zaťaté.

Cesta k uvolnění těla i mysli se postupně zkracuje – člověk najednou dokáže snáz naskočit na vlnu, která jej do klidu psychického i fyzického odnese.

PŘES RITUÁLY

První dny jógových pokusů můžou jít trochu ztuha, ale během pár týdnů už budete vědět, že se něco mění k dobrému. „Důležité je prostě začít. Klidně úplně minimalisticky, udělat si pro sebe krátký každodenní rituál. Třeba jen na deset patnáct minut, během nichž se člověk trochu pohne, skrz dech a pohyb zpřítomní a nakonec zrelaxuje. Někdo u toho zůstane, někoho to postupně navede na další cesty sebepoznávání a někomu to během delší doby pomalu, ale jistě promění celý život. I takové případy znám."

K Petru Smilovi se hlásí studenti všech věkových kategorií, výjimkou nejsou ani senioři. „Přichází-li lidé v druhé polovině života, hledají zpravidla něco jiného než jen fyzické cvičení. Řeší buď problémy s pohybovým aparátem, případně tak či onak procházejí etapou, kterou na Západě nazýváme krize středního věku."

Petr Smil jógu praktikuje už dvacet let a za tu dobu hodně změnil přístup k vlastnímu cvičení i cestě, po níž vede své studenty. „Zmírnil jsem postupně intenzitu cvičení a všemožných jógových technik. Víc mě zajímá jóga jako každodenní jemný dialog s vlastní duší, nejen jako snaha vstoupit do hájemství ducha „stůj co stůj". Cesta jógy, to je hledání smyslu, nadhledu a pokory."

KUCHYŇ POD ŠIRÝM NEBEM

PŘI VAŘENÍ NA VÝLETECH MŮŽETE VYUŽÍT BYLINKY, HOUBY ČI DALŠÍ PŘÍRODNINY A V RECEPTECH SE INSPIROVAT INDIÁNY NEBO KARPATSKÝMI PASTEVCI.

TEXT: PETRA TAJOVSKÝ POSPĚCHOVÁ, FOTO: DAVID TURECKÝ

Někdy na výlet stačí hrst rozinek a sušenky. Ale když člověk vyráží na celý den, anebo dokonce na víkend pod stan, hodí se i něco teplého. Nechte se inspirovat recepty z mojí Outdoorové kuchařky a připravte si v přírodě nápaditý oběd.

Jídlo na výlet by mělo splňovat hned několik kritérií: mít nízkou hmotnost, být výživné, rychle uařitelné, a ještě k tomu odolné proti teplotním výkyvům. No a taky chutné.

Dobrou inspirací pro výletní obědy jsou jídla horalů z různých koutů světa. Na výrobu placek pečených na kameni či „hadů“ namotaných na klacku stačí trocha mouky, vody a koření. Výborné jsou taky různé kaše – třeba mamaliga, jakou si vařívají rumunští pastevci na horských loukách. Nebo se rozhlédněte v obchodě se zdravou výživou a sáhněte po kuskusu či vločkách. Oboje se vyrábí v mnoha variantách: třeba kuskus je chutný i nasladko s nalámanými oříšky a rozinkami, z hrachových vloček a osmažené cibulky či buřtu se dá uvařit vydatný oběd.

Anebo se do akce pusťte po indiánsku – parní jámou. Tenhle recept není rychlý a ani suroviny nejsou moc lehké a odolné, ale je to největší klasika mezi výletními jídly. Takzvaný Setonův hrnec se hodí na výlety, kde můžete vykopat jámu, vše potřebné nachystat, zahrabat a na dvě hodiny vyrazit na blízký vrchol. A po dvou hodinách se vrátit k jídlu, které se zatím samo udělalo.

Brynzová mamaliga (rozpis na 2 porce)
100 g kukuřičné mouky, 1 chilli paprička, 6 stroužků česneku, 50 g brynzy, olivový olej, sůl, pepř

Dáme vařit půllitr osolené vody, a když začne bublat, postupně do ní vsypeme kukuřičnou mouku, trochu soli a pepře. Necháme zhoustnout a potom odstavíme z vařiče. Na víčku od ešusu rozehřejeme několik lžic olivového oleje a zpěníme na něm na plátky nasekaný česnek a nasekanou chilli papričku, necháme asi deset sekund restovat na nižším plameni tak, aby česnek neztmavl. Takto připravený základ vmícháme do hotové polenty, přidáme také brynzu. Podle toho, jak moc jsme hladoví, necháme ztuhnout a zchladnout nebo servírujeme jako hutnou kaši. Pokud není v dohledu bača s brynzou, vmícháme do polenty trochu strouhaného parmazánu.

Hadi z chlebového těsta
(rozpis na jednu svačinu pro čtyřčlennou rodinu)
půl kila polohrubé mouky, voda, 4 lžíce sádla (nemusí být), 3 lžíce máku či kmínu, sůl

Klíčovým momentem tohoto naprosto jednoduchého, a přitom velmi zábavného pokrmu, je správná hustota těsta. Nebojte se přidat mouku, nic není větší otrava než těsto kapající z klacku do ohně.

Sádlo rozpustíme v ešusu. Přidáme k němu mouku smíchanou se dvěma špetkami soli a postupně přilévame vodu tak, aby vzniklo těsto pevné, ale hladké. Necháme chvíli stát, zatím očistíme klacky na opékání: hodí se spíš silnější. Z těsta odtrháváme kousky, z nichž šoulame tenčí válečky. Ty spirálovitě navineme na klacky. Konce založíme tak, aby držely i během otáčení. Hada potřeme vodou, posypeme mákem či kmínem a postupným otáčením nad mírným ohněm upečeme.

Setonův hrnec
(rozpis pro čtyřčlennou rodinu)
1 kg vepřového plecka, 1 cibule
100 g špeku, pečicí papír
kopřivy, mateřídouška

Pomocí polní lopatky vyhrabeme půlmetrovou jámu a sekerkou připravíme kůl, který má v průměru kolem osmi centimetrů a na výšku víc než jáma. Do jámy jej zapíchneme. Mezitím vedle jámy rozděláme oheň, snažíme se vytvořit hodně popela. Když je jej dost, nahrneme do něj ploché kameny a topíme dál, aby byly opravdu horké a pořádně prohřáté.

Maso nakrájíme na plátky, ovšem pozor: na konci nedokrajujeme: vzniknou tak „záložky“, které vyplníte špekem, cibulí a mateřídouškou.

Maso zavineme do pečicího papíru, poté zabalíme do kopřiv a převážeme napříč tenkým drátkem. Na dno díry naházíme rozpálené kameny a překryjeme je vrstvou popela. Na tu dáme maso a zahrneme další vrstvou kamenů. Zahrabeme jámu, udusáme a po zhruba dvaceti minutách vytáhneme kůl, do díry nalijeme dva ešusy vody a celé zahrabeme. Za dvě hodiny maso vytáhneme, očistíme od listů a servírujeme.

BRAMBORA S KVĚTEM SLUNEČNICE

DORŮSTÁ DO VÝŠKY AŽ TŘÍ METRŮ A SVÝMI ŽLUTÝMI KVĚTY SE PODOBÁ SLUNEČNICI. JDE O TOPINAMBUR HLÍZNATÝ ZNÁMÝ POD LIDOVÝMI NÁZVY ŽIDOVSKÉ BRAMBORY ČI JERUZALÉMSKÉ ARTYČOKY.

TEXT: MIROSLAVA HEJNOVÁ

Topinambur pochází z oblasti Mexika. Název získal podle tamějšího indiánského kmene Topinambus. Největším evropským pěstitelem je Francie, odkud se tato plodina v 16. století rozšířila na zbytek kontinentu. Její hlízy jsou skvělou dietní potravinou, napomáhající redukci nadváhy. Vhodné jsou pro osoby v rekonvalescenci a pro starší jedince. Zlepšují nejen činnost trávicí soustavy, ale i jater a ledvin, působí protirevmaticky a pomáhají proti astmatu. Díky vysokému obsahu betakarotenu jsou dobrou prevencí proti rakovině.

Obsahují také kvalitní olej, vlákninu, aminokyseliny, enzymy a vitaminy A, C, B1, B2, B3, D a H. Z minerálů jsou nejdůležitější železo, vápník, draslík. Velmi významná je přítomnost rostlinné vlákniny inulinu, který chrání tlusté střevo před záněty a nádorovými onemocněními. Inulin posiluje obranyschopnost organismu, reguluje hladinu glukózy v krvi a pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu. Má pozitivní vliv na trávení, avšak jeho nadměrná konzumace může vést k nadýmání nebo průjmu.

VYUŽITÍ V LÉČITELSTVÍ

Doporučená dávka je 10–30 g suché drogy denně, která se nejčastěji uží-

vá ve dvou dávkách nalačno. Zpravidla se připravuje odvar, případně extrakt z kořenů. Do jednoho litru šedesátiprocentního etanolu se přidá asi 100 g suchých kořenů a nechá se několik týdnů vylouhovat. Potom se užívá jedna lžíce dva až třikrát denně. Nať je tradičním čínským léčivem pro generalizovanou sklerodermii se zaměřením na zlepšení výživy a odolnosti, podporu cirkulace krve a zvýšení celkové vitality.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

V syrovém stavu mají topinambury mírně oříškovou chuť. Po uvaření chutnají nasládle a pokrmům dávají nádech exotična svou mírně kouřovou vůní. Můžeme je vařit, péci, dusit, opékat, smažit jako hranolky. Hodí se na placky nebo na kaši. Prakticky vždy nahradí brambory. Zkuste je dát do polévky, nastrouhat s česnekem a udělat si bramboráky, nebo třeba nakrájet na tenké plátky a osmažit na chipsy.

SALÁT Z TOPINAMBURŮ

cca 20 kusů hlíz, 1 menší celer, 60 g čerstvého nebo sterilovaného hrášku, 1 mrkev, 1 lžíce oleje, 1 citron

Topinambury očistíme a nastrouháme spolu s mrkví a celerem na jemném struhadle a vše promícháme. Přidáme hrášek, olej a zakapeme citronovou šťávou. Podáváme s pečivem.

PEČENÉ TOPINAMBURY

500 g topinamburů, 1 palička česneku, čerstvý rozmarýn, rostlinný či olivový olej, sůl, pepř

Slupka topinamburů je hodně tenká a také dobře stravitelná, není potřeba ji loupat. Hlízy rozčtvrtíme a paličku česneku podélně rozpůlíme. Topinambury rozložíme na připravený plech, plody pokapeme olejem, osolíme, opepříme a posypeme nasekaným rozmarýnem. Olejem potřeme i rozpůlený česnek, který položíme na plech rozkrojenou stranou vzhůru. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C zhruba 45 až 50 minut. Upečený česnek vymačkáme do mísy a můžeme jej smíchat s připravenými hlízami. Topinambury se servírují samotné, nebo jako příloha k masu a zelenině.

POMAZÁNKA Z TOPINAMBURŮ

500 g topinamburů, 200 g žervé či zakysané smetany, 1 lžíce nasekané petrželky, 1 lžíce smetany, 1 lžíce másla, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, voda.

Oloupané topinambury nakrájíme na menší kousky, vložíme do hrnce, zalijeme horkou vodou a vaříme doměkka. Poté vodu slijeme, hlízy ještě zatepla prolisujeme, smícháme s máslem a necháme dostatečně vychladnout. Pak přidáme žervé nebo zakysanou smetanu, nasekanou petrželku a utřený česnek. Směs ušleháme a dochutíme solí a pepřem.

POLÉVKA Z TOPINAMBURŮ

500 g topinamburů, 1 menší cibule, 100 g kokosového mléka, vývar, 1 lžíce oleje, 2 stroužky česneku, sůl, bylinky na dochucení

Topinambury očistíme a pokrájíme nahrubo. Cibuli nakrájíme nadrobno a dozlatova opečeme na oleji. Přidáme nakrájené hlízy, krátce osmahneme a poté zalijeme vodou, aby v ní všechny kousky zůstaly ponořené. Přidáme vývar nebo bujon a vaříme do změknutí. Nakonec vše rozmixujeme a směs zjemníme kokosovým mlékem či smetanou a dochutíme solí, pepřem, česnekem a bylinkami.

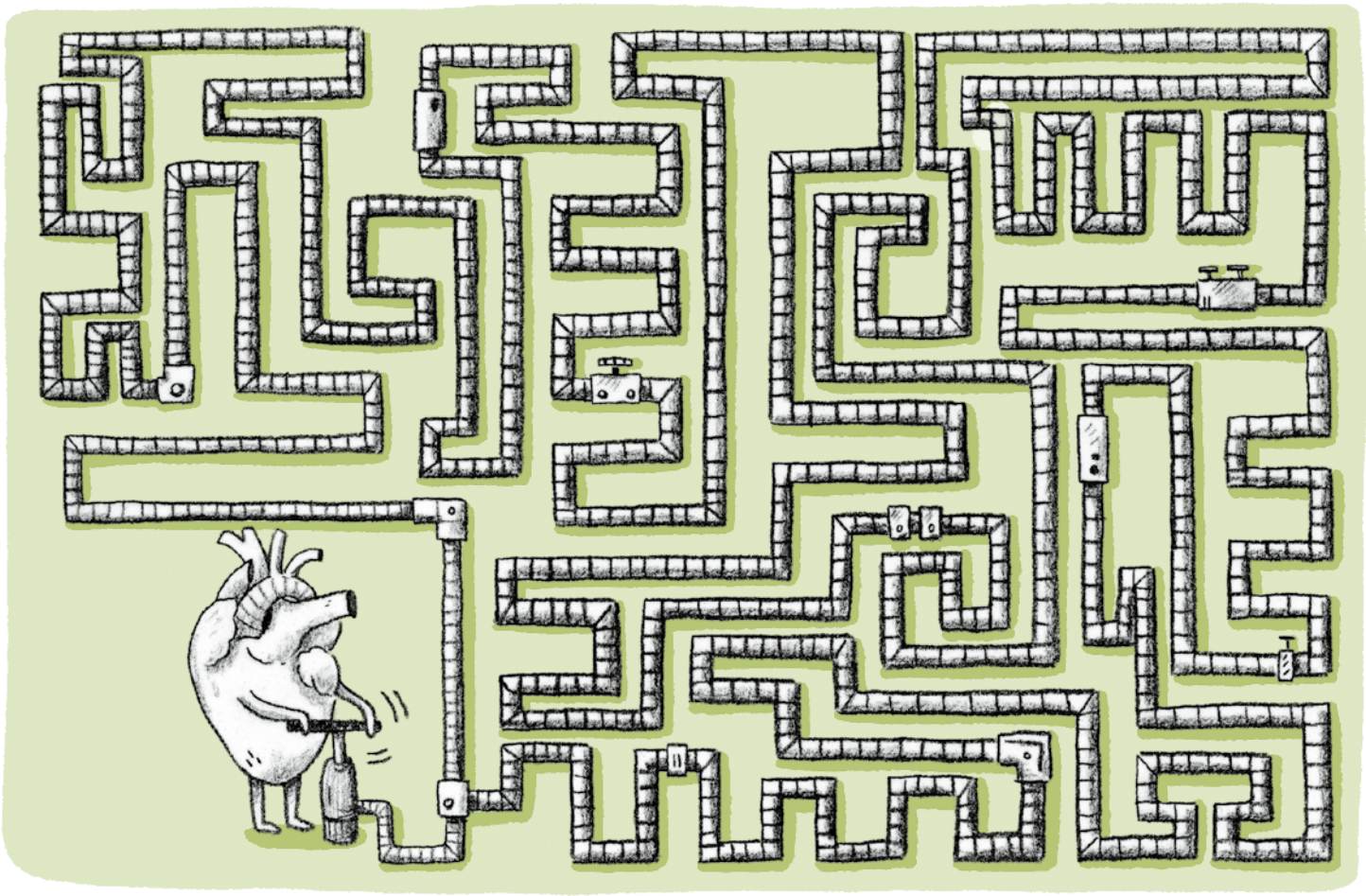
PIKANTNÍ PLACIČKY

1 vejce, 1 bílek, 100 g parmazánu, půl lžičky kari koření, 100 g kukuřičné mouky, 100 ml smetany na vaření, špetka mleté pálivé papriky, 400 g topinamburů, půl lžičky koření pískavice

Topinambury oloupeme a uvaříme v osolené vodě doměkka. Pak topinambury slijeme a vychladlé nastrouháme do mísy najemno. Přidáme kukuřičnou mouku, vejce, bílek, smetanu, parmazán, papriku, pepř, sůl, kari a pískavici. Těsto řádně promícháme a necháme asi 20 minut odležet v chladu. Z odleženého těsta tvoříme malé placičky, které opečeme z obou stran na horkém oleji dozlatova a ihned podáváme. Placičky servírujeme jako chuťovku k pivu nebo vínu.

PYRÉ Z TOPINAMBURŮ

Topinambury oloupeme, uvaříme doměkka a rozmixujeme. Vždy se ale snažíme o kombinaci s další zeleninou.



SRDEČNÍ TEP JE RYTMEM ŽIVOTA

KDE JSOU TY ČASY, KDY SE VÁM PŘI POUHÉM POMYŠLENÍ NA MILOVANOU OSOBU ROZBUŠILO SRDCE JAK O ZÁVOD. I S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM BÝVÁ SRDCE NEKLIDNÉ, ALE DŮVODY UŽ NEJSOU TAK ROMANTICKÉ.

TEXT: ZDENA TOMÁŠOVÁ

Možná si ani neuvědomujeme, jak výkonnou pumpu ve svém těle máme. Vždyť za den přečerpá 12 tisíc litrů krve! Dokážete si to představit? 1200 desetilitrových kbelíků, zkuste je unést. Sval, zvaný srdce, to umí. Na tento výkon se ale musí stotisíckrát stáhnout, což odpovídá normálnímu tepu – tedy hodnotám 60 až 80 tepů za minutu. Tato činnost probíhá nezávisle na našem vědomí. Laikům postačí vysvětlení, že v pravé srdeční síni sídlí buňky, které mají schopnost vytvářet elektrické signály. Je to tzv. sinoatriální uzel, který elektrický impulz přenáší dál. Sval pak reaguje stahem.

Stejně jako jiné orgány v našem těle se i srdce lety opotřebovává a jeho výkonnost klesá. Poměrně často se pak setkáváme s neduhem zvaným srdeční arytmie. Pokud srdce tepe méně než šedesátkrát za minutu, mluvíme o bradykardii. Když hodnoty přesahují 90 tepů za minutu, jedná se o tachykardii. Dotyčný pak pociťuje nepříjemné bušení srdce, zdá se mu, že srdce „vynechává“, cítí slabost, ně-

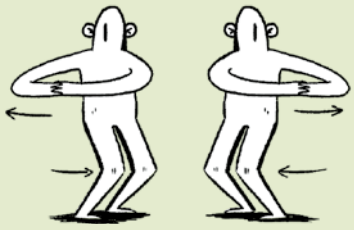
kdy závratě, bolest na hrudi. Zvláštním typem jsou tzv. extrasystoly – předčasné stahy mimo běžný srdeční rytmus. Občas je pociťuje každý, nejsou ale nebezpečné. Jen nepříjemné a zbytečně znervózňují. Starší lidé si často stěžují na dušnost, potivost – i to může být ukazatelem, že srdce už nepracuje tak dobře.

Pokud chodíte na pravidelné preventivní prohlídky, jejichž součástí je i vyšetření srdce pomocí EKG, nemusíte mít strach, že něco zanedbáte. Někdy je třeba i důkladnější tzv. Holterovo monitorování, které sleduje srdeční aktivitu v průběhu 24 hodin. Podle výsledků pak lékař rozhodne o další léčbě. Dnes má k dispozici celou škálu léčebných metod, jak srdce opět povzbudit. Počínaje účinnými léky a konče operativními zákroky. Častým úkonem je implantace kardiostimulátoru pod kůži pacienta, který je schopen v případě potřeby ihned zasáhnout a vše navrátit do normálu. Další poměrně nový zákrok se uplatní při fibrilaci síní. Znamená to, že u pacienta dochází k neuspořádaným stahům buněk. Síně se chvějí, ale ke stahům nedojde a komory se nedostatečně zaplňují krví, zatímco v síních se krev hromadí a vznikají tu krevní sraženiny – tromby. Ty pak mohou proniknout do plic či mozku a zavinit embolii či mozkovou mrtvici. Co udělají kardiochirurgové? Vyplní ouško levé srdeční síně, tedy místo, kde z 95 procent vzniká krevní sraženina, uzávěrem. Riziko cévní mozkové příhody či embolie pak rapidně klesá. Zmíním se ještě o jedné vysoce účinné operaci – radiofrekvenční ablaci. Ta pomáhá odstranit tachykardii tak, že pomocí radiofrekvenčních vln se vypálí či naopak zmrazí ta část srdeční tkáně, kde vznikají rychlé rytmy srdce. Operace není pro pacienta náročná, provádí se při vědomí, jen při místním umrtvení a po dvou dnech se může domů.

Co bychom měli mít na paměti, abychom si srdce chránili? Neduhy často souvisejí s nedostatkem železa, proto věnujme pozornost konzumaci listové zeleniny, sušeným meruňkám, datlím, luštěninám, krůtímu masu, fazolím, luskům, rybám. Někdy chybí draslík, proto losos, olivový olej, ořechy, pomeranče, borůvky, ovesné kaše. Vyhýbejte se silně kořeněným jídlům a polotovarům s přídavkem konzervačních látek. Omezte uzeniny a červené maso. A pohyb, pohyb a zase pohyb! Nejlépe rychlá chůze, běhat stačí maximálně dvě až tři hodiny týdně.

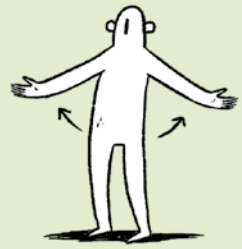
Ne nadarmo je srdce symbolem lásky. Pohoda a láskyplný vztah k živým bytostem i přírodě se na kondici vašeho srdce také podepisují, nezapomeňte na to!

CVIKY PRO ZDRAVÉ SRDCE:



Proti bušení srdce

Postavte se, kotníky i kolena u sebe, mírně kolena pokrčte, sepněte dlaně před hrudí zhruba v úrovni prsou, nadechněte a s výdechem suňte lokty k jedné straně a pokrčená kolena ke druhé, chvíli v této pozici zůstaňte a pomalu se vraťte a cvičte na druhou stranu. Tento cvik cvičte osmkrát na obě strany, celkem tedy šestnáctkrát v průběhu dne.

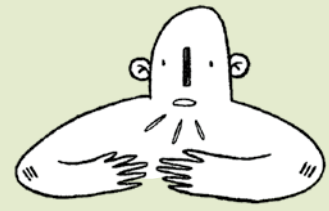


Regulace tepu

Mírně rozkročíme, dlaně pomalu zvedáme a v úrovni hrudníku je protáčíme ven, prsty ať jsou výše než dlaně, pocítíte slabé protažení dolní části předloktí, plynule pokračujte až do úplného rozpažení. Vnímejte svůj dech a tep srdce.

Pro posílení srdce

Cvik můžete provádět i vsedě. Zkřižte před hrudí ruce, dlaněmi ven a zaklesněte k sobě malíčky, pak takto opisujte před tělem kruhy do stran, pět až deset vlevo a stejný počet vpravo. Pak ve stejném postoji kruhy podél těla dolů a od sebe nahoru.



Pro zlepšení krevního oběhu

Mírně rozkročte, promněte si dlaně, aby se zahřály, roztáhněte prsty a přibližte je ke hrudi; zastavte, lokty uvolněte, očima hleďte na mezery mezi roztaženými prsty, soustřeďte se na dech a vnímejte, jak mezi roztaženými prsty proudí energie. Pocítíte slabé brnění, napětí. Vydržte jednu minutu a cvik opakujte.

SÍLA EMPATIE

V SOUČASNÉ CHAOTICKÉ DOBĚ JE TOU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ LIDSKOU SCHOPNOSTÍ. DÍKY EMPATII SE DOKÁŽEME VŽÍT DO DRUHÉHO ČLOVĚKA, COŽ NÁM POMÁHÁ ROZUMĚT JEMU, SOBĚ I SVĚTU A UKOTVIT SE V NĚM.

TEXT: KLÁRA GRAMPPOVÁ JANEČKOVÁ

Empatie je v psychologickém slovníku stručně definována jako *„schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby, která je součástí emoční inteligence“*. Empatie znamená porozumět a přistoupit na pocity druhých lidí. Je to schopnost vidět svět očima druhých lidí. V našem mozku jsou za ně odpovědny zrcadlové neurony, které dokážou číst a interpretovat chování druhého člověka.

Linka seniorů je jednou z mnoha linek krizové pomoci v České republice. Existuje již dvacet let a část volajících, kteří se na krizové pracovníky obracejí, jsou lidé volající opakovaně a na první pohled ne v akutní krizi. To, co je trápí, je osamělost. Když pracovníci následně reflektují některé své hovory, všímají si, že jejich hlavní součástí bylo empatické naslouchání. Ale jak to vlastně vypadá?

Paní Eva, která pravidelně volá na Linku seniorů, dnes popisuje svůj den. Ráno si nakoupila, uklidila, uvařila oběd. Už nějakou dobu nepracuje a po smrti manžela bydlí stále v jejich společném bytě na malém městě. Po obědě se šla chvilku projít a po návratu poslouchala chvíli zprávy. Poté vytočila číslo Linky seniorů, často říká, že je to za den její jediný mezilidský kontakt: „Volám vám, protože už nevím, jestli ty zprávy poslouchat, nebo ne. Jsem z nich strašně rozrušená. Ta válka, to je hrůza. V noci se mi zdálo o ruských tancích. Bylo to celé děsivé a zmatené. A moc přitom myslím na svého mrtvého manžela, kdyby tu byl, co by tomu říkal? On nevěřil tomu, že se ještě může něco takového stát, válka v Evropě“… „No, vzpomínám si na moment, kdy jsme plánovali důchod. Dohodli jsme se, že se odstěhujeme na venkov. Společně bychom to zvládli. Můj muž byl tramp, klidně by žil v nějaké osadě“… „Ano, je mi to strašně líto! Vlastně mám i vztek! On se toho důchodu ani nedožil. Přitom tak zdravý člověk, pořád někde venku. Není to spravedlivé. A teď slyším o těch ženách a dětech a říkám si, z kolika z nich budou vdovy, jako jsem já“… „Já vím, že už jsem to říkala mnohokrát, a nepotřebuji vlastně nic, ale vždycky se mi uleví, že mě posloucháte. Už je to rok a já pořád nevím, co se sebou. Sama ve velkém bytě…“

LINKA SENIORŮ: 800 200 007 JE ANONYMNÍ A BEZPLATNÁ LINKA KRIZOVÉ POMOCI PRO SENIORY, OSOBY PEČUJÍCÍ O SENIORY A OSOBY V KRIZI. JE K DISPOZICI VOLAJÍCÍM Z CELÉ ČESKÉ REPUBLIKY. V PROVOZU JE KAŽDÝ DEN OD 8:00 DO 20:00H. OBRÁTIT SE MŮŽETE TAKÉ NA E-MAILOVOU PORADNU: LINKASENIORU@ELPIDA.CZ.

Na první pohled se zdá, že paní Eva vlastně z hovoru moc nezískává. Sama hovoří o své empatii vůči obětem války a jak ji to zasahuje. A i když nepotřebuje žádný kontakt na nějakou službu, žádnou radu, je pro ni hovor nesmírně důležitý. Získává totiž právě empatické naslouchání, kontakt s někým druhým. Pracovnice linky naslouchá a empaticky zrcadlí paní Evě, co je pro ni důležité, co je bolavé a jak věci, které se dějí kolem, souvisejí s jejím osobním příběhem. Právě díky této empatické reakci může být paní Eva lépe v kontaktu sama se sebou. Myšlenky se přestanou točit v kruhu, najednou je srozumitelné, proč jsou zprávy v televizi tak nepříjemné. Naše porozumění světu i sobě samému se rodí v kontaktu s druhými lidmi.

V čem je tedy síla empatie? Existuje jen málo věcí, které jsou tak uklidňující jako nechat někoho jiného, aby pochopil, co skutečně prožíváte. Být viděn jasným způsobem může zmírnit stres z obtížných životních situací. Americký psycholog a psychoterapeut Carl R. Rogers uvádí, že aby se mohl člověk rozvíjet uspokojujícím způsobem, je třeba naplnit dvě základní potřeby. První potřebou je pozitivní přijetí a druhou pozitivní sebepřijetí.

Potřebu pozitivního přijetí od významných lidí ve svém okolí má člověk již od dětství a v určitém vývojovém stupni je na ní dokonce životně závislý. Když se člověk cítí být citlivě a přesně pochopen, může sám k sobě zaujmout více respektující a pečující postoj. Takový postoj k sobě samému pak umožňuje práci na změně. Empatickým postojem druhému člověku dle Rogerse vysíláme zprávu, kterou může druhý číst takto: „Tento člověk mi věří, myslí si, že mám svoji cenu. Možná, že skutečně mám svoji cenu. Snad bych si mohl začít vážit sám sebe. Možná bych se o sebe měl více zajímat.“ A to je právě síla empatie.

Poznámka: všechny příběhy byly upraveny tak, aby byla zachována úplná anonymita volajících.

STAŘECKÝ PESIMISMUS MÁM OD PUBERTY

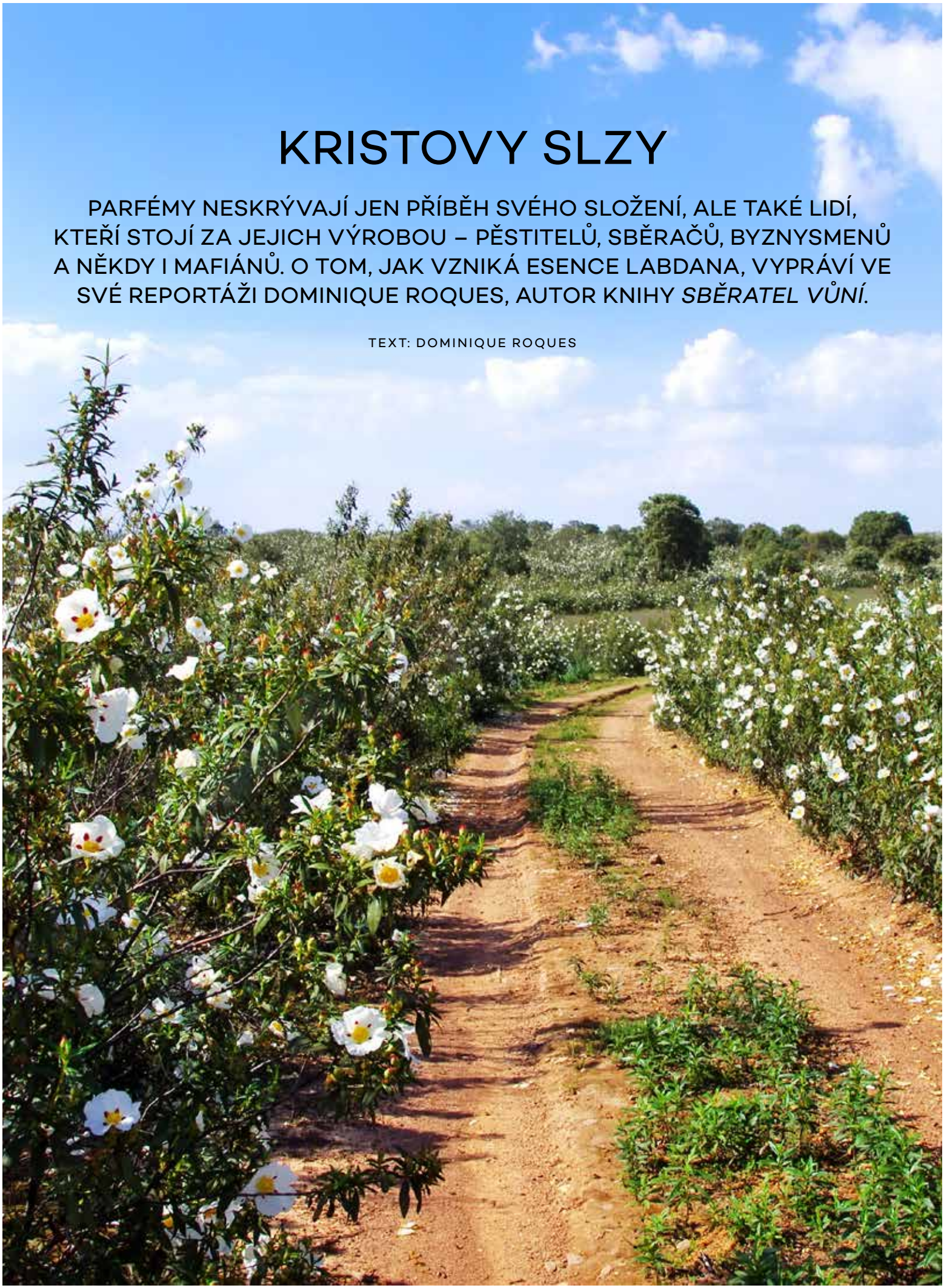
O PRACOVITOSTI STARÝCH ŘEKŮ, HLÍDÁNÍ VODOZNAKU A MLYNÁŘSKÝCH KOŘENECH

TEXT: HANA BUDDEUS, FOTO: JAN BARTOŠ

KRISTOVY SLZY

PARFÉMY NESKRÝVAJÍ JEN PŘÍBĚH SVÉHO SLOŽENÍ, ALE TAKÉ LIDÍ, KTEŘÍ STOJÍ ZA JEJICH VÝROBOU – PĚSTITELŮ, SBĚRAČŮ, BYZNYSMENŮ A NĚKDY I MAFIÁNŮ. O TOM, JAK VZNIKÁ ESENCE LABDANA, VYPRÁVÍ VE SVÉ REPORTÁŽI DOMINIQUE ROQUES, AUTOR KNIHY *SBĚRATEL VŮNÍ*.

TEXT: DOMINIQUE ROQUES



Jednoho dubnového odpoledne v Andalusii mě při výjezdu ze zatáčky ve venkovské krajině comarky El Andévalo ohromil pohled na rozsáhlé porosty rozkvetlého cistu, jako předzvěst všech potěšení, jež jsem měl zažívat při objevování vůně zdejší země a lidí, kteří sklízejí to, co vydala. Koncem osmdesátých let minulého století začínala oblast kopečků pokrytých cistem ladanovým hned u první vesnice za městem Huelva. Silnice stoupala mezi blahovičníkovými plantážemi a pak se klikatila rozlehlými plochami porostlými stonky a lístky třpytícími se ve slunci. Za další vesnicí se objevily vysoké, osamělé duby cesmínovité, tyčily se jako majestátní strážci přístavu, vrhaly stín na sluncem rozpálenou zemi porostlou cistem.

Únava po třináct set kilometrů dlouhé cestě z Francie jitřila mé vnímání přírody, kterou jsem objevoval. Do Andalusie jsem přijel vybudovat a uvést do provozu destilační a extrakční dílnu. Jednalo se o můj první krok do světa parfémů, a tak pro mě bylo vše nové, jak řemeslo, tak i zdejší příroda, její vůně a tradice. Hovořil jsem jen základní španělštinou, přitom bylo potřeba se domluvit, najmout pracovníky, postavit malou továrničku a zajistit její zásobování. Cílem bylo zabezpečit potřebné množství produktů z cistu pro významnou společnost zabývající se tvorbou parfémů, a tak mě čekala ještě spousta práce.

Toho jarního dne byly kopečky poseté velkými bílými vločkami, jako by pole popudrovala neskutečná sněhová přeháňka, po níž mraky vyklidily místo andaluskému slunci. Cist kvete na přelomu března a dubna. Bílé květy podobné vlčím mákům, jemné jako hedvábný papír, na keři vydrží dva až tři dny. Abych se dostal do nitra této scenerie, musel jsem se prodírat těžko prostupným, hustým lesem stonků. Cist byl vysoký jako já, místy mě i převyšoval, listy už se leskly. Keř totiž po vykvetení začíná vylučovat pryskyřici, proslulé labdanum, jež po celé léto pokrývá mladý, roční přírůstek a chrání ho před horkem. Nad kopečkem se vznášela příjemná vůně, zatím ne tak intenzivní jako v červenci, ale už návyková. Pryskyřice je stejně voňavá jako lepivá. Vydává téměř živočišnou, hřejivou a překvapivě silnou vůni.

Extrakty z cistu jsou v parfémech všudypřítomné, bez jejich ambrových tónů se neobejde žádná orientálně laděná vůně. Labdanum tvoří zásadní součást kultovního parfému Mitsouko od značky Guerlain, jenž v roce

1919 předznamenal převratný nástup chyprových vůní, v jejichž kompozici se snoubí do té doby neznámé směsi rostlinných tónů s exotickými a kořeněnými akordy. Samotné květy cistu nevoní, jsou jen nádherné na pohled. Pět bílých okvětních lístků seskupených okolo žlutých tyčinek, z nichž každý má u základny karmínovou skvrnu, proto Andalusané cistu říkají „Kristovy slzy“. Jeho květy jsou součástí zdejšího národního bohatství.

V Andalusii jsem objevoval rozsáhlé pole činnosti, jež mě od té doby celé roky zaměstnává a vyvolává ve mně vášnivý zájem o všechna místa, kde rostou vůně. Parfémy, které získáváme z rostlin, se rodí daleko od parfumerií, ve světě pozvolna plynoucího času přírody. Vzcházejí z obdělané půdy, jsou sklizeny, přeměněny, přepraveny, nakonec se sbíhají a tajemnými postupy mísí, až se z nich stane elixír ve flakonku. Otevření lahvičky s parfémem je okamžikem překvapení a potěšení, krátkým momentem věnovaným poslechu toho, co nám vyprávějí extrakty v ní obsažené. Uhranula mě vůně pryskyřice, křehká krása květů, nebo pocit, že vstupuji do království jedinečné rostliny? Onoho jarního odpoledne jsem se nalodil na plavbu plnou vůní a emocí, ze které jsem se už nikdy nevrátil.

Dodnes si pamatuji na Josefu. Cikánská matka rodiny spolu se svými dcerami řídila přímo v polích odpolední vaření labdana. Ve výhni andaluského léta, v teplácích ulepených pryskyřicí a s obličejem začouzeným sazemi, se slamákem na hlavě a s vidlemi v ruce se činila kolem sudů, v nichž se vyvářely stonky cistu. Když mě zahlédla, hlasitě mě oslovila: „A hele, Francouz, jak seš na tom s tou svou španělštinou?“ Popovídali jsme si o nesnesitelném horku u ohně, vystupňovaném sluncem, a pak o pryskyřici, již pro mě připravovala. „Za tu bídnou cenu, za kterou od nás kupuješ, bys nás měl zahrnout parfémama z Paříže! Kdy už dostanu ten Chanel?“ smála se. Slovo parfém vyšlé z jejích úst znamenalo přepychový svět, který si ona nedokáže vůbec představit. Její zvolání v několika slovech shrnulo propast mezi dělníky vařícími cist a flakonky parfému, mezi dvěma navzájem neznámými konci jednoho společného příběhu.

DUŠE ANDALUSIE

Cist ladanový, *Cistus ladaniferus*, je keř přirozeně se vyskytující v celém Středomoří, od Libanonu až po Maroko. Rychle kolonizuje ladem ležící kyselou půdu. Na různých místech se mu daří natolik, že vytváří jednolité porosty o rozloze stovek, dokonce i tisíců hek-

ĎÁBEL V SUKNI

ALFONSINA STRADOVÁ BYLA JEDINÁ ŽENA V HISTORII, KTERÁ SE ZÚČASTNILA PRESTIŽNÍHO CYKLISTICKÉHO ZÁVODU GIRO D'ITALIA. A NA ROZDÍL OD MNOHA MUŽŮ DOJELA AŽ DO CÍLE.

TEXT: AGÁTA FALTOVÁ

Před téměř sto lety se k renomovanému cyklistickému závodu Giro d'Italia přihlásil závodník Alfonsin Strada. Několik dní po odstartování závodu přinesly italské noviny zprávu, že onen závodník je žena, a o závod se ze strany diváků zvedla obrovská vlna zájmu. Alfonsina Stradová byla v té době považována za nejlepší cyklistku v zemi a organizátoři nejspíš dobře věděli, koho pod jménem Strada do závodu pouštějí.. Obě strany tím ale získaly. Stradová si prosadila své přesvědčení, že jí nemůže být odepřen start jen proto, že je žena, a organizátoři závodu získali tisíce fanoušků, kteří s nadšením sledovali závod jediné ženy mezi muži.

PRVNÍ VÍTĚZSTVÍ – PRASE

První kolo jí koupil otec Carlo Morini za deset kuřat. Nemělo daleko k sešrotování, ale jezdit se na něm dalo. Alfonsina vyrůstala v chudé rodině na statku nedaleko italského města Modena v podhůří Toskánských Apenin a od svých deseti let na svém železném oři neohroženě zdolávala tamní kamenité cesty i strmé kopce. Ve vesnici jí údajně pro její neohroženou a rychlou jízdu přezdívali „Ďábel v sukni", mnohem spíš ale venkovany pobuřovala prostě proto, že byla dívka, co jezdí na kole. Rodiče se o ni báli a od kola ji odrazovali, otec dokonce kolo přibil ve stodole tak vysoko, aby na něj nedosáhla. Alfonsina ale měla jasno. Chce závodit. Rodičům tvrdila, že chodí na nedělní mši, tajně se ale namísto toho zúčastnila několika závodů. Na svém prvním závodě, regionálním Reggio Emilie, vyhrála živé prase.

V šestnácti letech odjela do Turína, domovského města cyklistiky, kde ženy na kole nevzbuzovaly žádné zvláštní pohoršení. Tam začala Alfonsina trénovat a závodit, a když porazila i slavnou

Giuseppinu Carignanovou, získala titul „nejlepší italské cyklistky“. V roce 1911 překonala ženský světový rekord v takzvané hodinovce – na svém dvacetikilovém kole ujela během šedesáti minut 37 kilometrů. Svůj rekord udržela dlouhých 26 let.

SVATEBNÍ DAR S BERANY

Ve čtyřiadvaceti letech se Alfonsina Morini vdala za Luigiho Stradu, mechanika a dlátaře z Milána. Rodiče doufali, že se sňatkem přijde na jiné myšlenky a bláznivého ježdění na kole nechá. Její muž se ale stal jejím prvním nadšeným podporovatelem a manažerem. Jako svatební dar od něj dostala závodní kolo a cesta za vysněnou účastí na prestižních závodech mohla začít.

Alfonsina Stradová vyhrála třicet šest závodů proti mužům a spřátelila se s mnoha jezdci, mimo jiné se slavným Costantem Girardengem, několikanásobným vítězem Giro d’Italia. Závodila v Bologni a Paříži, dvakrát jela náročný závod Giro di Lombardia v době, kdy byl závod otevřený všem. V roce 1917 sice skončila v závodě na posledním, dvaatřicátém místě. Důležité je ale zmínit, že trať byla dlouhá 204 kilometrů, vedla přes několik horských vrcholů a Alfonsina ji ujela za pouhých 8 hodin a 32 minut, jenom hodinu a půl za vítězem. Kopce mají v určitých převýšeních i čtrnáctiprocentní sklon a přehazovačku byste na těžkém kole Stradové hledali marně. Na ženu to v té době byl neuvěřitelný výkon, který vyžadoval nejenom výbornou fyzickou zdatnost, ale i silnou vůli a odhodlání.

NÁSADA OD KOŠTĚTE I PÍCHLÉ DUŠE

V roce 1924 se Alfonsina Stradová konečně odhodlala k náročnému prestižnímu závodu Giro d’Italia, kam směli nastoupit pouze muži. To Stradovou neodradilo, prostě se přihlásila pod mužským jménem. Byla sice organizátory odhalena, ale start jí umožnili. Její účast měla potenciál velké publicity, kterou skutečně naplnila. Málokdo v té době nesledoval noviny a výsledky jednotlivých etap. Všichni chtěli vědět, jak si vede ta jediná žena, která v potu tváře šlape mezi muži.

Závod odstartoval z Milána. Závodníky čekalo 12 etap, oddělených závodů, které museli všichni ujet v určitém čase, jinak byli diskvalifikováni. Celková délka závodu byla 3613 kilometrů, což je zhruba tolik jako z Helsinek do Palerma. Trať vedla přes vysoké horské vrcholy a závodníci na ní strávili celkem jednadvacet dní. Zpočátku se Alfonsina držela svých mužských soupeřů. Často dojížděla daleko za vítězem etapy, ale vždy se vešla do časového limitu. V osmé etapě jí ale přestalo přát štěstí.

Začalo hustě pršet a Stradová na kole několikrát spadla a píchla duši. Píchlé kolo si sama opravila. Když si ale zlomila řídítka, musela poprosit o pomoc obyvatele vesnice. Nechtěla po nich nic jiného než násadu od koštěte. Tu si uřízla a namontovala místo řídítek. Bojovala dál. Po patnácti hodinách cesty z L‘Aquily dorazila do Perugie. Vyčerpaná, potlučená a po časovém limitu. Pro organizátory to znamenalo dilema. Na jedné straně musela být Stradová diskvalifikována, na druhé straně závod potřeboval publicitu, kterou mu přinesla. Došli tak ke kompromisu – Stradová bude pokračovat, pořadatelé jí dokonce budou účast financovat, ale nebude již kvalifikována jako oficiální závodník.

JMĚNÍ MÍSTO VAVŘÍNŮ

Do cíle dojela mezi třiceti závodníky z původních devadesáti. Během závodu prokázala neobyčejné odhodlání a vytrvalost. Závod jí navíc přinesl ohromné jmění, dokonce větší než samotnému vítězi. Údajně od sponzorů a fanoušků získala padesát tisíc lir, což se rovnalo dvouleté mzdě průměrného Itala.

Další roky už ale Stradové start na mužských závodech nepovolili. Své vášně se ale nevzdala a dál na dvou duších brázdila Itálii, Španělsko i Francii. V roce 1938 vytvořila v Paříži další ženský rekord, který žádná závodnice až do roku 1955 nepřekonala.

Na kole jezdila do práce každý den až do svých šedesáti let. S druhým manželem Carlem Messorim, vysloužilým cyklistou, si otevřela cyklistický obchod v Miláně. Když jeho smrtí podruhé ovdověla, pověsila kolo na stojan a za několik prodaných trofejí si pořídila motocykl.

Alfonsina Stradová nehleděla na konvence a svůj život oddala své vášni. Dodnes je výraznou postavou italské cyklistiky a jedinou ženou, která se pravidlům ryze mužské soutěže vzepřela. Ani dnes není postavení žen v cyklistice příliš zářné. Zatímco mužská soutěž Tour de France funguje už 108 let, ženská verze se letos pojede poprvé. Giro d‘Italia, kterého se statečně zúčastnila Alfonsina, má ženskou soutěž Giro d‘Italia Femminile teprve deset let. A slavný francouzský závod na rozviklaných dlažebních kostkách Paris–Roubaix se v ženském podání pojede teprve druhým rokem. Můžeme jen doufat, že se stejně jako stoletá voda přižene i následnice Alfonsiny Stradové, a k ženské cyklistice přitáhne tolik pozornosti, jaké se jí dostalo v roce 1924.

GRÓNSKÉ MÝTY A POVĚSTI

KAŽDÉ GRÓNSKÉ DÍTĚ ZNÁ PŘÍBĚH O SLABÉM A NEDUŽIVÉM SIROTKU KAASSASSUKOVI, KTERÉHO VŠICHNI DOSPĚLÍ TRÁPILI TÍM, ŽE HO ZVEDALI ZA NOSNÍ DÍRKY.

TEXT A FOTO: ZDENĚK LYČKA

Zoufalý chlapec vyrazil do hor, aby požádal o pomoc Pána veškeré síly. Duch se objevil ve tvaru příšery, která se vzdáleně podobala vlku či lišce. Kaassassuk od ní získal takovou sílu, že byl schopen zabít najednou tři lední medvědy. Vrátil se do osady a všem nepřátelům se krutě pomstil…

V této pověsti nejde pouze o napínavou zábavu ve víru nadpřirozených sil či krácení dlouhé chvíle, v příběhu lze nalézt i morální ponaučení: Je nutné starat se o sirotky a nenechávat je napospas zimě a hladu, jinak všechno může špatně skončit. Mýty a pověsti byly odjakživa nedílnou součástí života Inuitů usazených v drsném arktickém prostoru. Severští lovci si je navzájem vyprávěli během dlouhé polární noci, nebo když je na cestě zastihla nepohoda a byli nuceni zůstat delší dobu na jednom místě.

Nejstarší mýty v sobě skrývají hlubokou moudrost a vysvětlují, jak vzniklo Slunce, Měsíc a hvězdy a proč je příroda taková, jaká je. Předávaly se ústním podáním z generace na generaci. Nesmírnou kombinační schopností, hereckým uměním a mimikou dokázal vypravěč či zpěvák v slabém světle tukové lampy upoutávat zasvěcené posluchače hodinu za hodinou, dlouho do noci.

POD VLÁDOU SILY

O uchování mytologických příběhů, bajek, pověstí a písní pro moderní dobu se zasloužil zejména dánskogrónský polární badatel a spisovatel Knud Rasmussen (1879–1933), který sesbíral většinu grónských mýtů a pověstí. Přeložil je do dánštiny a tím obohatil svět literatury o podivuhodnou a svébytnou vypravěčskou tradici před jejím blížícím se zánikem v éře rozhlasu a televize. Z jeho rozsáhlého díla vznikl český výbor nazvaný Grónské mýty a pověsti, který je výběrem ze šesti knih, sepsaných většinou během Dánské literární expedice do Grónska v letech 1902–1904. Poslední tři knihy byly publikovány až po autorově smrti. Rasmussen zapsal zejména mýty a pověsti izolovaných Inuitů z východního Grónska (pokrývajících šest procent ostrovní populace) a Polárních Inuitů (pokrývajících pouhá dvě procenta grónské populace). Zbývající texty pocházejí z jižního a západního pobřeží Grónska.

S literárním dílem Knuda Rasmussena jsem se seznámil na konci své první cesty do Grónska v roce 1995. Při návratu do Kodaně jsem v letadle zhltl výbor grónských mýtů a pověstí a úplně jim propadl. Krátce po přistání v Kodani jsem se pustil do jejich překládání do češtiny. Knihu *Grónské mýty a pověsti* v mém překladu a překladu mé bývalé ženy Violy vydalo nakladatelství Argo v roce 1998, po kterém následovalo několik dotisků. Ilustrace vytvořil nezaměnitelný výtvarník Martin Velíšek. Ten se svým uměleckým výrazem velmi přiblížil autorovi, který sebraná vyprávění nijak nepřikrášloval a pokusil se je přeložit do dánštiny co nejpřesněji. Velíškovy kresby jsou také šokující, podivné a neuvěřitelné, ale přesně takový byl život na dalekém Severu.

Z knižních ilustrací Martina Velíška vznikla stejnojmenná unikátní putovní výstava, která zahájila svou mezinárodní cestu v roce 2008 v Nuuku jako součást projektu České dny v Grónsku. Ilustrace dokázaly tehdy u diváků vyvolat tak silný zážitek, že si knihu pořídili nadšení Gróňané, Dánové, Norové, Poláci a Němci, kteří vůbec neumějí česky.

Světový názor a víra starých Inuitů byly úzce spjaty s jejich životními podmínkami – dokázali žít bezstarostně pouze v přítomnosti, neboť si nikdy nebyli jistí tím, co přinese zítřek. Mezi jevy přirozenými a nadpřirozenými neviděli žádný rozdíl, dobro bylo podle nich dobré samo o sobě a nebylo třeba se jím zvlášť zabývat, všichni se však báli zla. Člověk byl ve vztahu k mocné přírodě nepatrný, bezvýznamný a podléhal záhadné, nevysvětlitelné síle zvané *Sila* (což lze přeložit jako Vesmír, počasí, rozum); v této souvislosti se občas vyskytl výraz *Pinnga* – grónsky *Ten nahoře*.

Pouze lidé a zvířata mají duši, která je schopna převtělování – jedná se však o duši jména, na rozdíl od duše těla. Vše ostatní, třeba kámen, jídlo, ledovec, vítr, ale i abstrakta jako smích, spánek apod., má svého vlastníka (grónsky *inua*), tj. jakéhosi ducha či vnitřní sílu.

Duše zvířat podle inuitských představ sídlí v močovém měchýři a nejnebezpečnější z nich je duše medvě-

TA SEDMÁ

TEXT: BIANCA BELLOVÁ

„Madlenko," vydechne Karel, když ji uvidí na prahu.

„To už mi dlouho nikdo neřek," usměje se ona a ustoupí, aby ho nechala vejít. „Lehni, bestie," okřikne psa, který se snaží návštěvu mohutně vítat. Zvíře se stulí mezi dveře.

„Zadávil sousedovi slepici, tak má teď podmíněnej trest smrti," vysvětluje Karlovi.

On se starosvětsky ukloní a podá jí kytku. Pak se předkloní, aby si rozvázal tkaničky, a ona na jeho temeni zahlédne pleš, která se nejistě roztéká všemi směry.

„Nezouvej se," řekne Madla.

„Vážně ne?"

„To je takovej pitomej českej zvyk. Život je moc krátkej na to, aby ho člověk strávil přezouváním."

„Tak dobře, děkuju."

„Pojď dál."

Karel vejde, kuchyň je plná obrázků s lány levandule a váz se suchými květy, na plotně bublá polívka, v popelníku na stole kouří cigareta.

„Víno?" zeptá se Madla.

„Ano, díky. Ty jsi pořád stejná, Madlenko. Jak to jenom děláš?"

„Ale prosím tě. Mám zrcadlo. Rulandu?"

„Ne ne, vážně. Vždycky ses mi líbila, teď už ti to můžu říct…"

„Ale jdi ty," zasměje se ona, „říkals mi to vždycky a říkal jsi to všem."

„Tsss ts ts," zasyčí on nesmlouvavě, „neskákej mi do řeči. Vypadáš opravdu báječně. Zraješ do výjimečné vnitřní krásy."

To víš, že jo, zato ty vypadáš jako troska, pomyslí si Madla. Obrovské kruhy pod očima, pupek a sako, které už dlouho potřebuje čistírnu.

„Ne vážně, jak to děláš? Koupeš se v krvi panen?"

Madla pokrčí rameny: „Normálně, ovládám se. Nepřežírám se, každý ráno cvičím, dvakrát týdně jdu plavat, jednou běhat. Nic si neodpírám, ale všechno dělám s mírou."

„A Vladan?"

„Co Vladan? Žije s tou barbínou pořád."

„To ještě pořád trvá? Já myslel, že to brzo zabalí."

„Už nemůže," zasměje se Madla hlubokým hlasem, otevře lednici, vytáhne z ní láhev rulandského a nohou zas lednici zavře. „Porodila mu rukojmí. Otevřeš to víno?"

„Co?"

„Má s ní syna. Dokud ho sama nevykopne – a ona ho vykopne – bude se jí držet jako klíště. A až ho vykopne, tak mu nezbude než platit. Ale to už bude mít plný ruce práce s tím, aby si mohl dovolit dost komfortní zdravotní péči," zasmála se Madla znovu a posunula si brýle na nose.

Karel se nervózně zasměje a musí se dvakrát zhluboka nadechnout, aby vytáhl korek z láhve.

„Neříkej mi, že to neznáš," pokračuje Madla nemilosrdně. „Po padesáti to začne jít u chlapů s potencí z kopce, jak začnou brát prášky na tlak, tak to je konečná. To bych ti mohla vyprávět, ale určitě to znáš sám. Těch chlápků, co v tomhle věku ještě můžou a navíc jsou volní, je strašně málo. Tak mezi ženskejma kolujou. O těch se říká, že jsou kolovatelný… Mandle? Jsou dobrý na cholesterol… Ale je to se všema stejný, nejpozději po pěti minutách mi začnou vykládat, jak je žena oškubala, tak jim vždycky řeknu, ať tuhle pasáž přeskočej, že už ji znám nazpaměť. A vono jim to patří, víš co, když jim v padesáti mrdne a opustí rodinu pro holku, která je o pětadvacet let mladší – a tý se pak podaří porodit si rukojmí, chlapa vykopne, co taky s ním, když už k ničemu není? Jemu pak nezbyde než platit. Když mu nebyla dost dobrá žena jeho věku, nic mu nezbyde a je sám. Dobře mu tak."

„No teda," polkne Karel nahlas.

„To víš, že se Vladan snažil přilézt zpátky. Řekla jsem mu čus bus a nazdar. Cigaretu? A nevadí ti, že kouřím já? Dobře, takže co jsi vlastně potřeboval? Pět let jsme se neviděli, ty sem přijdeš s kytkou…"

„To už je pět let?"

„Ten čas letí, viď," řekne Madla a nahlas se tomu klišé zasměje.

„Já tomu nemůžu uvěřit, že by Vladan provedl něco tak banálního. Vždyť měl vždycky vkus a noblesu. Že by opustil tebe, takovou žádoucí, sečtělou a vtipnou ženu kvůli…"

„Nech bejt, mně je dobře. Já už žádnýho pitomce nepotřebuju. Ta svoboda – to se ti nedá vypovědět."

Zhluboka potáhne z cigarety. Chvějící se prsty ji usvědčí z falše. Vztek už ji přešel dávno, ale pocit křivdy v ní zůstává jako tříska, která je zdrojem stále dalších zánětů. Jak může někdo milovat bytost, nebo spíše jednotku, vyrobenou z plastu a náhradních dílů? Co zbývá pod tím vším umělým balastem? Je tam něco neprefabrikovaného, co lze milovat?

„Dyť jo. Taky mi to vyhovuje."

„Za chvíli bude polívka. Kdybys měl chuť."

„Jaká?"

„No, taková, co dům dal."

„Tak tu bych si dal," usměje se Karel jako malý chlapec.

„Jednou jsem s tebou dělala rozhovor, pamatuješ?" pohodí hlavou Madla, jako by si právě vzpomněla.

Karel kývne, ano, samozřejmě, ve skutečnosti vůbec netuší, o čem Madla mluví.

„Už ani nevím, do kterýho časáku to tehdy bylo," pokrčí Madla rameny. „Skončili jsme U Mikuláše Dačickýho, tys mi kupoval becherovky a já jsem asi po čtvrtý hodila na záchodě šavli. Myslela jsem, že jsem hnusná, s krhavýma očima a smrdím zvratky, ale tobě to vůbec nevadilo, stejně ses mi cestou domů snažil dostat do kalhotek."

„Vážně? To se mi nepodobá."

Madla se hurónsky zasměje a vstane, aby mu nalila polívku. Když je k němu zády, vyndá Karel z blistru v kapse saka prášek a rychle ho spolkne.

RADOSTI Z ELPIDY

S JAREM PŘICHÁZÍ ČERSTVÁ POZITIVNÍ ENERGIE, LETOS ALE SPOLEČNOST KVŮLI VÁLCE ZAPLAVILA BEZMOC A NEJISTOTA. SNAŽÍME SE PROTO PŘIPOMÍNAT DŮLEŽITOST PÉČE O NAŠE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ. VŠEM NÁM PŘEJEME, AŤ I V TĚŽKÝCH ČASECH DOKÁŽEME VĚNOVAT POZORNOST MALÝM RADOSTEM. CO V POSLEDNÍCH MĚSÍCÍCH POTĚŠILO NÁS?

FOTO: JAN BARTOŠ

TO VÁM BYL BÁL

Naše klientky zavzpomínaly na svoje první střevíčky a my jsme tak na prvním plese Elpidy mohli zahájit výstavu Moje taneční. Při této příležitosti jsme poprvé slavnostně ocenili nejaktivnější seniory z řad našich klientů. Nejvíce času v centrech Elpidy strávila Jarmila Bittnerová, která navštívila neuvěřitelných 397 hodin programu. Druhý a třetí největší počet hodin absolvovaly klientky Zuzana Hertzogová a Dana Beňová. Speciální čtvrté ocenění za aktivitu, podílení se na programu a celkový přínos patří Taťáně Strachotové. V holešovické pobočce aktivně pořádá společné snídaně, otevírá zajímavá témata a inspiruje ostatní.

Když jsme ples Na Bělidle připravovali, netušili jsme, v jakém se ponese duchu. Z původní akce se přirozeně stal ples pro Ukrajinu a výtěžek ze vstupenek i tomboly jsme zaslali na účet SOS ADRA – Pomoc Ukrajině. Je to jen kapka v moři, ale v rukávu jsme měli ještě jednu. Téměř 15 tisíc korun do balíčku pro Ukrajinu přinesla dražba kola, které jsme roky střežili pod Elpidí střechou. Gratulujeme paní Dvořáčkové a děkujeme.

SENIOŘI V ROLI DOBROVOLNÍKŮ A LEKTORŮ

Pomáhat chtěli i naši klienti, dali jsme jim proto možnost zapojit se do dobrovolnického programu. Někteří nabídli pomocnou ruku s tlumočením nebo výukou českého jazyka a reálií. Prozatím jsme školili prvních 18 dobrovolníků z řad našich klientů, kteří nám chtějí pomáhat s mezigeneračními programy pro ukrajinské ženy a jejich děti. Na léto připravujeme program doučování pro ukrajinské i české školáky.

Do pečení makronek jsme se pustili s učitelkou a nadšenou cukrářkou Oksanou Ivanenko. Odreagovali jsme se třeba diskusí o tom, kde v rodném Charkově koupit nejjemnější mandlovou mouku na makronky – pochází odtamtud jak lektorka, tak pár účastnic.

A do rolí lektorů se stále častěji dostávají i naši klienti. Příkladem je Klub výletníků a jejich výlety nebo Plovárna žije hudbou, kde se scházejí senioři, co společně chtějí muzicírovat. Svá literární díla mohou klienti předčítat v rámci programu Jarní podvečerní čtení. Senioři v Přístavu 7 lektorují cvičení nebo přednášejí o cestování.

JAK POSKYTOVAT KRIZOVOU INTERVENCI OBĚTEM VÁLKY

Na aktuální dění na Ukrajině reagovaly také naše psycholožky Klára Grampová a Katka Bohatá, a to nejen u sluchátka Linky seniorů, kde se spustila lavina hovorů souvisejících s válečným konfliktem. Kolegyně například

poskytují supervizi pracovníkům krizových linek pro uprchlíky.

V březnu se kdokoli mohl zúčastnit webináře, ve kterém jsme se zaměřili na krizovou intervenci, konkrétně na fáze prožívání traumatické události, poskytování krizové intervence ve vztahu ke konkrétním jevům a na nejčastější rizika poskytování pomoci.

Na dálku jsme podpořili také studenty a pomáhající přímo v Kyjevě. Zmíněné kolegyně z Linky seniorů školily v oblasti krizové intervence i ty, kteří každý den jdou do ulic, pomáhají v terénu a čelí ohrožení života. Jsou teď v pro nás nepředstavitelně těžké situaci.

Semináře se účastnilo více než 70 lidí a další jej viděli v přímém přenosu. Přihlášených bylo přes 300 diváků. Obsahem nebyly jen informace, ale také podpora a sdílení. Textové podklady byly v ukrajinštině, zajištěno bylo tlumočení, ale když naše psycholožky mluvily pomalu, studenti přikyvovali a reagovali s tím, že rozumějí. Seminář byl součástí většího cyklu, organizovaného ve spolupráci s Karlovou univerzitou, univerzitou v Kyjevě a organizací Remedium Praha.

PONOŽKY OD BABIČKY VE ŽLUTOMODRÉ

Jak možná víte, Ponožky od babičky pomáhají nejen babičkám pletařkám. Výtěžek putuje na aktivity pro všechny seniory, kteří navštěvují Centrum Elpida. Na jaře se nám potvrdilo, že to umí ještě jinak – když je to potřeba, lze jeden pár vydražit za tři tisíce korun. Za tuto částku děkujeme paní Tomanové, která peníze zaslala na účet SOS Adra – Pomoc Ukrajině.

NĚCO NOVÉHO, MALÉHO A ROZTOMILÉHO

Po pěti letech jsme přišli s novým produktem – pleteme pro nejmenší. Vlastně jsme se jen pustili do něčeho, co naše pletařky už dlouho baví. Většina z nich opletla vlastní děti a teď plete na vnoučata. Nadchla je představa, že teď darem dostanou jejich ponožky i jiná miminka. Věříme, že to často budou jejich první ponožtičky – a ty mohou být jenom jedny. Originální mimi páry nabízíme v různých barevných kombinacích dle fantazie pletařek. Vybírat můžete z několika velikostí pro miminka do jednoho roku. Všechny posíláme v dárkovém balení. Bližší info najdete na www.ponozkyodbabicky.cz.

HLADCE OBRACE

V dubnu jsme uspořádali dva pletací workshopy, na kterých naše pletařky předaly své zkušenosti. A dle milých zpětných vazeb si každý účastník něco odnesl, ať už to byly základy pletení, nebo pokročilejší techniky – pletl se i raglán. Děkujeme našim úžasným pletařkám, protože bez nich by nebylo nic. Neskromně můžeme říct, že naše pletací workshopy nejsou jenom o pletení. Vždycky ve vzduchu lítá vzájemná radost ze samotného setkání, popovídání a společně stráveného času. A věříme, že to neplatí jen pro naše pletařky, protože kontakty na lektorky si odnášejí právě účastníci. Děkujeme.

GYMNASTIKA MYŠLENÍ

TEXT: EVA HRAZDĚROVÁ

Kateřina Illnerová

Víte, jaký etymologický původ má slovo „kniha“?

Jazykovědci si dodnes nejsou jisti. Pravděpodobně bylo do českého jazyka přeneseno z čínského výrazu „king“ (kniha) nebo z asyrsko-babylonského výrazu „kunukku“ (pečeť) nebo „kaniku“ (listina s pečetí), odkud se asi přes Arménii (kde se kniha řekne „knik“) dostala do Evropy (např. maďarsky „könyv“).

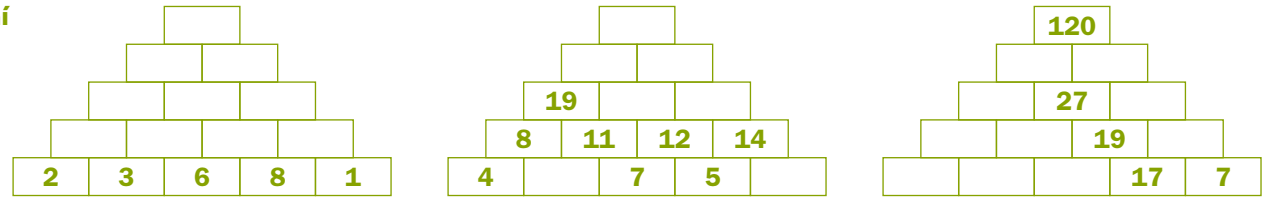
Romská hádanka

Mám takového bratra. Bez nohou utíká, bez pusy píská.

Rébus

Tomášovi bylo předevčírem 15 let. Příští rok ale oslaví již narozeniny osmnácté. Je možné, aby takovéto tvrzení bylo pravdivé? A za jakých podmínek?

Počítání



Přesmyčky hradů a zámků

Přeskupte písmena a najděte v každém název hradu nebo zámku.

ŠKREJATLN	.....	VLYSTERU	.....
TLIKŘOVKÁ	.....	ČTEL	.....
ŠNOPIKOĚT	.....	BÁRŽEK	.....
VOZÍKV	.....	ROKLÍ	.....
OZVUOB	.....	CHVYSRO	.....
ŘIBROCATICE	.....	TÁNLAB	.....

ŘEŠENÍ

Romská hádanka – vítr

Rébus – Tomáš se narodil 31. prosince. Výrok o jeho narozeninách, které měl předevčírem, se datuje na 1. ledna. Od včerejšího dne je mu tedy 16 let. Další narozeniny bude slavit letos, opět 31. prosince, a to mu bude 17 let. Následující rok už mu ovšem bude 18. Je pravdou, že to bude trvat bez jednoho dne dva roky, ale technicky to opravdu bude rok příští.