

VEDNEMESICNIK

Z D A R M A

studentské nekritické noviny

www.vednemesicnik.cz • redakce@vednemesicnik.cz • @vednemesicnik 4/ prosinec 2022



Drahé čtenářky, dráž čtenáři,

Vánoce jsou již za dveřmi a rok 2022 se chýlí ke konci. Více než kdy jindy si letos mnoho z nás uvědomuje, že ne všichni mají to štěstí prožít svátky v klidu se svými blízkými. Válka na Ukrajině nám již téměř rok dokazuje, že svoboda a domov stále nejsou bezpodmínečné a garantované. Nejsou to však jen Ukrajinci, kdo nemůže trávit spokojené chvíle se svou rodinou. Mnoho lidí po celém světě je každý rok nespravedlivě souzeno a vězněno za veřejně projevovaný vlastní názor, za svůj původ nebo přihlášení se k neheterosexuální orientaci. Jak těmto vězňům svědomí můžete pomoci i vy, se dočtete v článku Lindy Janoutové, v němž vás seznámí s Maratonem psaní dopisů a organizací Amnesty International.

Nicméně i přes složitou dobu, do které jsme se dostali, si každý z nás potřebuje čas od času na chvíli sednout do křesla s dobrou kávou či čajem a na moment zapomenout na všechny starosti. Proto vám toto číslo nabídne recept na příjemné zimní odpoledne a v rubrice Znáte se... na vás čeká neméně zajímavý rozhovor s Daliborem Váchou. Společně s Lucií Procházkovou se ohlédneme za výročí sametové revoluce a Ema Hessová nás vezme na koncert jihočeské písničkářky Marjari. To vše a mnohem víc na vás čeká v posledním čísle tohoto roku!

Nakonec bych vám ráda poděkovala za vaši přízeň a doufám, že s námi zůstanete i nadále, jelikož jste to ve finále vy, naše čtenářky a čtenáři, kteří dávají této práci smysl. Za celou redakci Vednemesicniku vám příjemné počtení, krásné Vánoce a vydařený vstup do nového roku přeje

Patricie Horová, šéfredaktorka



Chcete někomu změnit život za deset minut?

Co člověk zvládne za deset minut? Uvařit špagety? Projít příběhy na Instagramu? Dát si sprchu? Změnit někomu život?

Každý rok pořádá lidskoprávní organizace Amnesty International v období mezi 25. listopadem a 15. prosincem akci zvanou Maraton psaní dopisů. Po celém světě se přidávají miliony lidí a pomocí ručně psaných dopisů vyzývají k osvobození konkrétních lidí, kteří se stali obětmi bezpráví. Tak obrovský tlak veřejnosti nemohou vlády a úřady ignorovat a každý třetí případ, na kterém se Amnesty podílí, končí tedy úspěchem. Nespravedlivě vězněni jsou propuštěni, dostanou potřebnou lékařskou péči nebo povolení k návštěvám. Nejedná se však jen o zlepšení v jednotlivých případech, dochází i k systémovým a legislativním změnám, jako jsou změny zákonů, které ovlivní celou společnost.

A jak se můžete zapojit vy? Napište dopis, který změní život! Jednoduše se zaregistrujete na stránkách Maratonu (maraton.amnesty.cz), abychom na konci věděli, kolik lidí se celkem zapojilo a kolik dopisů jsme vlastně za naši zemi odeslali. Po registraci budete mít ve svém maratonském profilu k dispozici karty případů a vzorové dopisy v češtině, angličtině, španělštině a francouzštině. Pak už si jen stačí sednout ke stolu, napsat dopis, dát ho do obálky a odeslat. Mezinárodní známku, kterou na dopis nalepíte, seženete bez problémů na každé poště.

Nadchla vás myšlenka Amnesty International a Maratonu psaní dopisů? Uspořádejte dopisovou akci a širte nápad dál. Můžete se to zdát jako velká věda, ale díky návodu na webových stránkách vám celá příprava zabere jen chvíli. Do Maratonu můžete zapojit své kamarády nebo rodi-



nu, a užít si tak příjemné odpoledne nebo večer.

Jste učitel nebo učitelka a rádi byste seznámili své studenty s problematikou lidských práv? Uspořádejte buď ve svých hodinách, nebo nejlépe na celé škole Maraton. Žáci si po účasti na Maratonu často mnohem více váží svobody, která v Česku panuje, a dochází u nich také k uvědomění si toho, že demokracie není samozřejmostí. Lidskoprávní vzdělávání je součástí vzdělávacích plánů a Maraton je skvělý způsob, jak ukázat důležitost lidských práv na skutečných případech.

Účastníte se pravidelných setkání volnočasového klubu nebo spolku? Chodíte do skautského oddílu? Oživte své schůzky dobrými skutky, jako je napsání dopisů proti bezpráví. Jste kulturní instituce, nezisková organizace nebo třeba kavárna? Pořádáte různé společenské akce, přednášky, debaty, koncerty, nebo máte jen volný prostor? Vyzvěte návštěvníky, aby se zúčastnili Maratonu, nebo rovnou zorganizujte vlastní dopisovou akci. Dokonce i redakce Vednemesicniku se již několik let aktivně zapojuje a tenhle rok nebude výjimkou. Sledujte proto náš instagram @

vednemesicnik, ať vám neunikne dopisová akce, kterou plánujeme!

Každoročně je vybráno šest akutních případů hrubého porušování lidských práv, z nichž si můžete zvolit zrovna ten, který je vám nejbližší nebo kterému vězni svědomí byste chtěli pomoci nejvíce. Ať už jde o ruskou umělkyni, která nesouhlasila s vojenskou agresí své země vůči Ukrajině a na protest nahradila cenovky v petrohradském supermarketu protiválečnými hesly, nebo o bangladéšského environmentálního aktivistu, jemuž kvůli kritice nové uhelné elektrárny hrozí léta vězení. Zajímáte-li se o práva LGBTQ+, zaměřte se na situaci dvou paraguayských transgender žen Yren a Mariany, kterým nebyla povolena změna jména a jejich komunita je v zemi dlouhodobě šikanována a utlačována. Změnit život můžete také kubánskému umělci, který brání svobodu projevu, hongkongské aktivistce, která byla nespravedlivě obviněna za pořádání vzpomínkové akce, nebo třeba iránskému muži, jenž byl odsouzen za účast na protivládni demonstraci.

Právě ručně psané dopisy mají v dnešní době sociálních sítí a e-mailů ohromnou sílu. Na rozdíl od běžných petic jsou šance na propuštění vězňů mnohem vyšší, hlavně když dopisy doslova zahrnou kanceláře mocných. Minulý rok se jich v Česku podařilo napsat více než 22 tisíc a tenhle rok jich s vaší pomocí může být ještě víc!

V dnešním světě plném bezpráví si člověk často připadá bezmocně, ale právě díky této akci se může každý aktivně zapojit ke změně k lepšímu a ukázat, že mu nejsou životy ostatních lidí a lidská práva jedno.

text: Linda Janoutová
foto: maraton.amnesty.cz

Koza jako (nejen) vánoční dárek? Proč ne! Pomoz tibetským exulantům i ty!

Se začátkem listopadu se obvykle roztrhne pytel s dojemnými reklamami plnými dětského smíchu, spokojeného rodinného kruhu, okamžiků štěstí a lásky, sněhových vloček a světýlek. Tyto reklamy nás začnou bombardovat úplně všude – v televizi, v obchodech, na YouTube i na sociálních sítích. Takže jakmile v kalendáři otočíme na poslední list, chodí již po ulicích samí laskaví, obětaví a štědrí lidé, kteří za poslední týden přispěli minimálně jedné charitativní organizaci. Tato štědrost bohužel vydrží většinu lidí jen do Štědrého dne, načež je uklizena do staré krabice spolu s vánočními ozdobami, se kterými musí počkat další rok na své využití. Svým způsobem je to pokrytectví, které běžně odsuzují, ale jelikož si uvědomuji, že je to jeden z mála způsobů, jak lidi přimět darovat druhým něco z vlastního, zapomenou v tomto článku na další cynické poznámky. Místo toho vám představím jednu z možností, jak udělat na Vánoce radost sobě i Tibetánům žijícím v exilu v indické Himálaji.

Organizaci MOST Pro Tibet jsme objevili s mým tatínkem před několika lety a od té doby si na jejich e-shopu kupujeme například ručně vyráběné zápisníky nebo pestré modlitební praporky, které běžně zdobí vrcholky himálajských hor, nicméně my s nimi vyzdobili zahradu (k maminčinu rozčarování nanejvýš neprakticky, takže o ně při zalévání květin zakopává, pozn. redaktor činy maminky).

Před třemi lety jsem však kromě zápisníků koupila i kozu. – Ne, to není vtip.

Koza ProTibet je jedna z možností, jak pomoci Tibetánům v rámci projektu Daru Tibetu. Díky tomuto projektu, kdy si na e-shopu shop.protibet.cz stačí zakoupit některý z certifikátů, můžete kromě kozy přispět Tibetánům například i na otop na zimu, lékařské vyšetření pro děti, nákup učebnic tibetštiny a psacích potřeb do škol nebo třeba na kolečkové křeslo pro tibetské seniory.



Do schránky vám pak přijde dopis s certifikátem, ve kterém bude potvrzen váš peněžní dar a popis, jak budou darované peníze použity.

Já osobně jsem si z Daru Tibetu udělala vlastní tradici a poslala do exilových vesniček nejen kozu, ale i učebnice, sešity a příspěvek na zdravotnické vyšetření. Jestli tedy hledáte způsob, jak udělat někomu radost, určitě se na stránky MOSTU Pro Tibet koukněte.

A když už budete u nakupování, rozhodně nesmíte minout Tsampu Pemu – základ mnoha tradičních tibetských jídel. Jedná se o pražený, mletý ječmen, ze kterého si můžete připravit velmi chutné a syté kaše, smoothie, palačinky a mnoho dalších pokrmů. Spoustu receptů najdete přímo na webových stránkách shop.protibet.cz, ale jelikož se Vánoce nezadržitelně blíží, jeden z nich si můžete přečíst hned teď – a jak jinak, než recept na vánoční cukroví...

Tak Vánocům a dobrým skutkům zdar!

text a foto: Patricie Horová

NEPEČENÉ VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Ingredience:

- 10 dkg tsampy
- 10 dkg cukr moučka (zdravější verze: med, stévie, javorový sirup...)
- 10 dkg nadrcených ořechů
- 1–2 bílky
- trošku marmelády pro spojení těsta
- trošku kakaového prášku pro tmavší barvu

Postup:

- Všechny ingredience smícháme dohromady, až vznikne těsto, které nesmí lepit. Tvarujeme a zdobíme podle fantazie – např. čokoládou, hmotou na zdobení perníčků, zkrátká čimkoliv. S těstem se výborně pracuje.

Dobrou chuť!

zdroj: shop.protibet.cz/tsampa-recepty



VLASTENECTVÍ – proč ho vnímáme jinak než dříve?

Vlastenectví. Omílané téma, které nedávno nabralo nových rozměrů vlivem současných událostí.

Jednou z těch hlavních je válka na Ukrajině, při které Rusko využívá vlastenecká hesla na podporu své agrese vůči svrchovanému, demokratickému státu. Od ruských propagandistů pak slyšíme o jakési „svaté válce“, kterou Rusko pouze brání své občany, svou kulturu a svou státnost před výpady uskupení, které nazývají „kolektivním Západem“. V této rétorice o obraně vlasti před okolním světem se současná ruská propaganda téměř nelíší od té sovětské.

Nelze také opomenout současné protívádní demonstrace, během kterých řečníci využívají vlastenecká hesla jako fasádu pro šíření proruské propagandy a pokusy o narušování demokratického státního zřízení. Mezitím si populistické strany jako SPD, Trikolora či již zaniklý Volný blok přivlastnily nálepku „vlastenecké“, přičemž pod tímto přízviskem razí izolacionistickou ideologii, která využívá dezinformací, faktů vytržených z kontextu a ze všeho nejvíce strachu svých voličů z okolního světa. Novotvar „flasteneec“ se stal karikaturním označením pro nepřilíhající vzdělaného, hrubě vystupujícího člověka, který s českou vlajkou na zádech a podobiznou Vladimíra Putina na hrudi skanduje prokremelská hesla, sdílí dezinformační řetězové e-maily a útočí na veřejnoprávní novináře.

Vždy jsme takto vlastenectví nevnímali. Proč nyní chápeme vlastenectví jinak?

Zásadní problém tkví v tom, že jako společnost již dlouho opomíjíme rozdíl mezi vlastenectvím a nacionalismem: podstatou vlastenectví je hrdost na svou vlast, oddanost domovské zemi, která se projevuje např. ochotou svou vlast bránit a podporovat. Oproti tomu nacionalismus, jak jej chápeme dnes, je ideologií, která vyzdvihuje jeden stát (vlast) nad ostatní státy či národy.

Jak je na první pohled poznat, vlastenectví má jako slovo velmi abstraktní význam a je jednoduché si jej vyložit dle vlastního přesvědčení. Základní odlišující vlastností je, že vlastenectví je introspektivní; zakládá se na podporování domácí národní identity. Končí tam, kde začínají státy jiné: součástí není negativní postoj vůči jiným státům, nýbrž kladný postoj vůči tomu vlastnímu. Naopak nacionalistické směry často mají negativní postoj vůči okolním státům či národům jako stěžejní složku svých aktivit.

Vzhledem k tomu, že slovo nacio-

nalismus má pejorativní význam i historické konotace, nacionalistické skupiny i vlády (např. ruská) využívají vlastenectví jako nálepku pro nacionalistickou ideologii. V tomto případě idea vlastenectví slouží jako pouhý nástroj k prosazení nějakých cílů a ovlivnění populace.

V souvislosti se současnou situací stojí za zmínku obraz vlastenectví z doby první republiky. Ten je, stejně jako celá prvorepubliková éra, silně idealizován, přesto však zanechal jasnou stopu v národním povědomí. Za první republiky bylo vlastenectví ve vzduchu. Po třech letech rakouské vlády si Češi a Slováci vybojovali vlastní stát a byli na něj náležitě hrdí. Tato kultura vlastenectví ale měla i své praktické důvody. Během celého období první republiky, zejména na jeho začátku, byla samotná existence Československa v ohrožení. Jazykové a národnostní menšiny, zejména Němci a Maďaři, zcela nedsdílely nadšení Čechů a Slováků ze samostatnosti – přiklíněly se spíše k začlenění do okolních států. Tyto státy pak často využívaly samotnou existenci početných menšin jako argument proti dalšímu trvání československého státu.

Silná vlna vlastenectví posílila a ukotvila jak československou státnost, tak národní identitu. Proto ji podporoval i československý stát; slogany jako „od Jasině do Aše, republika je naše“ vznikaly ve vládních strukturách. Vlastenectví jako idea vyvolává v lidech silné reakce. Proto se jej mnohokrát v historii pokusili různí jedinci a skupiny využít k prosazení vlastních zájmů, ať byly jakékoli. To, co zažíváme nyní, není nic jiného než další opakování historie.

Na samotném konceptu vlastenectví není nic špatného, pro příklad nemusíme sahát daleko: vlastenectví Ukrajinců pomohlo aktivizovat a sjednotit dříve rozdělenou společnost Ukrajiny, a právě toto odhodlání a vysoká morálka stálo do velké míry za jejich nedávnými úspěchy. Míra odhodlání Ukrajinců navíc zaskočila řadu expertů, zejména těch ruských, kteří takřka spoléhali na rozpad ukrajinského lidu. Na tom vlastenectví mělo a má nemalý podíl – není radno podceňovat jeho sjednocující moc.

Být vlastencem, tedy být hrdý na svůj národ a stát za ním i v těžkých situacích, není v ničím ostuda. Vlastenectví Čechů tváří v tvář habsburské nadvládě stálo za pokračující existencí našeho národa. Nesmíme však zapomenout na to, kdo by z vlasteneckých nálad mohl těžit. Jejich projevem nikdy nesmí být nenávisť.

text: Jakub Justin, foto: David Turnley

NEZAPOMEŇTE – aneb jedna z nejdůležitějších připomínek svobody

„Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávisť.“ Tuto památnou větu pronesl Václav Havel během sametové revoluce – jedné z nejdůležitějších událostí samostatného československého státu. Když 17. listopadu 1989 padl komunistický režim a Československo se mohlo po dlouhé době totality volně nadechnout, mnozí lidé pocítili nadějný závan svobody. Svoboda a demokracie ovšem může být křehká, a proto o tyto hodnoty musíme pečovat. Důležitost tohoto výročí jsme si letos opět (nejen) mezi studenty připomněli.

Jednotlivé školy přistupovaly k oslavám 33. výročí sametové revoluce individuálně. Například Gymnázium Jírovcova si připomnělo tento významný den pokusem o napodobení módy 80. let. Společně si také zazpívali píseň, která se stala jedním ze symbolů sametové revoluce, Modlitbu pro Martu, a namísto závěrečného potlesku pak studenti i učitelský sbor symbolicky cinkali klíči.

Vzdělávací instituce měly možnost připojit se do projektu Samet na školách. Ten je pořádán organizací Post Bellum, o.p.s. (Paměť národa), a spolkem Díky, že můžem. Nabídl mnoho vzdělávacích aktivit v podobě workshopů, přednášek o moderních dějinách nebo debat týkajících se otázek svobody a demokracie. Projekt chce podle informací na oficiálním webu „u studentů dlouhodobě pěstovat vztah ke svobodě, občanské odpovědnosti i zájmu o společnost samotnou“.

Další možností, jak se k projektu Samet na školách připojit, a připravit tak program oslav, je uspořádání vlastního studentského festivalu. Toho letos vy-



užili například studenti Gymnázia Jana Valeriána Jirsíka. Byli to právě sami studenti, kteří sestavili hlavní organizační tým a uskutečnili Studentský kulturní večer. Ten proběhl 16. listopadu ve večerních hodinách v prostorách kulturního centra Výměník 1.

Hlavní program se nesl v uměleckém duchu. Ve dvou blocích proběhlo například literární čtení a oslovení studenti budějovických středních škol zde předčítali vlastní autorskou prózu či poezii. Prostor Výměniku 1 také během této akce posloužil pro vystavení uměleckých děl od tří středoškolských studentek. Jejich umění si bylo možné zakoupit a podpořit tím „sametovou nadaci“. Ta byla vytvořena s motivací přidání ještě větší hodnoty celému večeru a veškerý výdělek putoval na podporu nevládní neziskové organizace Prague Pride. Ta se mimo jiné zabývá

zajištěním bezpečného prostředí pro mladé LGBT+ lidi nejen na školách. Peníze na podporu tohoto projektu mohli návštěvníci věnovat také formou dobrovolného vstupného či zakoupením oblečení v tamním second handu. Celý večer vyvrcholil koncertem kapely Loutky v Říji.

Letošní studentské oslavy pojící se k listopadovým událostem nejen roku 1989, ale také 1939, ve kterých sehrálo zásadní roli právě studentstvo, dokazují, že mladí lidé nepovažují svobodu a demokracii za samozřejmost. Ačkoliv nezažili sametovou revoluci, mnozí si uvědomují její důležitost a nutnost připomínat si všechny statečné, kteří za nás tehdy demonstrovali a pomoci pravdy a lásky dokázali porazit lež a nenávisť.

text: Lucie Procházková, foto: Jakub Máče, Samet na školách

Jak se (ne)připravit na maturák

Přišla zima a konečně zase začala maturáková sezóna, pro mě letos ta nejdůležitější. Pár dní po odevzdání článku k tisku totiž konečně proběhne ten můj. Pokud jste maturitní ples ještě neměli, věřte mi, že je ale mnohem snazší se na ně chodit jen koukat, než ho pak doopravdy mít. V tomto článku se totiž dozvíte, že plánování a přípravy rozhodně nejsou jen tak.

Organizace se u nás ve třídě našetřít ujala slečna, která má všechno plně pod kontrolou. Ani ona ovšem nedokáže uklidnit rozpory a vyhovět požadavkům každého. Jakožto třída, která strávila téměř dva roky střední v lockdownu, není divu, že jsme jaksi neměli příležitost utužit kolektiv a vytvořit si spolu navzájem blízký vztah, který by nám plánování třeba ulehčil.

Potyčka přišla hned při výběru tématu a následně i lístku, písniček na nástup přes květiny až po šerpy. Od začátku září se tedy nejčastější a nejenávidnější větou v našich debatách stala slova: „Tak budeme hlasovat!“ Nebudu lhát, pár hádek proběhlo, občas jsme se navzájem nenáviděli a přáli si, abychom to už konečně měli za sebou.

Pro mě byl ovšem největší patálií výběr šatů. Zkoušení a nakupování rozhodně nepatří mezi moje oblíbené aktivity, a tak jsem obcházení salonů dlouho odkládala. Když už jsem se k tomu konečně přemluvila, byly možnosti celkem omezené a všichni se divili, že to nechávám na poslední chvíli. Po relativně krátké době zkoušení jsem ale narazila na ty své vyvolené, které mi padly jako poklička na hrnec, a měla jsem díkybohu klid.

Po téměř třech měsících organizačního běsnění tak vše dopadlo v rámci možnosti dobře, se třídou jsme dokonce zažili naši první společnou událost,



kterou bylo natáčení maturitního videa, a trávení času společně mimo školu nám dovolilo se trochu více sblížit. Když pak došlo na tréninky předtančení a půlnočního překvapení s choreografem, užívali jsme si je už jako docela dobrá parta.

Za čtyři dny nás to čeká a mohu s klidným srdcem říct, že vše je v rámci možnosti připraveno, rozepře a spory jsme všichni přežili ve zdraví a snad z toho nakonec bude opravdu nezapo-

menutelný večer, jak všichni předchozí maturanti vyprávějí.

Pár rad na závěr: šaty vyberte s předstihem, detaily nechte trošku na ostatních, jinak se z toho zblázníte, a hlavně si užijte svůj večer, protože jen jednou za život se sjedou vaši blízcí, aby se celý večer koukali na to, jak si hraje na princeznu nebo prince. (A pořádně se před tím najeďte, ať se dožijete alespoň půlnočního překvapení. :))

text: Anna Pečlová, foto: Still production



SEXUÁLNÍ VÝCHOVA?

Sex.

Činnost, ke které se dříve nebo později skoro každý z nás dostane. Sto milionů pohlavních styků se odehrává na Zemi každou minutu. A sexuálně přenosnou chorobou se nakazí až 350 tisíc párů denně. Mezi nejčastější sexuální nehody patří spáleniny o koberec, zranění zad a vymknutí zápěstí.

Sex doslova zraňuje a zachraňuje lidstvo už po generace.

Lidé mají kouzelnou schopnost si kriticky vyhodnotit, co mají a nemají rádi – a pochopitelně se to může lišit. Jednou jsi dole, jednou nahoře, v pořádku, rád můžeš mít obojí. Stejně jako jakákoliv jinou činnost je třeba se sexu učit. Žádný učený z postele nespádl. Tak proč se o něm mluví tak málo? Proč je ve školách téma sex probíráno tak okrajově, proč se tak často stigmatizuje něco tak přirozeného? Není důvod se za sex a při sexu stydět, nebo ano? Víme toho o sexu dost? A pokud ne, odkud se to máme dozvědět?

Samozřejmě, některou teorii pochopíte až s praxí, ale je hezké nastavět dům od střechy. Sexuální výchova je téma, jehož obsah se liší v závislosti na věku daného jedince, dotýká se široké škály nejen tělesných procesů – jde od menstruace přes zamilovanost (taky chemická reakce) až po tělesné tekutiny.

Výchova začíná již v raném dětství, kdy je dítě seznamováno se svým tělem, a pokračuje až do smrti. V osobní rovině se odehrává takové poznání každý den. To není třeba extrémně popisovat, je náročné žít v neznámém těle, takže se stejně dostaneme do fáze, kdy ho musíme a jsme nuceni zkoumat a znát. Důležité je, abychom si to užívali. Tělo. Tělo. K čemu jinému by takhle osobní vztah člověka k člověku byl?

Když odečteme fakt, že jde o čisté rozmnožovací akt, sex, který známe v 21. století, nám poskytuje mnoho prostoru pro kreativitu, stejně tak nám ale poskytuje mnoho prostoru pro to ještě



ne úplně smazané stigma. Rozkoš nebo potěšení je něco, čemu se v širším i užším smyslu učíme každý den. Sex, vztah natolik intimní, že jsme doslova spojeni s druhým člověkem, není pouze fyziologickým aktem mezi mužem a ženou nebo kýmoli jiným, ale představuje mnohem širší společenskou interakci.

Jsmo jako generace schopni takových vztahů, jako byla společnost před sto lety? A bylo to před sto lety růžovější? Vztahy, ve kterých manželství vydržela od osmnácti let až do smrti, v nichž si byli dva lidé celoživotními sexuálními partnery, a v některých případech jedinými, se dnešní společnosti zdají patologická a přemrštěná. A co před dvěma sty? Tisícem? Když se vrátíme o několik století dál, například do antického Řecka, kde byla polyamorie velice častá, až běžná, a homosexualita byla v obecném konsensu čistší láskou než ta heterosexuální, máme na mysli stále tu samou věc?

Pohled na lásku se různí a mění napříč staletími a stejně tak pohled na sex. Sexuální výchova by vždy měla následovat tendence společnosti. Stejně otevřeně jako se bavíme o hudebních trendech, bychom měli diskutovat o „trendech“ sexuálních – od asexualit přes transgender komunitu až po menstruační kalhotky. Pochopitelně se pod otevřenou diskuzí nemusí nutně chápat diskuze veřejná – každý máme své hranice soukromí. Tyto hranice jsou ale bohužel často vytyčované okolím, a to na špatných místech.

K sexuální výchově máme asi každý, co říct. Co si myslí učitelé? A studenti? (Anketa je vypracována na základě názorů lidí z různých jihočeských škol.)

Sexuální výchova je součástí biologie člověka, která se vyučuje už v druhém ročníku osmiletého gymnázia – to znamená v nějaké sedmé třídě. Předmětem je stavba pohlavní soustavy, důraz se klade na seznámení s funkcí obou soustav a průběh těhotenství. Studenti jsou také podrobně seznámeni s metodami mužské a ženské antikoncepce. Na nějakou sexuální etiku nám osnovy neposkytují čas – sexuální výchova je červená látka, někteří učitelé to ani nestihnou probrat. Na vyšším stupni, například ve druhém ročníku čtyřletého gymnázia, se výuka zaměřuje na upevnění znalostí pohlavní soustavy, tyto znalosti jsou prohloubeny o vznik nového jedince, důraz je kladen na průběh těhotenství. Otevřená diskuze je vedena o ukončení nechtěného těhotenství. Je promítán porod i potrat a je probírána i etika potratu jako takového. Samozřejmě je v rámci prohloubení znalostí možnost pořádat odborné přednášky se sexuology, ale přednášky, kterých jsem byla svědkem, byly vedeny skoro vždycky necitlivě.

Kateřina Drboutová, učitelka biologie

Ve škole jsme to probrali hodně stručně a tak, že všechno bylo spíše tabu. Doma máme s mamkou otevřenější vztah, takže díky ní a starším sourozencům jsem se dozvěděla vše potřebné. Já osobně si myslím, že v dnešní době se dá zjistit úplně všechno. Ne vždy zdravou cestou. Všeobecně si myslím, že ve výuce často chybí možnost otázek, bez toho, aniž by byl jedinec odsouzen.

Marianne, 18 let

Zkušenost se sexuální výchovou žádná. Ze základní školy jsem odešel dřív, než se sex stal něčím jiným než vtipně znějícím slovem, ale i střední jsem prošel bez jediný tři čtvrtě hodině věnovaný třeba alespoň antikoncepci. Určitě se nedozvíme dost.

Nemyslím, že sexuální výchova na školách, když už se koná, zachází dál než k pilulkám, prezervativům a možná třeba nějaký kapavce. Sexuální výchova by měla vysvětlit všechno od klitorisu k prostatě a od první menstruace po erektilní dysfunkce. Na to, jak je společnost zaměřená na sex, se žáci při nejlepším dozví, jak nandat kondom, ale taky je třeba naučit fyziologii a anatomii, vysvětlit problematiku sexuálních menšin a LGBTQA+, že souhlas není natrvalo a konečně i o potěšení z činnosti, proto to taky dělám, ne? Navíc bych se zastal toho, aby se každý naučil o všem, bez ohledu na pohlaví. Počet mužů, kteří nemají ponětí o menstruaci, je žalostný, natož aby našli bájný poštěvák.

Kryštof, 18 let

Sexuální výchova? Co to je? Na základní škole si vzpomínám na jednu jedinou hodinu s tímto názvem. Ale jak by se dalo čekat, moc výchovná nebyla. Ve třídě panoval posměch „alfa“ spolužáků, a kdokoliv by měl jakýkoliv dotaz, či kdyby projevil zájem, stal by se terčem též. Škoda. Během dalších čtyř let na střední škole neproběhla už žádná taková hodina. Asi se počítá, že mládež už vše ví. Opět, škoda. Myslím, že ve starším a vyspělejší kolektivu by mohla vypadat jinak, aby žáci měli ve svých 15–16 letech v hlavě vše potřebné k vedení svého sexuálního života.

S rodiči ani kamarády jsem se o tomto nikdy ne bavil. Ke všem svým znalostem jsem došel pomocí internetu. Myslím tím pročítání různých odborných článků, jak vše funguje, tak i tu horší, méně vhodnou a dosti zavádějící variantu. Myslím, že touto metodou se „vzdělávalo“ (smích) spousta mých vrstevníků. Není zdravá a vytváří spoustu iluzí, lidé pak mají jiná očekávání. Holky se bojí, předstírají rozkoš, snaží se muži vyhovět, zanedbávají své potřeby. Muži naopak jsou hrubí, snaží se být dominantní, sex vymáhají, občas násilím, nezajímá je partnerka, je to pouze sexuální objekt jejich uspokojení. Takhle to ale prostě nefunguje. A mladí by neměli mít pocit, že ano. Stejně tak je důležité vědět o ochraně, sexuální orientaci, praktikách, antikoncepci, rizicích, pohlavních nemocích atd. Je to důležité téma, přijde mi důležitější než půlka věcí obsažených v dnešních osnovách...

Jáchym, 19 let

Z mnoha úhlů pohledu se dá říct, že určitou tematiku nikdy nepoznáme dost do hloubky. Jsou tu ale výjimky, kdy dostatečně neznamená nutně úplně, a to je případ sexuální výchovy. Je to předmět jako kterýkoliv jiný, jeho výuka má ale

několik citlivých úskalí – mezi ně například spadá vyspělost žáků a jejich vztah ke konkrétnímu učitelce, schopnost sdílet své emoce a v neposlední řadě otázka reciprocit již zmiňované intimity.

Je také třeba zdůraznit fakt, že sexuální výchova není jen o sexu jako takovém – sexuální výchova by měla klást a odpovídat na otázky napříč obory. Když mluvíme o sexu, objímáme verbálně sociologii, biologii, psychologii, etiku, právo, jistým způsobem i náboženství. Sdílení názorů a poznatků o sexu a sexuální výchově je důležité i kvůli tomu, že je to historicky velice tabuizované téma obecně obklopené řadou stereotypů. Podle učení římskokatolické církve je pohlavní styk považován za Boží Dar manželům, dobro, které je zdrojem velké radosti a velkého potěšení. Sex může koneckonců vyústit v dítě, ale také v HPV. (A potom můžete teprve přemýšlet nad Božím Darem.) Jako jiná „dobra“ je ho však nutno užívat správným způsobem. Ale co je správný způsob? Na to si vytváříme odpověď sami, bohužel často bez pomoci zvenčí.

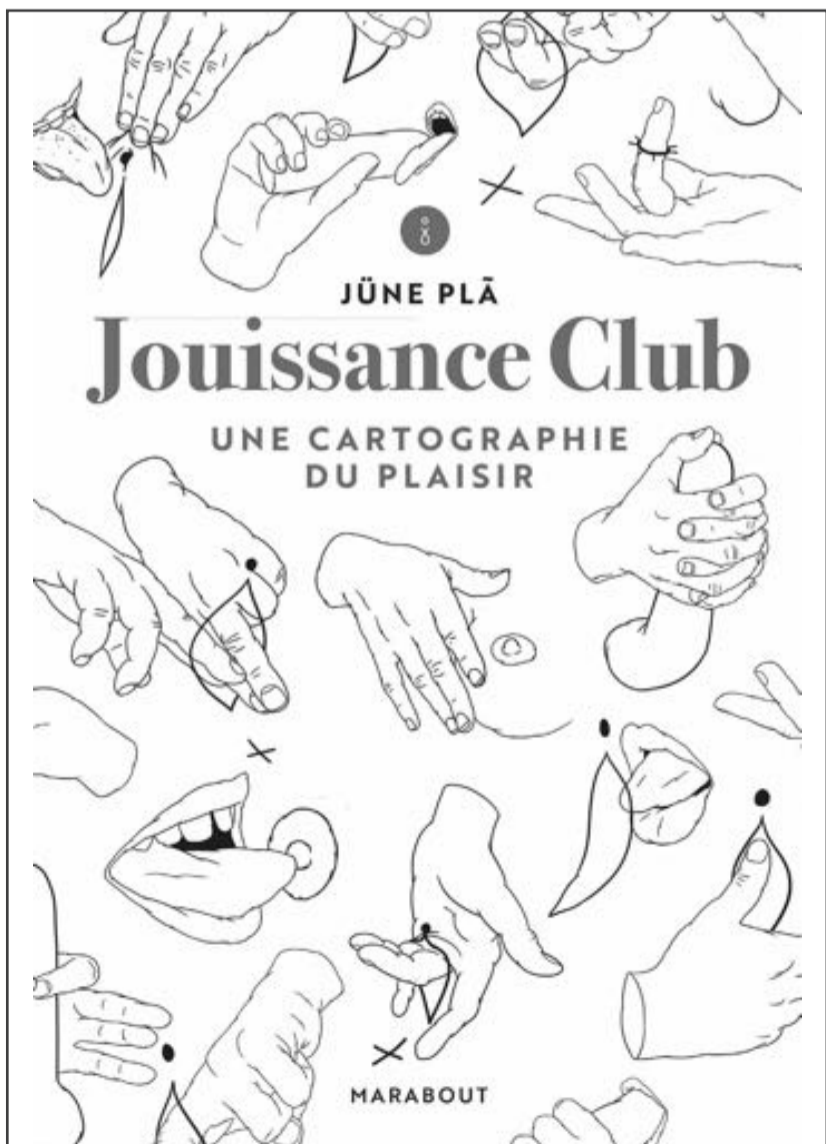
Česká společnost se, včetně těch nejmladších generací, k nepovrchní debatě na tohle téma ještě nedostala. Přestože je sex základním prvkem lidského pokolení jako takového, máme k jeho otevřené prezentaci, tedy necenzurované, dostatečně hluboké výuce po všech stránkách, ještě dalekou cestu.

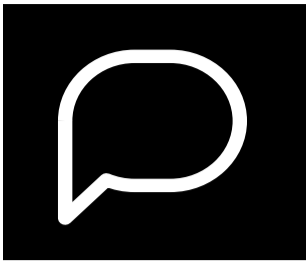
Tip na čtení: Klub rozkoše (Jouissance Club), Jüne Plā

Klub rozkoše a mnoho dalších nedávno publikovaných knih ze sexu snímá nejen tabu a záplavu otazníků a tajemství, ale snaží se z něj vytvořit společensky naprosto přijatelné téma. Takové zajímavější počásí. Otevřená debata o sexu je totiž součástí mnohem důležitějšího společenského domina, a to sice rovnosti ve vztazích. Kniha zdůrazňuje především význam svobodné volby, nezužuje sex na interakci mezi mužem a ženou. Obrázky, které tvoří základ knihy, neznázorňují celá těla, ale jen kresbu jejich částí.

Klub rozkoše potěší nejen svou necenzurovanou otevřeností, ale poslouží i jako manuál – či ruka laská či bradavku se z něj ale úmyslně nedozvíte. Otevřenost knihy zároveň neskouzává do bulvarizace a má vyložené edukativní nádechy. Dohromady s odlehčeným jazykem, který například neváhá nazvat masturbaci se zmrzlým ovocem „tutti frutti“, pak představuje dostupný a snadno stravitelný manuál.

text: Barbora Nosálová
foto: Česká televize, Lui.cz





Znáte se s: DALIBOŘEM VÁCHOU

každodennosti, všednosti na pozadí dramatických událostí historie. Zaměřujete se záměrně na tento motiv?

Sto procentně ano. Když jsem byl mladší, četl jsem indiány a tam se pořád něco děje. Nebo v nadnesených válečných románech se neustále válčí. Ale když si člověk přečte Remarquu, tak zjistí, že válka není jenom sled bitev – ty bitvy jsou jen menší časový úsek (a jako historik vím, že těch bitev nebylo zas tolik). Tudiž mě zajímalo, co se dělo mezi tím.

U legionářů nebo u letců z 311. perutě mě překvapovalo, co všechno zvládli mezi jednotlivými boji s tím Damoklovým mečem neustále nad hlavou – hráli fotbal, založili v Rusku koncertní těleso a hrálo se tam divadlo, měli čas navazovat vztahy. Ono se dost často říká, že ty vztahy byly pomíjivé, ale právě naopak – navazovali poměrně hluboké vztahy s místními ženami. Jiní zase udržovali vztah na dálku s manželkou, s přítelkyní nebo s rodinou, se kterými neměli reálný kontakt, takže museli ten vztah udržet ve vlastní hlavě. To všechno mě strašně zajímalo, protože když se vrátíme k té 311. peruti, tak ti letci létali maximálně dvě mise týdně a jedna mise trvala zhruba 6 až 10 hodin, později 10 až 12 hodin. Jenže to byl v týdnu zlomek času a mě zajímalo, co dělali kromě toho.

Primární pramen k těmto informacím jsou samozřejmě deníky. Po letech existuje i spousta jejich výpovědí – například pro Paměť národa namluvili hodiny a hodiny rozhovorů, takže to byl pramen, který jsem u letců použil navíc. U legionářů jsem zase kromě deníků a vzpomínek používal autobiografické romány, což je docela nebezpečný pramen pro práci historika.

Ovšem skrze tyto romány se mi například podařilo zjistit, že nějakým způsobem vnímali homosexualitu – to je v československých legiích neodkryté téma. Právě do autobiografických románů legionářů častokrát napsali věci, které by do deníku nebo do paměti nikdy nenapsali, protože by psali o sobě, ale v románu měli možnost projektovat svoje zážitky nebo zážitky svých kamarádů do literárních postav. Na druhou stranu musí být člověk opatrný, aby to nebyla jen ta projekce. Je to vlastně celkem zábavná práce, protože je to trochu detektivka.

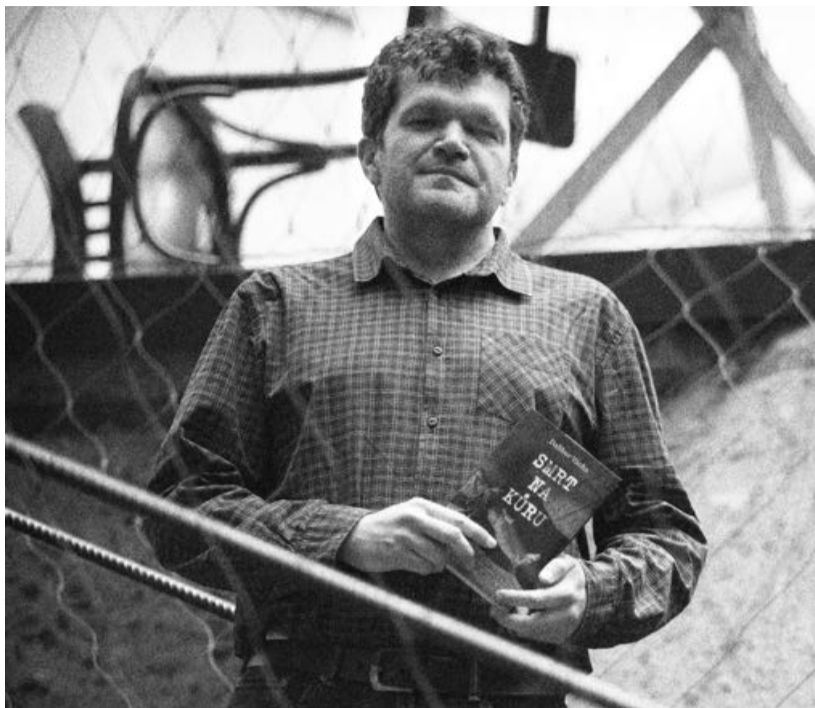
První kniha, kterou jste od vás přečetla byla M+B+M, jež vypráví příběh odbojové skupiny Mašin, Balabán, Morávek, kterým gestapo říkalo Tři králové. Kde se vzal nápad přesunout se od legionářů ke druhému domácímu odboji v protektorátu Čechy a Morava?

Ono je to vlastně obráceně. Já si teď plním své literární sny a dva poslední romány, *M+B+M* a *Smrt na kůru*, jsou vlastně věci, které jsem možná chtěl napsat jako první. Avšak jsem velmi rád, že jsem je jako první nenapsal, protože si myslím, že by nedosahovaly takové kvality.

Nicméně téma domácího odboje pro mě bylo zajímavé a já jsem postupně došel k tomu, že jsou tam všude ti legionáři. V *M+B+M* jsou dva – Mašin s Balabánem sloužili v Rusku, Mašin dokonce v rotě Rudolfa Medka, což je takový můj oblíbenec, který mě k legiím přitáhl, a nakonec jsem o něm napsal životopis. Když to malinko přeženu, tak likvidaci Heydricha vymyslel František Moravec – voják, který prošel srbskými legiemi. Sergej Ingr, ministr obrany v exilu, byl také legionář.

Kdybch měl do *M+B+M* ke každému člověku, kterého jsem zmínil, dopsat, zda byl nebo nebyl legionář, tak skoro u každého muže bude poznámka „byl legionář“. A manželé nebo bratři dam, které odbojářům pomáhaly, byli též v legiích. Takže to vypadá, jako kdyby ti legionáři ovládali první polovinu 20. století. Je to hodně dané tím, že jich bylo velké množství v armádě a měli v sobě to, že se nezlomí a nevzdají.

Já teď zase znám poznámku: největším českým oblíbenou poznámku: největším českým zrádcem za 2. světové války byl Emanuel Moravec, který byl taktéž legionářem. Neznamená to tedy, že co legionář, to nejlepší člověk pod sluncem. A abych ty legionáře nevynášel jen do nebe, tak Václav Morávek legionář nebyl, ale je to osobnost, která mě,



stejně jako Adolf Opálka, přitáhla k těmto příběhům asi úplně nejvíc.

Máte mezi Třemi králi svého oblíbence?

Já mám něco, čemu se v anglosaské literatuře říká syndrom alamo. To jsou literáři nebo fanoušci literatury a filmu, kteří mají rádi bezvýhodnou situaci, kdy se člověk nezlomí, ani když už je zády u zdi – to je právě odkaz na pevnost Alamo. Takže pro mě je tím oblíbeným Václav Morávek.

Samozřejmě Mašin a Balabán jsou příklady extrémního hrdinství, kdy bychom mohli říct plno pozitivního, ale i negativního. Avšak Morávek, který zůstal sám, se nikdy nezlomil a pořád šel dál, přestože věděl, že nemůže přežít – bavíme se o letech 1941–1942, kdy ještě nebylo ani jisté, zda Německo nakonec válku nevyhraje. Druhý důvod je ten, že své postavy vytvářím pochybnými samy o sobě, o realitě i o tom, jestli to, co dělají, je správné – at už Morávek nebo Opálka. Nikdy jsem je nepotkal, takže nevím, jestli to tak skutečně bylo. Co se mi však podařilo načíst z pramenů, tak to nebyli hrdinové, které by hrál Arnold Schwarzenegger, který by naběhl na scénu a všechny pokosil kulometem. Oni o sobě přemýšleli, věděli, v jaké jsou situaci a museli o sobě pochybovat.

Vzpomínám si na jeden z těch velkých momentů, kdy jsem začal mít pocit, že Morávka chápu. To bylo, když jsem vyrazil před Vánoci do Prahy (kvůli úplně jiným záležitostem), šel jsem ulicí a teď jsem viděl spěchající lidi s dárky. Tato scéna je nakonec v té knize. Tehdy jsem si představil Morávka, který je prakticky vytržený z reálného světa – on se vždycky vynořil do reality těch ostatních a pak se zase zanořil, takže se sám měnil. Nevím, třeba měl pocit, že už se mění v něco nelidského. Nejspíš toužím u těchto hrdinů ukázat, že to byli skuteční hrdinové, ale také obyčejní chlapi a obyčejné ženy.

Letos jsme si připomínali 80. výročí operace Anthropoid a s ní spojený poslední boj sedmi parašutistů v Chrámu svatých Cyrila a Metoděje v „Resslovce“. Zároveň letos vyšel váš román Smrt na kůru, který je věnovaný Adolfu Opálkovi – tedy jednomu z oněch sedmi statečných 18. června 1942. Proč se stal ústřední postavou knihy právě nadporučík Adolf Opálka?

Mám rád protiklady a v Opálkovi je jich strašně moc. Když se o něm člověk dozví, tak on byl skoro komiksový hrdina – čestný, zodpovědný chlap a tak dále. Na druhou stranu, bavíme-li se o době války, tak mu osud házel klacky pod nohy. Opálka vedl jeden z nejtragičtějších výsadek do protektorátu (výsadek Out Distance, pozn. redaktorky).

Nejmladší člen, Ivan Kolařík, ztratil papíry, které vůbec neměl mít s sebou, ihned při seskoku, kvůli čemuž spáchal sebevraždu a celá jeho rodina a rodina jeho bývalé přítelkyně skončily na popravišti. A především, druhým členem výsadek byl Karel Čurda, který je dodnes považován za největšího zrádce 20. století v našem národě. Opálka do konce života nevěděl ani o jednom, ani o druhém. Nevěděl, kde jsou, což ho muselo udržovat v neustálé nejistotě,

ale i přesto pokračoval v práci.

Ostatně, v Resslovce byl velitelem také právě on, takže na sobě nesl zodpovědnost za ty ostatní. My nemáme žádné zprávy o tom, co se v kostele dělo, ale musely to být hrozná věc. Když Kubiš s Gabčíkem a s ostatními poslouchali rozhlas – ty mraky popravených a vypálené Lidice, tak si říkám, co těm klukům probíhalo v hlavě...

K tomu, že napíše knihu o Opálkovi, jsem se rozhodl poté, co jsem si přečetl jeho pitevní protokol. Podle něho, pokud jsem to správně pochopil, spáchal Opálka sebevraždu dvojitou – spolkl jed a pak se zastřelil. A zastřelil se rukou, kterou mu předtím rozlámal granát. To je jednoduše čistá vůle.

Druhá, skoro neuvěřitelná věc byla, že Opálka dlouholetá přítelkyně, se kterou se stýkal před válkou, přežila. To pro mě byl šok. Musela být obrovská náhoda, že ji nikdo při výsleších neudal, nikdo neřekl její jméno. Já nikomu nevyčítám, že při výslechu někomu udal – když vás dva dny mlátí gestapo, tak není mnoho lidí, kteří by vydrželi mlčet. O to větší je zázrak, že Rudolfa Hainov, Opálkova přítelkyně, válku přežila.

O ústřední postavě tedy rozhodly tyto dva okamžiky – za první síla vůle ani ne třicetiletého chlapa udělat něco, co je z našeho pohledu nepředstavitelné, a za druhé ta přeživší přítelkyně.

Ve svých historických románech píšete i o myšlenkách a vnitřních pocitech mnohdy reálných postav – Morávka, Mašina, Opálky, ale i Čurdy. Díky tomu jsou příběhy o to intenzivnější. Co vám však pomohlo při psaní těchto pasáží? Našel jste si nějaký způsob, jak se dostat do podobného psychického rozpoložení, v jakém se mohli nacházet parašutisté či odbojáři?

Já si o sobě zpujné myslím, že mám velkou fantazii, takže se snažím ponořit do té doby a představovat si, co na ně mohlo působit. U *M+B+M* a *Smrti na kůru* jsem například strávil spoustu času sledováním protektorátních filmů, včetně komedií – což je další z protikladů, kdy spousta Burianových veseloher byla natočena za protektorátu. Je to jakási moje vlastní projekce, jež je hodně intenzivní i při psaní a většinou mi vyvolává slušné deprese. Když píšou něco veselejšího, tak ne, ale třeba když si snažím představit, co si asi Opálka myslel těsně před tím, než si prohnal kulku hlavou.

Není na to odpověď, kdy bych vám řekl recept, že si dám dvě skleničky vína, koukám z okna a dostaví se inspirace...

M+B+M mi asi nejvíce pomohlo, že jsem si prošel Prahu, a vždycky jsem měl to štěstí, že bylo hnušné. Jediný den, kdy bylo hezky, jsem stál v Karlově ulici (tam je ten dům, kde se Morávek prošťelil z podkrovní až dolů na ulici) a já se v ní ocitl úplně sám. V tu chvíli jsem živě viděl chlapa v podvlečáckách a v kabátě, jak si přidružuje klobouk a běží...

Takže něco je touha dostat se do dané situace vnitřně a já si to ještě dokážu promítnout jako film. Zároveň se snažím vymyslet to tak, aby postavy nereagovaly všechny stejně – zkouším se přetvářovat z jedné po-

stavy do druhé. Práce je to většinou náročná, občas skoro na prášky, že by člověk potřeboval psychiatriu, ale protože to není můj vlastní prožitek, tak to rychle odvine a není to o tom, že bych strávil měsíc v depresi kvůli třem stránkám. Pak je blbě, když po sobě knižku čtu, že se mi ty stavy a pocity, které jsem měl při psaní, vrací. Takže nedokážu nikdy posoudit, jestli jsem ty pasáže napsal natolik sugestivně či nikoli, jelikož nemám pocit z toho textu samotného, ale z toho, co jsem si vymyslel.

Zároveň jsem ve *Smrti na kůru* úplně odvrhl Heydricha, jelikož jsem zjistil, že se do něj nevčítám. Dokážu ho popsat, dokážu bych popsat konferenci ve Wannsee, ale nemohl bych říkat, co on si myslel ve chvíli, kdy tam padala čísla, kolik statistiků a milionů Židů mají zplynovat.

U Čurdy jsem zase zjistil, že se do něj skoro dokážu vžít. Původně jsem měl napsanou povídku *Jmenují se Karel Čurda*, která měla být v ich-formě a pointou bylo to překvapení – co jsem všechno zkazil. Věřím i tomu, že on nešel ostatní udát apriori jenom s tím zlým úmyslem. Samozřejmě mu musela blikat v hlavě ta cenovka za dopadení, ale dokážu si představit, že i člověk morálně nenarušený se může dostat do situace, kdy tohle udělá. A pak bude sedět a zjistí, že za ním jsou potoky krve. Několikrát si také lidé stěžovali, že moje postavy mluví vulgárně. Já si toho tedy nejsem moc vědom, ale ano, vulgarismy se tam objevují. Jenže já si zase nedovedu představit, že by ti kluci řekli „jémínáčku, i vy zlí nacisté..."

Nebudu vyprávět, že jsem si jistý, že to tak bylo – uznávám, je to historická próza. Takže jsou to pochody, které se snažím, aby vypadaly realisticky, ale kdyby mi je chtěl někdo omlátit o hlavu, že takhle nemohli Opálka nebo Morávek nikdy uvažovat, já se hádat nebudu. To je spor, který je neřešitelný.

A má poslední otázka na závěr: chystáte nyní nějakou další knihu či byste chtěl čtenářům Vedneměsíčníku něco vzkázat?

Jak jste sama zmínila, 30. listopadu vyšla sbírka povídek *Nevzdáme se*, na které se podíleli poměrně známí autoři – úvod nám napsal například Michal Kubal z České televize. Pokud by nám chtěli čtenáři pomoci, tak budeme moc rádi, když si knižku koupí, jelikož výtěžek z prodeje této knihy věnujeme zastupitelskému úřadu Ukrajiny v ČR. Zároveň tím názvem *Nevzdáme se* odkazují opět na ty kluky v Resslovce.

No a já jsem minulý týden dopsal knihu, která trochu navazuje tematicky na *M+B+M* a *Smrt na kůru*. Splnil jsem si tak další sen, protože je to knižka o Vildovi Jakšovi, prvorepublikovém boxerovi, který se stal pilotem v 311. bombardovací peruti. Je to příběh o strachu a o překonávání, což je vlastně téma všech mých knih. Nechci, aby to vypadalo, že ty tři romány patří úplně k sobě, jelikož jsou naprosto individuální, nicméně já sám ty dvě poslední vydané knihy a tuhle čerstvě dopsanou chápu jako protektorátní trilogii, i když vlastně spolu nemají skoro nic společného.

Vilda byl pro mě poslední dva roky jako kamarád. Takový ne úplně chytrý kluk z Bratčic u Brna, který se proboxoval až do Paříže, kde boxoval o titul mistra světa, byl obdivován jak v Praze, tak i v Paříži, randil se slavnými herečkami a byl úplně všude – když jste si otevřeli noviny ze Zlína, které vydával Baťa, tak na první stránce byly Baťovy cvičky a na poslední stránce Jakš. A tento člověk, který se, mimo jiné, setkal s Jeanem Gabinem (francouzský herec, pozn. redaktorky) a mohl válku klidně přežít někde na jihu Francie v apartmánu nebo v sídle své maďarské přítelkyně, tak se místo toho sebral, odjel do Anglie a sloužil u letectva. Avšak 21. srpna 1943 vyletěl na poslední misi, ze které se nevrátil. O Vildovi vznikl film *Pěšti ve tmě*, který se mi sice líbí, ale je to takový nainví český *Rocky*. Zároveň je to jeden jeho pomník a já jsem mu „postavil pomník“. Teď bych od Vildy asi dostal pěsti a vyrazil by mi zuby, kdybych tohle před ním řekl...

Takže tato kniha je nyní již odevzdaná a snad vyjde příští rok – mimochodem tak trochu k výročí skonu Vildy Jakše.

text: Patricie Horová, foto: Jan Kříkava

“Nevadí mi být sám,” zašeptal, “Vadí mi být osamělý”

Byla tma. Vločky pluly tichým světem. Toulal se ulicemi jako pes. Byl opuštěný a věděl to. V uších mu hrála hudba, kterou objevil ten večer. Přeskočil na obrubník, roztáhl ruce, aby chytil balanc, a šel v rytmu dál. Začal zpívat. Věděl, že ho mohl kdokoliv slyšet, ale příliš se s tím nestrachoval, užíval si pocit, který v tu chvíli prožíval. Tělo se mu v rytmu pohybovalo, ústa se vlnila slovy písně “Dass kann uns keiner nehmen...” Nesměj se, ty, co to čteš, ta píseň opravdu existuje, pust si ji během tohoto příběhu, její překlad totiž je: Nikdo nám to nemůže vzít... Věděl, co to znamená, co ta slova znamenají pro něj, proto mu hrála v uších. Loudavým krokem se dostal na náměstí a zůstal v úžasu stát...

Zapomněl na to, že budou Vánoce, že budou vánoční trhy... Chvilí tam stál a pozoroval barevná světla, která vrhala odlesky na nadšené tváře malých dětí, dospělé lidi, kteří bruslili uprostřed náměstí okolo kašny, přátele, kteří se po roce zase sešli... Ze stánků voněla skořice a hřebíček, někde se smažil trdelník, někde se prodávaly teplé ponožky, někde dřevěné hračky, které pak děti najdou pod stromečkem. Stoly se prohýbaly pod adventními věnci, punč zahříval zkrchlé ruce a jmelí naznačovalo polibek na Nový rok.

Po roce tam stál znovu, nepamatoval si, jak rychle to uteklo, co všechno se stalo... Ztratil se ve vzpomínkách. Myslel na to, když tu stál jako malé dítě s očima navrch hlavy ze světýlek, která se nad ním pohupovala. Kluci se mu tehdy smáli, že se chová jak malá holka. Nechali ho tam. Zůstal mezi hromadami lidí úplně sám. Když si to uvědomil a začal je hledat... Nenašel je. Rozplakal se. Chtěl jít domů, nechtěl být sám... Když se dostal domů, maminka byla v práci a tatínek... Tatínek...

Stál tam a tiše pozoroval všechny před sebou. Po tvářích se mu začaly kutálet slzné slzy. Rozešel se vpřed. Dostal se na to samé místo, kde stál jako malý. Ač plakal, lidé kolem něj procházeli a dělali, že to nevidí. Nechtěl být sám... Přál si, aby měl kam jít, aby měl s kým být, aby mohl jít domů... Hudbu přihlasil tak hlasitě, až ho bolely uši. Byl mezi hromadou

lidí, a přitom nebyl s nikým. Přál si, aby ho někdo zastavil a jen se zeptal, co se stalo... Nikdo to neudělal... Nikdy to nikdo neudělal. Přes oponu slz zahlédl malého chlapce, který za ruku dotáhl maminku ke stánku s hračkami a nadšeně ukazoval na barevný vláček. Maminka se nešťastně podívala na hračku, poté zavrtěla hlavou a chtěla odvést malého chlapce pryč...

Rozešel se vpřed... „Počkejte!” zakřičel, žena sebou cukla a překvapeně se otočila.

„Co byste rád?“, zeptala se ho. Chlapec na něj upíral vykulené skleněnky. Neznámý malého chytil za ruku a doveď ho ke stolu s hračkami.

„Jaký to byl vlak?“ Chlapec malým prstem ukázal na svítivě červenou mašinu s modrými vagony.

„Dejte mi ho,“ poprosil neznámý prodavačku, zaplatil a podal malému dárek. Ten stál vykuleně, a když lokomotivu stiskl v ruce, nadšeně se rozvyskal a rozeběhl se k mamince. Ta stála uprostřed davu s překvapením v očích.

„Děkuju, Děkujuuuu,“ křičel hošík, rozeběhl se k neznámému a objal ho. Jako by ho někdo udeřil pěstí do hrudi. Sklonil se k chlapci a vroucně ho stiskl. Srdce mu plesalo, když ho hřálo objetí malého dítěte. Tak dlouho nezažil dotek, pohlázení, lásku... Ten večer... Ten večer poprvé za tak dlouhou dobu... Klečel tam ve sněhu s chlapecem a lokomotivou v objetí. Nechtěl ho pustit... Když se poté chlapec odtáhl a doběhl zpět k matce... Po tvářích jí tekly slzy... Zašeptala neslyšně díky a i se synem zmizela v davu...

Stál tam a srdce mu bušilo jako o závod... Rozešel se pryč. Směřem do černé, neosvětlené ulice a v myšlenkách byl stále u onoho objetí. Uvědomil si, že už se necítí tak osaměle, když věděl, že chlapec má svou hračku a jde domů... Domů... To bylo něco, co on postrádal... V tu chvíli bylo však jeho srdce naplněno štěstím za někoho jiného... Zjistil, že krásnější pocit nezná... Hýčkal ho ve svém srdci jako poklad... jako poklad, který se na Vánoce otevírá... Jako poklad, který mu ukazoval cestu... Jako poklad, který předá dál...

text: Veronika Matlová

Hořkosladká Evropa...

„Stop diktátu Bruselu!“ „Z České republiky se stala kolonie EU!“ vykřikuje na svém Instagramu Tomio Okamura, notorický odpůrce Evropské unie. Smutné, že má hnutí SPD v naší společnosti asi dvanáct procent zastánců. Někteří lidé si totiž přivyklí jistotě a komfortu, které nám členství v EU přináší. Už je nerozeznávají a nedokáží domyslet důsledky czexitu. Toho využívají demagogové a překupníci se strachem. Svedou to tak bravurně, až si někdo doopravdy myslí, že nám chce Brusel zakázat písmeno Ř. Straší a vypouští dezinformace zejména o „nebezpečí“ z řad přistěhovalců, LGBT+ komunity a vlastně jakékoli diversity. Zasévají do společnosti strach, který ji prorůstá a ze strachu zplozená nenávist se šíří mezi lidmi.

Ačkoli je motem Evropské unie „Jednotná v rozmanitosti“, některé členské státy rozmanitost natolik potlačují, až překračují hranice základních lidských práv a vrací Evropu zpátky v čase. Pro příklady nemusíme chodit daleko. Stačí se podívat na diskriminační zákony proti ženám nebo LGBT+ lidem do Ma-

ďarska nebo Polska. Hrůzným příkladem gradace nenávistných projevů je nedávná vražda dvou lidí v gay baru na Slovensku.

Proto je Evropa místem pro mladé lidi. Pro mladé lidi plných ideálů s chutí něco změnit, prosadit a společnost posouvat. Jsou to zejména mladí lidé, kteří nejčastěji vycházejí do ulic a bojují za správnou věc. Jde totiž převážně o jejich budoucnost. A to je právě to, co Evropa potřebuje. Něco s tím udělat.

Nesmíme se od problémů distancovat a stavět neviditelnou zeď mezi nás a EU. „Ať s tím teda ta Evropská unie něco udělá!“ Ale co my? My jsme přece součástí Evropské unie. A to nejen politici, ale i my občané. Nestavme se do lehké role pozorovatele a přijmeme zodpovědnost. Náš hlas by měl být nejvíce slyšet. Víc než nenávistné hlasy extremistů a radikálů. Prostor k vyslyšení nabízí i české předsednictví EU, které mezi svých pět hlavních priorit postavilo i „odolnost demokratických institucí“. Tak tuto příležitost nepromarníme.

text: Lucie Procházková



RECEPT NA JEDNODUCHÝ DOMÁCÍ PUNČ

Nechce se vám platit 75 Kč za punč na náměstí? Připravte si skvělý domácí punč sami!

Co budete potřebovat:
0,5 l kvalitního červeného vína
2 dcl rumu
0,5 l pomerančového džusu
100 g cukru krupice
1 citron
2 celé skořice
1 badyán

Postup:

Do hrnce nalijeme víno, džus a rum. Přidáme cukr a důkladně zamícháme, dokud se cukr úplně nerozpustí. Přidáme citronovou šťávu, skořice a badyán a necháme přejít varem.

Hotový punč servírujeme horký do sklenice s rozinkami, vlašskými ořechy a ovocem dle chuti.

TIP: Místo cukru lze použít med.

Redakce Vedneměsíčníku vám přeje dobrou chuť!

foto: Lucie Procházková

Recept na dokonalé vánoční odpoledne

Ten pocit, když máte celé odpoledne volně, je k nezaplacení. Všechny úkoly máte vyřešené a povinnosti dokončené. Venku panuje příjemná zimní atmosféra a ulicemi se nese vánoční nálada. Právě pro tuto příležitost jsme si pro vás připravily, a hlavně na vlastní kůži vyzkoušely, plán perfektního odpoledne, proveditelný ať už jen ve dvou, nebo třeba s celou skupinou kamarádů.

Nám nic nenavodí vánoční náladu tak jako vůně čerstvě upečeného trdelníku, a proto naše první kroky vedly k nejbližšímu otevřenému stánku na adventních trzích. Ani po zjištění, že trdelník stojí zase o dvacet korun více než loni a v cukru ležel už nějakou tu hodinu, nás jeho chuť nezklamala. Po této vánoční dobrotě jsme se vydaly vyzkoušet ledovou plochu. Brusle jsou našťastí opět k zapůjčení a my si s nimi nemusely dělat celý den starosti a nosit je do školy. K bruslení na náměstí samozřejmě patří nejen maličké nemotorné děti, které se teprve bruslit učí, ale i někdy trochu agresivní rychlobruslaři. Výhra, odcházíme bez úrazu. Odpoledne na trhu jsme zakončily neodolatelně voňavým punčem (pro osoby starší osmnácti let klidně i svařákem :)).

Náš program na večer byl jasný: pečení cukroví, deskové hry a maraton vánočních filmů. Hned během první aktivity jsme s lehkým zklamáním zjistily, že pekařky z nás rozhodně nebudou. Na internetu jsme si vyhledaly jednoduchý recept, navázily všechny potřebné ingredience a pečlivě následovaly všechny kroky receptu. Přesto se něco pokazilo a sušenky se na plechu celé koupaly v másle! Po nevydařeném pokusu o otření másla papírovými ubrousky jsme sušenky raději vyndaly a nechaly vychladnout. Obě můžeme dosvědčit, že chutnaly lépe, než vypadaly.

Po menším pekařském neúspěchu jsme se raději přesunuly k aktivitám, na nichž není tolik co pokazit. Hraní her, které může některým připadat jako zábava pro malé, je pro jiné zaručenou zábavou na celý večer. My jsme zvolily Hádej kdo?, ale ne tak ledajaké, od minulých Vánoc totiž vlastněme vylepšenou verzi s hlavami našich kamarádů. Mezi naše další herní favority patří například Dixit, Time's Up! nebo třeba klasika v podobě Aktivit či Dostihů a sázek.

Po tomto náročném dni jsme se utahané uvelebily do peřin, přichystaly si popcorn, zbytek našeho kulinář-



ského výtvaru a zahájily maraton vánočních filmů. U nás vítězí klasiky jako Láska nebeská, Sám doma nebo česká komedie S tebou mě baví svět. I když vše nešlo úplně podle představ, my si celé odpoledne i večer náramně užily.

Doufáme, že jsme vás tímto článkem alespoň trochu inspirovaly k některé z činností. Přejeme větší štěstí při pečení a především hodně zábavy!

text: Karolína Soukupová,
Linda Janoutová

Písničkářka Marjari a její debutové album

Jihočeská písničkářka Marjari, vlastním jménem Martina Činátlová, debutuje se svou první dlouhohrající deskou, která nese název Hey girl. Autorka se ji rozhodla pokřtít hned dvakrát, a to dne 11. listopadu v Žižkárně v Českých Budějovicích a 30. listopadu v pražské kavárně Café V lese.

Ještě před křtem samotným odehrála koncert v doprovodu své dvoučlenné kapely ve složení Vlastimil Nohejl (basa) a Ondřej Škoch (bicí). Na pódiu jste ji mohli vidět mezi květinami, kterými bylo vyzdobené, stejně tak na obalu samotného alba, na němž je zpěvačka vyfocena v obležení pestrobarevných květů. Na tomto pódiu autorka také album slavnostně pokřtí lahvi šampaňského, přesněji řečeno pokřtíla kartonovou desku s fotografií, jež nahradila tu opravdovou, která nás teprve čeká.

Právě v rámci křtu její nové desky a doprovodného koncertu v Českých Budějovicích jsem se rozhodla zeptat na pár otázek ohledně nahrávání a pocitů z odvedené práce.

Kdo nebo co tě v hudbě nejvíce inspiroje?

V posledních pár letech mě, co se týče hudby, hodně inspirovala berlínská písničkářka Alice Phoebe Lou nebo Damien Rice. V době, kdy jsem poslouchala Alice Phoebe Lou nejvíce, jsem i začala tvořit něco svého. Momentálně poslouchám nejčastěji Maggie Rogers. A ohledně textů písniček potom vycházím nejvíce se svých vlastních zkušeností, přemýšlím nad vztahy k přátelům, pozoruji vztahy, které mezi sebou mají ostatní, a také nad vztahem k sobě samotné.

V době, kdy jsem pracovala právě na tomto albu, jsem se setkávala s obtěžováním ze strany cizích mužů, což se na textech také odráží. Byla to pro mě vlastně taková terapie, skrz kterou jsem se s tím vším snažila tak nějak srovnat.

Kde a kdy se ti nejlépe pracuje?

Určitě doma. Sama doma v pokojíčku jsem toho složila nejvíce. Občas mě ale



napadají náhodný fráze třeba i venku, když se jdu projít nebo cestuji a sleduji okolí z okna autobusu. Následně si nápady zapisuji do notýsku nebo mobilu. Na písničkách pracujeme s klukama ve zkušebně, kde se snažíme dát všechno tak nějak dohromady.

Jak probíhala práce na samotném albu?

Začala jsem skládat přibližně před rokem touhle dobou, nahrávat jsme začali v únoru roku 2022. Nejdříve jsem nahrála nahrávky na diktafon a zaslala jsem je producentovi, který se jmenuje Daniel Šubrt a který nám také velmi pomohl s nahráváním. Následovala schůzka ve studiu, na níž jsme si všichni společně vyměnili názory, jak by samotná deska mohla vypadat. Celkově jsem z toho měla dobrý pocit, protože se naše názory dost shodovaly, byla jsem ráda, že to cítíme stejně.

text: *Ema Hessová*
foto: *Facebook Marjari*

Láska je skutečně všude kolem nás



Blíží se nám Vánoce a s tím i spousta neodmyslitelných věcí s Vánoci spojená. Každoroční těšení se na trhy, světýlka, punč a spoustu dalších věcí. Pro mě a určitě spousty z Vás k Vánocům patří kouzelný film *Láska nebeská*, bez kterého by zdaleka Vánoce nebyly takové. Režisér Richard Curtis, už dříve známý

díky fenomenálním filmům jako *Notting Hill* či *Deník Bridget Jonesové*, poslal do světa tuto romantickou komedii už v roce 2003 a od té doby neztratila svoje kouzlo.

V příběhu se promítá několik romantických dějů častokrát spolu propletených. Od britského premiéra,

kteří se během třiceti sekund zamiluje do své asistentky, přes Brita, který se rozhodne odcestovat do USA najít štěstí, kde se hned v prvním baru pozná s krásnými Američankami. Až po spisovatele, který přistihne svou přítelkyni, jak ho podvádí, a odjede na venkov ukonejšit své srdce dopsáním knihy. Spousta láskyplných příběhů od lásky malého kluka až po milostný trojúhelník.

Tento film je prostě nezapomenutelnou humornou klasikou, tak si teď pojdte se mnou připomenout pár scének z tohoto úžasného filmu, které vám obohatí pár zajímavostmi.

■ Slavná taneční scéna, kdy Hugh Grant (premiér) tančí na píseň *Jump (For my love)*, se nejdříve vůbec neměla natáčet. Hugh řekl, že je to jedna z nehorších scén jeho kariéry a že ji rozhodně natáčet nebude. Až úplně poslední den ho filmaři přemluvili k natočení této nezapomenutelné scény.

■ Billy Mack (Bill Nighy) prohlásil, že svoji ikonickou větu: „Děti, nekupujte si drogy. Staňte se slavnými a lidi vám je

budou dávat zadarmo.“ si jednou nechá vytesat na svůj náhrobek.

■ Známa herečka Keira Knightley, když hrála v *Lásce nebeské* postavu Juliet, byla teprve sedmnáctiletá.

■ Režisér Richard Curtis chtěl do filmu zapojit celou svoji rodinu, takže jsme mohli vidět jeho děti při školní besídce. Jeho syna s namalovaným obličejem jako Spider-Mana a v pozadí jeho sestru převlečenou za humra. Dokonce zde hraje i jeho tchyně, a to hospodyně britského premiéra.

■ Jedenáctiletému děvčeti Joanna (Olivia Olson), do které se zamiloval Sam (Thomas Brodie-Sangster), která ve filmu zpívá píseň *All I want for Christmas is you*, musel být zkažen hlas, protože herečka zpívala tak dobře, že se to na jedenáctileté děvče zdálo až nereálné.

■ Libací scéna, kdy se Jamie Benett (Colin Firth) rozhodne odjet do Portugalska vyznat lásku Aurelii (Lúcia Moniz), byla dokonale naplánovaná a měla celou svoji choreografii.

■ Slavné letištní scény, které jsou zob-

razeny hned na začátku filmu, nebyly hrané. Natáčeli se zde obyčejní lidé, kteří se vraceli z cest a byli zachycováni jejich skutečné emoce a objeti. Režisér se svým týmem strávil natáčením na letišti celý týden.

■ V roce 2004 se tento film stal nejpůjčovanějším v DVD půjčovnách.

■ Herec Krish Marshall (Colin Frissell) odmítl za tento film dostat výplatu, a dokonce ji po jejím dostání vrátil. Odůvodnil to tak, že na konci filmu ho svlékají tři krásné herečky a on si tuto scénu tak užíval, že žádné peníze za to vůbec nechtěl.

■ Známa topmodelka Claudia Shiffer, která se v tomto filmu objevila pouze na jednu minutu, dostala dvě stě tisíc liber, což je okolo sedmi milionů korun.

Těším se, až nás konečně znovu obklopí vánoční atmosféra a všichni si zas uvědomíme, že když se rozhlédnete kolem sebe, tak zjistíte, že láska je skutečně všude kolem nás.

text: *Magdaléna Budínová*
foto: *pinterest*

GILMOROVA DĚVČATA

Pokud hledáte oddechový seriál, který si můžete pustit do pozadí při pečení vánočního cukroví nebo jen tak s rodinou za dlouhých večerů, tak jste tady správně! Několikařadový seriál *Gilmore Girls* (česky *Gilmorova děvčata*), který streamuje platforma Netflix, není sice žádnou novinkou, ale na přičkách divácké oblíbenosti se stále drží vysoko. Sama už ho pár let sleduji a musím říct, že mě zatím v žádném směru neomrzelo, naopak se k němu pokaždé ráda vracím.

Nejprve bych se chtěla zaměřit na celkový vzhled a náladu seriálu. Díly mají klidný spád a jsou zaměřeny na každodennost a s ní spojené klasické trable, se kterými se my, smrtelníci, také dennodenně setkáváme, takže se s postavami dokážeme jednoduše zžít. Nenajdeme zde žádné přehnaně dramatické a krvavé scény, spíše naopak je nálada humorná a uvolněná – jako stvořená pro vánoční čas!

Děj je zasazen do malebného městečka Stars Hollow a zaměřuje se na život a vztah matky Lorelai a její dcery Rory. Mezi oběma Gilmorovými děvčaty je pouhých šestnáct let rozdíl, takže k sobě mají velice blízko. Během celých sedmi sérií Rory dospívá, dostává se na své vysněné školy a zároveň prochází všemi svými „poprvé“. Lorelai

jen nechce, aby její dcera dopadla stejně jako ona a náctiletá otěhotněla, a to a spoustu dalšího vytváří v příběhu humorné a promyšlené zápletky.

Určitě bych vyzdvihla trefně zvolené herce a do detailu propracované hlavní i vedlejší postavy. Jediné, co bych seriálu dokázala vytknout, je jaksi slabší vývoj nejnovějších sérií. Téměř po šestnácti letech od doby, kdy se *Gilmorova děvčata* dostala mezi diváky, byla v roce 2016 dotočena dodatková série a to z mého pohledu nebylo nutné. Někdy je méně více a *Gilmore Girls* je právě jedním z těchto případů.

Proto bych také vřele doporučila hlavně prvotně zpracované epizody a v těchto vánočních časech i některé z těch vánočních, konkrétně např. epizodu „*Love and War and Snow*“ nebo „*Rory's Dance*“. Věk diváků není nijak omezený, show si dokážou užít lidé napříč generacemi a každý si z ní odnese něco jiného. Není nutné ani dodržovat pořadí dílů, což vám i pomůže ve flexibilitě sledování.

Tak neváhejte, skočte na gauč s horkou čokoládou v jedné a rumovou koulí v druhé ruce, naladte Netflix a já jsem přesvědčená, že si *Gilmorova děvčata* zamilujete stejně jako já.

text: *Barbora Kortusová*
foto: *Pinterest*



Co takhle dát si chvílku offline?

Vánoce jsou čas, který trávíme se svou rodinou a blízkými více než v průběhu celého roku. Pro mě osobně jsou to jedny z nejkrásnějších a nejdůležitějších chvil, ale mám pocit, že se z toho v téhle uspěchané době stal spíše trend o nejhezčí instagramovou fotku nebo příležitost dostat nový iPhone. Advent je zároveň dobou, kdy je čas zpomalit a zavzpomínat a nikam se nehonit, s čímž sama často bojuji. Proto bych Vám v článku ráda přiblížila, jak blízce spolu souvisí nedostatek času se sociálními sítěmi a spěch s internetem celkově. Podělím se o pár tipů, které Vás i Váš vánoční čas zaručeně hodí do větší pohody a psychologického klidu.

Ruku na srdce, bez internetu bychom byli v našem století úplně nahraní a bez sociálních sítí takzvané „out“ a mimo. Internet s sebou nese obrovský pokrok a zjednodušení každodenního života a na sociálních sítích dohledáme v těžších chvílích inspiraci i pochopení, ale obě tyto věci mají i svou stinnou stránku. Dá se považovat za prospěšné a zdravé, v jakém měřítku je využíváme? Kolik nám do života dávají, ale zároveň kolik života z nás sají? Tyto otázky si už nějakou dobu pokládám a snažím se sama u sebe na nich pracovat a nasměrovat ten svůj život na hodnotnější stravenou cestu.

Když mi vždy jednou týdně na smartphonu vyskočí oznámení o mém průměrném času stráveném na telefonu, pokaždé se zhrzím. Je jej obrovské množství, a to se zrovna snažím ho omezovat. Neustále chodím a říkám, jak málo času mám a jak nic nestíhám, přitom můj „screen time“ tvrdí něco jiného. Kdybych svůj čas

na telefonu omezila na polovinu, měla bych minimálně o dvě hodiny denně navíc, které bych mohla strávit děláním aktivit, které mě naplňují a na které „nemám čas“.

Sociální sítě jako žrout času je jedna strana mince, ta druhá je negativní vliv na naši psychiku. Díky sociálním sítím jsme neustále obklopeni informacemi, obrázky a názory druhých, kterých je přibližně tisíckrát více, než by bylo pro nás nezbytné a zdravé. Jsme vystavováni náporu okolí a zdánlivě dokonalé životy ostatních máme neustále před očima, což u nás vyvolává pocity nedostatečnosti. Nejsme tak hubení, nemáme tak dobré známky, necestujeme tolik, jak se může zdát u ostatních... Srovnáváme se s druhými v obrovském měřítku a na naši psychiku to nemá žádné pozitivní dopady. Žijeme ve velmi křečkové době, kdy termín psychologické problémy nejsou neznámým pojmem, naopak pojmem velmi častým. Já osobně zastávám názor, že stres a duševní neklid mají se sociálními sítěmi hodně, co dočinění, a i kdybychom ten psychologický nátlak mohli snížit jen o pár procent, tak to za to stojí.

Super, ale tohle všechno už nespíš víte – jak to tedy můžeme zlepšit? Sama na sobě jsem to často pocítovala a snažila se svůj čas na telefonu omezovat a třeba telefon na prázdniny úplně vypnout, ale čím jsem starší, tím se odtrhnutí od sociálního světa zdá nemožnější. Všichni jsme na ně ohledně školy, práce a celkového sociálního života a fungování velmi fixovaní, proto radím: začněte zvolna a jednoduše. Netvrdím: „Běžte do lesů a hlodejte borůvky!“, naopak, menší krůčky je

jednodušší zařadit do naší rutiny a je u nich vyšší pravděpodobnost, že vydrží. Mým základním pravidlem je: K jídelnímu stolu telefon nepatří. Kamarádi tu půlhodinu počkají, svět se nezboží a Instagram nám taky nikam neuteče. Pro některé je toto úplná samozřejmost, ale ověřila jsem si, že to takhle rozhodně nemají všichni. Zkvalitníte tak jak hodnotu stráveného času, tak požitek z jídla.

Dalším takovým pravidlem, které jsem si pro sebe vytvořila, je: Alespoň hodinu před spaním nezírat do žádné elektroniky. Lépe se mi poté spí, a jak je dobře známo, kvalitní spánek je základ veškerého úspěchu. Mám čas si tak i něco přečíst bez rizika, že o půlnoci omylem skončím u projíždění videí na TikToku. Tento tip bych doporučovala aplikovat i ráno a nebrat telefon do ruky hned poté, co vstanete. Také když jsem venku s kamarády se snažím mít telefon mimo svůj dosah a věnovat svou veškerou pozornost živému člověku před sebou. Cením totiž, když to dotyčný má nastavené stejně.

U mě bylo už hodně pokusů o smazání Instagramu, ale pokaždé marně, pokaždé jsem si ho za krátkou chvíli nainstalovala znovu. Viděla jsem, že tohle není cesta, a tak jsem si pouze nastavila časový limit, který na Instagramu mohu strávit. Tato funkce je dostupná u velké spousty aplikací, mým dalším tipem tedy je si tento časový limit nastavit, pokud si jako já nechcete nic odpírat, ale pouze omezit. Nebojte se být v tomto ohledu kreativní a hledejte vlastní způsoby. Paradoxně internet je skvělým zdrojem nejrůznějších tipů a rad, jak svůj čas zproduktivnit.



Má oblíbená hra je např. kolik času za den strávím na sociálních sítích, tolik času strávím čtením nějaké své oblíbené knihy, ale možností je opravdu nespočet. Určete si offline dny v týdnu nebo zkuste každý den bez jiné aplikace... Hledejte věci, které vás bavi a naplňují a nebudete mít tak velkou

potřebu brouzdat bezcílně internetem. Samozřejmě by bylo fajn nesoustředit se na těchto pár tipů pouze o Vánocích, ale zařadit je do své rutiny v průběhu celého roku. Jsem si jistá, že to má hodně co do sebe a já vám jen držím všechny palce, co mám!

text a foto: Barbora Kortusová

LÁSKA: Vnímají ji KLUCI a HOLKY jinak?

Většina z nás již lásku zažila na vlastní kůži (nebo snad srdce?), někdo jednou, někdo už třeba desetkrát. Každý z nás se nad ní ale určitě někdy zamyslel. Má člověk jednu spřízněnou duši? Co znamená partnerská láska? Může pravá láska po čase vyprchat? Liší se nějak názory kluků a holek právě na tahle témata? Pomocí dotazníku o deseti otázkách jsme se snažili odpovědi na všechny tyto záhlavné otázky vyjasnit celkem od 16 studujících.

Hned na začátek nás zaskočily rozdílné odpovědi na otázku, zda má opravdu každý člověk svou spřízněnou duši. Zatímco zástupci mužského pohlaví všichni vybrali možnost *ano*, polovina žen je názoru, že *možná* či *spíše ne*. A co že to ta spřízněná duše vlastně má být? Většina dotázaných považuje spřízněnou duši za „osobu ideálně vhodnou pro druhého jako blízký přítel nebo romantický partner“ anebo „někoho, kdo je na nás z určitého důvodu naladěn svými vlastnostmi, osobností, fyzickou a psychologickou formou“. Jen jeden dotázaný ze všech se přiklání k poněkud mystičtějšímu tvrzení: „Zkrátka někdo, koho jsme milovali v jiném čase a prostoru, v tomto minulém životě se rozvinulo citové pouto, které svou intenzitou překonalo vztah na fyzické úrovni.“

Často řešenou otázkou, hlavně v našich myslích, bývá, jaký k hledání lásky zaujmout postoj. Aktivně hledat, ukázat odhodlání a snažit se? Ani jeden z respondentů a respondentek našeho dotazníku nebyl zastáncem tohoto názoru. Podle nejčastější odpovědi by naopak člověk měl být trpělivý, protože ono to přijde, na druhou stranu ale neztrácet pozornost, být ostražitý a sledovat okolí, protože se mu to může hodit. Individuální názory pak radí, aby „člověk



byl opatrný a po špatné zkušenosti nezařekl na lásku; zároveň „by neměl udělat vyhledávání lásky hlavní podstatou svého života“.

Moc rády bychom s vámi sdílely pohledy mladých lidí na to, co pro ně samotné znamená pojem partnerská láska.

„Partnerská láska pro mě znamená něco velice výjimečného. Někdo, s kým je mi příjemně a chci s ním sdílet vše, co se v mém životě děje, a to stejně i on se mnou. Měl by to být člověk, komu jako prvnímu běžím říct, že mám chuť na kebab a s kým se budu na Vánoce koukat na Comeback a Pelíšky. Zároveň někdo, kdo mi bude dávat dostatečný prostor a tolerovat věci a lidi, které mám ráda, a stejně tak já jeho. Je to pro mě něco jako oblíbená básnička – hluboký, citlivý, věrný a hlavně upřímný. Něco, co mi prostě sedí jako prdel na hrnec.“

„Pocit klidu v přítomnosti druhého. Také prohloubení veškerých emocí. Smích je hlasitější, radost větší, ale i smutek bolestivější a slzy objemnější.“

„Loajalita, důvěra, být pro sebe podporou, naplňování potřeb toho druhého.“

„Hluboké pouto mezi dvěma lidmi, které přetrvává těžkosti. Není to jen tělesné vzplanutí, být to je toho taky součástí, ale hlavně silné propojení dvou osobností, založené na jejich souznění. Vztah, ve kterém není rozdělení na submisivní/dominantní, ale pouze dva rovnocenní jedinci, kteří spolu dokážou komunikovat na hluboké úrovni a jsou si naprosto oddáni.“

Když už je řeč o lásce, konkrétně o lásce pravé, může se někdy stát, že prostě vyprchá? Jednoho dne se vzbudíte a zjistíte, že už vás druhý nemiluje? „Možná ten cit časem zeslábne nebo ho utlačí jiný, ale nikdy nezmiří úplně.“

„Řekla bych, že může zeslábnout, ale ne úplně zmizet. Je to jako láska k pivu, někdy už ho máte dost a stejně se k němu s radostí po nějakém čase vrátíte. A pokud ne, tak se u vás muselo něco rapidně změnit.“

„Může, pokud se jedna z osob změní natolik, že to druhá strana nedokáže unést.“

Jednoznačná byla shoda na tom, že ve vztahu by měla být vidět snaha obou a rozhodně by neměl být jednostranný. Padesát procent dívek si ale myslí, že na vztah by se nemělo příliš tlačit. Když to funguje, tak super, když ne, tak přijde někdo lepší příště.

Nakonec bychom vám ještě rády poskytl doporučení a moudra našich anonymů.

„Je v pořádku být sám. Někdy je mnohem prospěšnější pro všechny vaše vztahy, když si dáte potřebnou pauzu a najdete sami sebe. Funguje to pak mnohem lépe. Vztah není o tom, že máte žít jen pro druhého. Nezapomínejte mít sebe jako prioritu, a když najdete někoho, kdo při Vás bude stát a bude Vás podporovat, tak je to skvělé. Důležité pro zdravý vztah je hlavně znát sám sebe, což si moc lidí neuvědomuje.“

„Lidé, kteří očekávají, že jim někdo dluží lásku, jsou pošetilí až za roh. Bez vzájemného respektu a porozumění nemůže vztah fungovat; nedostatek komunikace a apatie jsou vražedné vztahů. Kočku mám doma.“

A na závěr: „Lepší milovat než být milován.“

No tak si tedy vyberte.

text: Linda Janoutová,
podklady: Elishka Kazem Tabrizi,
foto: Pinterest

Usilujme o lepší Budějovice

Poznááte fontánu na obrázku? Že ne? Až zas někdy budete procházet ulicí Karla IV. směrem k náměstí, zastavte se před Jihočeskou filharmonií a kavárnou Dallmayr. Své místo zde zaujímá pod čtveřicí lip srdčitých.

Z historie této fontány není známo mnoho. Za jejím vznikem však stojí mimo jiné i českobudějovický architekt Alois Hloušek, realizátor stavby souboru budov Jihočeského biologického centra AV ČR či koncertní síně Otakara Jeremiáše ve vlastnictví Jihočeské komorní filharmonie. Dnes se ale fontáně žádná péče ze strany města nedostává, a i když by mohla, neplní proto ani žádnou funkci.

Smutného osudu této fontány si všimli již před časem Akční Budějčáci, spolek usilující o zkvalitnění veřejného prostoru a architektury, a tak se její příběh dostal do povědomí více lidem. V nedávno probíhající soutěži PRO Budějovice, která dává možnost občanům rozhodnout o části veřejného rozpočtu, měl možnost soutěžit i projekt zabývající se renovací právě tohoto místa, především fontány. Projekt sice nezískal dostatek hlasů pro výhru, snad se ale do budoucna objeví způsob, který jeho realizaci umožní.

Fontána u Jihočeské filharmonie není jediným prvkem v Budějovicích, který by si zasloužil více péče. V mnoha případech se může jednat i o místa, o kterých se neví. Ať už jde o takto opomenutá místa, nebo nově vzniklé závady či nedostatky na veřejném prostranství, máme jako občané možnost se do údržby města zapojit. Řeč je



o mobilní aplikaci DejTip, přes kterou lze nahrát fotku vámi objevené závady týkající se např. poškozených lavic, dopravního značení nebo závad

o chodníku, a dát tak městu vědět, že by to chtělo opravit. Tak co, máte tip?

text: Veronika Podlahová
foto: probudejce.cz

SRDCE EVROPY

At' už to někoho překvapí, či ne, Česká republika je poměrně malá země. Ano, přiznejme si to. Jsme malá země. A čím je svět propojenější, tím jsme menší. A měli bychom být otevřenější, alespoň v některých smyslech.

Když medvěd krade med, jedna včela ho nedonutí, aby přestal. Roj už má větší slovo. Špatná metafora? Ale funguje.

Když se vám nebude líbit bytový dům, ve kterém žijete, musíte se domluvit se sousedy, co dál. Vlastní dům nemáme, to si řekněme na rovinu. Co ale máme jsou sousedi. A sousedi sousedů. Všichni nás uznávají jako suverénní stát a více či méně respektují. Toho bychom si měli vážit.

Co je tedy Evropa? Evropa je v mých očích bytový dům, ze kterého se snaží „družstvo vlastníků“, respektive jeho nájemníci vytvořit co nejhezčí domov. Za tuto kooperaci jsem, jako jeden z obyvatel, vděčný. Uvědomme si, že nejde o samozřejmost.

Uvědomme si ale také, že po nás budou ve stejných bytech žít příští generace. Doufejme, že jich ještě pár bude. Zkusme jim nenechat byty plné pavučin, odpadků, smogu a problémů za-

metených pod koberec. I od toho je mezinárodní spolupráce. Evropa. Evropská unie.

Poslední zmiňovaná je obzvláště důležitá. Spolupráce bez této instituce by byla... Pravděpodobně velmi strohá. Evropská unie zajišťuje řešení většiny důležitých (nejen) evropských problémů, pomáhá problémy komunikovat. A v určitých případech zastupuje státy navenek. Jako Evropa jsme na mezinárodním poli nezanedbatelný hráč. Pokud se máme bavit o mladých, nabízí nám tato instituce vskutku mnoho možností. Výhodné cestování. Erasmus. Stáže. Poznávání a propojování (nejen) evropských zemí. Členstvím zemím pak třeba volný trh, hranice, kooperaci nebo dotace. Samozřejmě má i svá negativa.

A k Evropě samotné... přiznejme si, že je to místo, ve kterém naše národy vyrůstají vedle sebe po stovky let. A díky tomu k sobě mají blíže. Nejen geograficky. Pokusme se pokraovat v prohlubování těchto vztahů, jednání a spoluprací. Naopak zabraňme jejich ničení.

Budme srdcem Evropy.
text: Jiří Sejkora

POSLEDNÍ SLOVO



čímž ale inflaci pravděpodobně neporazíme.

Stejně jako se Harry Potter nebál vyslovit jméno lorda Voldemorta, ani já se nebojím jasně a hlasitě vyslovit pravdu, která je možná nepopulární: „Cimrman se mylí.“ Je nyní přirozeně řada na mně, abych si svůj nesporně kontroverzní výrok obhájil. A v souboji s neomylným Cimrmanem použiji metody jemu vlastní, a to metody vědecké.

Cimrman, ač sám inspiroval jistého Freuda a nevědomky, což je pro něj typické, tím založil celou moderní psychologii, přehlédl jeden koncept – a to psychosomatiku. Jistě znáte ten pocit, když v pondělí píšete test, celý víkend se neučíte a v neděli večer, většinou potom, co i ti největší ateisté uvěří, si říkáte: „Ještě existuje jedna věc, která by mě mohla uchránit před pondělním debaklem. A ta věc se jmenuje – nemoc.“ Celý večer i noc si přejete mít teplotu a ráno se probudíte a teploměr vám ukáže, že... máte teplotu. Tohle není žádná černá magie, tohle je psychosomatika. Neboli koncept, který říká, že naše mysl je s naším fyzickým zdravím propojena.

Pokud jsme si pohnutím myslí jenom kvůli strachu z testu schopni občas fyzicky měřitelně zvednout teplotu, proč by tenhle princip nešel využít k tomu, abychom měli šťastné a veselé i s inflací?

Šel. Náš mozek je naše nejsilnější zbraň i největší nepřítel. Nemůžeme ovlivnit to, jaká je realita, ale můžeme se pokusit ovlivnit to, jak ji budeme vnímat. A prosím neberte mne jako dalšího motivčního řečníka. Sám v tomto přístupu často naprosto selhávám a vnímám negativně i pozitivní události. Ale když všichni budeme mít někde „vzadu“ v naší hlavě uložen mechanismus, že realitu nezměníme, ale náš přístup k ní ano, třeba budeme mít alespoň o trošku šťastnější a veselejší Vánoce.

A pro ty, jako třeba pro mě, kteří v tento princip teoreticky věří, ale nejsou ho moc schopni aplikovat, je to ještě jedna věc, která také potěší – největší Čech neměl pravdu. Takže i když možná nebudu schopný vnímat Vánoce a jim předcházející Black Friday s inflací stejně pozitivně jako bez inflace, bude mne pořád hřát to, že jsem alespoň v jedné minoritní záležitosti vyvrátil Járu Cimrmana, a to není málo.

A mimochodem to, jestli máte kolem sebe dobré lidi, to inflace neovlivní. A to je bezpochyby ještě mnohem lepší zpráva, než že Cimrman nemá pravdu.

text: Mgr. Filip Volf
amatérský cimrmanolog a ještě amatérštější esejista.
Toho času učitel.



ZAPOJ SE!

Náš tým je po celý rok otevřen všem pisálkům, básníkům, kreativcům,

jednoduše každému, kdo se nebojí odpoutat své básnické střevo ze řetězu! Že jsi nic podobného nikdy nezkusil? Jsi začátečník? To byl kdysi každý z nás. Proto dobře víme, že začátky jsou nejtěžší a s radostí tě jimi provedeme. Stačí nám jen napsat na náš FB nebo email redakce@vednemesicnik.cz.

A nebo nejlépe **přijď na jednu z našich schůzek**, o kterých se včas dozvíš na našem facebooku.

Vedneměsíčník vychází za podpory:



České Budějovice



Tento projekt je spolufinancován
Statutárním městem České Budějovice

Šéfredaktoři:

Lucie Procházková,
Patricie Horová, Linda Janoutová

Redaktoři:

Barbora Nosálová, Barbora Kortusová,
Jakub Justin, Karolína Soukupová,
Ema Hessová, Anna Peclová,
Magdaléna Budínová,
Veronika Matlová, Veronika Podlahová,
Eliška Kazem Tabrizi

Poradci:

Martina Mašková, Martin Volný,
Lukáš Hypša, Petr Kuthan

Tisk:

Tiskárna Posekaný, České Budějovice