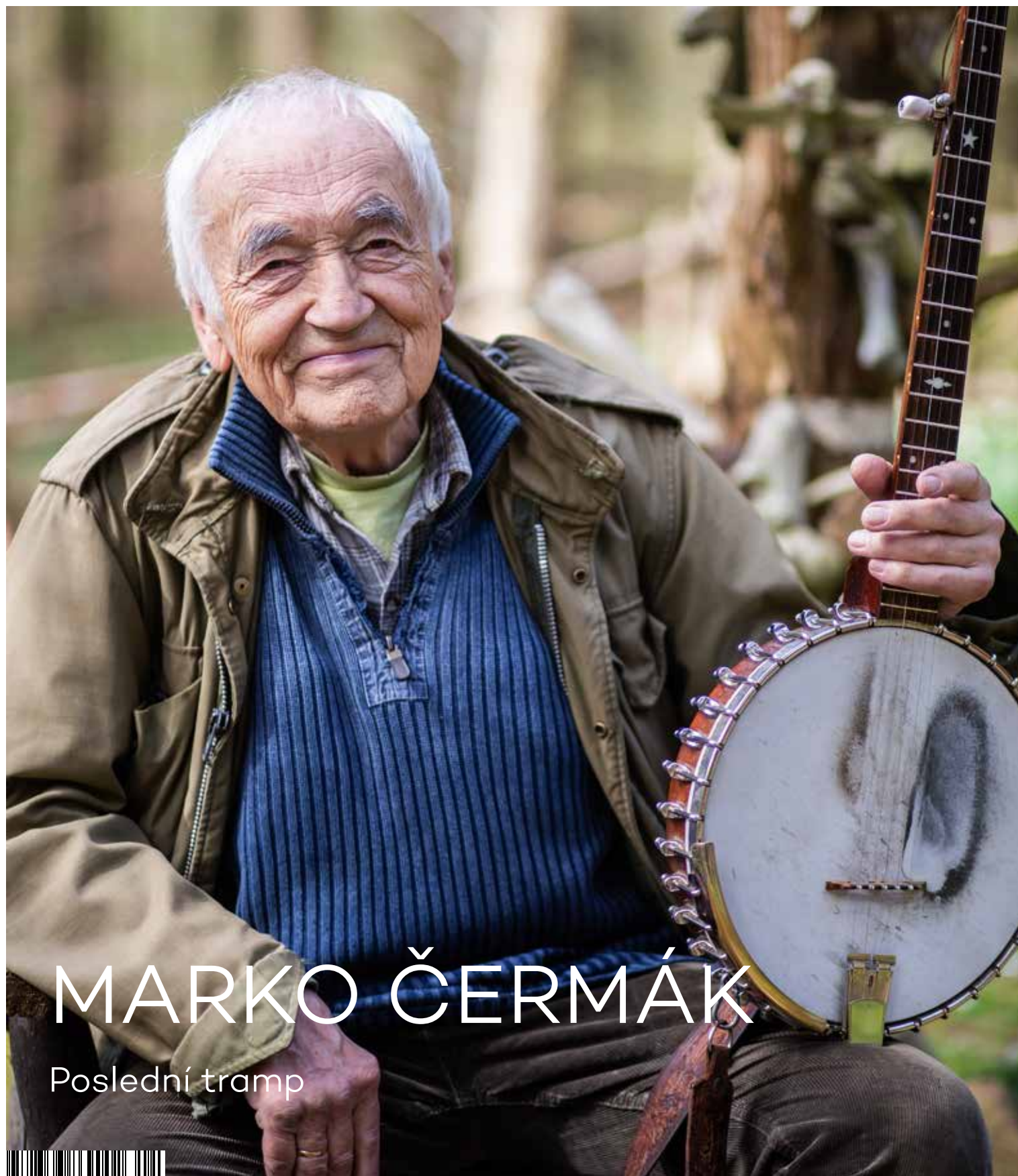


MANUÁL → Seznamování ve stáří
PŘES GENERACE → Josefína a Petr Formanovi
NA TRATI → Hornácko
OSUD → Cestovatelka Ida Pfeifferová
ZDRAVÍ → Cestovní trombóza

VITAL

ČERVEN – SRPEN 2024 – CENA: 99 Kč – WWW.CASOPISVITAL.CZ

ČASOPIS, KTERÝ SPOJUJE GENERACE



MARKO ČERMÁK

Poslední tramp



EAN 9772336869002-02



08 ROZHOVOR

Marko Čermák: Poslední tramp

S hudebníkem a kreslířem Rychlých šípů Marko Čermákem o trampingu, Greenhornech a brzy stoletém srubu El Toro.

Jiří Hrabě

22 TÉMA

Manuál o seznamování

Jak se seznamují současní senioři? → Příběh Blanky a Zdeňka, kteří se seznámili po šedesátce → Rozhovor s psycholožkou Lucií Simonovou o navazování vztahů v seniorském věku → Jak používat seznamky a seznamovací aplikace



66 NA TRATI

Na hornáckou notu

Svrázný etnografický region pod hřebenem Bílých Karpat láká turisty nejen na svátek svaté Marie Magdaleny, kdy se konají vyhlášené Hornácké slavnosti.

Petra Tajovský Pospěchová

01 EDITORIAL

04 DOBRÉ ZPRÁVY

06 ANKETA

Jitka Stachová

16 SERIÁL FINANCE

Umělá inteligence v roli investičního poradce

18 FENOMÉN

Rukama a srdcem: nožířský kurz

36 SENIORLINKA

Posilujte srdce!

38 FOTOEDITORIAL

Malé kousky papíru

44 DOBRÉ ČTENÍ

Miroslav Hlaučo: Letnice

52 ARCHITEKTURA

Dolní Břežany

TOTO ČÍSLO VYŠLO DÍKY PODPOŘE JTI.



46 OSUD

V sukni kolem světa

Ida Pfeifferová byla rakouská cestovatelka, sběratelka přírodnin a autorka cestopisů, která v první polovině 19. století procestovala sama půlku světa.

Miroslava Picková

76 PŘES GENERACE

Kdo neudělá krkok vpřed, nedozví se, jestli se bál zbytečně

Rozhovor dcery Josefíny s jejím tátou Petrem Formanem, divadelním režisérem a hercem, o divadle, inspiraci i dobrodružství.

Josefína Formanová



88 GARDEROBA

V šatníku mám jen to, co opravdu nosím

Se stylistkou a bývalou podnikatelkou Ludmilou Schreiberovou o kouscích, které ozvláštní outfit i domácí výměně oblečení s kamarádkami.

Magdaléna Čevelová

56 ZDRAVÍ

Cestovní trombóza

60 KOUZELNÁ MOC ROSTLIN

Věneček svatojánských bylin

62 NA VLNĚ

Zpátky ke krojům

64 VAŘENÍ

Talíř nadivoko

70 TÉMA

Sendvičová generace

84 REPORTÁŽ

Dílna kosmo_nauty v Elpidě

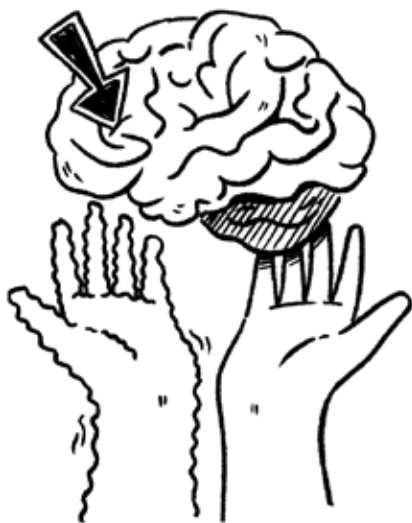
96 GYMNASTIKA MYŠLENÍ

VITAL | Časopis, který spojuje generace | Ročník XVIII., číslo 2/2024 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o.p.s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfreditor: Ondřej Nezbeda | Editorka: Agáta Faltová | Ilustrace Kateřina Illnerová | Jazyková korektura: Jaroslava Vaňková | Redakční rada: Jan Bartoš, Karel Tejkal, Lucie Vidovičová, Tomáš Šponar | 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: Petra Hrabě, tel. 606 362 822, e-mail: petra.hrabe@elpida.cz | Webová verze: Agáta Faltová | Grafické zpracování a layout: Carton Clan | Tisk: FININDR, s.r.o. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Uzávěrka tohoto vydání: 20. května 2024. Předplatné zajišťuje SEND předplatné s.r.o. | www.send.cz, tel. 225 985 225.

DOBRÉ ZPRÁVY

KONEC TŘESU

Lékaři objevili nové místo v mozku, ve kterém dokážou zastavit třes pacientům s Parkinsonovou nemocí. Lékaři z Nemocnice na Homolce a z Všeobecné fakultní nemocnice v Praze vložili pacientce při hluboké mozkové stimulaci elektrodu na zcela nové místo v mozku. S Parkinsonovou nemocí se pacientka Marie Pátková léčí deset let a do chvíle před operací se jí pravá ruka nekontrolovatelně třásla. „Dneska můžu do pravé ruky cokoli vzít – podepíšu se, jím příborem, řídím auto. Nemám problémy, že se mi klepe noha nebo ruka. Nemusím se soustředit na to, abych udržela volant. To jsou pro mě opravdu velikánské změny,“ popisuje, jak jí zákrok změnil život. Ve světě se zatím tímto způsobem podle dostupných informací postupovalo jen u několika desítek pacientů.



ÚTULNÁ DIVOČINA

Turisté, čundráci a výletníci budou moci přespát pod střechem i v odlehlejších koutech české divočiny. České lesy a firma Via Czechia v následujících letech vybudují až 150 nových míst, takzvaných útulen, kde se lidé budou moci schovat před deštěm nebo rovnou přespát. Útulny budou stát na turistických trasách průvodce Českem Via Czechia na území Lesů České republiky. „Místa budou od sebe vzdálena přibližně 25 až 30 kilometrů, což je trasa, kterou jde ujít za den. Lokality jsme vytipovali s ohledem na potřeby poutníků a jsou tedy tam, kde v blízkosti nejsou žádné penziony nebo horské chaty,“ říká zakladatel turistického webu Via Czechia Jan Hocek. Prvních 20 útulen by mohlo stát už letos.

ELEKTROPOHYB

Rehabilitační lékař Peter Olšák léčí v dětské léčebně Vesna v Janských

Lázních nervová ochrnutí kombinací akupunktury a elektroléčby. Léčbu už absolvovalo přes sto dětí a řadě z nich se hybnost zlepšila hned po první aplikaci. Při tzv. elektroakupunkturní nervosvalové facilitaci lékař napíchne pacientovi akupunkturní jehly, do kterých poté přivede elektrický proud. To přiměje svaly ke kontrakcím a pacienti dokážou díky elektrickému výboji zahýbat i ochrnutými částmi těla. Když je dráždění elektřinou optimální, pacient dokáže pohyb aktivovat i bez proudu. Léčba samozřejmě není okamžitá, přesto je naprosto unikátní a jejích pozitivních výsledků si všímají i v zahraničí. „Díky týmové spolupráci se nám podařilo zvednout pacienta z vozíku po těžkém ochrnutí páteře. Jsem rád, že na léčbu dobře reagují i ti nejmenší, u nichž jsou běžné rehabilitační postupy kvůli věku dost limitované,“ těší úspěchy lékaře Olšáka.

PLANETĚ SE LÉPE DÝCHÁ

Od začátku jednadvacátého století se Evropa dokázala zbavit obrovského množství emisí, které znečišťovaly životní prostředí. Barcelonský Institut pro globální zdraví vytvořil za pomoci umělé inteligence studii, která obsáhla několik desetiletí, a vznikl tak zřejmě nejdetailnější i nejrozsáhlejší popis znečištění naší planety. Vědce zajímaly znečišťující látky malých rozměrů $PM_{2,5}$, PM_{10} , ale také oxidu dusičitého NO_2 a ozonu O_3 . Data obsáhla více než 1400 regionů

v 35 evropských zemích, ve kterých žije 543 milionů obyvatel. Výsledky ukázaly, že celková úroveň částic $PM_{2,5}$ a PM_{10} i oxidu dusičitého se ve většině částí Evropy snížila. Nejvíce se snížila koncentrace PM_{10} , NO_2 a $PM_{2,5}$. Ročně se jejich množství snižovalo průměrně o 2,72 procenta, 2,45 procenta a 1,72 procenta. To může vypadat jako malé množství, ale během dvaceti let se takový úbytek projeví snížením znečištění téměř o polovinu. Naopak se nedaří stále zbavit ozonu, s nímž se nejvíce potýká jih Evropy.



23 MILIARD JAKO DÁREK

Třiadevadesátiletá mecenáška Ruth Gottesmanová darovala lékařské fakultě v New Yorku miliardu dolarů (23,5 miliardy korun) s pokynem, aby byl dar použit na pokrytí školného pro všechny budoucí studenty. Od letošního srpna je tedy studium na Albert Einstein College zcela zdarma. Pozoruhodné je to nejen částkou, ale i tím, že peníze získají medicí v Bronxu, nejchudší části města. Oznámení mecenášky a zároveň bývalé profesorky před plným sálem studentů a učitelů se dočkalo obrovského nadšení, euforického potlesku a jásotu studentů. Doposud musel každý student za čtyřleté studium na prestižní univerzitě zaplatit téměř 6 milionů korun, které si obvykle musel půjčovat

a po získání diplomu pak desítky let splácet. Podle děkana fakulty Yarona Tomera se tímto studium na fakultě více otevírá nadaným studentům, kteří by si ho kvůli vysokému školnému nemohli dovolit.

NOVÝ ŽIVOT

Po požáru před více než rokem a půl se národní park České Švýcarsko intenzivně obnovuje. Po odjezdu hasičů byla na spoustě míst jen holá černá spáleniště s ohořelými torzy stromů. Téměř okamžitě ale došlo k jeho obnově – nejprve se začaly objevovat houby, pak drobné výhonky. Dnes je v porostu nejvíce zastoupená bříza, některé jsou už metr vysoké. Podle mluvčího správy parku Tomáše Salova jde v podstatě o nejmladší přirozeně vzniklý les v Česku a zároveň největší plochu obnovujícího se lesa po požáru v zemi. Opětovnému zalesnění pomáhají semena zdravých stromů, které oheň nezasáhl. „Byli jsme zvědaví, jestli se i takto velké plochy spontánně zalesní náletem semen z pionýrských dřevin, a ukázalo se, že ano,“ uvedl mluvčí. Dá se předpokládat, že na podzim budou mít některé stromy i dva metry.

ZRNKO PROTI RAKOVINĚ

Slezská nemocnice Opava jako první zdravotnické zařízení v zemi odstranila nádor prsu pomocí nové technologie magnetického zrna. S touto technologií dokáže chirurg nádor najít a odstranit s přesností jednoho milimetru. Při operaci odebere méně tkáně, zákrok je ale dostatečný na to, aby z těla nádor odstranil. Podle primáře opavské chirurgie Matúše Peťejí to znamená méně invazivní a pro pacientky šetrnější zákrok. Přístroj nizozemské společnosti nemocnice zatím testuje. Pokud jej vyhodnotí jako přínosný, přístroj zakoupí a pacientkám z celé republiky se v boji s rakovinou otevrou nové dveře.



ZÁHON S VLASY

Dříve odpad, dnes cenná surovina. Francouzská společnost přišla s novým využitím ostříhaných vlasů – vyrábí z nich biologicky rozložitelné mulčovací rohože. Vlasy jsou přirozeným izolantem, udržují tak půdu déle vlhkou a šetří vodou na zavlažování. Pro kadeřníky je to příležitost snížit množství odpadu o 50 procent – ze čtyř tisíc tun ostříhaných vlasů se totiž recykluje pouze 300 tun. „Protože mají vlasy a vlna šupinatou strukturu, fungují jako suchý zip, zamotají se a spojí dohromady, není potřeba žádné lepidlo,“ popisuje James Taylor, spoluzakladatel společnosti Capillum, která rohože vyrábí. „A právě díky tomu je stoprocentně přírodní, má dobrou odolnost a výrobek drží pohromadě,“ dodává. Jedná se tak o ekologickou alternativu k plastovým mulčům, které uvolňují mikročástice do půdy. Vlasy dokážou absorbovat až osminásobek své hmotnosti – v budoucnosti by podobné rohože mohly pomoci například i při úniku ropy.

Připravila Agáta Faltová



A photograph of a forest path. In the background, a wooden signpost with a bird-like figure is visible among tall trees. The path is covered in grass and fallen leaves. The title 'POSLEDNÍ TRAMP' is overlaid in large white letters.

POSLEDNÍ TRAMP

S HUDEBNÍKEM A KRESLÍŘEM RYCHLÝCH ŠÍPŮ
MARKO ČERMÁKEM O TRAMPINGU, GREENHORNECH
A BRZY STOLETÉM SRUBU EL TORO

TEXT: JIŘÍ HRABĚ, FOTO: JAN BARTOŠ

Sedíme spolu v téměř sto let staré trampské chatě. Jaká je její i vaše společná historie?

Od roku 1926 je tady osada Westend. Trampové ji objevili v roce 1921. Tábořili tu cikáni, a protože po nich zbyly v lese hadry, začalo se místu říkat – ještě před Westendem – Údolí hadrů. V roce 1926 se postavily první dvě chaty. V jedné z nich, El toru, teď sedíme. Přišel jsem k ní obrovskou náhodou. Jezdili jsme sem na tramp ještě s mou druhou ženou. Údolí jsme znali, naše kamarádka tady měla chatu. Bylo to tady zarostlé smrkovým lesem, šero, přitímí. A mezi tím vykuovala tahle chajda, taková prkenná bouda. Hrozně se mi líbila. Rok dva poté jsme dostali zprávu, že se prodává. Běželi jsme sem, okoukli ji, zadní stěna byla úplně vyhníla tak, že jsem mohl prostrčit ruku skrz. S majitelkou jsme se dohodli, prodala nám ji za deset tisíc. Ukazovala nám štos nabídek, které jí přišly na inzerát. Ale byli jsme jí sympatičtí, a tak si vybrala nás.

V kterém to bylo roce?

1968. Začali jsme trochu kácet, opravovat. Svítlo se petrolejkou i ve dne. I teď přes den svítím, jinak nemůžu kreslit.

To bylo zrovna v době krátkého nadechnutí svobody a vy jste navíc v tom roce začal kreslit Rychlé šípy...

Tady jich vzniklo hodně. A taky spousta knižních ilustrací. Během jara i podzimu tu trávím dost času. Je tu klid. Zatopím si v petrách, položím si na kolena desky a kreslím. Teď po mně chce spousta lidí Rychlé šípy. Tady to vzniká, stejně jako skoro před padesáti lety.

VINNETOU BY BYL SPOKOJENÝ

A když přijde léto?

V létě bereme naši předválečnou indiánskou kánoi a vyrážíme na vodu.

Je těžká, já říkám jako kráva, ale to ji urážím, protože je překrásná. Kdyby si do ní sedl Vinnetou, byl by spokojený. Máme ji uloženou v mlýnici na Berounce, kde přes zimu spí. Nejméně dvakrát za léto s ní vyjedeme. Nebaví mě se po řece řtit dolů, když je krásná, vychutnávám si prostředí. Sjížděli jsme kdeco, ale teď jsme věrní horní Berounce. Asi jsem blázen, ale už jsme tenhle dvacetikilometrový úsek sjeli skoro stokrát. Žena mi říká: Kdybychom tak zase někdy jeli někam jinam. A já jí říkám: Podívej, ty jsi měla obrovské štěstí. Já už to všechno prozkoumal, projezdil a zjistil, že tady je to nejkrásnější. A ty jsi přišla k hotovému!

Jak se za tu dobu řeka změnila?

Úsek, který jezdím, je pod Plzní. V podstatě se nezměnil. Změnilo se ale to, že před dvaceti třiceti lety se s určitým rizikem dalo tábořit na mnohem více místech. Tolerovalo se to. Party, které jely po řece, se rozházely po loučkách okolo. Pak začaly vznikat kempy a s nimi i zákazy. Dnes jsou „vodáci“ jiní, často jezdí opilí, vždycky si říkám proboha, ať už jsou pryč. Jsou to tedy vodáci v uvozovkách – mají lodě z půjčoven, přiveze je auto, nasednou do lodi, a když náhodou začne pršet, zavolají a oni je zas odvezou. Jsou tak změkčilí, že když mě vidí sedět na břehu, volají a ptají se, zda je v tom dalším kempu sprcha. A přitom to jsou dny jako malované, kdy lezete z vody do vody. Jezdím tedy raději před sezonou nebo na jejím sklonku, kdy je na řece míň lidí.

Jaké vybavení máte s sebou?

Na tramp jezdím s bivačovací plachtou. Natáhne se šňůra mezi dva stromy a přes ni se hodí plachta. Na vodu jsem měl americký vojenský stan, áčko, pekelně těžký. Začal už trochu odcházet, tak jsem nad něj musel stavět takovou stříšku. Tisíce

kolíků kolem dokola. Proto jsem i na vodu začal brát bivačovací plachtu a nechal jsem si k tomu ušít čela. Je průchozí na obě strany, třetina váhy i objemu toho starého stanu. Takové primitivní áčko.

Kdy jste spal venku naposledy?

Před deseti dny. Na Brdech. Od pátku do neděle. Jezdíme s usárnami, tam se dá nacpat jen to nezbytné. Je to pro nás i taková hra, že vydržíme přežít, aniž bychom strádali. Máme dobré a lehké horolezecké spacáky. V sobotu se počasí dost zkazilo, ale když jsme rozdělali oheň, bylo to dobré. Bereme s sebou nástroje, hraje se sedm osm hodin nonstop. Někdy je nás osm, jindy dvacet.

A co děláte v zimě?

V zimě býváme tři měsíce nad areálem Novako Jáchymov, kde žena učí lyžovat. Jezdíme tam od sedmdesátých let. To tam ještě byla jen prastará kotvička. Je to taková uzavřená kotlinka, dokonalý mikrosvět. Nahoře na hřebenech je Boží Dar, Plešivec, Klínovec, kde je mraveniště lidí. Říkají: Byli jsme tam a sjeli jsme to třikrát. Stojí tam zoufalé fronty. Já jim na to říkám: A proč tam chodíte? Tady u nás máme tři vleky, sice kratší sjezdovky, ale nestane se, že tu čekáte. Většinu dní bez front, ve špičce tři minuty. Každé ráno jezdím na manšestru.

Máte tam ještě maringotku?

Měli jsme maringotku, ale protože jsme se během let množili, naše děti měly další děti, postavili jsme tam chatu, takovou zmenšeninu horské chalupy. Malá okýnka, ze kterých můžeme koukat na areál, a každé ráno vyrážíme na lyže. Žena si udělá tři čtyři jízdy a jde učit. Já si dám dvanáct patnáct jízd, a protože jsem starší, tělo mi už po hodině říká: „Už radši skonči, nemáš to tak pod kontrolou.“

rukama a srdcem

JAK PROSTŘEDNICTVÍM ŘEMESLA PROHLUBOVAT VZTAH MEZI GENERACEMI

TEXT A FOTO: ZUZANA SANKOTOVÁ MORÁVKOVÁ

Je pátek podvečer, přijíždíme lesní cestou na tábořiště v lomu Na Hřebenech poblíž Lipnice nad Sázavou, kde se koná víkendový kurz Nožír – Otec, Syn a Nůž. Jak název napovídá, jedná se o mezigenerační kurz, na kterém se pracuje rukama, avšak jedinou motivací není samotný výrobek, ale také společně strávený čas. Takto zaměřené kurzy pořádá již čtrnáctým rokem Josef Šebesta, kterému zdatně sekunduje Karel Chodil.

OD MATERIÁLU K LIDEM

Josef Šebesta pochází ze Slovácka. Dědeček byl vyhlášený stolař a v jeho dílně se malý Jožka seznamoval s řemeslem. Později se vyučil dřevomodelářem a pracoval ve slévárně v Hodoníně, ale nijak výrazně k tomu netíhl, a tak zvolil jinou cestu. Prošel povinnou vojenskou službou, udělal si kapitánské zkoušky na plachetnici a rekvalifikační masérský kurz.

V roce 1996 se zúčastnil kurzu Prázdninové školy Lipnice s názvem První poslední, kde se seznámil s metodou zážitkového učení. Tato zkušenost zásadně ovlivnila jeho další směřování. Dva roky poté absolvoval v „Prázdninovce“ instruktorský kurz a sám začal kurzy lektorovat. Časem si doplnil pedagogické vzdělání, terapeutický a koučovací výcvik a několik dalších seberozvojových kurzů a od té

doby se žíví jako průvodce rozvojem lídrů a týmů. Práce s lidmi ho naplňuje, současně ho neopouští touha tvořit rukama.

Jeho práce a koníček se propojily v roce 2009, kdy se stal součástí týmu, který připravoval kurz Quo Vadis určený pro muže, kteří na sobě chtějí pracovat. „Báli jsme se, aby kurz nebyl pro chlapy moc ukecaný, a hledali jsme nějaký hmotný projekt, který by pracoval s mužským archetypem. Napadlo mě, že by si mohli vyrobit nůž,“ vzpomíná Josef, kterému všichni říkají Jožka. Tehdy měl s výrobou nožů jen letmé zkušenosti a trvalo nějaký čas, než celý proces vyladil, nicméně nožířská dílna je od té doby pevnou součástí Quo Vadis.

Později se rozhodl kurz převést do víkendového formátu a nabízet ho zájemcům z řad veřejnosti. Časem někdo přišel s myšlenkou, jestli by nebylo možné se zúčastnit se synem. Jožkovi se ta představa líbila: „Říkal jsem si, proč ne, tohle by přece kluci od devíti desíti let mohli zvládnout. V té době se mi také narodil syn a téma otcovství se pro mě stalo aktuální.“

A tak Jožka koncept upravil a kurzy se najednou začaly plnit. Přispěla tomu i náhoda, když se o nich jeden z účastníků zmínil na serveru Proti šedi, následoval rozhovor v Respektu, který jeho autorka nazvala Otec, Syn

a Nůž. „Ten název jsem si sprostě vypůjčil, protože dokonale vystihuje podstatu kurzu. Podstatou není nůž, ale setkání otce a syna, kteří si společně plní svůj robinsonský sen. Celý víkend tvoří vedle sebe a jsou v tom rovnocenní, zároveň může otec syna mnohému naučit, protože má pochoptitelně větší zkušenosti.“ O tom, že se Jožka svým produktem trefil do popravky, svědčí i fakt, že někteří tátové jezdí opakovaně, jak jim postupně dorůstají další synové. Někdy se sejdou i tři generace mužů z jedné rodiny. Vyloučeny nejsou ani ženy, ale téma přirozeně víc přitahuje muže.

PRÁZDNINOVKA INSPIRUJE A SPOJUJE

Vraťme se ještě k Prázdninovce, která v celém příběhu hraje důležitou roli. Ostatně i Jožka s Karlem, který v civilním životě pracuje jako terapeut, se seznámili v Prázdninovce.

Prázdninová škola Lipnice vznikla v roce 1977 jako reakce na „společenskou strnulost normalizační éry“ a je průkopníkem zážitkové pedagogiky u nás. Svým zaměřením navázala na bohatou tradici pobytů v přírodě a již více než 45 let nabízí kurzy pro širokou veřejnost, školy i neziskový sektor na bázi dobrovolnictví. V praxi to znamená, že prostřednictvím prožitku se Prázdninovka snaží lidi



inspirovat k uvědomění si vlastní hodnoty, porozumění svých limitů a silných stránek a další práci na sobě. Kurzy, kterých Prázdninovka pořádá desítky ročně, mají jasnou dramaturgii složenou z různých her a programů, jejichž výběr dokonce vyšel jako knižní série.

Řada z nich našla inspiraci v prostředí lipnického střediska, což je unikátní stavba z let 1965–1969 architekta Jaroslava Vaculíka, jednoho z posledních poválečných žáků Le Corbusiera. Organická stavba, umístěná na břehu zatopeného lomu, je neobvyklá svým výtvarným řešením, a především půdorysem ve tvaru spirály, kde centrem veškerého dění je hlavní společenská místnost s krbem, na niž se vějířovitě napojují jídelna a další místnosti. V podobném duchu jsou vystavěny také sauna a umývárny, celý komplex doplňuje dvacet chatek, uspořádaných do tvaru podkovy.

Středisko je dnes majetkem České tábornické unie, která ho využívá pro vlastní potřeby i ke komerčnímu pronájmu. Dosud se zde odehrává část prázdninových kurzů a také Jožka se sem rád vrací: „Lidé jsou tím místem uchváteni. Spojení místa, lidí a samotného produktu vytváří neopakovatelnou atmosféru.“

HURÁ DO PRÁCE

Oficiální program začíná v pátek v šest hodin večer, ale účastníci přijíždějí v předstihu a nenuceně se zapojují do příprav – montují stoly, vybalují náčiní, u toho zlehka konverzují. Centrální místnost s krbem se proměňuje v improvizovanou dílnu. Po krátkém uvítání a seznámení s programem i vzájemně mezi sebou následuje večeře, po večeři Jožka rozdává instrukce a skupina se pouští do práce.

Na výběr je několik druhů dřeva různých dřevin ve formě hranolků

o velikosti zhruba 5×6×20 cm a tři druhy čepelí, které Jožka objednává ze Skandinávie: „Nemá smysl vyrábět vlastní čepele, to je spíš kovářská práce, která vyžaduje zkušenosti, navíc by nebylo reálné nůž za víkend dokončit.“ K dispozici jsou také rozličné ozdoby ze dřeva či kovu a zástita z alpaky, která se vkládá mezi čepel a rukojeť. Ještě večer je potřeba všechny části rukojeti navrtat, zasadit do nich čepel a zalít lepidlem, aby polotovar do rána vyschl. Zvuky vrtačky a bouchání se z místnosti ozývají dlouho do noci.

V sobotu po snídani přichází další várka instrukcí, skupina si rozebere náčiní a převážnou část dne tráví výrobou rukojeti. Nejprve je nutné rukojeť dobře vycentrovat, vyznačit tvar a hrubě jej opracovat rašplí, následuje broušení smirkovým papírem a na závěr elektrickou bruskou, aby byl povrch dokonale hladký. Takto

→ NA LÁSKU NENÍ NIKDY POZDĚ

Jak se seznamují současní senioři?

→ KDYŽ SE VYPLATÍ RISKOVAT

Jak se Blanka se Zdeňkem seznámili po šedesátce a zažili spolu spoustu nového

→ LUŠTĚNÍ KŘÍŽOVEK NESTAČÍ

Rozhovor s psycholožkou o navazování vztahů v seniorském věku

→ LÁSKA PŘES ALGORITMUS

Jak používat seznamky a seznamovací aplikace



NA LÁSKU NENÍ NIKDY POZDĚ

SEZNAMOVÁNÍ SE STÁVÁ TÉMATEM, KTERÉ SE DOTÝKÁ VŠECH GENERACÍ. POSLEDNÍ STUDIE UKAZUJÍ, ŽE K NAVAZOVÁNÍ NOVÝCH VZTAHŮ DOCHÁZÍ STÁLE ČASTĚJI I VE STARŠÍM VĚKU.

TEXT: ANNA ŠEVČÍKOVÁ

Jedním z důvodů je prodlužující se délka života, která klade dlouhodobé partnerské vztahy před větší výzvy než kdy jindy, a ne všechny zvládnou tuto zkoušku. V poslední dekádě demografové pozorují vzestup nového fenoménu, kterým je tzv. šedá rozvodovost. Tento termín označuje rozvody manželství, ke kterým dochází v pozdním věku. Podle Českého statistického úřadu se počet Čechů,

kterí se rozvedli ve věku nad 60 let, od začátku nového milénia zdvojnásobil a v roce 2022 bylo v této věkové kategorii zaznamenáno téměř 13 procent rozvodů. Tento trend se však netýká pouze České republiky, ale i dalších západních zemí. Proč se rozvést na „stará kolena“ je otázka, na kterou nejsou jednoznačné odpovědi. Dle izraelské a české studie se může jednat o dlouho odkládané

rozhodnutí opustit neuspokojivý či nefunkční vztah, kde došlo k odcizení, ztrátě vzájemného respektu, stupňujícím verbálním útokům či k odhalení opakované nebo dlouhodobé nevěry apod. Někteří považují rozvod za příležitost začít znovu. Právě díky šedé rozvodovosti přibývá osob, jež se ve vyšším věku pokoušejí o nové štěstí.

Opět z dat Českého statistického úřadu je patrné, že ani po dosažení

60 let se Češi novým sňatkům nevyhýbají. V roce 2022 vstoupilo osm procent žen a mužů ve věku 60+ do manželského svazku, přičemž tento trend se za posledních 20 let zněkolikanásobil. V tomto věku jsou to muži, kteří uzavírají sňatky častěji. Ženy jsou opatrnější a preferují jinou podobu partnerského vztahu, zejména odloučené soužití, kde každý z partnerů žije ve své vlastní domácnosti. Takové svazky jim umožňují jak dlouhodobou intimitu, tak značnou míru autonomie, díky níž nemusejí měnit své zaběhnuté způsoby života nebo vedení domácnosti. Starší ženy už navíc nechtějí být primárně pečovatelkami, které se starají o domácnost. V jejich případě častěji vstupuje do rozhodování o podobě vztahu také otázka možných nároků na péči o partnera, jehož zdraví se s věkem pravděpodobně zhoršuje.

Dosavadní rodinné závazky a společenské normy mohou odrazovat starší osoby od navazování nových vztahů. Konkrétně se v rozhovorech s nezadanými po šedesátce z Česka i Izraele objevovalo téma, zda je vhodné po ovdovění hledat nového partnera – zda tím není znehodnocena památka na zesnulého. Také měli pochybnosti, zda jejich dospělé děti nového partnera vůbec přijmou, zda tím něco nepokazí. Nechtěli riskovat

ztrátu důležitých vztahů se svými dětmi. Ze společenského hlediska i z jejich pohledu rovněž zůstává nevyjasněné, kdo by se o ně měl postarat, až se jim přitíží – nový partner, nebo jejich potomci? Některé dospělé děti si nejsou jisté, zda mají podporovat rodiče v hledání nové lásky, někdy i z obav o dědictví.

NESPRAVEDLNOST NA SŇATKOVÉM TRHU

I přesto, že roste počet osob, které nechtějí na stará kolena zůstat samy, mají muži a ženy odlišné výchozí podmínky. Z dostupných dat vyplývá, že v pozdní dospělosti jsou ženy bez partnera častěji než muži. Za tím může stát celá řada důvodů. Obecně je ve vyšším věku více žen (muži se zpravidla dožívají nižšího věku), což snižuje jejich možnosti najít si partnera. Dále se ukazuje, že se muži a ženy nemusejí potkávat v hledaných kategoriích. Z dat mezinárodního projektu SHARE, do kterého je zapojeno přes 28 zemí včetně České republiky, vyplývá, že muži mají celoživotní náklonnost seznamovat se a navazovat vztahy s věkově mladšími partnerkami, přičemž čím starší jsou, tím větší mají tendenci snižovat věk hledané partnerky. Naopak u žen je všeobecně známý trend vytvářet vztahy s muži, kteří jsou o něco starší

než ony samy. Tato tendence přetrvává přibližně až do jejich 60. roku života, kdy se věkové rozdíly partnerů v nových vztazích začínají snižovat.

Tento trend se odráží i ve zkušenostech uživatelů internetových seznamek. I když dle dat společnosti Behavio online seznamky nabízejí možnost najít novou lásku a každý šestý pár ve věku 65+ se seznámil na internetu, jiná česká studie jednoznačně ukázala, že u žen s věkem výrazně klesá počet obdržených žádostí o seznámení. Také tyto ženy častěji odmítaly oslovení, pravděpodobně kvůli nedostatečné atraktivitě oslovojcích. Kromě toho si starší uživatelky českých seznamek často stěžovaly na velké množství zaslaných sexuálních nabídek, které současně vnímaly jako ponižující. Někteří uživatelé seznamek, včetně některých uživatelů samotných, přiznávají, že při oslovení velmi zohledňují věk a vzhled potenciálních partnerů. Snažit se na seznamkách prezentovat jako mladší a atraktivnější je častou strategií. I přes tyto snahy lze konstatovat, že se s přibývajícím věkem snižují šance žen někoho si prostřednictvím online seznamek najít.

UŽÍT SI, DOKUD TO JDE

Málokdo chce být sám, bez ohledu na věk. Seznamování ve vyšším věku má ale svá specifika, která je třeba mít na paměti. Změny v preferencích věkového rozmezí partnera, zejména u žen, naznačují posun v očekáváních ohledně partnerského soužití. Další studie z dat projektu SHARE ukázala, že kromě věku v pozdním partnerství hraje roli i zdravotní stav a finanční situace. Není překvapivé, že u žen i mužů zvyšují lepší zdravotní stav a finanční stabilita šance na navázání nového vztahu ve vyšším věku. Tyto charakteristiky lze chápat jako prvky atraktivity – kdo by nechtěl partnera, který je zdravý a finančně zajištěný? Nicméně tyto charakteristiky také

Málokdo chce být sám, bez ohledu na věk. Seznamování ve vyšším věku má ale svá specifika, která je třeba mít na paměti.

Ačkoli i ve stáří může být milostný život velmi rozmanitý a naplňující, je dobré uvažovat i o přehodnocení důležitosti partnerského sexu ve prospěch jiných možností, jak vyjádřit lásku a blízkost.

poukazují na posun v očekáváních, která lidé mají ohledně nově navázaných vztahů ve stáří. Švédští výzkumníci Bildtgård a Öberg navrhuji interpretaci, že pozdní dospělost začínají lidé vnímat jako příležitost k realizaci, k prožití věcí, na které v mladším, produktivním věku nebyl čas kvůli péči o potomky či stárnoucí rodiče. Tato touha po seberealizaci (dokud to jen jde) může ovlivňovat motivaci k navazování blízkých vztahů právě ve vyšším věku. Například analýza seznamovacích profilů uživatelů ve věku 60 let a více ukázala, že mezi jejich potřeby patří sdílení zájmů a koníčků, což odráží jejich touhu najít si někoho, s kým by mohli aktivně trávit volný čas a bavit se.

A CO TEN SEX?

Fyzická blízkost a intimita jsou neodmyslitelnou součástí partnerských vztahů vzniklých i v pozdní dospělosti. Jenže jsou často tématem, které nezadané trápí. Ukazuje se, že při hledání nové lásky se očekává intimní sblížení a že v některých případech je obnovení sexuálního života nezbytnou podmínkou pro úspěšné navázání vztahu. Někteří se však potýkají se strachem, pochybnostmi nebo konkrétními sexuálními problémy. Mezi ně patří obavy z toho, zda po delší době budou schopni ještě mít sex,

zda bude jejich tělo fungovat tak, jak bylo zvyklé, zda se například dostaví dostatečná erekce či lubrikace. Nedávná česká studie ukázala, že právě v souvislosti s navazováním vztahu řeší starší lidé změny tělesného fungování, kladou si otázky, co lze považovat za přiměřené v daném věku, co lze léčit a jak. Všechny tyto otázky jsou legitimní a je namístě se s nimi obracet na odborníky a lékaře, kteří dokážou posoudit každý případ.

V této souvislosti je také důležité si uvědomit, že součástí sexu není jen pohlavní styk a že jsou i jiné způsoby, jiné sexuální praktiky, jak si vyjádřit náklonnost a vzájemně se potěšit. Ačkoli i ve stáří může být milostný život velmi rozmanitý a naplňující, je dobré vzít v úvahu, že kvůli různým okolnostem (například ze zdravotních důvodů) lze přehodnotit důležitost partnerského sexu ve prospěch jiných možností, jak vyjádřit lásku a blízkost. Nezávisle na tom, zda se jednalo o dlouhodobý či nově navázaný vztah, partnerské dvojice si považovaly jednoduchých gest, jako je držení se za ruce či obejmutí. Ty je ubezpečovaly, že mají stále vedle sebe někoho, o koho se mohou opřít, kdo jim bude nablízku, s kým se mohou těšit ze života.

Hledání a budování nových vztahů v pozdní dospělosti představuje

výzvu, jelikož chybí zkušenosti předchozích generací, brání tomu společenské normy či zaběhnutá očekávání. Nicméně starší lidé mají výhodu oproti mladším v tom, že dokážou mnohem snadněji a s větším klidem řešit partnerské konflikty, lépe vyhodnotit, za čím je třeba si stát a kvůli čemu už nemá cenu se hádat. Navíc mají k dispozici celoživotní zkušenosti, které mohou v nově navázaných vztazích využít. Na závěr je tedy vhodné zdůraznit, že na lásku není nikdy pozdě.

LÁSKA PŘES ALGORITMUS

SEZNAMOVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM ONLINE APLIKACÍ NA MOBILNÍM TELEFONU JE STÁLE POPULÁRNĚJŠÍ. NEJSOU URČENÉ JEN MLADÝM, MOHOU BÝT ZAMĚŘENY I NA STARŠÍ UŽIVATELE. NA CO BY SI VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE MĚLY DÁVAT POZOR?

TEXT: MICHAL ČERNÝ

Seznamování v kyberprostoru, které dnes zažívá prudký vzestup, může přinést úspěch a nalezení životního partnera, na druhé straně nemusí být vždycky bezpečné. Mohl by o tom vyprávět osmadvacetiletý Mykola, který kontaktoval ženu přes internetovou seznamku a dorazil na místo domluveného rande. Jenže tam na něj namísto zajímavého setkání a příjemné konverzace u kávy čekala nepříliš pozitivně naladěná parta mladíků. „Raději jsem se co nejrychleji klidil z místa,“ vzpomíná Mykola teď už s úsměvem, „a říkal jsem si přitom, jak se v životě může někdy výborně hodit, že jsem absolvoval trénink v bojových uměních.“ Seznamujeme-li se pomocí online služeb, je důležité domluvit si první schůzku na veřejných místech, která jsou pod kontrolou.

Navazování kontaktů a seznamování se dnes už z velké části neodehrává v reálném světě, jak tomu bylo dříve. Je to pozitivní trend, či nikoli? „V ideálním případě bychom se všichni chtěli seznamovat mimo seznamky,“ říká socioložka Renáta Topinková z univerzity v Mnichově, kde působí na Oddělení počítačových sociálních věd. „Jenže ve svém životě máme už zažité rituály, takže nechodíme tolik na nová místa, kde bychom se mohli seznámit s někým novým, máme stabilní okruh přátel a známých, nebo

zkrátka není čas se zkusit seznamovat takříkajíc na blind.“ Vzestupný trend tak zažívají online seznamky a velká část života se odehrává ve virtuálním prostoru.

PŮL NA PŮL

Jak přesně seznamování v kyberprostoru probíhá? Člověk se přihlásí do některé z mnoha služeb (např. Tinder, Štěstí.cz, Rande.cz, eDarling, Badoo), kde uvede informace o svém pohlaví, věku, zálibách a preferencích, uloží do systému svoji fotografii a zadá, jaké vlastnosti by měl mít protějšek, kterého hledá. Aplikace potom pomocí algoritmů tato data vyhodnotí a začne nabízet profily ostatních, kteří se k němu podle jejího srovnávání – takzvaného matchingu – nejlépe hodí. S těmi pak zahájí konverzaci, a seznamování se tak postupně z digitálního prostoru může přenést do reálného světa.

S tímto způsobem seznamování má podle průzkumu společnosti Resselution zkušenosti přibližně 44 procent české populace, která je online. Podíl dotázaných s touto zkušeností roste s velikostí místa bydliště – ve velkých městech je takový způsob navazování kontaktů oblíbenější. Větší míru zkušeností mají respondenti s maturitou, z větších měst, z Prahy a Středočeského kraje. Pozitivní a negativní

zkušenosti se objevují zhruba „půl na půl“: celkem 48 procent dotázaných označuje svou zkušenost jako určitě pozitivní nebo spíše pozitivní, zatímco 47 procent za určitě či spíše negativní. Podstatně častěji byly zklamané ženy než muži. Téměř 90 procent pak souhlasilo s tvrzením, že osobní seznámení je vždy lepší než online, a nejčastěji probíhá seznamování přes společné známé. Podle socioložky Renáty Topinkové tato cesta k seznámení dnes není žádný okrajový trend. Sociologové se na to ptali ve spolupráci s organizací pro průzkum trhu Behavior Labs a 22 procent dotázaných odpovědělo, že se se svým současným partnerem či partnerkou seznámili online. Podíváme-li se na vývoj v čase, stabilně roste procento párů, které se takto seznámily, a už kolem roku 2013 si protějšek takto našla téměř třetina dotázaných. V době pandemie, kdy byly možnosti se setkávat značně omezené, to byla téměř polovina. Vše ale neprobíhá jenom na seznamce, běžně se seznamujeme i přes sociální sítě – např. prostřednictvím Facebooku, Instagramu či třeba hraním online her.

RADAR NA PARTNERA

Mnohé seznamky nabízejí také funkci geolokace, která však zároveň může být i riziková, a z toho důvodu byla postupem času podstatně omezována,

POSILUJTE SRDCE!

OSAMĚLOST JE VÝRAZNÝ FENOMÉN MODERNÍ DOBY. JE TO STAV, KTERÝ MŮŽE POSTIHNOUT KAŽDÉHO BEZ OHLEDU NA VĚK, POHLAVÍ NEBO SOCIÁLNÍ STATUS. JE TO NĚCO JAKO HLAD NEBO ŽÍZEŇ. JE TO POCIT, KTERÝ K NÁM TĚLO VYSÍLÁ, KDYŽ CHYBÍ NĚCO, CO POTŘEBUJE K PŘEŽITÍ.

TEXT: KLÁRA GRAMPOVÁ JANEČKOVÁ

Vivek Murthy, šéf amerického úřadu pro veřejné zdraví říká, že osamělost je vcelku běžný pocit, ale nesmírně závažný. Podíváme-li se na téma osamělosti čistě z medicínského hlediska, budeme možná překvapeni zjištěním, jaký velký dopad na naše zdraví může dlouhodobá osamělost mít. Dlouhodobá osamělost totiž není pouze nepříjemný pocit,

má i významné dopady na fyzické a duševní zdraví jedince. Právě americký úřad pro veřejné zdraví zveřejnil studii, která osamělost jasně spojuje s vyšším rizikem srdečních chorob. Dlouhodobě osamělým lidem hrozí

„hormonem spojení“, je neurotransmitter produkovaný v mozku, který hraje klíčovou roli ve formování sociálních vazeb a vztahů. Kromě toho, že je spojen s mateřskými pocity a porodem, oxytocin je také uvolňován během sociální interakce, doteku a intimního kontaktu s ostatními lidmi. Jeho účinky jsou spojovány

LINKA SENIORŮ: 800 200 007 JE ANONYMNÍ A BEZPLATNÁ LINKA KRIZOVÉ POMOCI PRO SENIORY, OSOBY PEČUJÍCÍ O SENIORY A OSOBY V KRIZI.

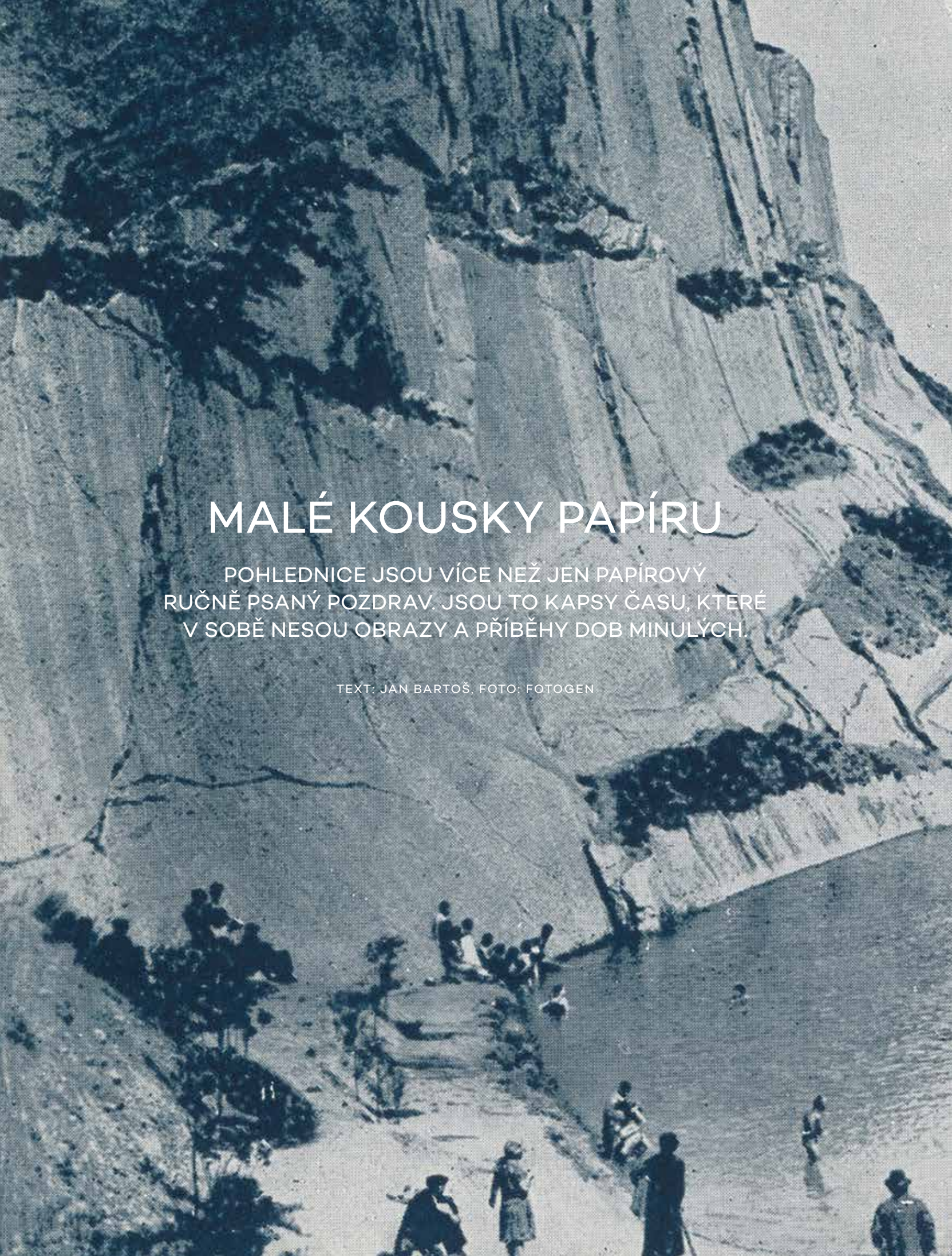
JE K DISPOZICI VOLAJÍCÍM Z CELÉ ČESKÉ REPUBLIKY. V PROVOZU JE KAŽDÝ DEN OD 8:00 DO 20:00 HODIN.



závažně vyšší pravděpodobnost úmrtí v důsledku srdečních chorob než těm, kteří mají stabilní sociální vztahy.

Proč tomu tak je? Musíme se podívat na to, jak naše tělo vytváří a k čemu používá oxytocin. Oxytocin, často nazývaný „látkou lásky“ nebo

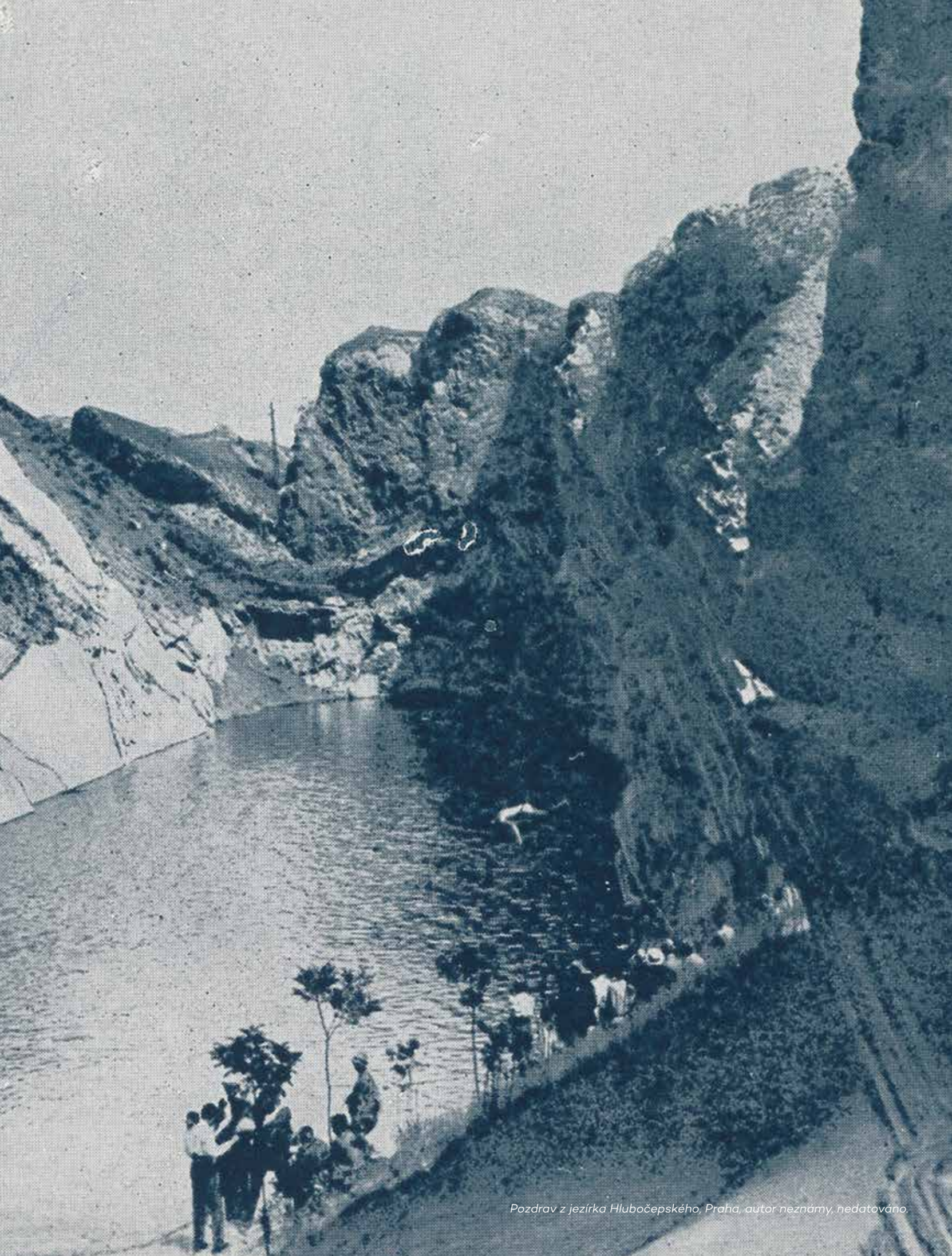




MALÉ KOUSKY PAPIRU

POHLEDNICE JSOU VÍCE NEŽ JEN PAPIROVÝ
RUČNĚ PSANÝ POZDRAV. JSOU TO KAPSY ČASU, KTERÉ
V SOBĚ NESOU OBRAZY A PŘÍBĚHY DOB MINULÝCH.

TEXT: JAN BARTOŠ, FOTO: FOTOGEN



Pozdrav z jezírka Hlubočepského, Praha, autor neznámý, nedatováno.

Koupaliště v Otrokovicích – Batov, nedatováno



Od prvních jednoduchých kartiček, které byly vydávány v polovině 19. století, se pohlednice staly populárním způsobem, jak sdílet zážitky a novinky. Postupem času se však začaly objevovat pohlednice s plnobarevnými fotografiemi, které zachytávaly živé scény městského života, přírodu nebo významné historické památky.

V meziválečném Československu rostl význam rekreační kultury a turismu. V období letních měsíců se lidé sjížděli k vodě, aby unikli horku měst a pohlednice z této doby zobrazují architektonický vývoj veřejných prostor pro koupání, který se v první polovině 20. století nesl ve znamení modernizace a

sociálního pokroku. Art deco a funkcionalistické prvky koupališť odrážely touhu po moderním životním stylu a místa u vody se stala centry letního společenského života.

Koupaliště a plovárny také představovaly místní sociální křižovatku, kde se mísily různé vrstvy společnosti. Konaly se zde plavecké závody, taneční večery a rodinné pikniky. Pohlednice z té doby ukazují, jak se lidé učili sdílet veřejný prostor a jak se postupně uvolňovaly konzervativní názory na oblečení a chování u vody. Koupací kostýmy ustupují modernějším plavkám. Pohlednice také hrály klíčovou roli v rozvoji turistického průmyslu, neboť podněcovaly touhu po

cestování a objevování nových míst. Pro mnohé byly a stále jsou okénkem do světa, který možná nikdy nebudou mít šanci osobně navštívit.

V éře digitálních médií a okamžité komunikace se role pohlednic výrazně změnila. E-maily, sociální média a digitální fotografie nabízejí nové způsoby, jak sdílet naše zážitky s rychlostí, kterou tradiční pohlednice nemohou nabídnout. Přesto si pohlednice zachovávají své místo, jsou symbolem pomalejšího a vědomějšího způsobu sdílení, který v digitálním věku nabývá na ceně. Sběratelé a nadšenci pokračují ve vyhledávání unikátních a historických pohlednic, které představují uměleckou a historickou hodnotu.



V SUKNI KOLEM SVĚTA

IDA PFEIFFEROVÁ BYLA RAKOUSKÁ CESTOVATELKA, SBĚRATELKA PŘÍRODNIN A AUTORKA CESTOPISŮ, KTERÁ V PRVNÍ POLOVINĚ 19. STOLETÍ PROCESTOVALA SAMA PŮLKU SVĚTA. BYLO JÍ PĚTAČTYŘICET, KDYŽ „ODHODILA ZÁSTĚRU, NÁDOBÍ PŘIKRYLA UTĚRKOU“ A VYDALA SE ZA DOBRODRUŽSTVÍM.

TEXT: MIROSLAVA PICKOVÁ, FOTO: WIKIMEDIA COMMONS

Narodila se ve Vídni 14. října 1797 do zámožné rodiny jako Ida Laura Reyerová. Její výchova byla spíš spartánská, vyrůstala mezi pěti bratry a jejich otec měřil každému „stejným metrem“. Jinými slovy, vychovával Idu jako chlapce, což jí vůbec nevadilo, ba naopak.

Holčičí hry ji nezajímaly, stejně tak jako domácí práce. Když však otec zemřel, to jí bylo devět, začala matka s převýchovou. Navlékla ji do šatiček, učila prostírat. Jenomže Ida takovou radikální změnu neunesla, velmi těžce onemocněla, takže lékaři doporučili návrat ke kalhotám. Dívčí šatník začala používat až ve třinácti, ovšem s nechutí. Neuznávala ženské aktivity, radši si poničila prsty, než aby hrála na klavír, o šití a práci v domácnosti nemluvě. Matka si s ní už nevěděla rady. Nakonec, to bylo v roce 1810, jí najala domácího učitele, dnes bychom řekli lektora. Jmenoval se Joseph Franz Trimmel a byl to člověk vzdělaný, se zájmem o botaniku, geologii, historii, který psal básně a hodně cestoval. A který ji nenásilným způsobem smířil s rolí

dívky. Možná, že Trimmela nevědomky obdivovala, otevíral před ní jiný svět. Možná, že v tom jsou začátky její posedlosti dálkami. I když cestopisy hltala, sotva se naučila číst. Postupem let se obdiv změnil v oboustrannou lásku.

Chtěli se vzít, jenomže matka se sňatkem nesouhlasila, neviděla v něm pro dceru dostatečné zajištění. Ida Trimmelovi napsala, že se nevdá, a pokud bude donucena, vezme si někoho o hodně staršího, protože se nevdá z lásky. Ta situace nastala v roce 1820. Provádala se za vdovce, o čtyřadvacet let staršího právníka, Marka Antona Pfeiffera, a odjela s ním do Lvova, kde měl advokátní kancelář.

Zprvu dobře zavedená praxe však díky Pfeifferovu nákladnému životnímu stylu a vyhranému soudnímu sporu proti zkorumpovaným úředníkům zkrachovala a rodina se dvěma syny, Oscarem a Alfrédem, se ocitla na mizině. Vyhraným soudem si dr. Pfeiffer nadělal mnoho nepřátel a pracovní příležitosti hledal od Itálie až po Švýcarsko jen velice těžko. Žili odděleně.

Ida se se syny přestěhovala do Vídně, aby jim zajistila dobré vzdělání, ale v podstatě jí to odloučení vyhovovalo. Třeli bídu s nouzí, často nevěděla, kde vzít peníze, dělala všechny domácí práce, mrzla a hladověla. Tajně ale pracovala za peníze, učila hře na klavír a dávala lekce kreslení. Utajeně musela postupovat proto, že nebylo zvykem, aby žena vydělávala, obzvláště žena v jejím postavení – byla přece ženou právníka. Roky ubíhaly, hoši se osamostatnili a jednoho dne Ida přestala mít „svázané ruce“. Ve svém životopise píše: „Přála jsem si již jako děcko, abych mohla spatřiti celý svět. Kdykoli jsem viděla příjízďe – ti postilióna, chtěla jsem býti na jeho místě a poznati cizí kraje, jako on“.

NADARMO MNE ZRAZOVALI

Psal se rok 1842 a Ida mohla konečně realizovat své cestovatelské sny. Pfeifferovi žili odděleně už od roku 1835, ale nikdy se nerozvedli. Ze společenského hlediska to možná byla i výhoda, protože v době biedermeieru měšťanská společnost toužila po klidu, pořádku a pohodlí. Takže

HLAVNÍ OBEC SOUČASNÉ ČESKÉ ARCHITEKTURY

V ČESKU NENAJDETE VESNICI, KTERÁ PROŠLA V JEDNADVACÁTÉM STOLETÍ TAK RADIKÁLNÍ PROMĚNOU SMĚREM K LEPŠÍMU. DOLNÍ BŘEŽANY SE STALY ADRESOU, KDE SE DOBŘE ŽIJE, A NAPOMOHLA TOMU CÍLEVĚDOMÁ KULTIVACE VEŘEJNÝCH PROSTOR VE SPOLUPRÁCI S PŘEDNÍMI ARCHITEKTY A URBANISTY.

TEXT: PETR VOLF, FOTO: JAN SCHEJBAL

Dolní Břežany se nacházejí ve Středočeském kraji, těsně za jižními hranicemi Prahy. Vypravíte-li se na prohlídku od metropole, doporučuji využít cestu přes Zbraslav, protože se tak nejlépe vnímá atmosféra místa. Překonáte most přes Vltavu a poté pokračujete hlubokým, stinným, tajuplně působícím údolím vyhloubeným Břežanským potokem. Serpentine překonávají od řeky značné, více než stopadesátimetrové převýšení, a proto jsou vyhledávány cyklisty, kteří se nebojí „stoupáků“. Na hraně tohoto vysokého břehu nad Vltavou se od šestého století do konce prvního století před naším letopočtem rozkládalo keltské oppidum Závist, největší, jaké vzniklo v Čechách. Pro charakter Dolních Břežan je to podstatné, vysloveně koenné místo, a jejich obyvatelé se k němu hrdě hlásí: nyní jej připomíná rozhledna, kterou navrhl se svým

týmem architekt Martin Rajniš a která je vidět až z Prahy.

Při vstupu do Dolních Břežan má člověk pocit, jako by se ocitl ve Švýcarsku nebo jiné vyspělé zemi, jimž se obdivujeme, když máme na mysli kvalitní stavění spojené s utěšeným životním prostředím. Je tu vidět jasně definovaná kultura bydlení, řád, čistota a elegancie vyplývající z dobře uspořádaného celku.

Ještě na začátku třetího tisíciletí vypadaly Dolní Břežany úplně jinak. Nebyl důvod se v nich zastavit, vlastně ani nebylo pořádně kde. Neměly žádné centrum, a pakliže chybí obci střed, je to fatální nedostatek, neboť se lidé nemají kde scházet. Ale chyběly také chodníky, osvětlení ulic. V místě dnešního náměstí byl starý rybník, založený v devatenáctém století, který byl postupně zdevastován, a proces jeho zkázy vyvrcholil, když se na něj svážela zemina vykopaná při

stavbě pražského tunelu Mrázovka. Scházela běžná infrastruktura, veřejná doprava, možnost nakoupit běžné základní potraviny. Dolní Břežany tehdy fungovaly jako jiné obce na předměstí Prahy – šlo o jednu z mnoha nocleháren, kde neprobíhal přirozený život, odkud se jenom vyráželo za výdělkem do Prahy. Společenský život byl nulový, lidé k sobě měli daleko, přestože se jejich parcely nacházely v bezprostřední blízkosti. Zdálo se, že tomu tak bude navždy.

PRINCIPY ZMĚNY

Ke zlomu došlo po obecních volbách v roce 2002, kdy zvítězilo hnutí Rozkvět, které svůj úspěch ještě pětikrát zopakovalo a dodnes v Dolních Břežanech vládne. Podařilo se vybudovat cesty, chodníky, stezky, aleje směřující do volné krajiny, které odtamtud do vsi přitahují energii. Klíčovým krokem bylo vytvoření náměstí Na sádkách na



ploše sedmdesát krát padesát metrů podle návrhů architektů Ladislava Tichého a Václava Dvořáka. Přiměřeně velký prostor s trávníkem a stromy uprostřed, s kombinovanou dlažbou obklopují od roku 2009 bytové domy (celkem zde vzniklo na sto padesát bytů) s parterem vymezeným službám. Jsou zde obchody, restaurace, soubor administrativních budov Pivovarský dvůr a rekonstruované informační centrum, kde se návštěvník může zorientovat v dějinách lokality.

Obec získala pevné, ale nikoliv uzavřené těžiště, k němuž mají všichni zhruba stejně blízko. Není to umělý konstrukt, ale výsledek intenzivního hledání vycházející z dolnobřežanského genia loci: k náměstí přimyká obnovený rybníček, k němuž vedou pozvolna stupně jako v amfiteátru. Kontakt s vodní plochou je jakýmsi leitmotivem Dolních Břežan, který lze pokládat za stejně významný, jako

jsou velkorysé terénní úpravy, díky nimž se do Dolních Břežan dostává fenomén krajinné tvorby. Vedení Dolních Břežan si prozíravě vybralo Zdeňka Sendlera, jednoho z nejlepších českých architektů zabývajících se prací se zelení, jenž dal v roce 2010 podobu Keltskému parku rozkládajícímu se na bezmála šestihektarové ploše. Pro Dolní Břežany jsou to zelené plíce, jakýsi Central Park svého druhu, navazující na náměstí a využívaný v každou denní dobu.

Není bez zajímavosti, že podle projektu Zdeňka Sendlera (spolu s Václavem Babkou a Radko Květem) byla na přelomu století uskutečněna také rekonstrukce litomyšlských Zámeckých zahrad. V Dolních Břežanech nalezlo Sendlerovo dílo další pokračování v roce 2015, kdy je na jejich západním okraji, odkud se vyráží na pouť k oppidu, dokončen hřbitov. Stejně jako park, i čtyřhektarový hřbitov

využívá prastaré symboliky a je řešen jako soustava kamenných stěn ve tvaru kruhové výseče, přičemž touto kompozicí prochází lipová alej, jež bude s přibývajícimi roky poskytovat stín a klid. Je to jeden z mála hřbitovů v Česku, z něhož si návštěvník neodnáší depresivní pocity, ale dosahuje spíše vnitřní rovnováhy. Je příjemné sem jít i „jen tak“. Žánr hřbitovní architektury obohacuje o neobvyklou, velmi otevřenou typologii: na prestižní soutěžní přehlídce Grand Prix byl v roce 2017 ohodnocen jako nejlepší v kategorii krajinné architektury.

OD ŠKOLKY PO VÝZKUM

Coby kamenem dohodil je barevně výrazná mateřská škola K Hradišťátku, která byla postavena podle projektu architektů Vladimíry Holubové, Lukáše Holuba a Lubora Sladkého. Dolní Břežany nezapomínají na své kořeny, ale výsledným dojmem z obce je pocit

VĚNEČEK SVATOJÁNSKÝCH BYLIN

LETNÍ BYLINKY NÁS NABÍJEJÍ KRÁSOU BAREV A VŮNÍ A PŘÍSPÍVAJÍ
K HARMONII DUŠE I TĚLA. KTERÉ BYLINKY PATŘÍ MEZI DEVATERO KVÍTÍ?

TEXT: MIROSLAVA HEJNOVÁ, FOTO: SHUTTERSTOCK

Poslem začínajícího léta je čas sv. Jana spojený s tradicí pletení věnečků z devatera kvítí. Svatojánská tradice v sobě skrývá hluboké moudro o léčivé síle bylin, které nás vrací ke kořenům přírody. Letní bylinky nás nabíjejí krásou barev a vůní a přispívají k harmonii duše i těla.

Mezi devatera kvítí se kdysi v různých kombinacích řadila spousta bylin jako bazalka, černobýl, devětsil, divizna, dobromysl, heřmánek, chrpa modrá, jitrocel, kapradí, kohoutek, libeček, majoránka, máta, mateřídouška, rmen, rozchodník, řebříček, třezalka a další. Pro posílení našeho organismu však postačí, když si uvijeme věneček jen z několika z nich.

MÁTA – BYLINKA NA ENERGII

Blahodárně působí na zažívání, hojí dásně a osvěžuje. Ničí plísně, viry a je antiseptická. Zkuste posílit svoji energii a dopřejte si mátový den či týden, ale ne déle, protože máta snižuje krevní tlak.

MÁTOVÝ OLEJ

Lístečky máty naložíme do kvalitního rostlinného oleje a louhujeme asi 14 dní na slunném místě, občas promícháme a pak přecedíme. Olej

používáme na jemnou masáž svalů, šíje, na potírání zad a hrudníku při zahlenění, zánětu průdušek nebo při rýmě a kašli. Máta léčí různá kožní onemocnění a pohmožděny. Jako vlasový zábal obnovuje vlasovou pokožku a revitalizuje vlasové kořínky.

CHRPA MODRÁ – BYLINKA NA OČI

Využívá se na zklidnění unavených, podrážděných a bolavých očí, při zánětu spojivek nebo citlivosti na světlo. Významně redukuje otoky kolem očí. Účinků na lidské zdraví je však mnohem více. Čistí močové cesty, mírní bušení srdce, podporuje tvorbu žluči, působí proti kašli, léčí záněty ústní dutiny, tlumí revmatické potíže a má projímavé účinky. Účinkuje i na kožní choroby: ekzémy, vředy, vrásky.

CHRPOVÁ OČNÍ VODA

Z čerstvých či sušených květů chrpy připravíme silnější nálev. 1–2 čajové lžičky drogy zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme louhovat 10 minut. Scedíme a studený nálev užíváme k výplachům podrážděných očí, při zánětu spojivek a k obkladům při únavě očí apod.

KOUPEL NA OTEKLÉ NOHY

100 g sušených květů chrpy, 2 l vody přivedeme do varu, vaříme 15 minut, odstavíme a přisypeme hrst mořské soli. Necháme vychladnout na snesitelnou teplotu. Do lázně ponoříme nohy na 15 minut. Nohy usušíme a necháme ještě chvíli v teple.

OBLIČEJOVÁ MASKA

10 g květů chrpy, 20 ml zakysané 15% smetany, 20 ml mléka 3,5%, 5 g včelího medu, vaječný žloutek. Vše smícháme, nanese na obličej (chráníme oči) a necháme 30 minut působit. Používáme pro zjemnění a vyhlazení pokožky jednou týdně.

ŘEPÍK – NA KŘEČOVÉ ŽÍLY

Máte-li možnost si nasbírat řepík, neváhejte. Lidově se mu říkalo „zdraví celého světa“, neboť byl považován za všelék. Tento všelék patří k nej-univerzálnějším bylinám. Stimuluje činnost žlučníku, detoxikuje játra, podporuje správný metabolismus tuků, pomáhá při nadýmání, průjmek, zánětech močových cest, při únavě a zlepšuje srdeční činnost. Významnou roli hraje při léčbě křečových žil a bérkových vředů, při revmatismu a revmatoidní artritidě.



NÁLEV Z ŘEPÍKU

Jednu čajovou lžičku kvetoucí nebo sušené natě přelijeme 2,5 dl vroucí vody, necháme 15 minut odstát a pak přecedíme. Užíváme 1–3 šálky denně před jídlem. Nálev má jemnější účinek než odvar, používáme ho jako kloktadlo při potížích s dásněmi či v celé ústní dutině, při angínách, bolestech v krku a aftách. Ústa vyplachujeme několikrát denně.

ODVAR Z ŘEPÍKU

Dvě čajové lžičky kvetoucí natě zalijeme menším množstvím studené vody a povaříme 2–3 minuty pod pokličkou, pak necháme 15 minut ustát a scedíme. Používáme ho na obklady při bércových vředech, oparech, obtížně se hojících ranách.

MAST Z ŘEPÍKU

pomáhá při křečových žilách nebo bércových vředech, na popáleniny,

suchou a podrážděnou pokožku, pooperační jizvy, ale i akné nebo ekzematickou pleť.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ – BYLINKA HARMONIE

Kolem svátku sv. Jana obvykle rozkvétá třezalka, která svou magickou silou přináší zklidnění naší rozbouřené mysli. V přírodě existuje několik druhů třezalek, ale nejznámější a nejčastější je ta tečkovaná. Používá se při nervovém vyčerpání, nespavosti, depresi, bolestech hlavy, únavovém syndromu, psychickém přetížení, bolestech zad, revmatických potížích. Podporuje činnost jater, žlučníku, pomáhá krevnímu oběhu a posiluje srdeční činnost, hojí pokožku a působí antisepticky.

JANŮV OLEJ

Květy třezalky zalijeme rostlinným olejem, aby byly zcela ponořené.

Třezalku necháme na slunci nebo teplém místě cca 4–7 týdnů, pak ji přecedíme. Olej získá jasně červenou barvu. Uchováváme ho v tmavých lahvičkách. Olej ošetřuje namáhanou pokožku, urychluje hojení jizev, ran, používá se při svalových a kloubních potížích a léčí popáleniny.

NÁLEV Z TŘEZALKY

Jednu polévkovou lžici kvetoucí třezalkové natě spaříme čtvrtlitrem vody a deset minut louhujeme. Nálev pijeme podle potřeby několikrát denně. Užívání by nemělo trvat déle než tři týdny.

Pozor! Nálev z třezalky by mohl u citlivých osob vyvolat při pobytu na přímém slunci fotosenzitivní reakci. S třezalkou se také nesnášejí některé léky: antidepresiva, antivirotika, digoxin, warfarin, cytostatika, antikoncepce a léky na cholesterol.



A person wearing a dark jacket and a hat is seen from the side, looking out over a lush green landscape. The background is a soft-focus field of green plants.

KDO NEUDĚLÁ KROK VPŘED, NEDOZVÍ SE, JESTLI SE BÁL ZBYTEČNĚ

NA TERASU RODNÉHO DOMU SVÍTÍ SLUNCE DLOUHO. POSLEDNÍ PAPRSKY JSOU VIDĚT NA HORIZONTU SMĚREM NA RUZYNI. NĚKDY JE PO NEDĚLNÍCH OBĚDECH SLEDUJEME, KDYŽ S TÁTOU NA TERASE SEDÁVÁME A POVÍDÁME SI O DIVADLE, O GENERACÍCH, O POCTIVOSTI, O HUMORU. TENTOKRÁT MEZI NÁS POKLÁDÁM DIKTAFON, DO KTERÉHO SE CO CHVÍLI OZÝVÁ ŠTĚKOT NAŠICH PSŮ A SEM TAM ZPĚV KOSA, KTERÝ SE SNAŽÍ PŘEKŘÍČET PRAVIDELNÝ PRŮLET LETADEL. VŠECHNY TYHLE ZVUKY JSOU DŮVĚRNĚ ZNÁMÉ, TVOŘÍ PŘIROZENOU KULISU HOVORŮ, PRO NĚŽ SE TAK RÁDA DO RODNÉHO DOMU VRACÍM.

TEXT: JOSEFÍNA FORMANOVÁ, FOTO: JAN BARTOŠ

V ŠATNÍKU MÁM JEN TO, CO OPRAVDU NOSÍM

STYLISTKA LUDMILA SCHREIBEROVÁ MĚ VÍTÁ
Z BALKÓNKU KRÁSNÉ VILY NA OKRAJI PRAHY. NA SOBĚ MÁ
SMARAGDOVOU SOUPRAVU, KTEROU PRÝ NOSÍ JEN NA DOMA,
ABY SE CÍTLA HEZKY A BYLA PRODUKTIVNĚJŠÍ.

TEXT: MAGDALÉNA ČEVELOVÁ, FOTO: JAN BARTOŠ

Interiér i zahrada domu jsou krásně zařízeny, je vidět, že Lída má smysl pro detail. Mramorové schodiště i kamenné prvky v kuchyni nejsou jen tak ledajaké. Před módní dráhou se Lída dlouhou dobu věnovala podnikání právě s těmito materiály, vystudovaná ekonomická škola jí přišla vhod. „V 90. letech podnikali zejména muži a musela jsem si své místo v podnikatelském světě vydobýt,“ vypráví, když sahá po prvním outfitu. „Oblečení mi odjakživa dodávalo sebevědomí, pro zavinovací šaty jsem měla už tenkrát slabost a myslím, že mi tento střih, který zdůrazní siluetu přesýpacích hodin, sedí,“ ukazuje dlouhé modrozeleňé šaty značky Massimo Dutti.

V šatníku má ale také spoustu atypických kousků. Jedním z nich je bílá vesta s průstřihy na bocích. „Ta je z Milana ze Zary, ráda ji nosím, protože dokáže oživit jinak obyčejné outfity,“ nasazuje vestu a celý look najednou působí moderně a svěže. Pomyslnou třešničkou na dortu jsou pak stříbrné baleríny, které chladný tón tyrkysových šatů skvěle doplní.

„K módě jsem měla blízko už odmalička,“ vypráví Lída. „Maminka ze mě byla nešťastná, už jako dítě jsem měla tendence diktovat, co chci a nechci nosit,“ směje se. I když původně pracovala v ekonomickém světě, rozhodla se jít za svým snem a věnovat se módě.

„Přihlásila jsem se do školy stylu, kde jsem se naučila hodně věcí – zejména o siluetách a různých vychytávkách,“ vysvětluje. Díky tomu teď ráda pomáhá ostatním ženám, třeba s tříděním šatníku. „Já mám ve skříni pouze věci, které nosím. Hodně žen má plné šatníky, přitom jim často polovina věcí nesedí. Jsou z toho pak frustrované. Já přijdu a nemilosrdně to vyházím. Radím jim, co by bylo dobré dokoupit tak, aby bylo snazší jednotlivé kousky kombinovat,“ popisuje nadšeně Ludmila. Časem chce prý více působit na svém instagramovém profilu a radit s oblékáním nejen svým známým.

