

STYLE

právo

2. prosince 2025



TÉMA
PEČEME SPOLU
Adventní rituál
se sladkým koncem

INSPIRACE
SPECIÁL
PLNÝ DÁRKŮ
Hračky ze dřeva,
móda s přesahem
i designové kousky

Barbora FORGÁČOVÁ

**ČAS VÁNOC NÁM DÁVÁ SÍLU, ŘÍKÁ SESTRA
Z JEDNOTKY INTENZIVNÍ PÉČE**



Happy Horse

PRO
NEKONEČNÉ
PŘÁTELSTVÍ

HAPPY HORSE
rozradostní
naše nejmenší
PRINCEZNY I PRINCE



Fotografka Jana Kiabová instagram_jankakiabova foto

www.crystalbaby.cz

34 RECEPTY

Fantastická čtyřka



Každý rok na Vánoce se na slavnostním stole odehraje tentýž „film“, kdy se v míse s cukrovím zhostí hlavních rolí nejoblíbenější hvězdy. I my jsme jim letos podlehli a sdílíme recepty na vanilkové rohlíčky, linecké, plněné ořechy a Masarykovo cukroví. Než se začtete, tipněte si, jak dopadl test ořechů Anity Ponešové pro přípravu rohlíčků.

12 ROZHOVOR

Lidé odcházejí po třech

Na jednotce intenzivní péče se bojuje o vteřiny. Jaký tip proti vyhoření má zdravotní sestra Barbora Forgáčová?

18 KRÁSA

Ženy sobě

Vyberte potěšení plné vůní a hýčkání nejen pro svou nejlepší kamarádku, ale třeba i pro kolegyni.

20 TÉMA

Spolu u trouby

Sdílená příprava cukroví je malá vzpoura proti shonu, ale také jeden z nejhezčích ženských rituálů.

28 CESTOVÁNÍ

Advent jako tenkrát

Rakouské jezero Wolfgangsee spojuje tři městečka, která lákají na předvánoční trhy.

32 RETRO

Královna laskavého sarkasmu

Betty MacDonaldová, autorka úspěšného románu Vejce a já, začala psát až díky nevinné lži své starší sestry.

46 POSLEDNÍ SLOVO

Pro každého je nejlepší

V povídce Marie Vejvodové vypukne nečekané předvánoční utkání o cenu Zlatá Cukřenka.



Foto Lenka Hatašová

Od koho to je?

Jako nejmladší ze tří sester moje dětství a dospívání poháněla jediná mocná síla: dohnat a předejít! Ale protože moje sestry byly – a zaplaťbůh ještě jsou – o pět a šest let starší, nešlo to jinak než důvtipem. Vánoce byly skvělá příležitost, jak ukázat, že nejsem žádný mrně, Ňůňa, jak mi holky říkaly. Jenže co když rodiče nepochopí, že ten nejlepší dárek je ode mě? To by byla po neexistenci Ježíška už druhá vánoční rána v řadě. Všechny balíčky jsem proto popsala vzkazy MAMINCE OD LUCINKY, BABIČCE OD LUCINKY a tak dále. Tatínek na to ale přišel ještě před Štědrým dnem a donutil mě dárky přebalit. Vysvětlil mi, že nezáleží na tom, od koho dárek je, důležité je, jakou radost udělá obdarovanému. Nesouhlasila jsem, ale radši jenom v duchu. Místo marnění času diskusí s nerovným soupeřem jsem přemýšlela, jak to navléknout, aby bylo po mém. Pak přišel den D a večer Š a rozbalovaly se dárky. Vždy, když přišel na řadu ten můj, vykřikovala jsem: „Já vím, co to je! A hádejte, jak to vím!“ Dneska už dovětek OD LUCINKY na balíčky nepíšu. Snaha vymyslet originální dárek mi ale zůstala. Stejně jako přezdívka Ňůňa, jíž jsem se tehdy snažila tak pracně zbavit.

lucie.silhova@pravo.cz

ANKETA

Kam chodíte pro vánoční strom?



MARTIN JIRMAN
stand-up komik

Už několik let jezdím na parkoviště k hypermarketu, kde pokaždé najdu krásnou jedli v ideální výšce. Prodejce je vždy velmi milý, dokonce vloni při placení na chvíli odložil cigaretu.



PETR LUDWIG
spisovatel a AI expert

Když jsme v Česku, kupuje ho můj otec, hlava naší rodiny. Posledních pár let jsem ale byl v jihovýchodní Asii, kde nezbývalo než si ozdobit palmu, protože umělotiny neuznávám.



PETER PECHA
herec a zpěvák

S manželkou jsme dříve bydleli v Praze u Kubánského náměstí, kam jsme chodili pro stromček. Přestože jsme se teď o kousek dál, chodíme tam stále, protože mají největší výběr.

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

Adresa: STYL pro ženy, Právo, Borgis, a. s., Slezská 2127/13, Praha 2, 121 50. Vedoucí: Lucie Šilhová. Editorka: Iveta Vařečková. Redakce: Pavla Drlíková, Anita Ponešová, Irena Jirků. Externistky: Ivana Ašenbrennerová, Barbora Půtová. Grafika: Pavla Bartůňková.

Foto na titulní straně Petr Horník



Do divadla za kocovinou

Odreagujte se v čase adventu zbrusu novou komedií Nejkrásnější kocovina v podání známých hereček.

Lehce bláznivý, a zároveň citlivý pohled na setkání tří spolužaček dvacet let po maturitě nabízí představení, které napsala a zrežisovala Janka Ryšánek Schmiedtová. Jednou z nich je

Zuzka, matka tří dětí, která má pocit, že se v mateřství konečně našla. Pak je tu Klára, čerstvá maminka zmítaná hormonálním chaosem vlastní identity. A nakonec Eva, co působí dojmem

nekompromisní kariéristky. Náhodně se potkají v nonstop baru a během společné noci zažijí nečekanou jízdu. Komedií s Janou Strykovou, Romanou Goščíkovou a Lucií Polišíenskou v hlavních rolích můžete ještě do konce roku vidět 8. a 21. prosince. divadlorb.cz



BETLÉMY V BAROKNÍ KAPLI



Pokud máte rádi tradiční betlémy, nenechte si ujít výstavu v barokní kapli sv. Barbory ve Žďáře nad Sázavou. Vystaveno jich tu je až do 1. ledna hned několik desítek a jsou z různých materiálů. Ve vánočním čase doporučuji navštívit i poutní kostel sv. Jana

Nepomuckého na Zelené hoře. V památce pod ochranou UNESCO můžete od 26. do 31. prosince obdivovat i velký žďárský městský betlém vyřezaný samotnými farníky. korunavysociny.cz



KAŽDÝ SE OBČAS PTÁ, KOLIK ČASU ZBÝVÁ

Všimli jste si, že Vánoce jsou tu cobydup? Ušetřete si čas hledáním překvapení pro milovníky přesnosti a pod stromeček jim darujte elegantní hodinky. Mám jednu, které potěší každou ženu a z praktického šperku udělají osobní a nezapomenutelný vánoční dárek. *Hodinky Finesse, Elix, apart.cz, 3119 Kč*

KUCHAŘSKÁ VÝZVA HODNÁ MISTRŮ: VELKÁ HOSTINA NA PŘÁNÍ



Když se mi při přípravě jídla někdo motá pod nohy, radši ho z kuchyně vyženu. Multifunkčního kuchyňského robota od Tefalu bych ale přizvala do party hned. Usnadnil by mi vaření i pečení. Bake Partner šlehá, mixuje, strouhá, mele, seče i hněte, takže zvládne téměř vše, co potřebuji. Součástí je i velká nerezová mísa. 6999 Kč, homeandcook.cz

DVĚ DECI LOUKY

Máte-li rádi spíše voňavější víno, ochutnejte limitovanou kolekci s názvem Rozkvetlá louka. Každá lahev je inspirována jednou květinou či bylinou typickou pro moravské louky a meze. Pořídít si můžete k degustaci buď celou sadu v dárkové krabici, nebo je zkoušet jednotlivě. znovin.cz



připravila Pavla Drlíková / foto archiv firem

Nezbytnosti z lékárny PRO MAMINKY A JEJICH RATOLESTI



NEDEJTE STRIÍM ŠANCI!

V těhotenství se kůže napíná a zvětšuje tak, že může dojít k popraskání její svrchní části a vzniku strií. Důležitá je prevence!

Představujeme vám maminkami ověřený tělový krém **Elasti-Q® Exclusive**. Je určen hlavně pro těhotné ženy, ale doporučuje se i po porodu, jelikož napomáhá odstranit i již vzniklé strie. Krém obsahuje kombinaci elastinu, D-panthenolu, kyseliny hyaluronové a vitamínu E, která kůži chrání, ale napomáhá také její hydrataci a pružnosti. **Elasti-Q® Exclusive** je obohacen také o pupečník pro regeneraci a vyhlazení kůže a kozinec, jenž zvyšuje pevnost pokožky.



RYCHLÁ ÚLEVA PŘI INFEKČÍCH, ZÁNĚTECH A BOLESTI V KRKU

Maminky dbejte na své zdraví! Nepříjemné škrábání a náročné polykání značí, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Rychlou úlevu vám poskytne zdravotnický prostředek **StopKašel ANGIN-EX sprej na bolest v krku**. Jedinečná kombinace přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá **při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích**. Spojení panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který **sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání**. Svým složením je uzpůsoben potřebám těhotných a kojících žen.



**Snadná a efektivní aplikace
přímo k ložisku infekce.**

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



**Želé
s výbornou
jahodovou
chutí!**



ZDRAVÝ ZRAK PRO DIGITÁLNÍ GENERACI

Tablety, mobily, počítače – děti s nimi tráví hodiny každý den. Modré světlo může zatěžovat jejich oči více, než si myslíme. Je čas dodat jim výživu, kterou si zaslouží.

Novinka **OCUTEIN® Kids & Teens**, ve formě lahodného želé s jahodovou příchutí, je **speciálně navržena pro potřeby mladého zraku**. Obsahuje účinnou kombinaci luteinu, vitamínu A a zinku, který pomáhá udržovat dobrý zrak a chrání buňky před oxidativním stresem. Tento doplněk stravy se sladidly je vhodný pro každodenní užívání, takže nemusíte mít obavy o zuby vašich ratolestí.

Dopřejte svým dětem od 3 let a dospívajícím cílenou výživu jejich zraku v době, kdy ji potřebují nejvíce.

Volání lesa

Vstává za tmy, aby v kopcích Jeseníků celý den tahala dřevo s pomocí koní nebo strojů. Ve třidvaceti letech vede **Zuzana Navrátilová rodinnou firmu a boří hranice mezi mužskou a ženskou prací.**

text Iveta Vařečková / foto archiv Zuzany Navrátilové a Red

TATI, CO TEĎ?

Táta mě odmala vedl k práci v lese. Byl pedant na dodržování bezpečnosti, přesto tragicky zemřel při stahování dřeva. Byli jsme si velmi podobní, oba spontánní, plní energie. Po jeho smrti byla mamka, která je opatrnější, proti tomu, abych přerušila školu a v osmnácti letech převzala rodinnou firmu. Ale ona ani moje dvojče Martina mě nedokázaly zviklat v mém rozhodnutí. Přijde mi, že jsem po odchodu táty zestárla tak o deset let. Ale nelituji. Dnes si umím stát za svým, a když řeším práci a zakázky s chlapý, berou mě vážně.

VÍTANÁ SAMOTA

Z fotky nebo krátkého videa si málokdo dokáže představit, co dělám. Mým úkolem je pomocí traktoru, vyvážecí techniky nebo našich koní Maxe a Gaze vytáhnout dřevo z přírody a dostat ho na odvozní cesty. Od narození jsem samotářka, co miluje klid, a tak mi samostatná práce vyhovuje. Nejvíc zakázek máme v létě, kdy řeším důsledky kůrovcové kalamity, v zimě pak odstraňuji náletové dřeviny a vytvářím tak prostor novým stromkům. Jsem v lese pořád, za jakéhokoli počasí. V zimě se neobejdu bez kvalitního termo oblečení. Aby mi vydržela energie, musím být pořád v pohybu a dělám si jen krátké přestávky.

VŠUDE PRVNÍ

Často se pohybuji v lese ve strmém terénu, což je fyzicky náročné. Také neustále tahám a uvazuji dřevo. Abych zbytečně nepřetěžovala záda a ruce, chodím do posilovny, kde zpevňuji střed těla. Že jsem v hodně dobré kondici, si vždycky uvědomím, když vyrazím s přáteli do hor na túru a za chvilku musím cíleně zpomalovat. Málokdy cítím únavu, jen během menstruace vnímám, že nejsem tak silná jako obvykle.

VIRTUÁLNÍ SVĚT

Díky svému profilu na Instagramu a TikToku jsem dostala snad už tisíc návrhů na rande. Muži mě oslovují hlavně proto, že práce ženy v lese je pro ně neobvyklá. Už dávno ale nejsem v tomto oboru jediná. Baví mě, že se s těmito holkami můžu bavit jak o strojích a autech, tak o vaření a vztazích.

ZLODĚJI STROMKŮ

Zatím jsem žádného takového lupiče v přírodě nepotkala. Když už si ale chce někdo za každou

BEZ ČEHO SE NEOBEJDU

Bez holčíčského klábosení, čtení knih a dívání se na seriály, které jsou natočené podle knih.



Zuzana Navrátilová

Studovala v Šumperku grafický design. Ve čtvrtém ročníku školu přerušila, aby po smrti táty převzala firmu zaměřenou na těžbu a stahování dřeva z lesa. S rodinou žije v Oskavě. @zuza.navratilova

cenu před Vánocemi stromek z lesa „vzít“, ať si ho alespoň vybere v místě, kde je spousta malých vedle sebe. Časem by se stejně musely prořezat. Na větvičky ať si vezme nůžky a z každého stromku odstřihne jen jednu.

NA TRASE

Lidé chodí do přírody stále častěji, což je blahodárné. Měli by se ale obzvlášť v lese vyvarovat zbytečnému hluku a držet se turistických tras. Nejenže se neztratí, ale také nenaruší život zvířet, která se těmito cestám už přirozeně vyhýbá. Naše příroda je velký dar a stojí za to ji chránit. Nejvíc mám ráda Jeseníky, kde žiji. Často se vracím na Rysí skálu, která se nachází na vrcholu Medvědí hory. Z ní pod sebou vidím jenom les. Nedohlédnu na žádné louky ani žádné domky – prostor patří pouze stromům, což mě uklidňuje, hlava najednou nad ničím nepřemýšlí. ●



Tefal®

DUAL EASY FRY & GRILL

Kompletní jídlo pro celou rodinu za pár minut díky dvěma odděleným nádobám



Aplikaci My Tefal najdete na:



WWW.TEFAL.CZ

*Oproti tradiční troubě energetické třídy A.
Testováno v roce 2022 na mražených hranolkách.



Hřejivý dar

„Pokud vás zajímá můj osobní tip na dárek, hlasuji pro dřevo. Je totiž hřejivé na pohled i na dotek,“ říká vedoucí Stylu pro ženy Lucie Šilhová.

◀ Sada pimprlat Commedia dell'arte, ručně malované figurky, tititi.cz, 6900 Kč

▶ Denice, hvězda z pódia Dvořákovy síně v Rudolfinu, ceskafilharmonie.cz, 990 Kč



▲ Kuksa, pro milovníky outdooru, cca 120 ml, cistedrevo.cz, 284 Kč



◀ Zápisník Slot v dřevěných deskách, velikost A6, justwood.cz, 580 Kč

▼ Ručně vyrobená hračka Slon, replika podle hračky Jaroslava Sutnara, modernista.cz, 1890 Kč

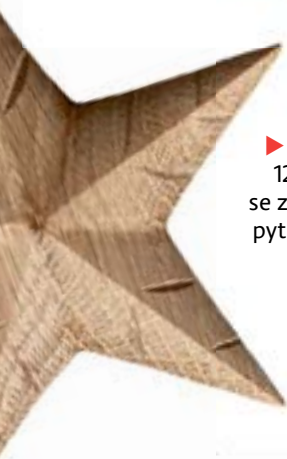


◀ Surikaty – papírová 3D skládačka, protože i papír je ze dřeva, papertime.cz, 499 Kč





◀ **Lesní zvířata – hra domino**, 18 dřevěných kartiček, svět divočiny, stinosvet.cz, 369 Kč



▶ **Pexeso z břízy**, 12 párů obrázků se zvířaty, ve lněném pytlíčku, d-decor.cz, 449 Kč



Co si vyberu já?

„Dřevo má úžasnou vlastnost, že z něj lze vyrobit téměř vše – od domů až třeba po šperky. Barák mi Ježíšek asi nepřinese, ale elegantní a výrazný šperk by mohl,“ přeje si Lucie Šilhová.



▼ **Náhrdelník Bauhaus Play**, kombinace skla a dřeva, ko-ra-le.cz, 990 Kč



foto: archiv frem

**CERVA
L-SURE**

nadčasové
funkční,
a pohodlné

Stylové měkké dárky pro aktivní muže i ženy?

Zde najdete inspiraci!

Podzimní sezóna se pomalu chýlí ke konci
a Vánoce jsou za rohem.

Prošívané bundy, vesty a kabáty z řady **WALSH** a **SYLVIA** jsou ideální volbou nejen na výlety do přírody nebo do města, ale také jako **originální dárek pod stromeček**. Díky své univerzálnosti a nadčasovým barvám potěší stylové muže i ženy.

Snadná výměna i po Vánocích
do 15. ledna v případě nesprávné velikosti.

Funkční, pohodlné a nadčasové mikiny CRAIG – tato řada je další skvělou novinkou z kolekce L-SURE, co stojí za to vyzkoušet. Spojuje minimalistický styl s funkčními prvky, které **ocení každý, kdo má rád volnost pohybu a kvalitní zpracování**.

-20%
WALSH a SYLVIA

akční ceny
od **649 Kč**
do 22. 12. 2025



Blíží se Black Friday,
mikiny z řady CRAIG pořídíte na vochoc.cz se slevou

-30%

až do **6. 12. 2025**

 **vochoc®**

inzerce

▼ **Podpora psychického zdraví**
Kabelka Anchor ve spolupráci s organizací Nepanikař, Vuch, 799 Kč



◀ **Pro děti v ohrožení**
Čepice z kolekce Tancuju pro KlokArt, Fond ohrožených dětí, fod.cz, 690 Kč

Móda s přesahem

Redaktorka Pavla Drlíková ráda sází na dárky, které potěší její blízké a zároveň pomůžou někomu dalšímu.



▲ **Romská kultura**
Šátek Tajemství z kolekce Pavla Berkyho Kořeny pro projekt Romade, romade.cz, 1450 Kč



◀ **Svět neslyšících**
Tričko s výšivkou NĚHA pro nadační fond Osvěta a neziskovou organizaci Tichý svět, mojebohema.cz, 899 Kč

▼ **Zaměřeno na dětský autismus**
Náramek navržený autistickou umělkyní, pro Nadační fond AutTalk, Klenoty Aurum, 530 Kč



A co bych si přála já?



„Neumíte si ani vy představit, že by se u vás v rodině nenašly pod stromečkem aspoň jedny ponožky? Vyberte originální páry se smajlíky pro dobrou náladu, se srdíčky pro zamilované nebo ty od babiček pletařek," doporučuje Pavla Drlíková.

► Ponožky od babičky ve spolupráci s centrem Elpida, shop.elpida.cz, od 369 Kč



foto: archiv firem



B-Bomb

sérum s niacinamidem, které vyrovnává tón pleti, zklidňuje a dodává jí zdravou vitalitu

_ahoj



Geek & Gorgeous

101

vědecká péče

kterou si tvoje pleť zamiluje

Kolekce 101 je vstupenkou do světa GEEK & GORGEOUS – spojuje vědeckou přesnost s každodenní jednoduchostí.

Každé sérum je čerstvě vyráběné, účinné a navrženo tak, aby tvé pleti přinášelo výsledky, které uvidíš i ucítíš.



Geek & Gorgeous

Když se věda setká s krásou

Věříme, že opravdová krása nepotřebuje prázdná slova. Stačí špetka vědy, poctivý recept a srdce v každé kapce.

Naše bestsellery koupíte ve vybraných prodejnách dm.

Méně řeči – více hodnoty

Za každým naším produktem stojí výzkum, ne marketing. Vytváříme receptury, které mají duši vědce a nádech elegance – bez parfémů, barviv či alkoholu, který vysušuje. A hlavně – nikdy netestujeme na zvířatech. Protože věda může být krásná i etická.



Liquid Hydration

ultra lehký hydratační toner, který okamžitě osvěží, zanechá pleť vláchnou a připravenou vstřebat další péči

LIDÉ ODCHÁZEJÍ po třech

Péče o druhé ji naplňuje. Stejně jako dobrá nálada, která při práci na jednotce intenzivní péče pomáhá nejen jí. **Barbora Forgáčová** letos zvítězila v soutěži Anděl mezi zdravotníky. Víc než ocenění ji těší role mámy, zdravotní sestry a život na vesnici. Co dělá, aby nevyhořela? A jaké bylo první setkání se smrtí?

text Iveta Vařečková / foto Petr Horník a archiv Barbory Forgáčové

Jak jste si jako malá představovala anděla?

Vím, že Ježíška jsem vnímala jasně. Byl to pro mě starší pán, podobný Jiřímu Bartoškovi z pohádky Anděl Páně. Ale anděla? To pro mě bylo spíš světlé, jakási bytost s hezkou energií.

Jste vy sama taková?

Odmala jsem veselá a přirozeně tak přenáším humor i na pacienty. Pár z nich mi už řeklo, že má rádo můj široký úsměv. Lidé mě nabíjejí, umím být však i upřímná a nenechat si zkazit náladu.

Co se vám jako první vybaví v souvislosti s prací?

Vůně nemocničního prostředí, ta zvláštní kombinace teplého čaje a lidského pachu. Mám ji v sobě zafixovanou od prvních praxí na škole a vždycky, když po delší době přijdu do práce, poznám díky ní, že jsem zpátky.

Čím si vás v dospívání zdravotnictví získalo?

Vždycky mě lákaly sociální služby a práce s lidmi. Naše třídní byla původně zdravotní sestra a řekla mi, že by mi ta profese seděla. V rodině přitom žádného zdravotníka nemáme, navíc jsem vyrůstala v Roudnici nad Labem, kde střední zdravotnická není. Začala jsem proto hledat v okolí, až zvítězila pražská škola v Ječné ulici.

Jaké jste do té doby měla zkušenosti se zdravotními sestrami?

Minimální a každá, které jsem řekla, pro

jakou školu jsem se rozhodla, mi práci zdravotní sestry vymlouvala. Všechny mě varovaly, že budu mít málo peněz, dlouhé směny. Doporučovaly mi, ať si radši vyberu jiný obor.

Vy jste je ale neposlechla...

Naštěstí ne. Od začátku mi totiž ve škole všechno sedlo. Nevadilo mi nic, co jsme zkoušeli. Nejradši vzpomínám na doktory, kteří nás učili, protože jedna věc ve zdravotnictví je teorie a druhá praxe, která mnohdy vypadá jinak. Dnes si vybavím třeba hodiny klinické propedeutiky, díky níž jsme měli pochopit souvislosti v medicíně. Učil nás pan doktor Jiří Kubíček a povinně jsme si museli červenou propiskou zapisovat alergické reakce. Umím je díky němu perfektně. Během praxe mi hodně dal primář Miroslav Pšenička ze Všeobecné fakultní nemocnice. Nebál se nás pustit k mnoha výkonům, a tak jsem si vyzkoušela třeba restart srdečního rytmu, u něhož je důležité správné přiložení defibrilátoru.

Ovlivnilo studium pohled na zdraví blízkých?

Moje mamka má cukrovku 2. typu a vždycky měla problémy s váhou. Přes-

to dlouho neřešila špatné zdravotní výsledky. Díky znalostem a zkušenostem ze školy jsem zjistila, co všechno jí může hrozit. Během praxe jsem viděla chronické rány, které se v důsledku diabetu nehojí, a varovala ji, že do pár let může přijít o nohy a hrozí jí i oslepnutí. Vzala moje slova vážně, začala dodržovat dietu. Dneska vím, že jsem ji zachránila.

Po maturitě jste ale nešla hned do práce. Proč?

Když v České republice vystudujete střední školu, je z vás zdravotnická asistentka a v nemocnici nemáte takové kompetence. Přestože jsem po maturitě byla plná informací, pokračovala jsem ve studiu na vyšší odborné škole. Jenže tam jsem se učila téměř to samé. Během praxe jsem zase stála někde v rohu, vynášela bažanty a vyměňovala pleny. Byla jsem demotivovaná a zdálo se, že školu nedokončím.

Ale povedlo se...

Za to vděčím sestře Bartolomee z pražské Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského. Ona si ráda odchytávala své budoucí kolegy mezi studenty. Dokázala poznat, kdo se jí hodí do týmu. Když jsem byla ve třetím ročníku, vybrala si mě. Zaměstnala mě na částečný úvazek a já věděla, že v kombinaci práce a studia školu dodělám.

S odstupem se dá říct, že vsadila na správného koně.

Někteří si nemocnici pletou s luxusním hotelem a očekávají i takové služby







▲ Bářino vítězství v soutěži Anděl mezi zdravotníky udělalo radost celé nemocnici. Vpravo: S dcerou Štěpánkou a synem Spytihněvem.

Ano, v nemocnici jsem na plný úvazek začala pracovat v roce 2014 a jsem v ní dodnes. Nejdřív jsem byla na interně a pak jsem na vlastní žádost přešla na jednotku intenzivní péče. Mám naši nemocnici ráda. Na rozdíl od jiných pražských je menší, lidé se tam znají. Když jdu po chodbě, vím, koho z kolegů potkám, kdo kam patří. Na pacienty máme i víc času.

S jakými případy se na JIP setkáváte?

Protože jsme menší nemocnice, nedostávají se k nám nejtěžší případy v akutní fázi. Hodně spolupracujeme s IKEM a Homolkou, které k nám po první stabilizaci posílají pacienty. Nejčastěji jde o srdeční selhání, plicní embolie a edémy, diabetes. Přibývají také senioři ve vysokém věku.

Je možné s pacienty nesklouznout na osobní rovinu?

Mám je ráda, ale držím se zásady, že si neberu jejich příběhy s sebou domů. A také po nich nepátrám poté, co opustí naše oddělení. Měla jsem kolegyni, která to dělala. Překročila hranici mezi pracovní a osobní rovinou a nakonec vyhořela. Nedivím se, z příliš mnoha příběhů se nervový systém snadno přehltí.

Pečujete o lidi, kterým není dobře. Setkáváte se někdy s výčitkami?

Stále častěji ze strany příbuzných a blízkých pacientů. S některými je těžké vyjít. Automaticky předpokládají, že my sestry musíme všechno zvládnout, a někteří si

myslí, že mají právo si něco vymocit. Pak jsou pacienti, kteří se vůči nám chovají, jako kdyby byli v pětihvězdičkovém hotelu. Na druhou stranu je tu skupina těch, co si nestěžují a neřeknou, když jim není dobře. Zkrátka dva extrémy. A pak tu je ještě jeden, a to, když nás příbuzní prosí, aby jejich blízcí, kterým je kolem devadesáti let, ještě neodcházeli. Je pravda, že naše otrlost vůči smrti je velká, ale nerespektování konce života ve vysokém věku moc nechápeme.

Vzpomenete si na první setkání se smrtí?

Dodnes ho mám před očima. Pracovala jsem ještě na interním oddělení a zrovna jsem sloužila noční. Obcházel jsem pacienty a věděla jsem, že jedna stará paní už na tom není dobře. Vrátila jsem se na sesternu, pustila si seriál a po chvíli mi blikla lampička. S divným pocitem jsem prošla znovu pokoje a nic. Znovu jsem si pustila seriál, který se mi ale asi po deseti minutách sám od sebe zastavil. Automaticky jsem vstala a šla rovnou za paní. Mohla jsem ji ještě chytit za ruku a být u toho, když naposledy vydechla. Na jipce nám zdravotní stav

pacientů ukazují monitory a přesně víme, kdy se blíží konec a pak definitivně přijde. Jdeme za pacientem a následně otvíráme okno.

Proč?

Aby duše mohla odejít. Jsme nemocnice, která respektuje proces odchodu. Když je možnost, necháme pozůstalé truchlit i delší dobu u zemřelého. Máme i SOS duchovní, které lze zavolat klidně uprostřed noci. Nemůžu porovnávat s pravidly v klasických nemocnicích, ale říkám si, co je důležitější než mít příležitost se s blízkým rozloučit a dostat následně psychickou podporu.

Zdá se mi to, nebo opravdu koncem roku umírá více lidí?

Všimla jsem si, že hodně jich odchází každý rok kolem Dušiček. Pak je pauza, jako by Vánoce byly momentem, který v nás udržuje sílu. Vždycky jsem ráda sloužila na Štědrý den, protože byl největší klid. Po svátcích se situace náhle změní. Počet pacientů se rapidně zvyšuje, jako by společně s poklesem energie a radosti snáze přicházely i definitivní konce. Po celý rok pak v nemocnici vnímám pravidlo tří. To znamená, že během krátkého časového úseku zemřou tři lidé a pak se zase nebeské brány na chvíli zavrou.

Jste věřící?

Jsem vychováváná v katolické rodině, v pubertě jsem se ale od instituce církve

Viděla jsem následky diabetu a mluvila o nich. Mamku mé varování zachránilo

odklonila. Zásady náboženské podstaty mám v sobě pořád a desaterem se řídím přirozeně. Vždycky, když mi někdo umře, pomodlím se a pořád jsem ve spojení s Bohem. V naší nemocnici slouží i sestry boromejky. Dřív určitě dávalo smysl, že se o nemocné staraly jen jepťišky, dnes se ale jejich péče neliší od té od zdravotních sester. Jako všude rozhoduje, jestli dotyčného práce baví a s jakou energií ji dělá.

Spoustu lidí ale nemá se zdravotními sestrami zrovna veselé historky.

Ani já. Když jdu do nemocnice jako obyčejný smrtelník, občas se nestačím divit. Mnohých sester mám chuť se ptát, proč se chovají tak nepříjemně. Vnímám, že spoustu z nich je vyhořelých, ale vše je o lidském přístupu. Přítel byl před dvěma lety vážně nemocný a skončil v jiné nemocnici, než ve které pracuji. Sestry na JIP byly v pohodě a znovu jsem si díky nim uvědomila, že tu práci si vybere jen ten, koho opravdu baví. Na standardním oddělení to ale bylo peklo. S jednou sestrou jsem se dostala do kon-

Na škole nás nejvíc naučili doktoři, kteří věděli, že teorie a praxe nejsou totéž

fliktu, protože si za každou cenu trvala na svém přístupu. Nechápu to. Já jsem v práci nikdy nepotřebovala ukázat každému, že mám pravdu. Když třeba nemůžu nabrat pacientovi krev, píchnu jednou dvakrát a přenechám to kolegům. Nepotřebuji dosáhnout svého, když vnímám, že člověk naproti mně je nešťastný.

Docházejí vám někdy síly?

Hodně mě ovlivňuje, s kým zrovna sloužím. Když je to někdo, v kom cítím oporu, hned mám víc energie. Obecně dokážu být dlouho v klidu. Klidně můžeme mít tři příjmy během jedné služby a já je zvládnou. Nemám ale ráda zbytečný stres a dlouhé váhání. V akutních situacích rozhoduje každá vteřina a na zbytečné

zvyšování adrenalinu není místo. Pořád platí, že máme zodpovědnost za život jiných a musíme tak i jednat. Práce v noci ani dvanáctihodinové služby mi nevadí. Od rozvodu mám děti ve střídavé péči, a tak jsem ráda, že mi nadřazení vyšli vstříc a já můžu jeden týden intenzivně pracovat a druhý být hlavně mámou.

V práci jste permanentně k dispozici druhým. Jak jste zvládla chvíle, kdy se vám rozpadalo manželství?

Práce mě zachránila. Chodila jsem si do ní odpočinout. Těšila jsem se, že hlavu zaplním jinými starostmi a úkony, které mi dávaly vyšší smysl. Rozvedla jsem se vloni, když byly dceři čtyři a synovi šest.

Máte od doby, co se děti narodily, něco speciálního v lékárnice?

V tomhle směru jsem kovářova kobyla. Lékárníčku doma máme, ale určitě není perfektně vybavená. Nechci tím zbytečně nějakou nemoc přivolat. Dřív jsme tam měli epipen, což je jednorázové pero



inzerce

Rozzáříme i vaše Vánoce



tel: 722 554 774

eshop: www.springos.cz

SUPER CENY

1500+ PRODUKTŮ SKLADEM

10% sleva s kódem VANOCE10

nabídka platí do 21.12.2025

k akutní léčbě těžkých alergických reakcí. Syn totiž dostal v půlroce anafylaktický šok po sněžení pár lžic mléčné kaše.

Dokázala jste zareagovat v klidu?

Ne. Prožila jsem nejhorších sedm minut mého života. Než přijela záchranka, pobíhala jsem po obýváku a všechny znalosti se mi vykouřily z hlavy. Došlo mi, že jsem zvyklá pomáhat dospělým a záchrana dětí je úplně jiná kategorie.

Vědí děti, co děláte?

Říkám jim, že se starám o lidi, ale myslím, že jsou ještě malé, aby pochopily, co všechno to obnáší. Občas nerozumí tomu, proč jdu večer do práce. A i když Štěpánka říká, že by chtěla být jako maminka, když mě napadlo, že jí naberu krev v práci, ukázalo se, že to nebyl dobrý nápad, a zase jsem se vrátila k pravidlu, že neléčím svoje blízké.

VIZITKA

Barbora Forgáčová (33)

- Vystudovala střední zdravotnickou a vyšší odbornou školu v Praze.
- Od roku 2013 pracuje jako zdravotní sestra v pražské Nemocnici Milosrdných sester sv. Karla Boromejského.
- Letos v srpnu zvítězila v celostátní soutěži Anděl mezi zdravotníky.
- Má dvě děti, Štěpánku (5) a Spytihněva (7).
- Když má volno, ráda lenoší u televizních reality show. Letos o Vánocích se těší na Štědrý den strávený s dětmi, sváteční pohodu a společné sledování filmu *Sám doma*.



Doma jste tedy hlavně mámou?

Ano, a dalo by se říct, že nejen dětem... Ještě do minulého roku jsem žila v Praze. Roky mě bavilo zajít na koncert, být s lidmi. Najednou jsem ale měla dost zrychleného života, a tak teď bydlíme s přítelem ve vesnici za Prahou. Užívám si procházky v přírodě, starost o zahradu, mám plný sklep kompotů a také hospodářská zvířata. Jsem ze zemědělské rodiny a vždycky jsem si je přála mít. Nedávno jsme si kromě slepic pořídili dvě čínská prasátka. Není to s nimi ale jednoduché. Neustále hledají potravu a kvůli ní se pořád podhrabávají. Jednou naše slepice přestaly nést, nebo jsme si to aspoň mysleli, než jsme zjistili, že vajíčka žerou prasata, přičemž nezbude ani skořápka.

Letos jste zvítězila v soutěži Anděl mezi zdravotníky. Překvapilo vás to?

Když mě nominovala naše staniční sestra Hana Balvínová, myslela jsem, že půjde jen o focení. Čekalo mě ale soustředění, slavnostní galavečer a soutěžení... Trochu jsem se bála, s kým budu „bojovat“, ale moje takzvané konkurentky byly fajn a užily jsme si spoustu leg-race. Během galavečera jsem se díky tomu cítila uvolněně a to, že jsem vyhrála, byl bonus.

Kterou z kolegyně byste nominovala vy?

Irenu Müllerovou, což je naše staniční sestra na následné péči. Je velmi lidská, zároveň zvládá své podřízené, je šikovná při ošetřování ran, a navíc vždycky dobře vypadá.

Je něco, co vás obecně ve zdravotnictví fascinuje?

Nestačím se divit neustálému progresu v rámci léčby srdečních chorob. S obdivem sleduji práci profesora Petra Neužila z Nemocnice Na Homolce, který udělal hodně pro kardiochirurgii. Medicína napříč všemi obory jde pořád kupředu.

Díváte se po letech práce v nemocnici na seriály z lékařského prostředí?

Minimálně. Ordinaci v růžové zahradě samozřejmě znám a vždycky se směji, když vidím, jak v ní chodí sestry v botách na podpatcích. Ráda mám seriál *Dr. House*. Líbilo by se mi, kdyby jeden takový doktor byl v každé nemocnici. Měl prostor věnovat se lidem s diagnózami, které nesedí do kolonek většinových nemocí, vnímal pacienta od hlavy až k patě a neřešil léčbu jen skrze léky. ●

DOPŘEJTE SOBĚ I SVÝM BLÍZKÝM

pohodu v srdci

LUHAČOVIC

Hledáte dárek, který potěší,
zahřeje u srdce a dopřeje
skutečný odpočinek?

**Darujte POHODU
– a to doslova!**



V malebných **Luhačovicích**, lázeňském městě v náručí čisté přírody a klidu, na vás čeká čtyřhvězdičkový **Wellness hotel Pohoda**, který své jméno naplňuje do posledního detailu.

Užijete si zde komfortní ubytování, vynikající gastronomii a rozsáhlé wellness centrum s bazénem, saunami, vířivkami a širokou nabídkou procedur – od masáží přes

koupele až po kyslíkovou terapii. Každý pobyt je zážitkem, který tělu i duši vrátí klid, energii a úsměv.

A právě teď je ten pravý čas – **FIRST MINUTE nabídky** přináší ty nejlepší ceny na relaxační, rodinné i romantické pobyty. Nečekejte na poslední chvíli a zajistěte si svůj kousek pohody za výhodnou cenu.

Přijďte si užít spoustu zábavy a od-

počinku i při **silvestrovském pobytu a oslavy začátku roku 2026 v POHODĚ v LUHAČOVICÍCH**.

Tip pod stromeček? **Dárkový poukaz** do Wellness hotelu Pohoda potěší každého – protože nejkrásnějším dárkem je odpočinek. **Wellness hotel Pohoda Luhačovice – místo, kde začíná vaše opravdová pohoda.**



Dárkové poukazy

Výhodné

FIRST MINUTE

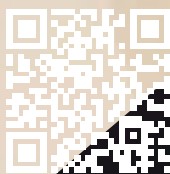
balíčky

– výrazné slevy



Silvestrovský pobyt
– odpočinek i zábava
na Silvestra v Luhačovicích

www.pohoda-luhacovice.cz





▼ Koupelová sůl
Detoxikace, Maat,
aromaaterapie.cz,
470 Kč



Ženy *sobě*

Co udělá radost vaší nejlepší kamarádce, často víte lépe než její partner nebo děti. Vyberete jí letos esenciální olej pro zlepšení nálady, nebo vtipné houbičky na make-up?

přípravila Pavla Drlíková / foto Adobe Stock a archiv firem

► Pečující řasenka
Serum mascara
s aktivními látkami,
Annabelle
Minerals,
479 Kč



▼ Magická rtěnka měnící
odstín podle pH pokožky,
Dermacol, 139 Kč



◀ Set miniatur
na zpevnění pleti,
Ottie Black
Signature,
drmax.cz, 545 Kč



▼ Aroma roll-on pro energii a koncentraci,
Manufaktura, 249 Kč





◀ Duo esenciálních olejů
při vyčerpání a ztrátě imunity,
levanduloveudoli.cz, 999 Kč



▲ Výživný krém na ruce
Pura Vida, Ryor, notino.cz, 145 Kč

▼ Sada make-up houbiček
Merry Christmas, Ebelin,
dm.cz, 129 Kč/1 ks



▲ Dárková sada Zimní plody,
sprchový gel a balzám na rty,
Yves Rocher, 199 Kč

► Tekuté mýdlo
na ruce Perníček,
Somerset
Toiletry,
drmax.cz,
325 Kč



inzerce

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

Darujte
Vánoční krásu
kosmetické sady

www.syncare.cz

Spolu u trouby



Můžeme být odvážné, emancipované i bojovné. Ale když začne advent, s nadšením se vracíme k tradici, která spolehlivě spojuje všechny ženy. Sdílené pečení cukroví je malá vzpoura proti shonu, ale taky jeden z nejhezčích ženských rituálů.

text Ivana Ašenbrenerová / foto Adobe Stock

Každý rok se to opakuje. Ať už celý rok boříme stereotypy, bojujeme za rovnoprávnost, nebo jedeme kariéru na plný plyn, v prosinci se v nás cosi zlomí. Kuchyně se promění v bezpečné útočiště, kam mají přístup jen vyvolené – mámy, dcery, kamarádky, tety.

Nad plechy lineckého se smějeme, drolíme těsto mezi prsty, probíráme život a skoro rituálně se vracíme k tomu, co dělaly mnohé generace žen před námi. Na tyhle chvíle se všechny těšíme, protože právě u společného pečení se vždycky najde čas i na malé ženské spiklenectví.

Sdílené pečení vánočního cukroví je možná ta nejtišší, ale taky ta nejněžnější tradice. Najednou cukroví není jen cukroví, ale způsob, jak být spolu. A muži? Ti můžou do kuchyně nahlédnout jen tehdy, když přinesou kafe nebo odnesou plech. Večer nás sice bolí záda a nejraději bychom snědly celou zavařovačku kyselých okurek, přesto cítíme, že právě tohle je pravý duch Vánoc.

ŽENSKÉ SÍTĚ

Kdysi ženy trávily většinu času spolu, ženské kruhy existovaly pravděpodobně už v pravěku. Tehdy šlo o rituální shromažďování, které bylo obvykle spojené s menstruačním cyklem a ženskou sexualitou. Ženy naslouchaly příběhům a předávaly si moudrost. Měly i jiný úkol, ostatní za nimi chodili, aby se poradili o závažných problémech. Věřilo se totiž, že v tomhle období mají ženy hluboký vhled na cokoli.

I později se scházely, aby společně vařily, praly u řeky, draly peří, chystaly svátky. V době, kdy veřejný prostor patřil převážně mužům, se ženská sounáležitost rodila právě uvnitř domova nebo v jeho blízkosti. Společné vaření, výroba textilu nebo společná příprava oslav nebyly jen povinnosti. Byly to chvíle, kdy si ženy předávaly zkušenosti, řešily vztahy, sdílely starosti a budovaly mezi sebou síť podpory, která tehdy byla existenciálně důležitá. Tyto rituály udržovaly komunitu pohromadě a vytvářely

prostor, kde mohly ženy odložit společenskou tlaky a být samy sebou.

KOTVY V RYCHLOSVĚTĚ

Dnes už tyto rituály nevnímáme jako nutnost, ale jako návrat k něčemu, co je v nás hluboce zakořeněné. Proč bychom se jinak tak rády scházely nad plechy cukroví nebo dekoracemi? Z evoluční psychologie víme, že rituály často slouží jako signály oddanosti skupině. Když někdo věnuje čas a energii do společného rituálu, dává tím najevo, že mu na vztazích opravdu záleží. Sdílené pečení vanilkových rohlíčků nebo lineckého tak přináší hlavně blízkost, kdy jsme my ženy napojené na stejnou energii.

„Vzájemnost a přináležení ke komunitě jsou člověku blízké a prospěšné. Tradice má určitě smysl udržovat nejen proto, že fungují jako kotvy v rychlém světě. Také nám totiž připomínají kontinuitu, rodinné kořeny i to, že patříme do něja-



U stromečku za hvězdu? Darujte oblíbený zážitek ze SLEVOMATU!

Svíčkám a ponožkám dávno odzvonilo. Překvapte své nejbližší **parádním dárkem** a věnujte k Vánocům voucher, **který doopravdy potěší**. Adrenalin pro bráchu, předplatné pro babi, dámská jízda s kámoškou a tisíce dalších zážitků:



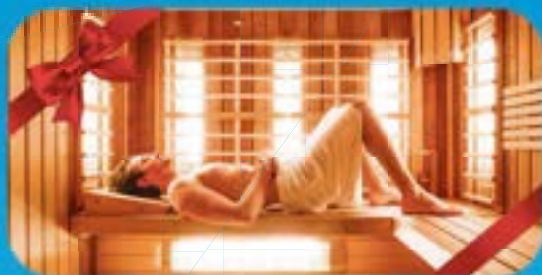
Pobyt v 5* hotelu

Splněný sen v podobě dokonalého odpočinku.



Degustační menu pro dva

Ideální dárek pro všechny gurmány.



Wellness & relax

Pro každého, kdo si zaslouží vypnout.



Lyžování v Alpách

Perfektní zimní útěk pro milovníky sněhu a hor.

**Voucher máte do vteřiny v mailu.
Stačí si vybrat.**



kého společenství,“ vysvětluje psycholožka PhDr. Magdalena Dostálová.

SMYSL SESTERSTVÍ

Pečení vánočního cukroví má navíc v české kotlině mimořádně silné kořeny. Tradice dlouhá celá staletí – od středověkých medových placek a symbolických figurek až po cukroví 19. století, kdy se z výroby stala skutečná domácí slavnost –, ale není jen o receptech. Společné pečení je taky fascinující kulturně-politický fenomén.

Už v 19. století se ženy učily vařit a péct nejen doma, ale i ve formálních kurzech. Tyto aktivity nebyly pouze zaměřené na jídlo, ženy si skrz ně předávaly zkušenosti, upevňovaly své role v domácnosti a zároveň utvářely národní identitu. Společná příprava jídla je i o propojení, které v moderním světě nenacházíme snadno. „Jde o rituály sdílené napříč generacemi. Svátky obecně nesou společnou paměť. Víme, co se kdy dělá, kdo má jakou roli, a to vytváří přirozený pocit jednoty,“ říká psycholožka Dostálová. Možná i proto má adventní setkání v kuchyni mezi ženami tak silný emocionální rozměr. „Jsou to drobné, ale silné chvíle vzá-

Posilovna vztahů

Společné rituály nabízejí bezpečný prostor, kde mohou ženy sdílet příběhy, smát se, předávat si zkušenosti a budují intimitu, která v běžném životě mnohdy chybí. Často si na takovou činnost vyhradí čas, odloží mobilní telefony a zkrátka jen společně jsou. Že během toho naplní krabice cukrovím, je příjemný bonus.

jemné podpory. Ženy se navzájem doplňují, pomáhají si a vytvářejí komunitu, která posiluje vztahy i sebevědomí. I v dnešním digitálním světě s virtuálními stopami každého z nás stále zůstáváme sociálními tvory, pro které je sdílení a osobní pobyt v komunitě velkou radostí,“ dodává.

Sdílené pečení je tak skoro archetypální ženský rituál, který – i když se mění svět – nabízí jistotu, blízkost a radost. Navíc při něm máme tendenci vnímat jedna druhou pozitivně, kdy si chceme pomáhat a je nám spolu hezky. Jako třeba padesátiletá Hanka a její kamarádka Eva. „Tuhle naši vánoční tradici jsme zavedly asi před dvanácti lety. Od té doby se vždy každou adventní neděli scházíme a pečeme vybraný druh cukroví. Nejdřív

jsme se tomu smály, že je to nesmysl, ale rychle jsme zjistily, že je to vlastně moc prima. Občas se přidají i další kamarádky, při pečení uzobáváme to, co jsme upekly, popijíme vánoční punč a moc si to užíváme. Za celý rok se nikdy tak nenasměju jako právě při tomhle našem společném pečení,“ říká Hanka. Vyprávějí si novinky ze života, řeší i to, co je trápí. To je nabíjí energií. Pečení se tak stává malou, ale mocnou oslavou ženské sounáležitosti.

NÁVRAT K NEROVNOSTI?

Možná to vypadá jako paradox, ale sdílené pečení vánočního cukroví není návrat k domácí nerovnosti. Je to dobrovolný návrat k něčemu, co je hluboce lidské. Být ženou bojovnicí nevylučuje být i ženou, která provoní domov vanilkou a skořicí.

V mnoha rodinách je pečení okamžikem, kdy se propojuje několik generací. Babička ukazuje postup, máma hlídá troubu, dcera vykrajuje hvězdičky. „Máme velkou rodinu. Moje maminka byla ze tří sester, já sama mám jednu. Už od malička jsme milovaly advent a Vánoce. Mám tuhle dobu spojenou s pečením cukroví. Hned první adventní neděli jsme vždycky začaly s perníčky. V rodinném domku nás bylo asi deset žen, táta s ostatními pokaždé zmizeli, aby nás nerušili. Jako malá jsem tyhle chvíle milovala a mám je ráda dodnes. Babička už s námi není, ale vždy jsou to okamžiky, kdy se cítím šťastná. Když vidím svou sestru, ředitelku velké firmy, jak je zalepená celá od těsta, přijde mi to legrační. Ale zároveň úžasné, protože v ten moment všechny žijeme v našem světě, který si můžeme dopřát jen jednou za rok,“ říká třicetiletá Šárka.

A v tom to asi je. V pocitu bezpečí, za který „může“ podle psycholožky Magdaleny Dostálové kontakt s hmatatelnými surovinami. „Jde o dobrovolné převzetí role, která nabízí kreativitu, propojení a také společnou radost,“ vysvětluje psycholožka. Rovnoprávnost a respekt totiž neznamenají nutně odmítnutí tradic nebo rituálů. Rituály nemusí být „tradiční povinnosti“, ale svobodnou volbou. Něco, co ženy dělají spolu, protože chtějí, ne proto, že „mají“ nebo „musí“. ●



V Česku podle různých průzkumů peče vánoční cukroví 70–80 % domácností. I kvůli finančnímu tlaku Češi raději ušetří tím, že cukroví připraví doma. Statistiky zároveň naznačují, že rodinné recepty a tradice přetrvávají – průměrná domácnost peče kolem 6–10 různých druhů cukroví, přičemž klasické linecké a vanilkové rohlíčky zůstávají stále favority. Na třetím místě jsou vosí hnízda.



HORKÝ NÁPOJ:

neocenitelný spojenec v boji proti chřipce a nachlazení pro celou rodinu

Podzimní a zimní měsíce přinášejí nejen chladné a sychravé počasí, ale také zvýšené riziko chřipkových onemocnění a nachlazení. Pokud vás trápí kašel, rýma, nebo dokonce chřipka a běžné léky nezabírají, zkuste něco nového – horký nápoj může být tím pravým řešením.

Typické příznaky chřipky a nachlazení zahrnují horečku, zimnici, bolest hlavy a svalů. Později se objevuje suchý a dráždivý kašel nebo rýma, které mohou přetrvávat déle než týden. Léčba těchto onemocnění může být zdoluhavá a nákladná. Nyní však stačí mít doma horký nápoj, který vám pomůže rychleji se uzdravit.

Proč zvolit horký nápoj?

Horké nápoje, známé také jako hot drinky, nabízejí rychlé působení díky snadno rozpustným účinným látkám. Tyto nápoje pomáhají uvolnit dýchací cesty, rozšiřují cévy a prohřívají tělo. Horká pára navíc napomáhá prokrvení

sliznic. Jedním z největších přínosů horkých nápojů je jejich schopnost doplnit tělo potřebné tekutiny, což je klíčové při nachlazení. Dodržování pitného režimu Při nemoci je důležité zvýšit příjem tekutin, protože nemocný organismus je oslabený a vyžaduje více vitamínů a minerálů. Během horečky a pocení dochází ke ztrátě tekutin, proto je vhodné denní příjem zvýšit na 3 litry. Nejlepší volbou jsou čistá voda, minerálky a čaje – zelený, ovocný či bylinný.

Síla bylin jako osvědčená pomoc

Naše babičky dobře věděly, jak využít sílu přírody při léčení nemocí.

- **Mateřídouška obecná** pomáhá při virových onemocněních a zánětech průdušek.
- **Jitrocel kopinatý** má protizánětlivé účinky a ulevuje při zahnění a suchém kašli.
- **Heřmánek pravý** podporuje pocení a má dezinfekční účinky.

● **Květ černého bezu** pomáhá při pocení a uvolňuje zahnění.

● **Eukalyptus** díky svým silicím usnadňuje dýchání a je vhodný při kašli a zánětu průdušek.

Mezi další pomocníky patří máta peprná, lékořice lysá, fenykl obecný, měsíček lékařský a řeбриček obecný.

Praktický pomocník z lékárny

Při výběru přípravků na chřipku a nachlazení v lékárně volte produkty, které řeší více příznaků najednou, jako jsou hot drinky. Díky přírodnímu složení nezatěžují ledviny, játra ani srdce a jsou vhodné i pro děti, těhotné a kojící ženy. Bylinné extrakty v horkých nápojích jsou v koncentrovanější formě, což zvyšuje jejich účinnost. Navíc je můžete bez starostí kombinovat s dalšími léky, včetně antibiotik či antipyretik.

inzerce



Dr. Weiss

HERBALMED[®] HOT DRINK

originální bylinný extrakt

První hot drink vhodný i pro těhotné a kojící ženy

- obsahuje unikátní kombinaci 20 extraktů z léčivých bylin
- lze kombinovat s ostatními přípravky (např. při užívání antibiotik, paracetamolu, ibuprofenu)
- BEZ umělých barviv, aromat, sladidel a chemických konzervantů
- mohou užívat i těhotné a kojící ženy a děti od 3 let

*Účinnost přípravku je zajištěna díky obsaženým látkám, mj. extraktu lékořice lysé, listu jitrocele kopinatého, listu máty peprné, květu heřmánku pravého.

K dostání v lékárnách.
www.drweiss.cz



SimplyYou
Pharmaceuticals

A s kým pečete vy?

Zeptali jsme se autorek Posledního slova, jak to mají se společným pečením a vůbec s vánočním cukrovím ony.

text Lucie Šilhová/ foto Adobe Stock

Spisovatelka
Alena Mornštajnová

NEJLEPŠÍ OD TÉ JEDINÉ

Mojí specialitou je vánoční štóla, kterou obdarovávám rodinu. Na oplátku dostávám krabičky cukroví, za což jsem vděčná, protože to darované stejně chutná nejlépe. A nejlepší je vždycky to od maminky, protože voní vzpomínkami na dětství. Ale to asi víme všichni, ne?

Herečka

Kamila Špráchalová

S ROZHŁASEM A DVĚMA METRY DĚTÍ

Cukroví nejčastěji pečú s milovaným společníkem – veřejnoprávním rozhlasem. Nebo si pouštím oblíbenou hudbu na cédéčkách. Některé druhy se mnou rády tvoří moje děti. Přestože jsou již dospělé, tenhle zvyk dodržujeme pořád. Z rádia přitom hrají koledy a já stojím u kuchyňské linky dojatá vedle téměř dvoumetrových kreativců, kteří se ani náhodou nesnaží o kousky jeden jako druhý. Každý rok tak máme tvarově jiné cukroví. Prim hrají vanilkové rohlíky. Ano, rohlíky, protože k drobným rohlíčkům mají sakra daleko. A je to jedno, protože je stejně nestihnu ani vystavit. Obvykle je zbaštíme ještě před Štědrým dnem.

inzerce



Nadělit Jánky

Dárkové poukazy pro vaše nejbližší

Léčebné pobyty



Wellness pobyty



Procedury



→ všechny dárkové poukazy na www.janskelazne.com/darkove-poukazy/

Publicistka
Marie Irová

ZKROCENÍ SLADKÉHO ŠÍLENSTVÍ

Peču jediné s mámou a její starou plynovou troubou, kde teplotu poznáte podle sluchu. A taky s fenkou Matyldou, která zaparkovaná pod stolem čeká na pokažené, případně odpadlé kousky. Přítomni jsou i utopenci či zavináči, jež nám pokaždé táta koupí, abychom s mámou zkrotily sladké šílenství chuťových pohárků. A na závěr i se skleničkou vína, to abychom si dodaly kuráž při malování perníčků. Ty ale stejně nakonec vypadají, jako by je malovaly děti z mateřské školky. Jsou ale naše.

Spisovatelka
Jana Jašová

NA ROHLÍČKY S RYZLINKEM

Moje chuťové pohárky odjakživa upřednostňují klobásku před vanilkovým rohlíčkem. Když ale byly děti malé, snažila jsem se rok co rok předstírat, že jsem normální matka. Na začátku adventu jsem si uvázala zástěru, pustila koledy, vtiskla dcerám formičky po babičce... a pak jsme týden nemohly vyvětrat z kuchyně pach spáleniny. Holčám jsem na školní besídky mrzačila kupované cukroví, aby vypadalo jako to domácí. A pokaždé na to padla i nějaká ta sedmička ryzlinku, abych jejich vyčítavé pohledy viděla aspoň trochu rozmazaně.

inzerce

Zdravá mikulášská nadílka

RAKYTNÍČEK⁺

- skvělá chuť díky obsahu **ovocné šťávy**
- obsahuje **vitaminy** a rakytník **na podporu imunity**
- vyrobeny **bez konzervačních látek**



Doplňky stravy

Nabídka je limitovaná a platí do vyprodání zásob. Žádejte ve více než 2 500 lékárnách nebo na www.terezia.eu

ILLUMINATION'S
MINIONS

Klub knihomolů

„Znáte tu chvíli, kdy se s cukrovím na dosah pustíte po Štědrém dni do čtení nové knížky?“
zasnila se editorka Iveta Vařečková.



▲ **Je těžké a objevné zároveň** vplout do života vysokoškolačky Tildy, která zná svoji mámu alkoholičku a její chování. Obavy z dalšího dne i strach o mladší sestru utápí při plavání v bazénu. Nejvíc si však přeje zmizet z příběhu, v němž promile vítězí nad rodinným štěstím.
hostbrno.cz, 369 Kč



◀ **Spisovatelský sen** o vlastní knize si Miroslav Hlaučo splnil v sedmapadesáti letech a nelitoval. Jeho román letos ovládl ceny Magnesia Litera a každý, kdo Letnice četl, přiznává okouzlení atmosférou, krásnou češtinou a originalitou příběhu z přelomu 19. a 20. století.
paseka.cz, 399 Kč



◀ **Pohádky k Vánocům patří**, protože nabízejí svět, v němž se malí a velcí potkají ve shodě. V této hledá svalnatý myšák Gouda ten nejlepší a největší sýr. Umanul si, že si na něm pochutná na Štědrý den. Když ho konečně má, dojde mu, že bez přátel ho neunes a ani si ho neužije.
grada.cz, 299 Kč

► **Přelom roku vyzývá** k bilancování, což je příležitost pro jednu únavu nezaplášit kávou a jídlem. Lékař Jan Voják, který se zaměřuje na celostní medicínu, na to jde přes emoce, světlo, nabízí otázky, praktická cvičení i příležitost k přenastavení přístupu k sobě.
knihynastole.cz, 449 Kč



► **V knize nenajdete seznam** památek, které v Dánsku, v Peru a na Bali navštívit. Psycholožka Kristýna Tronečková cestuje po světě, aby poodhalila podstatu štěstí v jednotlivých zemích na základě rozhovorů s místními. Tato tři místa navštívila s přítelem a dvě z nich i se psem Ýtou.
cpress.cz, 449 Kč



A co bych si přála já?



„Opřít se o sílu české historie mi přijde čím dál důležitější a inspiraci hledám mezi knížkami. V dětství mi nejvíc v hlavě utkvěly Obrázky z českých dějin a pověstí, které se stále prodávají. U náctiletého syna vítězí Jaz. Český komiksový umělec, jenž zůstává skryt za maskou, si mladé získává vtipnými kresbami i hrou s češtinou,“ dává tip Iveta Vařečková.

► **Opráski f bichli**, 464 stran komiksových skečů z historie, Grada, 599 Kč



Příběh vánočního
stroměčku, rozsvícené
labyrinty i romantická
noc na zámku.

Je čas zažít královskou Loučeň

„Jaké
máte plá-
ny na víkend?“

Zcela jednoduchá otázka v sobě skrývá mnoho proměnných: Počasí, roční období, děti, romantiku a především zážitky. Zámek Loučeň má něco, co většina ostatních českých zámků nemá: Nabítený program i v zimě. Pro všechny.

Zimní zámek Loučeň, to jsou světelné labyrinty, tvorba a zdobení českých vánočních ozdob, světelně-hudební show i báječná zámecká gastronomie a nádherné apartmány. Už víte, jaká bude vaše odpověď na otázku v úvodu, co plánujete na víkend? „Loučeň, přece!“

Co zámek Loučeň nabízí a co by vám tak rozhodně NEMĚLO UNIKNOUT:

- ♥ Labyrinty světla a ráj srdce
- ♥ Příběh vánočního stroměčku s podtitulem „Sto let českých Vánoc“
- ♥ Vánoční české ozdoby Domovina ze sklárny Koulier
- ♥ Romantické ubytování

Labyrinty světla a ráj srdce: Unikátní loučeňské labyrinty rozzáří večerní procházku

Zámecké labyrintárium v Loučeni letos poprvé rozzáří podzimní tmu stovkami světla a promění se v Labyrinty světla a ráj srdce – magickou večerní procházku, která potěší oči i duši. V jedinečném prostředí zámeckého parku se světelné cesty, symboly a křivky promění v poetickou hru světla a stínu, jež návštěvníky povede k zastavení, zklidnění a návratu k sobě – do ráje srdce.

Vánoce, které voní jako vaše dětství. Poznejte Příběh vánočního stroměčku

Na zámku Loučeň se od 17. listopadu 2025 do 17. ledna 2026 opět rozzáří kouzlo Vánoc. Již osmý ročník tradiční výstavy Příběh vánočního stroměčku představí dvacet jedinečně zdobených stromků, letos s podtitulem „Sto let českých Vánoc“. Každý stromček má svůj vlastní příběh. Můžete se těšit například na:

- ♥ stromček inspirovaný českou pohádkou Tři oříšky pro Popelku,
 - ♥ stromček v duchu staročeských Vánoc,
 - ♥ stromček z dob Vánoc na císařském dvoře,
 - ♥ retro stromček v duchu socialistických Vánoc,
- ... a mnoho dalších.

TIP: Nazdobte si vlastní vánoční ozdobu v kreativní dílně. Všechny ozdoby jsou české a pochází z dílny firmy Koulier. Součástí dílny je i malá prodejna, kde si můžete ozdoby zakoupit



Objevte kouzlo
zámku Loučeň



Labyrint světla a ráj srdce
25. říjen 2025 až 25. leden 2026,
denně od 16:00

Příběh vánočního stroměčku
17. listopad 2025 až 17. leden 2026

Křest největšího adventního věnce
sobota 29. listopad 2025

**Kreativní dílna
(zdobení vlastní ozdoby /
prodej originálních kousků)**
víkendy 11:30 až 17:00

**Světelně-hudební show
promítaná na zámek**
Denně od 17:00

Večerní prohlídky
každou sobotu do 27. prosince,
a speciálně také 25. a 26. prosince.

Kolekce Domovina ze sklárny Koulier: Vánoční ozdoby inspirované českými kroji a přírodou

Zámek letos nabídne i novinku – kolekci českých skleněných ozdob Domovina od české sklárny Koulier. Kolekce Domovina vznikla jako pocta první generaci českých foukačů a malířek skleněných ozdob.

Inspirovali jsme se archivními dokumenty z roku 1935, které zachycují původní tvary, barvy a dekory českých vánočních ozdob.

Kateřina Šrámková, současná majitelka zámku Loučeň

Seznam Brand Studio

Foto: zamekloucen.cz



ADVENT jako tenkrát



1



2

Jako byste otevřeli starou truhlu a v ní našli pohádkovou knížku s kouzelnými ilustracemi po prababičce. Tak vypadá advent na rakouském jezeře Wolfgangsee, za jehož magickou atmosférou přijíždějí lidé z celého světa.

text Lucie Šilhová / foto autorka a WTG

Třicet metrů vysoká lucerna plující po hladině jako světélko naděje je symbolem adventních trhů nejen ve městě St. Wolfgang, ale celého jezera ukrytého v náručí vrcholů Solné komory. Tři městečka rozhozená na březích jsou jako tři králové střežící svůj adventní poklad. Kromě lucerny je tady ještě betlémská hvězda, která se klene nad bránou do Stroblu. A do třetice jako v pohádce – St. Gilgen se oděl do červené a zlaté, tedy barev svíčky, jejíž obří maketa vítá návštěvníky v přístavu. Mezi obcemi totiž pendluje loď, z jejíž paluby můžete obdivovat okolní pocukrované kopce i odlesky sváteční výzdoby na zčeřeně hladině.

BAROKO A MOZART

Od přístaviště v St. Gilgen vede cesta kaširovanou vesničkou, kde lze beze studu nahlédnout okny do interiérů příbyt-

ků. Instalace totiž představují tradiční vánoční zvyky v regionu. Trh je prochnut barokní atmosférou, jež určuje ráz města, a to nejen během adventu. Nyní však jako by andělé sestoupili z kůru, aby dělali poutníkům společnost. Nechám se jimi vést na malé náměstí, kterému vévodí obří smrk v kulise domů z 19. století. Některé jsou i starší, jak ukazují fresky z 18. století na budově hotelu Post. V St. Gilgen se narodila matka slavného Wolfganga Amadea Mozarta, žila zde i jeho sestra přezdívaná Nannerl. Z reproduktorů sice nezní árie z Mistrových oper, ale i tak jsou tóny libé. A co je příjemné, hudba hraje potichu a je ve všech koutech trhu stejná.

Procházím kolem stánků s tradičními řemeslnými výrobky i voňavými regionálními pochoutkami a nemohu se rozhodnout, zda si dám kornout smažených bramborových spirálek anebo pečené kaštiny. Ty nabízí muž s prkýnkem na

čele. Když se zajímám, k čemu mu slouží, sklopí si ho nad brýle jako kšilt. „To mám proti dešti. Abych vždycky viděl na své milé zákazníky,“ směje se a podává mi k ochutnání horký kaštan. S tradičním nápojem „glühwein“ je výtečný. S přáteli se chvíli přeme, komu nalili svařák do hezčího hrnečku. Za euro dvacet si ho totiž můžete odnést domů. „Od kterého stánku ho máte?“ ukazují na ten chichotající se Japonky, která s kamarádkou popíjí horký nápoj v dřevěném přístěnku vybaveném lavicemi s kožšinami. „Z Wolfgangu,“ mávnou rukou přes jezero. Schovám svůj hrneček s barokní podobiznou Nannerl do hluboké kapsy kabátu, popřeji Japonkám hezké svátky a utíkám s přáteli zpět k přístavu.

SVĚTLO NA CESTĚ

Za necelou půlhodinu vstupujeme do druhého adventního království. Město



3

- 1 Symbolem adventu na jezeře Wolfgangsee je lucerna. V pozadí kostel a Romantik Hotel Im Weissen Rössl, jež proslavily stejnojmenná opereta i film.
- 2 Kremrole z adventního trhu v St. Wolfgangu jsou vyhlášené.
- 3 Zubačka na horu Schatzberg jezdí během adventu slavnostně vyzdobená.
- 4 Postavy z betlému v životní velikosti jsou rozmístěné po celém St. Wolfgangu.
- 5 Adventní trh na náměstí pod poutním kostelem svatého Wolfganga.
- 6 Tradiční kavárny lákají k posezení na ulici i v zimním čase.

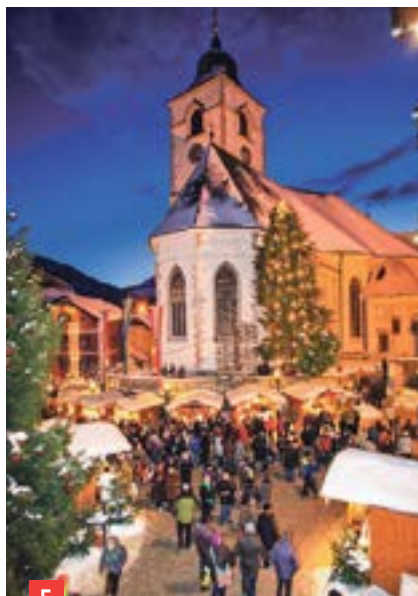


4

St. Wolfgang už zdálky vypadá, jako by ho vystříhl z těch nejromantičtějších vánočních pohlednic. Přístaviště je naproti stanici zubačky, jedné z nejstrmějších drah svého druhu v Evropě, kterou zde otevřeli už v roce 1893. Vede na horu Schatzberg, odkud je nádherný pohled na šestnáct jezer Solné komory. Na posezení s výhledem ale není čas. Pomalu padá soumrak, což je pravá chvíle projít ve městě pod námi dřevěnou branou do světa plného světla a hvězd.

Cesta k poutní bazilice svatého Wolfganga vede romantickými uličkami lemovanými stánky ozářenými tisíci lucerniček. Dominantou zdejšího trhu je unikátní solnohradský betlém, jehož postavy jsou roztroušené po celém městě. Ale žádné strachy, svatou rodinu nerozdělili, ta je pospolu v průjezdu na hlavní třídě.

Dřevěných skulptur v životní velikosti je tu na sedmdesát a představují nejen řemesla, ale i reálné tváře. Naposledy přibyla „figurka“ dlouholetého ředitele místní turistické centrály, která na adventní mumraj shlíží dalekohledem od baziliky. Ta sama o sobě stojí za návštěvu, obdivuhodná je v každém ohledu včetně hlavního oltáře z roku 1471. Bohatě zdobené umělecké dílo dodnes promlouvá k věřícím, neb jeden ze svatých drží v ruce vahadlo, jež se podle teploty a vlhkosti



5

Jedno jezero, tři města a tři kouzelné adventní trhy. Každý však žije odlišnou atmosférou

vzduchu překlápí na stranu dobra či zla. Kéž by to bylo tak jednoduché...

Poblíž baziliky je další slavná budova. Romantik Hotel Im Weissen Rössl neboli Bílý koníček proslavila stejnojmenná opereta napsaná už v 19. století, podle které byl později natočen i stejnojmenný film. Ten z mnoha písní udělal celosvětové šlágry, takže hotel má dlouhodobě o marketing postaráno. Notový záznam jedné z písní se ostatně skví i na fasádě hotelu, který stojí v místech, kde se hosté ubytovávají už více než 500 let. Tehdy to však byli poutníci, dnes se sem sjíždějí turisté milující kouzlo historie. To si naštěstí hotel dosud udržuje, byť zahrnuje osm dalších měšťanských domů propojených chodbami a romantickými můstky v jeden komplex. Z piazzetty vedle hotelu je vidět vyhřívaný jezerní ba-



6

zén a za ním vířivku, z níž se hosté mohou kochat výhledy na okolní přírodu. A já konečně objevím stánek se „svými“ hrnky, a tak mi nezbývá než zakončit den dalším svařeným vínem. A skvostnou obří kremrolí. Kdo má raději slané, může si na trhu vybrat cokoli ze solnohradského „street foodu“ od polévky servírované v chlebu přes plněné pečené brambory až po knedlíky se zelím plněné špekem nebo horským sýrem.

OD DOJETÍ K VÍŘE

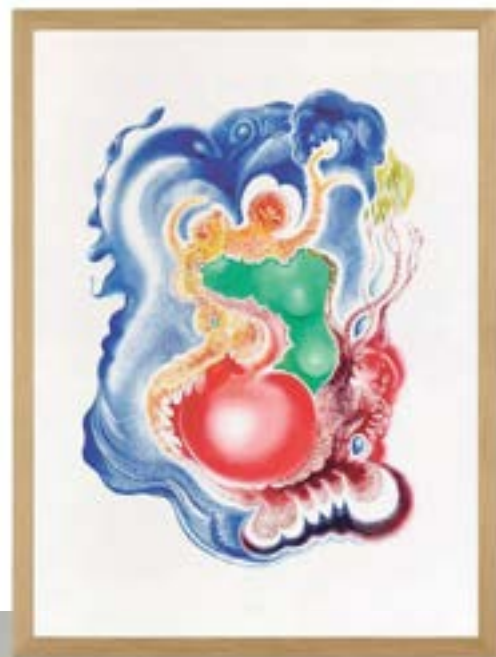
A do třetice všeho adventního, město Strobl s betlémskou vesničkou ozářenou hvězdou s ohonem. Ta se vznáší nad obcí proměněnou během adventu v jedinečné muzeum betlémů pod širým nebem. Narazíte tu na koňský povoz a spící pastýře i na „živý“ betlém s ovci a kozami, to vše za doprovodu tradiční vánoční lidové hudby. Obdivovat můžete i výstavu soukromých betlémů, které rodiny schraňují po staletí.

Jedno jezero, tři městečka, tři odlišné adventní trhy. Jako v pohádce můžete putovat od jednoho k druhému, od radosti k dojetí a od úžasu k poznání, že zázraky se ještě pořád dějí. A já, když píšu tenhle článek, znovu cítím ve vlasech i na ruku sladkou vůni dětství jako tam, u jezera Wolfgangsee. ●

Prostě krása

„Vánoční dárek má být osobitý, překvapivý a krásný,“ říká redaktorka Irena Jirků. A tak se brouzdá galeriemi, ateliéry, knihkupectvími a designovými obchody.

▼ **Kresba Siesta**, umělecký tisk – limitovaná edice, vytvořila Veronika Holcová, 100ks.cz, od 3910 Kč



◀ **Soška Dobrá matka 21. století**, vytvořila Monika Martykánová, martykanova.com, cena na vyžádání



foto: archiv firem



► **Stojan Winy**, navrhl Vojtěch Beránek, ze starých kartonů vyrobil Kartoons, kartoons.cz, 3380 Kč

◀ **Monografie Hynais**, napsala Marie Mžýková, 2 díly, vydala Academia s Galeríí KODL, academiaknihy.cz, 1760 Kč



A co bych si přála já?



„Ať už máte vánoční rozpočet velkorysejší, a tedy můžete potěšit originální kresbou, anebo zvolíte levnější tisk, k takovému uměleckému dárku vždy získáváte přidanou hodnotu. Dobrý pocit, že jste podpořili současné české tvůrce a značky,“ říká Irena Jirků.

► **Hobnail džbán Rosaline**, navrhl František Jungvrt pro sklářskou značku Klimchi, klimchi.cz, 2290 Kč



Růžový Slon

Tichá noc... to rozhodně nebude!

Nadělte si slevu 20 % a **dárek**
za 1 000 Kč k nákupu nad
1 500 Kč v kategorii Vánoce

SLEVA
-20 %



Naskenujte QR
a vybírejte na
ruzovyslone.cz



Královna laskavého sarkasmu

Letos uteklo 80 let od vydání její prvotiny, přesto **Anne Elizabeth MacDonaldová**, respektive její román *Vejce a já*, porazil v nepřímém souboji takové hvězdy, jako je Harry Potter či Pán prstenů. Knížka jí nepřinesla jen slávu, ale i soudní žalobu.

text Barbora Půtová / ilustrace KlaPeto / foto Adobe Stock

Každý, kdo četl romány Betty MacDonaldové, má její život poměrně dobře zmapovaný. Píše totiž právě o něm. A píše o něm vtipně, s nadhledem i nadsázkou, byť se dotýká nelehkých témat, jako je předčasná smrt otce, manželství s tyranem, vážná nemoc nebo vleklá hospodářská krize, jež tvrdě dopadla na její rodinu. Betty MacDonaldová obohatila svěžím stylem humoristický žánr tak osobitě, že se řadí mezi celosvětově nejčtenější autory i bezmála sedmdesát let po své smrti.

DESET SKLENIC DENNĚ

Anne Elizabeth Bardová pocházela ze šesti dětí (dospělosti se jich dožilo pět). Její otec byl důlní inženýr – zkoumal potenciál dolů a hledal nerosty. Rodina se tak v závislosti na jeho aktuální práci často stěhovala po západě Spojených států. Matka absolvovala výtvarnou školu v Bostonu a působila jako oděvní návrhářka. Po svatbě se však stala ženou v domácnosti.

Betty vyrůstala v láskyplném prostředí, ovšem otec dbal na píli, úsilí a disciplínu. „Sotva jsme se naučili chodit, donutil nás běhat v zimě ráno před snídaní kolem bloku, v létě podnikat kilometrové výpravy po horách s ním a s maminkou, chodit spát každý večer v osm, vypít denně deset sklenic vody a hrát si v každou denní dobu venku,“ vzpomínala v jednom z románů. Podstatnou část dětství strávila ve městě Butte v západní Montaně, později se rodina usadila v Seattlu v rozlehlém domě u Washingtonova jezera.

Její dětství i dospívání by bylo zalité sluncem, jenže otec náhle zemřel na zápal plic a dvanáctiletá Betty se musela vyrovnat se ztrátou milovaného rodiče. Odtud pravděpodobně pramení její schopnost přijímat i obtížné situace s nadhledem. Vždyť co se mohlo stát horšího? Rodina se najednou musela uskomnit. Betty však pokračovala ve studiích. Po absolvování

Rooseveltovy střední školy v Seattlu se v roce 1926 zapsala na Washingtonskou univerzitu. Brzy však studia zanechala, protože na rodinné oslavě poznala o dvanáct let staršího Roberta (Boba) Hesketta, za něhož se po roční známosti provdala.

PROZŘENÍ Z MANŽELSTVÍ

Bob pracoval jako pojišťovací agent, ale toužil vlastnit slepičí farmu. Tu novomanželé koupili na washingtonském Olympijském poloostrově. Po letech strávených uprostřed velké a soudržné rodiny se mladičká Betty ocitla na samotě. Sice uprostřed panenské přírody, ale v zanedbaném objektu bez vodovodního potrubí, elektřiny, telefonu i rádia. Její život naplňovala starost o stovky slepic a kuřat, zajištění chodu farmy i domácnosti a péče o dvě malé dcery. Bob se stále častěji uchýloval k agresivnímu chování a také vyhledával milostné avantýry, což Betty tolerovala jen chvíli. V roce 1931 manžela opustila a s dcerami se vrátila k rodině.

V té době vypukla velká hospodářská krize, během níž Betty vystřídala mnoho za-

NeporaŽENY: Spisovatelky

Bývaly doby, kdy některé ženy musely vydávat knihy pod mužským pseudonymem, aby si jich čtenáři vůbec všimli. To však není případ první z pětice spisovatelek, jejichž osudy představuje historička Barbora Půtová. U jedné z nejúspěšnějších autorek totiž zasáhla náhoda.



ANNE ELIZABETH „BETTY“ MACDONALDOVÁ

(26. 3. 1907, Boulder – 7. 2. 1958, Seattle)

- Americká spisovatelka.
- Autorka autobiografických, humoristických románů.
- Psala též knihy pro děti a mládež.
- Její román *Vejce a já* byl přeložen do 32 jazyků.



▲ Její životopis vyšel v České republice v roce 2021. Betty zkrátka pořád táhne.



▲ Přístav na ostrově Vashon, odkud Betty denně jezdila do práce.

městnání. Vypětí i nedostatečná výživa si vyžádaly svou daň. V roce 1937 Betty onemocněla tuberkulózou. V Americe byla nemoc označována jako bílý mor, protože před objevem antibiotik představovala smrtící infekční onemocnění. Betty přežila, byť musela strávit devět měsíců v tvrdém režimu plicního sanatoria. Zážitky z léčby s odstupem vyličila v knize *Morová rána* (1948) a opět čtenáře donutila smát se nahlas.

FENOMÉN BETTY

Krátce po propuknutí 2. světové války poznala Betty leteckého inženýra Donalda C. MacDonalda, za něhož se v roce 1942 provdala. Manželé se přestěhovali na Vashonův ostrov do domu na pláži. Dcery tu chodily do školy, zatímco Betty s manželem dojížděly trajektem do práce v Seattlu. Ona však jen do chvíle, kdy napsala první román, jenž jí přinesl obrovskou slávu. Za nápadem stála její starší sestra Mary, autorka dívčích románů. Na večírku přesvědčila literárního agenta, že i její sestra je úspěšná autorka, a dokonce má rozepsaný román o životě na slepičí farmě. Betty nezbývalo než začít psát.

Příběhy pod názvem *Vejde a já* původně vycházely na pokračování v časopise *The Atlantic Monthly*. Knižně byly vydány bezprostředně po 2. světové válce, v říjnu 1945. Z knihy se stal okamžitě bestseller doma i ve světě. Přestože do konce roku 1945 zbývalo jenom pár týdnů, stihlo se prodat ještě milion výtisků. Betty v knize popisovala se svým typickým nadhledem, vtípem a ironií první nevydařené manželství a tvrdý život na farmě. Námět i zpracování rezonovaly v tehdejší atmosféře vyčerpané válečným úsilím a dychtivé po humoru a vtípu.

Díky fenomenálnímu úspěchu knihy se Betty stala na přelomu 40. a 50. let uznávanou autorkou i celebritou. Knižní předloha, jež se dočkala filmové adaptace už v roce 1947, však nepřinesla autorce jen úspěch. I když dávala svým postavám smyšlená jména, někteří se v knize poznali a v roce 1951 podali na autorku žalobu pro pomluvu. Komu by se líbilo být vykreslen jako excentrický venkovský hlupák? Po dvou týdnech, kdy byly u soudu předčítány pasáže z knihy, byla ale nakonec žaloba stažena.

ZÁŘNÁ PRVOTINA

Vejde a já zůstává jednou z nejúspěšnějších knih a prvotin všech dob. Román se dočkal překladu do 32 jazyků, včetně češtiny, do níž byl přeložen už v roce 1947. Podle průzkumu se román stal nejoblíbenějším titulem v Česku v letech 2007,

2010, 2013 i 2018. Až za ním následují *Osudy dobrotivého vojáka Švejka*, *Harry Potter*, *Babička* nebo *Pán prstenů*.

Betty se zaměřila i na tvorbu pro děti a mládež, v níž představila starou paní Láryfáry nebo osiřelé děti Nanyнку a Málunku. V poslední knize *Dusím se ve vlastní šťávě* (1955) popsala své druhé manželství a nástrahy života na ostrově Vashon. Z něho se nakonec s manželem odstěhovali v roce 1956, protože

koupili ranč v Kalifornii. Krátce nato však Betty onemocněla rakovinou, které podlehl v nedožitých padesáti letech. Její romány sice popisují ženskou tematiku, nelze je však zaškatulkovat jako čtení pro ženy. Autorčin pohled na život okořeněný sarkastickým humorem, bezprostředností a upřímností oslovuje obě pohlaví bez rozdílu. Betty nikdy nefabulovala. Čtenářky i čtenáři se tak v románech psaných v první osobě mohou identifikovat s něčím, co důvěrně znají a v různých podobách sami zažili. ●

inzerce



legalni-konopi.cz
HAPPY CBD

Méně stresu a úzkostných reakcí
(bouřky, ohňostroje, odloučení)
Klidnější cestování a větší komfort při nepohodlí/bolestivosti
(pohyb, věk, rekonvalescence)

Odesíláme do dvou pracovních dnů, nad 500 Kč dárek.

Naše širokospektrální CBD oleje pro psy a kočky jsou bez THC, z vlastní výroby a každá šarže je laboratorně ověřená.

Koncentrace 3–15 % podle velikosti zvířete, přirozená chuť pro snadné podávání.

www.legalni-konopi.cz



Fantastická čtyřka

Kolem talířku s cukrovím se o Štědrém dnu sejdou dvě skupiny: ti, kteří ho pekli, a ti, jejichž úlohou je ochutnávat a chválit.

text Anita Ponešová / foto Eva Malúšová-Rubínová a Shutterstock

Unás doma se na Vánoce nepeklo. A tak ve mně dodnes sváteční pocit vyvolá spíš vůně vypraných záclon a leštěnky na nábytek než skořice a vanilky. Bramborového salátu byl plný lavor a bez vařené šunky si neumím ráno na Boží hod představit. Ze sladkého nám stačila kupovaná vánočka a pár perníčků, také z obchodu. I tak mám na svátky, když jsem byla malá, jen krásné vzpomínky. Když jsem potkala svého muže, poměrně brzy jsme spolu začali bydlet. Jak se blížily první společné Vánoce, trochu nervózně se mě ptal, kdy

začneme péct. Upřímně? Netušila jsem, co po mně chce. O to větší šok přišel na předvánoční návštěvě u budoucí tchyně. Zjistila jsem, že je mistryně v pečení cukroví. Její synové vyrůstali v přesvědčení, že na každém štědrovečerním stole je minimálně devět druhů, dvanáct je ideál. Dodnes si pamatuji, jak jsem zírala na štosy plných krabic vyrovnaných ve studené spíži ještě před Mikulášem. A do tohoto světa jsem se přivdala. Naštěstí trávím čas v kuchyni ráda, takže jsem si i tuto tradici rychle oblíbila. Začátky ale byly všelijaké – rohlíčky se mi rozpada-

ly pod rukama, linecké bylo vždycky lehce spálené, pracny nešly vyklepnout, sníh na pusinky se ne a ne vyšlehat a moje čokoládová poleva byla... no, legrační. Manžel to zachraňoval tím, že vždy pekl se mnou a dokázal každý nezdar obrátit ve vtip, takže jsem nepolevila. Po dvaceti letech jsem cukroví vypiplala tak, že i tchyně – byť nerada – uznává, že moje vanilkové rohlíčky jsou prostě lepší. Zkusíte je letos upéct se mnou?



Vanilkové rohlíčky

Vítězí ve všech anketách o nejpobulárnější cukroví, protože Vánoce si bez nich většina z nás snad ani neumí představit.

Doba přípravy: 1 hodina

+ odležení těsta

Počet porcí: 2 plechy

• 150 g hladké mouky • 20 g cukru moučka • 50 g loupaných mletých mandlí • semínka z 1/4 vanilkového lusku • 1/4 lžičky citronové kůry • 1 žloutek • 110 g másla, studeného

Na obalování: 100 g vanilkového cukru

Do mísy prosejte mouku, cukr a nakonec i mleté mandle. Přidejte semínka z vanilkového lusku a jemně nastrohanou citronovou kůru. Sypké suroviny promíchejte metličkou. Přidejte k nim žloutek a studené máslo nakrájené na kostičky. Rychle vypracujte kompaktní těsto. Z něj vytvarujte váleček, zabalte ho do potravinářské fólie a nechte v chladu odležet do druhého dne.

Předehřejte troubu na 170 °C a plechy vyložte pečicím papírem. Z těsta tvořte menší a uzavřenější rohlíčky, protože při pečení mírně nabydou a otevrou se. Vyskládejte je na plech. Pečte asi 8–10 minut podle velikosti. Jakmile začne spodní strana rohlíčků hnědnout, máte hotovo. Plech vyndejte z trouby a rohlíčky nechte ještě chvíli dojít – zpevní se a nebudou se při obalování lámat. Ještě horké je pak obalujte ve vanilkovém cukru.

Vánoce můžou začít



Citronová kůra se do rohlíčků moc nepřidává, přitom jejich chuť dokáže „nakopnout“. Zkuste to.

Oříšky vs. mandle

Věčná polemika, zda jsou vanilkové rohlíčky lepší z mandlí, nebo z ořechů, mě dovedla loni k pokusu. Použila jsem stejný recept a změnila jen druhy ořechů. Jak to dopadlo?

MANDLE: Rohlíčky jsou nejsvětlejší, nejjemnější a nejvíce vanilkové. Za mě trochu fádni, ale chutnaly všem.

VLAŠSKÉ OŘECHY: Ořechy jsem předem krátce opekla. V chuti byly výraznější než vanilka. V testu zvítězily nad mandlemi.

LÍSKOVÉ OŘÍŠKY: Největší překvapení testu a můj favorit. Lískové oříšky jsou výrazné, přitom jejich chuť nepřebíjí vanilku. Pro mnohé byly málo tradiční.

Na obalování rohlíčků použijte cukr s pravou vanilkou. Zbytek prosejte přes jemné sítko a uložte na později



JAK VYROBIT DOMÁCÍ VANILKOVÝ CUKR?

- Vanilkový lusk podélně rozřízněte špičkou ostrého nože. Vyškrábněte semínka, přidejte je k moučkovému cukru a prosejte přes jemné sítko. I v prázdných luscích je ještě dost vůně, a tak je dejte do sklenice s moučkovým cukrem, který postupně jemně provoní.
- Prázdné lusky můžete také rozmixovat s krupicovým cukrem. Předem odřízněte tvrdé konce vanilky a poté cukr ještě prosejte. Takto vyrobený vanilkový cukr má intenzivní vůni i chuť a světle šedou barvu s drobnými tečkami vanilky.

Sólo pro marmeládu



Pomerančová srdíčka

Těsto připravte podle receptu na linecká kolečka. Vykrajujte srdíčka a po upečení je slepte pomerančovou marmeládou. Povrch ozdobte čokoládovou polevou a kousky kandované pomerančové kůry.

Linecké těsto je vánoční kouzelník: dokáže se proměnit na spoustu různých druhů

Pistáciové stromečky

Na pistáciový krém vyšlehejte dohladka 80 g změkčlého másla s 1 lžící moučkového cukru. Přidejte 2 lžice neslazeného pistáciového krému a ještě chvíli šlehejte, aby vznikla jemná, hladká a lehce nadýchaná náplň. Upečené linecké stromečky slepte připraveným krémem a vršek ozdobte polevou z bílé čokolády. Než zaschne, posypejte polevu nasekanými pistáciemi a rozdrčenými lyofilizovanými malinami.

Linecká kolečka

V žebříčku oblíbenosti šlape linecké vanilkovým rohlíčkům na paty.

Doba přípravy: 1 hodina
+ odležení těsta

Počet porcí: 2 plechy

• 250 g hladké mouky • 90 g cukru moučka • 1/2 lžičky nastrohané citronové kůry • 140 g másla • 2 žloutky

Dokončení: • 3 lžice rybízového džemu • moučkový cukr

Do mísy prosejte mouku a cukr, přidejte citronovou kůru a promíchejte metličkou. Studené máslo nakrájejte na kostičky a přidejte společně se žloutky k mouce. Krátce promíchejte vidličkou, zapracujte do mouky žloutky a poté prsty rychle zpracujte hladké a kompaktní těsto. Z něj vytvarujte váleček, zabalte do fólie a nechte v chladu odležet alespoň dvě hodiny, ideálně do druhého dne.

Přehřejte troubu na 170 °C a vyložte plechy papírem na pečení. S menším množstvím těsta se lépe pracuje, proto si váleček rozdělte na polovinu. Těsto vyválejte na lehce pomoučeném válu na výšku 3–5 mm. Vykrajujte kolečka a skládejte je na plech. Do poloviny z nich udělejte otvor menším vykrajovátkem. Pečte je asi 8–10 minut, a až začnou okraje lehce růžovět, vyjměte plech z trouby.

Upečená kolečka bez otvoru potřete rybízovým džemem a spojte s druhou polovinou. Lehce pocukrujte moučkovým cukrem a skladujte v chladu.

TIP NAVÍC



KANDOVANÁ POMERANČOVÁ KŮRA

Bio pomeranč oloupejte, kůru zbavte bílé části a nakrájejte ji na tenké proužky. Ty třikrát přiveďte k varu, pokaždé vodu sceďte a vyměňte. V rendlíku poté přiveďte k varu 200 ml vody s 200 g krupicového cukru. Přidejte do směsi kůru a vařte 1,5 hodiny, až zprůhlední a sirup zhoustne. Rozložte kůru na mřížku a po jednom dni ji obalte v krupicovém cukru.

*Vynechte kakao
a udělejte ořechy
světlejší, víc
na nich vynikne
kakaová poleva*



**Pokud máte nové
formičky, lehce je
před pečením vymažte
máslem. U starších,
„zajetých“ to není třeba.**

Kakaové ořechy

Tohle je moje nejoblíbenější krémové cukroví. Někdy jej dělám světlé, jindy tmavé, ale vždy ukrývá bohatou dávku krému.

Doba přípravy: 1 hodina + odležení těsta a slepení ořechů

Počet porcí: 35–40 kusů

Skořápky: • 100 g hladké mouky

• 40 g moučkového cukru • 1 lžice kakaa

• 30 g jemně mletých vlašských ořechů

• 80 g studeného másla

Krém a dokončení: • 100 g změkklého

másla • 60 g moučkového cukru

• 80 g jemně mletých vlašských ořechů

• 1–2 lžice rumu • kakaová poleva

Do mísy prosejte mouku, cukr a kakao, přidejte mleté vlašské ořechy a promíchejte metličkou. Studené máslo nakrá-

jejte na kostičky, přidejte k syplým surovinám a rychle vypracujte hladké těsto. Vytvarujte váleček, zabalte ho do fólie a nechte v lednici odležet alespoň dvě hodiny, ideálně do druhého dne.

Troubu předehřejte na 180 °C. Z těsta odkrajujte malé kousky, vtlačte je do formiček a uprostřed udělejte důlek. Pečte 9–12 minut. Těsto ve skořápkách se nejdříve zvedne a pak vrátí do formiček, a to je chvíle, kdy máte hotovo.

Na krém vyšlehejte máslo s moučkovým cukrem do světlé pěny. Vmíchejte mleté ořechy a rum. Pomocí cukrářského sáčku naplňte polovinu skořápek krémem a přiklopte druhou. Ořechy ozdobte kakaovou polevou a nechte alespoň 3–5 dní uležet.



Dokonalé i bez námahy

Hrajte si – do těsta přidejte kakao a vlašské ořechy vyměňte za lískové, pistácie, pekany nebo jejich směs.



Na obalování je nejlepší domácí vanilkový cukr (recept na str. 35). Do těsta můžete přidat trochu vanilky, malou špetku muškátového oříšku nebo trochu nastrohané citronové kůry.

Masarykovo cukroví

Vypadá nenápadně, ale je skvělé – křupavé, voňavé, s velkými kusy ořechů. A navíc jednoduché.

Doba přípravy: 45 minut + odležení

Porce: 2 plechy

- 120 g vlašských ořechů • 200 g hladké mouky • 60 g moučkového cukru
- 1 žloutek • 140 g másla • 1 lžice rumu
- vanilkový cukr na obalení

Ořechy namočte na dvě hodiny do studené vody, poté je sceděte, osušte a nasekejte nahrubo. Do mísy prosejte mouku a cukr, přidejte žloutek a máslo nakrájené na kostičky. Vypracujte těsto, do něhož zapracujte i ořechy.

Z těsta vytvarujte dva válečky s průměrem 5 cm. Zabalte je do potravinářské fólie a nechte v lednici alespoň dvě hodiny. Dvacet minut před pečením je dejte ještě do mrazáku, aby se vám později lépe krájely.

Troubu předehřejte na 175 °C. Z válečků nakrájejte ostrým tenkým nožem plátky silné 0,5 cm a vyložte je na plech s pečicím papírem. Pečte asi 10 minut, až kolečka začnou lehce růžovět. Ještě horká je obalte v cukru a nechte v chladu pár dní rozležet.

TIP NAVÍC



FAZOLE TONKA

Masarykovo cukroví bude chutnat luxusně, když do těsta přidáte trochu nastrohané fazole tonka.

Má intenzivní vůni, která připomíná vanilku či marcipán. Používá se nastrohaná nebo jemně mletá. Při pečení stačí opravdu malé množství, protože je velmi aromatická. Fazole tonka se hodí do cukroví, ale i do krémů, čokolády, některých nápojů a pečiva, kde dodá hloubku a zajímavou vůni.



Sametové Vánoce – dotek luxusu pro sváteční chvíle

Zahalte svůj domov do elegance se stylem Sametové Vánoce. Kombinace sametových ozdob, mangového dřeva, jemných látek a kovových prvků vytváří dokonale vyvážený mix luxusu a tepla. Barvy zlatá, bordó a tmavě zelená dodají interiéru noblesu, která potěší všechny milovníky svátečního lesku v moderním pojetí.

Více na www.mountfield.cz

Globální hit Havraní dvůr!

Extrémní dark romantasy, co bourá TikTok (70k+ GR hodnocení). Čeká tě krutá láska, posedlost, zrada a explicitní touha v nelítostném světě havranů. Unesená mezi dvěma z nich. Pro odvážné čtenáře 18+! Troufneš si?

www.mojeromantika.cz



Horkovzdušná fritéza INFRARED s infračerveným ohřevem

Inovativní horkovzdušná fritéza Tefal InfraRed využívá infračervené záření pro rychlejší a rovnoměrné propečení. Nabízí 7 l nádobu, skleněné okénko, 8 programů a snadnou údržbu díky části vhodné do myčky. Dokonale křupavé jídlo až o 50 % rychleji.

3 499 Kč

www.homeandcook.cz



Hodinky, které poslouchají vaše tělo

GARMIN Venu® 3 jsou elegantní, chytré GPS hodinky se zářivým AMOLED displejem a možností telefonování přímo ze zápěstí. Hodinky nabízejí vyváženou kombinaci chytrých, zdravotních a všestranných sportovních funkcí. Za pozornost stojí skvělá výdrž až 12 dní provozu na jedno nabití. K dispozici ve dvou velikostech a několika barevných variantách.

Cena od 9490 Kč,

www.garmin.cz

Immun44

Doplňek stravy pro podporu imunity

Immun44 byl vyvinut s ohledem na potřeby imunitního systému. Obsahuje komplex bioaktivních látek, mimo jiné i výtažek ze skalní růže, a také vitaminy a minerály, které:

- přispívají k normální funkci imunitního systému (vitamin C, vitamin D, zinek),
- pomáhají chránit buňky před oxidativním stresem (vitamin C, zinek),
- snižují míru únavy a vyčerpání (vitamin C).

Immun44 je dostupný v lékárnách ve formě sirupu pro menší děti a kapslí pro starší děti a dospělé.

Doplňek stravy. Nenahrazuje pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl.

Více informací naleznete na:
www.vegall.cz



Wellness & gurmánské zážitky!

Wellness & spa hotel Augustiniánský dům ****S je místo, kde můžete najít klid, relaxaci a gurmánské delikatesy. Vyberte některý z augustiniánských zážitků jako vánoční dárek pro své blízké. Bestsellerem posledních let jsou wellness pobyty.

www.augustian.cz

Co vařit u rozpálené plotny

Ruce v mouce, na lince vyskládané plechy s horkým cukrovým a v tu chvíli se ozve: „Mami, co bude k večeři?“

text Anita Ponešová / foto Shutterstock

Vánoční pečení je logistická operace, která vyžaduje schopnosti dispečera letecké dopravy nad Tokiem. Zahrnuje spoustu plánování. A do toho všichni kolem stále chtějí jíst. Pokud si chcete zachovat klid i chuť do pečení, připravte dopředu něco dobrého, co stačí jen vyndat z lednice nebo ohřát. Po dlouhém dni v kuchyni oceníte jídla, která jsou rychlá, jednoduchá, ostřejší nebo s kapkou něčeho kyselejšího na vyrovnaní přemíry sladkého. Skvělá jsou ta z jednoho hrnce – husté polévky, guláše nebo kari. Do pekáče ještě před pečením připravte kousky kuřete se zeleninou či bramborami, a až vytáhnete poslední plech s cukrovím, vsuňte kuře do trouby. Než uklidíte kuchyň, večeře bude hotová. Zachrání vás i rychlé těstoviny a v krajním případě můžete členy rodiny vykázat k toasteru, kde si určitě poradí sami.



Výrazné pomazánky

Hlavně ty svěží se základem z čerstvého sýra a s kapkou citronové šťávy na kousku dobrého chleba doplní bílkoviny a uspokojí chuť na něco kyselejšího. Ke klasické tvarohové „budapešti“ přidejte kousek chilli, do vajíčkové nebo rybičkové zase přidejte pár nasekaných kaparů. Do mističky připravte také pár nakládaných kyselejších okurek na zakousnutí a klidně třeba i na plátky nakrájenou červenou cibuli s kapkou octa.



Rychlé těstoviny

Ty nejjednodušší špagety aglio olio budou hotové během deseti minut. Zatímco se vaří těstoviny, na pánvi zvolna rozehejte olej s plátkou česneku a špetkou chilli. Promíchejte s uvařenými špagetami, přidejte nasekanou petržel a je hotovo. Pokud potřebujete více bílkovin, připravte těstovinový salát s plechovkou tuňáka nebo zbytky pečeného masa. Anebo se inspirujte Asií, kdy narychlo opečenou zeleninu a tenké plátky panenky zakápněte sójovou omáčkou, přidejte česnek, zázvor a promíchejte s nudlemi.



Před svátky naložte lahev utopenců. Spolehlivě vyléčí „cukrové kóma“ po ujídání rozlamaných rohlíčků



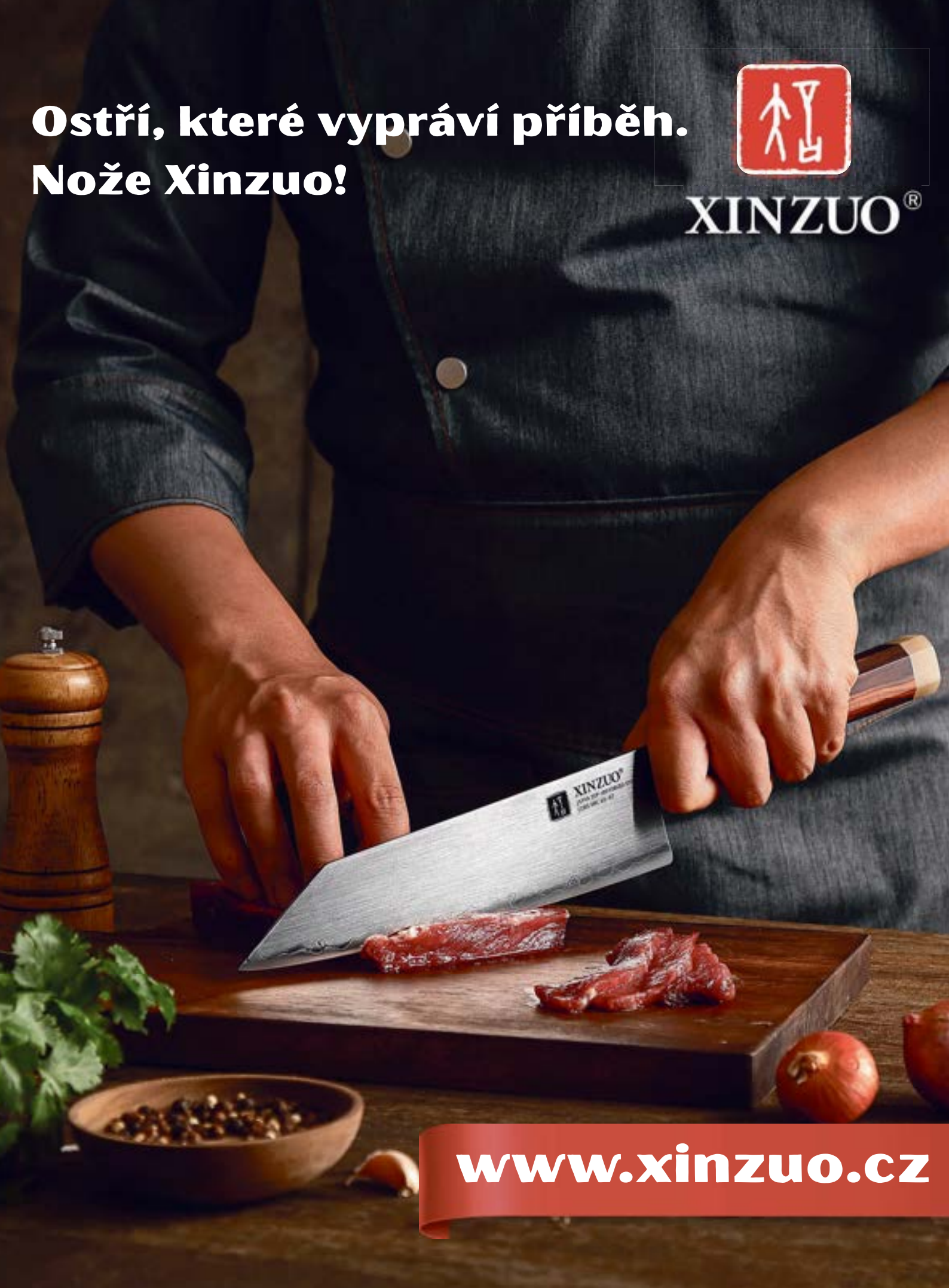
Husté polévky

Pro vyvážení sladkého pečení se hodí také polévky z luštěnin, zelňačka, boršč, bramboračka a zimní minestrone. Pokud máte kvalitní vývar, úspěch bude mít i „obyčejná“ česnečka. Stačí na oleji krátce orestovat na plátky nakrájený česnek, přidat brambory, kmín a vývar. Polévku vařte, až brambory změknou. Mezitím si v troubě rozpálené po pečení připravte pár krutonů a do mističky nastrouhte sýr. Do uvařené polévky přidejte trochu prolisovaného česneku a majoránku rozemnutou mezi dlaněmi a pak už volejte ke stolu.

**Ostří, které vypráví příběh.
Nože Xinzuo!**



XINZUO®



www.xinzuo.cz

DOBROU *chut'*

„Co voní, kůže nebo se dá hned ochutnat, málokdy zklame,“ nechala se vést při výběru tipů na dárky redaktorka receptů Anita Ponešová.



◀ Med s šípky sušenými mrazem, eshop. ceskejmed.cz, 169 Kč



◀ Balíček chilli dobrot nejen pro chlapy, chillimaga.com, 840 Kč

▶ Set prosciutta se stojánkem a nožem, délka zrání 12 měsíců, prosciutto.cz, 1185 Kč



▲ Olivový olej s bílým lanýžem, Fungo & Tartufo, titbit.cz, 391 Kč



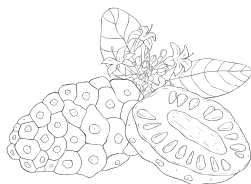
▲ Box se třemi Mandlovkami, klasická, mandlová a višňová, mandlarna.cz, 1027 Kč

foto: archiv frem

inzerce



... z tajemství včel a bylin



PM 21 energie pro život

PM 21 - pitné ampule 10x20 g

Pitné ampule obsahují výtažky z ovoce Noni, damiany, adaptogeny maralu, ženšenu (eleuterokoku), révy vinné, mateří kašičky a dalších bylin. Účinné složky mají pozitivní vliv na naši psychiku a pomáhají vitalizovat organismus při únavě a stresu.

Účinné látky mají příznivé účinky na:



- **Noni** (Morinda citrifolia) – podporuje duševní a fyzické výkony a navíc přirozenou obranyschopnost.
- **Damiana pravá** – hojně využívána pro podporu duševní a kognitivní činnosti, pomáhá udržovat sexuální zdraví, normální hladinu cukru v krvi a napomáhá také kontrole tělesné hmotnosti.
- **Maral** – přináší osvěžení těla, mentální zdraví a normální stav kardiovaskulární soustavy a imunity.
- **Eleuterokok ostnitý** – podporuje fyzické a duševní zdraví (zotavení), kognitivní a duševní výkonnost, adaptogen, který napomáhá relaxaci a dobré náladě.



Doplňek stravy

Vyrábí: PURUS-MEDA, s. r. o.

Doplňek stravy žádejte u vybraných partnerů nebo přímo objednávejte na internetovém obchodě www.purusmeda.cz, na lince + 420 516 499 667 nebo obchod@purusmeda.cz.

TAJENKA: BYRONŮV CITÁT	DLOUHÁ BÁSEŇ	BLBOUN NEJAPNÝ	NÁDOBK NA LÉK		HORNÍ STĚNA MÍSTNOSTI	TUMÁŠ	TYČE VOZŮ	MEXICKÁ PLATIDLA		GRAFO- MANIE	DOMÁCKÝ OLDŘICH	HAD Z KNIH DŽUNGLE	ZKRATKA LIDOVÉ DEMO- KRACIE	UVEDENÝ V ČINNOST	DESKOVÁ HRA
DOMÁCKÝ EDUARD				SVAZEK OBILÍ SHODIT (zastarale)					UKRYTÉ CENNOSTI						
1. DÍL TAJENKY									2. DÍL TAJENKY						
AVERZE						KRÁTKÝ MEČ KARETNÍ HRA							ZNAČKA THULIA ČESKÝ BĚZEC		
SPLYNUTÍ ŘEK							JEDNO ZE JMEN EDISONA NEDOVĚST					SÍDLO V LIBÉRII NEŘKULI			
POMŮCKA: DTA, JLA LS, TÁLOV RASL, ZIA	LYŽAŘSKÁ DISCIPLÍNA	LOŠOSOVI- TÁ RYBA PATŘÍČÍ ELOVI						SOUHLAS KÓD LETIŠTĚ DELTA			ZÁHROBÍ (zastarale) HNIS (zastarale)				PANCIŘ
ŠUMIVÉ VÍNO					CHYBĚNÍ (slovensky) OSNOVNÍ STÁVEK										
KÓD LETIŠTĚ COOPER LANDING				SPOLE- ČENSKÝ VEČER JIHNOUT				OTCOVY NÁRODNÍ PŘÍRODNÍ REZERVACE							
INICIÁLY ZPĚVAČKY OLMEROVÉ			OBJEVITEL TASMÁNIE CELNÍ KÓD LESOTHA						LAPONEC SPZ ROKYCAN						
3. DÍL TAJENKY								4. DÍL TAJENKY							
DOKONČIT STLANÍ							HROB					NĚJAKÝ			

Pomsta je sladká, zvláště pro ženy.

inzerce

Spolehlivá péče

Doplňek
stravy

...pro lehkost
pohybu
pro každého

Želé s kolagenem,
kyselinou HA a boswellií
pro podporu kloubů
a radost z každého kroku

TEREZIA

Máme síl
na rozdávání

Žádejte ve více než 2 500 lékárnách nebo na www.terezia.eu



PRAVDY A MÝTY o superpotravinách

Lákavé označení dostala skupina potravin, které mají vysoký obsah látek prospívajících zdraví. Jde opravdu o zázračný elixír, nebo spíš o výstřelek doby?

připravila Ivana Ašenbrenerová / foto Adobe Stock a archiv



NÁŠ ODBORNÍK

Mgr. et Bc. FRANTIŠEK KNOBLOCH

molekulární biolog a biochemik,
specialista na longevity a prevenci
civilizačních onemocnění,
longelite.com



► Superpotraviny dokážou vyléčit všechny nemoci.

Není to pravda. Termín „superpotravina“ vznikl hlavně z marketingových důvodů, nikoli z vědeckých. Nejde o zázračné léky, ale o potraviny s vyšším obsahem biologicky aktivních látek – polyfenolů, karotenoidů, flavonoidů či minerálů. Ty mohou ovlivňovat řadu fyziologických procesů, jako je zánět, oxidační stres nebo citlivost na inzulín. Jejich účinek je ale nespecifický a mírný, rozhodně ne cílený jako u léčiv.

► Nahradí pestrou stravu.

Superpotraviny mohou být cenným doplňkem, ale ne jediným. Výživa funguje jako síť vzájemně se doplňujících složek, ne jako výběr několika konkrétních surovin. A i když spirulina, chia semínka nebo třeba kakao obsahují zajímavé látky s potenciálními účinky na metabolismus či zánět, neobsahují zase dostatek jiných, například vlákniny, omega-3 tuků či některých vitaminů.

► **Čím exotičtější, tím zdravější.** Exotické automaticky neznamená zdravější. Superpotraviny, jako je acai, maca nebo goji, na nás působí atraktivně právě svou výjimečností, často však nabízejí podobné, nebo dokonce slabší účinky než běžné potraviny. Množství antioxidantů, polyfenolů či vlákniny, jež obsahují, se výrazně neliší od „našich superpotravin“, jako jsou borůvky, rybíz, jablka nebo zelí. Navíc u sušených či dovážených produktů se část aktivních látek během zpracování ztratí. Místní, čerstvé a kvalitní suroviny jsou často stejně hodnotné, ekologicky šetrnější a bohatší na zajímavé látky díky kratšímu transportu i době skladování.

► **Čím více superpotravin jíme, tím lépe.** Vždy záleží na kontextu, dávce a individuálních potřebách. U některých potravin – například zeleniny, bobulovitého ovoce či fermentovaných produktů – může být vyšší příjem pro většinu lidí přínosný. Jinde ale nadbytek

nepřináší další efekt nebo může být i kontraproduktivní. Třeba kvůli vysokému množství kalorií, obsahu těžkých kovů či některých látek, které ve větším množství ztrácejí svou „jemnou“ fyziologickou funkci. Příkladem jsou přímé antioxidanty – cílem není maximalizovat jejich příjem, ale nacházet rovnováhu, která odpovídá potřebám, životnímu stylu a celkovému kontextu každého člověka.

► Chlorella a další superpotraviny vyčistí tělo od toxinů.

Představa, že existuje potravina nebo doplněk, které zbaví tělo látek, jež mohou způsobit poškození organismu, je lákavá, ale nemá vědecký základ. Každý máme vlastní, mimořádně účinné detoxikační orgány – játra, ledviny, plíce, kůži a střeva. Ty neustále zpracovávají a vylučují odpadní látky a žádná superpotravina je v plném rozsahu nedokáže nahradit. Některé látky obsažené v rostlinách mohou nepřímo podporovat detoxikační enzymy v játrech, ale jejich efekt je jemný a závislý na celkovém životním stylu.

► **Budu jíst acai a dožiji se sto let.** Výsledky dlouhodobých populačních studií ukazují, že délku a kvalitu života neurčuje konzumace konkrétních potravin či superpotravin, ale celkový životní styl – tedy kombinace kvalitní stravy, pohybu, kvalitního spánku, duševní pohody a sociálních vazeb.



VYPADÁVÁNÍ VLASŮ BĚHEM MENOPAUZY:

PROČ K NĚMU
DOCHÁZÍ A CO S TÍM?

Obnovte sílu vlasů

v období menopauzy s Revalid Hair Complex – cílenou výživou zevnitř.



Ztráta vlasů patří k častým, i když málo zmiňovaným projevům menopauzy. Dokonce až polovina žen si všimne, že jim vlasy postupně řidnou nebo ztrácejí objem. Na vině mohou být hormonální změny, stárnutí vlasových folikulů či nedostatek živin. Dobrou zprávou ovšem je, že proces můžeme zpomalit a růst vlasů opět podpořit. Pokud tedy víme, jak na to!

V období menopauzy prochází ženské tělo řadou hormonálních změn, které se promítají i do stavu vlasů. Hladiny estrogenu a progesteronu začínají klesat, čímž dochází ke zkrácení růstové fáze vlasu. Vlasy tedy nerostou tak dlouho a snadněji vypadávají. S přibývajícím věkem navíc přirozeně dochází ke stárnutí vlasových folikulů. Ty se zmenšují, produkují méně pigmentu i keratinu. Výsledkem je řidnutí vlasů a celkové snížení jejich objemu.



JAK PŘESNĚ K VYPADÁVÁNÍ VLASŮ DOCHÁZÍ?

Každý vlas má svůj životní cyklus, který se skládá ze tří fází – růstové, přechodné a klidové. Ve zdravém mladém těle se většina vlasů nachází právě v růstové fázi. Během menopauzy se však poměr těchto fází mění. Pokles estrogenu zkracuje růstovou fázi a naopak zvyšuje podíl vlasů ve fázi klidové. Vlasové folikuly navíc začínají produkovat méně mazu, což oslabuje ochranný film na pokožce hlavy a zhoršuje kvalitu vlasového vlákna. Vlasy jsou tak suché, lámavé a snadno se třepí.

V důsledku těchto změn ženy mohou zaznamenat zvýšené padání vlasů, ztrátu objemu a celkově unavenější vzhled účesu. Vlasová linie se přitom obvykle neposouvá – nejvýraznější řidnutí se projevuje na temeni hlavy a uprostřed.

CO POMÁHÁ PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ V MENOPAUZE?

I když hormonální výkyvy úplně zastavit nelze, existuje řada kroků, které pomáhají proces zpomalit, posílit vlasové kořínky a zlepšit kvalitu vlasů.

1 Životní styl a výživa

Zdravé vlasy začínají u zdravého těla. Vyvážená strava bohatá na bílkoviny, zdravé tuky a mikroživiny je základem růstu silných vlasů. Zařaďte do jídelníčku dostatek potravin s obsahem železa, zinku, vitamínu D, biotinu a vitaminů skupiny B, jako jsou vejce, luštěniny, ořechy, semínka, ryby či listová zelenina. Důležitý je i dostatečný pitný režim a omezení přemíry cukru, alkoholu a zpracovaných potravin, které mohou zhoršovat prokrvení pokožky a oslabovat vlasové folikuly. Pomoci může také pravidelný pohyb.

2 Pečujte o pokožku hlavy

Pokožka hlavy je živou částí, kde vlasy vznikají. Zaslouží si proto stejnou péči jako plet obličeje. Používejte jemné šampony bez sulfátů a silikonů, které pokožku nevysušují ani nezatěžují. Vhodné jsou přípravky určené pro řidnoucí nebo oslabené vlasy. Důležité je také omezit tepelné a chemické zatížení vlasů. Pokud používáte fén, volte nižší teploty a vždy použijte ochranný sprej.

3 Omezte stres, jinak si vybere svou daň

Stres je jedním z nejčastějších spouštěčů náhlého padání vlasů. A období menopauzy bývá často psychicky náročné. Dlouhodobé napětí zvyšuje hladinu kortizolu, který negativně ovlivňuje růstové cykly vlasů a může přivést folikuly do klidové fáze. Zkuste si každý den dopřát chvíli klidu – třeba procházku, dechové cvičení, jógu nebo meditaci.

4 Doplněk stravy Revalid Hair Complex – švýcarskými odborníky navržená péče o vlasy

Kromě pestré stravy a zdravého životního stylu může vlasům prospět i cílená výživa v podobě doplňku stravy, jako je Revalid Hair Complex*.

Jedná se o prémiový doplněk stravy navržený pro cílenou výživu vlasů zevnitř. Tato pokročilá švýcarská receptura spojuje vitaminy, minerály, aminokyseliny, adaptogeny a rostlinné extrakty, aby podpořila zdravý růst vlasů a přirozenou rovnováhu vlasové pokožky.

VYROBENO VE ŠVÝCARSKU S DŮRAZEM NA KVALITU, ÚČINNOST A DLOUHODOBÉ VÝSLEDKY

Doplněk stravy Revalid Hair Complex byl vyvinut odborníky na základě nejnovějších vědeckých poznatků. Působí přímo u kořínků. Tedy tam, kde zdraví vlasů začíná. Pomáhá obnovit vitalitu vlasové pokožky, posiluje vlasová vlákna a podporuje jejich růst. Aktivací mikrocirkulace zajišťuje lepší okysličení a výživu folikulů, což je klíčové pro silné, husté a odolné vlasy. Navíc přispívá k lepšímu zvládnutí každodenního stresu – častého, ale často opomíjeného faktoru, který může negativně ovlivnit kvalitu vlasů. Výsledkem je zdravější pokožka hlavy, silnější vlasy a viditelně plnější účes.

Obsahuje kombinaci vitaminů, minerálů, aminokyselin, rostlinných extraktů a adaptogenů, které společně vyživují vlasové kořínky a podporují tvorbu keratinu – hlavní stavební látky vlasového vlákna. Mezi klíčové složky patří:

- **Methionin a cystin** – základní aminokyseliny potřebné pro tvorbu keratinu,
- **Biotin, zinek a selen** – podporují růst vlasů a zdraví pokožky,
- **Výtažky z prosa a rozmarýnu** – zlepšují prokrvení pokožky a výživu folikulů,
- **Houby Reishi a Polyporus** – působí jako adaptogeny, které zvyšují odolnost těla proti stresu.

Doporučuje se užívat jednu kapsli denně po dobu alespoň tří měsíců. Výsledkem jsou silnější, pružnější a lesklejší vlasy, které méně vypadávají.

TIP

Seznam Brand Studio

* Doplněk stravy. Zinek a biotin přispívají k udržení normálního stavu vlasů, zinek přispívá k udržení normálního stavu nehtů.

DNES MÁ POSLEDNÍ SLOVO MARIE VEJVODOVÁ

Pro každého je NEJLEPŠÍ

Děti nejsou jediné, kdo se nemůže dočkat, až se na míse rozvoní vánoční cukroví. Protože i to samotné se chystá na svůj velký den. Během adventu pěkně měkne, sládkne, parádí se. Linecká kolečka si líčí rty výraznou višňovou, perníčky kouzlí štětcem svůdné tvary a čokoládové ořechy si plní bříška nadýchaným krémem až z Paříže. A jako každý rok i letos si každé tajně myslí na cenu Zlatá Cukřenka. Tak kdo vyhraje letos?

Konečně na talíř dopadne poslední rybí kůstka a finále soutěže je tady. Babička vejde s nablýskaným stříbrným tácem, maminka rozlévá do šálků čaj a kávu.

„Vždycky, když si dám linecké, vidím před sebou maminku, jak u kamen vypékává višně, šťáva jí teče po rukou a směje se od ucha k uchu,“ vloží si babička do pusy kolečko plněné višňovou marmeládou a potají si utře drobnou slzu.

„Já zase milovala její pracny. Namácela jsem si je ráno do čaje, bez toho by to nebyly ty pravý Vánoce,“ doplňuje sestru teta Lidka. „Ale můj Míla nedá dopustit na rumový koule,“ doplní jako vždy za svého chotě. Strýček zatím vkládá do úst další kousek a v duchu počítá, kolik jich ještě může sníst, aby mohl večer řídit.

„Ty zase na kávová zrna, vid’ Josefe?“ obrátí se babička na dědu, který souhlasně přikyvuje, protože mluvit nemůže. A ani nechce. Vychutnává si totiž hořkosladkou chuť svého oblíbeného cukroví a vzpomíná na časy, kdy mohl pít jednoho turka za druhým. Teď má od doktora kafe dovolený jenom jedno po ránu, ale o zrnech v ordinaci řeč nebyla. Tak se toho dědeček snaží využít.

Pradědečka se nikdo neptá, protože hned po obědě usnul. Všichni ale věděli, že má nejraději Masarykovy knoflíky, protože se stihl narodit ještě za První republiky.

„Nejlepší a nejhezčí jsou perníčky. Babi, koukej, jakého jsem vykrojila ježka,“ chlubí se vnučka. „A víte, jaký cukroví má nejradši Betynka? Všechno!“

„Andulko, opovaž se toho psa krmit. Zase mu bude špatně,“ zlobí se na oko maminka. Lomnický suchárek už ale skončil pod krajovým ubrusem. Malý Pěta stvrdil svůj hlas plnou pusou, do které si cpal jeden čokoládový dukátek za druhým. Hotový čokoholik!

„Nemůžu si pomoci, ale klasika je klasika,“ sáhne maminka po tradičním vanilkovém rohlíčku. „Chuť pražených vlašských oříšků, sladká vůně vanilky, poprašek cukru na jazy-

ku...“ vychutnává si cukroví se zavřenýma očima a v tu chvíli nepřemýšlí o tom, že by cukr mohl zanechat stopy v jejím dosud štíhlém pase.

„A jaký nejvíc chutná tobě, tati?“ vyzvídá dcerka.

Volba padla na černou věž, která z úhledných řádků cukroví trčela trochu osaměle a smutně. Podobala se vosímu hnízdu, byla ale celá vytvarovaná z drobků, zbytků a úlomků, jež někdo smetl po pečení do misky. To nikdo nečekal, ale tatínek měl pro svou volbu dobrý důvod: „U nás doma jsme černou věž vždycky vyrobili ze zbytků a já si bez ní neumím Vánoce představit,“ usmál se při vzpomínce na dětství.

Tatínek na to kápl. Ono je totiž úplně fuk, jestli je cukroví z pravé švýcarské čokolády, nebo z toho, co vám přijde pod ruku. Každý máme ve své DNA nějaké zakódováno, a jakmile ho ucítíme a vložíme do úst, otevrou se dveře od těch nejsladších vzpomínek. Každé cukroví je nejlepší, protože tu nejdůležitější, nezbytnou ingredienci mají úplně všechna. Lásku. ●



MARIE VEJVODOVÁ



- Publicistka, která se kromě psaní věnuje i tanci, někdy obě lásky spojí.
- Letos jí vyšel autorský debut, román *Grácie z Elby o aromaterapii a endometrióze*. Působí též jako tanečně-pohybová terapeutka.

Můj tip na dobré čtení: *Nedávno jsem viděla výborné představení Paní Dallowayové v Divadle Na zábradlí, což ve mně vyvolalo chuť přečíst si znovu i můj oblíbený stejnojmenný román. Svým pověstným proudem vědomí nás Virginia Woolfová vede do samotného nitra postav, zpracovává témata svobody, samoty, ale i duševního zdraví, genderu a společenské situace po 2. světové válce.*





KAKAOVÉ Vánoce



O Vánocích to nejlepší! Přírodní kakao Dr. Oetker je pouze 100% kakao s jedinečnou přirozenou plnou kakaovou chutí a vůní. Dopřejte si Přírodní kakao Dr. Oetker všude tam, kde Vám záleží na výsledné chuti a kvalitě. Recept na **Čokoládové dortíčky** a další originální vánoční recepty na www.oetker.cz/pribeh-kakaa

Recept



Wellness pobyt inclusive jako pro královny na 2 noci

Hotel Green Paradise Březová – Karlovy Vary

Využití ve všech dnech včetně víkendů s příjezdovými dny neděle, úterý, středa a pátek a platností pobytové nabídky do **22. 12. 2026**

V akční ceně po 50% slevě 9 290 Kč pro dvě

Užijte si pobyt uprostřed lesů a přesto nedaleko karlovarských kolonád!

Co Vás čeká a nemine...

- 2 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD COMFORT **pro dvě**
- 1 x welcome drink PARADISE **pro dvě**
- 2 x snídaně formou pestrého švédského stolu **pro dvě**
- 1 x odpolední svačinka PARADISO **pro dvě**
- 2 x večere formou vydatného bufetu spojeného s Grilováním OPEN KITCHEN před zraky hostů **pro dvě** (předkrmy a saláty, polévka, čtyři typy hlavních jídel a mas, zmrzlinový bufet a moučníky)
- Volná spotřeba INCLUSIVE rozlévaného vína po dobu večere 18.00 – 20.00 hodin **pro dvě** (Chardonnay, Pinot Gris, Merlot, Cabernet Sauvignon)
- HAPPY HOURS denně v čase od 14.00 – 17.00 hodin připravujeme skvělé míchané koktejly za bomba cenu 99,-Kč (Domácí koktejl VELKÁ PARÁDA, SEX ON THE BEACH, GIN TONIC, CUBA LIBRE)
- Volné využití hotelového wifi internet

Wellness program

- 1 x 80 minut aktivní relaxace v moderním hotelovém bazénu s atrakcemi, krásným výhledem a drinky přímo v pool baru **pro dvě**
- 1 x 20 minut v komfortní profesionální vířivce **pro dvě**
- 1 x 20 minut celotělový balzamový zábal **pro dvě** (na výběr čokoláda, zázvor, kokos, konopí)
- 1 x 50 minut aromatická olejová celotělová masáž **pro dvě** (druh vonného oleje dle vlastní volby)
- 1 x 30 minut relaxace a blahodárného dýchání v krásné solné jeskyni **pro dvě**

20 % sleva na dokoupení dalších procedur a masáží

Wellness Hotel Green Paradise

• Hotel obklopený krásnou přírodou • Romantické přírodní stezky • Chutná a čerstvá kuchyně • Příjemné posezení v restauraci • Denně happy hours na drinky • 24 hodin otevřený lobby bar • Wellness centrum • Moderní relaxační bazén s atrakcemi • Solná jeskyně • Finská sauna a ochlazení • Vířivky a koupele • Zábal • Masáže • Thajský masážní salon • Kneippův chodník • Zábavní centrum • Bowlingové dráhy • Šipky a kulečník

TIP NA SKVĚLÝ VÁNOČNÍ DÁREK

www.hotelgreenparadise.cz

Hotel Green Paradise | Hamerská 1, Karlovy Vary 360 01

+420 352 695 272 | recepce@hotelgreenparadise.cz



@wellnesshotelgreenparadise



@wellness.hotel.green.paradise

