

KULTINO *

bud'te objeviteli

Radůza – Vánoční jízda na horské dráze

Informační vánoční detox

Za zvuku koled



BŘETISLAV RYCHLÍK

Komerce kolem Vánoc mě ničí

listopad
únor

2024/4 * 268 * VÁNOCE, ZDRAVÍ & ŽIVOTNÍ STYL *



ČOKOLÁDOVÉ Vánoce



Nakoupiš
na e-shopu!



Adventní
Arktidou
s čokoládou



Vánoční
bonbon
s figurkami



Vánoční
krabička
s pralinkami
a lanýži



RUČNÍ VÝROBA

NEJKVALITNĚJŠÍ SUROVINY

VÝJIMEČNÁ CHUŤ

WWW.COKOLADOVNAJANEK.CZ

MINIX

COLLECTIBLE FIGURINES



OBJEVTE ZCELA NOVÉ SBĚRATELSKÉ FIGURKY!

K dostání v síti prodejen Smarty a knihkupectví Luxor.

Doporučujeme

8 HARMONIE

Jak se naučit zvládat stres, strach a úzkost nejen během svátků

Vánoční svátky bývají pro mnoho lidí synonymem klidu a pohody, ale skutečnost často vypadá jinak – stres a tlak jsou pro mnohé každodenními společníky.

13 HUDBA

Jak darovat hudbu v době digitální

Pokud máte ve svém okolí nějakého milovníka hudby, kterého byste třeba právě o Vánocích rádi obdarovali, možná jste si již položili otázku, co mu vlastně pořídit.

18 DIVADLO

Sněhová královna Hanse Christiana Andersena přináší divákům radost – nebo naopak?

Na jedné straně téma dospívání, sobectví a hledání vlastní cesty, na straně druhé odvaha a láska, která i hory přenáší. To jsou ústřední témata představení Sněhová královna, které v říjnu uvedlo brněnské divadlo Radost.

24 KNIHY

Knihou roku 2024 se stala Hella Aleny Machoninové

Alena Machoninová v loňském roce vydala v nakladatelství Maraton svůj románový debut, jenž si získal srdce poroty literární soutěže Magnesia Litera.

26 FILMY

Kde a co vybrat ke sledování během Vánoc?

Vánoční čas je ideálním obdobím, kdy se na chvíli zastavit. Nezáleží na tom, jestli odpočíváte sami, s rodinou, přáteli či domácím mazlíčkem.

Milí čtenáři,

zanedlouho začnou brněnské vánoční trhy (od 22. listopadu). Budou všude, budeme o nich hovořit, budeme si je užívat. Brněnské Vánoce budou i letos (zcela objektivně) druhé nejlepší na světě, samozřejmě hned po těch u vás doma.

Vánoce jsou pro každého z nás nedílnou součástí každoročně se opakujícího cyklu. Představte si ale, že by Vánoce přestaly existovat, neslavily by se. Kolik rádob zbytečných úkonů a činností byste nemuseli dělat? Kolik nadbytečných věcí by se nevyrobilo, protože by se neprodaly? Kolik stresujících okamžiků byste neprožili? Nelámali byste si hlavu s dárky, cukrovím, se štedrovečerní hostinou. Jaké by to asi bylo? Zřejmě o tom můžeme jen snít.

Ať to máte jakkoliv, ať prožíváte Vánoce jakýmkoliv způsobem, bylo by hezké, kdybyste je letos prožili ve větším klidu a míru. Udělejte si je co možná nejvíce příjemné. A to, že něco nezvládnete a nestihnete, nóó bóže. Vždyť se nic nestane.

K tomu, jak se nestresovat, ale naopak si vánoční čas zpříjemnit a užít v poklidu, jsme připravili toto vydání, ve kterém najdete spoustu skvělého a inspirativního čtení.

Přeji vám klidné a báječné Vánoce.

*Radek Dawid Holík



* OBSAH



KULTINO* 2024/4



foto: Patrik Uhlíř, MAFRA

V žilách mu koluje slovácká krev, ale doma je v Brně. Komerce kolem Vánoc mě ničí, říká Břetislav Rychlík

„Dokonalá demokracie není možná, protože neexistuje dokonalý člověk.

Jako dokumentarista jsem se snažil přiblížit úděl minulým režimem stíhaných lidí, nebo dávat do popředí opomíjená sociální témata. Trápí mě rozeštvávání české společnosti a bezohledný populismus,“ říká narovinu brněnský herec, scenárista, režisér, vysokoškolský pedagog a nově i senátor Břetislav Rychlík. Momentálně v HaDivadle ve spolupráci s kolegou a přítelem Cyrilem Drozdou připravuje inscenaci románu Ludvíka Vaculíka Sekyra, jako připomínku a reflexi jeho disidentských kořenů.

Lidé vás znají jako divadelního režiséra spjatého s brněnskou divadelní scénou a pedagoga na JAMU. Jak se sžíváte s rolí politika? Dají se vůbec všechny tyto role skloubit?

Zatím jsem neměl čas se sžívat. Teď, když vám odpovídám na otázky (23. října), ještě nemám složený slib a zatím jsme měli jen dvakrát senátorský klub. Já se politicky tak či onak angažuji takřka celý dospělý život. A není to jen téma Listopadu 89, začátku celostátní stávkové divadel, mého každodenního moderování mítinků na náměstí Svobody či práce v Občanském fóru. Pořád jsem do něčeho strkal svůj dlouhý nos. Musel jsem si svůj čas umět zorganizovat v dobách, kdy jsem „tkal“ na více stavech. Natáčel jsem dokumenty po celé republice i v zahraničí. Režiroval jsem divadlo třeba na Ukrajině. Teď jsem už tzv. „prduch“ (pracující důchodce) a dělám jednu režii za čas, ve škole mám úvazek, takže jsem připraven hlavně sloužit v Senátu.

Na čem v současnosti pracujete?

Chystám k padesátému výročí HaDivadla dramaturgii a režii ikonického románu Ludvíka Vaculíka Sekyra. Jednoho z největších děl naší literatury 20. století. Premiéra bude v březnu 2025.

Letos slavíme půlkulaté, 35. výročí od sametové revoluce. V této souvislosti bude na radnici zahájena výstava Tenkrát na chmelnici, která připomene legendární pražský Junior klub Na Chmelnici. Můžete nám přiblížit, co se v té době dělo v Brně?

V Brně se 17. listopadu nedělo ještě nic. Co se dělo v Praze se ví a dvě malá brněnská divadla HaDivadlo a Divadlo Husa na provázku hrála zrovna tam. A to inscenaci scénického časopisu Rozrazil, jehož podstatnou část napsal nepřítel režimu číslo jedna Václav Havel pod jménem Petra Oslzlého. Během pauzy za námi přišel do Junior klubu Na Chmelnici náš kamarád, brněnský student Roman Ráček, který byl zmlácený na Národní třídě. Spolu s dramaturgem Husy Petrem Oslzlým jsme s ním udělali před vyprodaným hledištěm rozhovor, což byla vůbec první zpráva o tom, co se stalo. A druhý den v 16 hodin odpoledne ta dvě brněnská divadla zahájila jako první stávkou československých divadel. Tož to se dělo. V Brně jsme potom se zvěčným přítelem disidentem Františkem Derflerem vylezli 20. listopadu na lešení na náměstí Svobody a vyzvali občany města ke svržení komunistického režimu. To už jsou však historky starého zbrojnoše.

Jste energický člověk. Jak relaxujete? Asi máte radši

interakci režisér/herce/divák, ale máte rád třeba i filmy?

Relaxuju různými způsoby. Miluji chorvatský ostrov Cres a jeho moře a divokou přírodu. Miluji Horňácko, jeho Bílé Karpaty, muziku. Mám už desítky let věrné kamarády narodním Slovácku, a tak v té chlupaté společnosti rád relaxuji zpěvem. Pak jsou tu moje dvě vnučky, René a Ela, což je taky relaxace k nezaplacení. To se nedá ani vymyslet, ani naplánovat. Je to ale dost vyčerpávající, musím potom vždycky odpočívat. A kupodivu umím relaxovat prací. Jestli mám rád filmy? No jéžiš!

Na Janáčkově akademii múzických umění v Brně učíte režii a dramaturgii. Jste v tomto směru spíše tradiční, anebo se Váš pohled na to, jak se věci mají dělat, mění?

Nevím, co je tradiční. Nic takového se neučí. My jsme Ateliér Josefa Kovalčuka, zakladatele HaDivadla a taky Divadelní fakulty. To je ateliér celkem pověstný otevřeností, autorským přístupem k tvorbě, jistotou až drzostí a kreativitou. Jsem rád, že zrovna nedávno vyhráli naši studenti výběrové řízení na umělecké vedení HaDivadla. Což je senzace!

Máte teď vůbec čas a myšlenky na Vánoce? Co vánoční dárky? Jste typ, co nechává vše na poslední



chvilí a shání dárky až 23. prosince, anebo s nákupy začínáte už na konci léta?

V říjnu ještě na Štědrý den nemyslím. Musím říct, že v posledních letech mě mučí ty zmršené hudební úpravy koled, co se linou z obchodních domů, ta komerce kolem vánočního času, který se nám vnucuje už od podzimu, až se bojím, aby vánoční prodeje nezačínaly v létě nebo hned na Nový rok. Vánoční dárky rodině obstarává manželka. Já dávám léta svým ženám, manželce Monice a dcerám Apoleně a Julianě, stejný dárek. Parfém. A na to mi stačí ta pověstná poslední chvíle. Na to se těším a docela to umím vybírat. Pamatuji si, že když jsme s kamarádkou psycholožkou a chartistkou Věrou Roubalovou Kostlánovou letěli před Vánocemi v roce 2014 z Ukrajiny, jak zůstala v šoku, když jsem na letišti v Kyjevě číchal ke vzorkům parfémů a nakupoval.

Jak jste v posledních letech trávili Vánoce?

V posledních letech vždycky v Brně, doma. V minulosti tu s námi byly i naše babičky, ale teď už žije jen moje maminka. Bude mít v lednu 97 let, je v domovince v Uherském Ostrohu, a tak jezdíme den před Štědrým dnem za ní.

Jak vypadá váš Štědrý den a štedrovecerní tabule? Kdo ji chystá a kdo zabíjí kapra?

Ráno zdobím s mladší dcerou Julianou stromek, paní Rychlíková dovaňuje. Držíme půst. Desetiletí chodíme odpoledne k svatému Tomášovi na tzv. dětskou mši, chodili jsme

tam s dětmi, když byly malé. To neměníme, i když děti už mají vlastní děti. Po mši jdeme domů na večeři. Před večeří se modlíme a myslíme na ty, co už s námi nejsou. Pak se podává večeře. Oplatek s medem, rybí polévka podle receptu mého tchána. Tu miluji, mohl bych ji pořád, ale dělá se u nás jednou ročně, prý abych si ji vážil. Kapr, salát, bílé víno ze Slovácka. Já pak zapálím prskavky, zvoním na zvonek a pátrám po Ježíškovi a **Juliana** se tváří otráveně, že jsem infantilní. Někdy se jdeme v noci projít. Dříve jsme se občas zastavovali za přáteli na Rybovku do Alfa pasáže, teď mám rád klid.

Máte doma vánoční výzdobu a stromeček? Pečete cukroví? Pokud ano, tak jaké?

Stromeček máme. Zkoušeli jsme i v květináčích, že si ho vysadíme na Hornácku, ale nakonec uschnul. Umím upéct vizovické pečivo, ale to není k jídlu.

Dodržujete nějaké tradice, případně jaké?

Já rád říkám u štedrovecerního stolu krásnou modlitbu z protestantského hornáckého Javorníku: *Oči všech tvorů důfají v Tebe, Pane, a Ty jim dáváš pokrmů v čas příhodný. Otvíráš ruku svou šcedrú a nasycuješ každého živočicha požehnáním svým. Požehnej i nám, Hospodine, těchto darů, kteréž z ruky Tvéj šcedréj bráti a užívati budeme a u stołu svého nebeského ráč nás všeckých účastných učiniti. Pane náš a Otče náš, nedaj, abychom – né enom v tyto vánoční hody, ale aj indy nezapomínali ve svém dostatku na hladovějící a nuzné. Učiň*

naše srdco ochotné udělit im pomoc a prokázat im lásku. Svatý, svatý, svatý Bože, daj, abysme sa opravdově radovali z toho, že sme nebyli ponechaní svéj samotě a opuštěnosti na tomto světě, že nám byt daný Spasitel a Vykupitel, náš milý Kristus Pán, kerý je našim bratrem, ve šeckém nám podobný kromě hříchu. Kriste, Králi slávy věčnéj, přijď, Pane Jéžiši, buď hostem našim, odsavád' až na věky. Amen! Abysme sme sa na tak rok zasěj šeci v zdravjů zešli!

Jaký dárek by vás letos nejvíce potěšil?

Pevné zdraví. A válečný zločinec Putin před mezinárodním soudem.

* **Renata Spotzová**

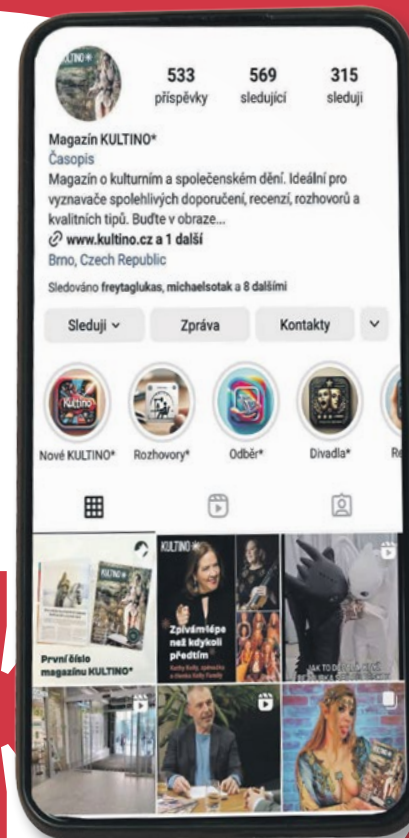


Břetislav Rychlík se narodil 23. července 1958 v Uherském Hradišti. Jako herec zazářil například v kultovním filmu *Dědictví aneb Kurvahošigutntag, Zdivočelá země* či *Dobré ráno, Brno!* V posledních letech se věnuje převážně filmové dokumentární tvorbě. Natočil více než sedesát snímků, tři stovky dokumentárních filmů, režisuje v českých i zahraničních divadlech.

Kultino.cz

Brána do světa umění, kultury a zábavy

Kultino.cz je inovativní magazín zaměřený na širokou paletu společenských, kulturních a životních témat. Naším cílem je přinášet čtenářům inspirativní obsah prostřednictvím rozhovorů, recenzí a informací o nejnovějších událostech. Kultura, kterou sdílíme, zahrnuje filmy, knihy, divadlo, hudbu a další témata (bydlení, byznys, cestování, móda, zdraví), a to s ohledem na jejich bohatost a rozmanitost. Jsme tu proto, abychom vám pomohli objevovat nové trendy, umělecké inspirace a stylové životní typy.



Sledujte nás na facebooku či instagramu!

Začněte sledovat náš facebookový či instagramový profil, budete tak okamžitě informováni o zajímavých recenzích, rozhovorech a aktuálních událostech v Brně



facebook.com/MagazinKultino



instagram.com/magazin.kultino



Na Vánoce si naordinujte informační detox

Současná doba klade na člověka velké nároky ve smyslu jeho schopnosti vypořádat se s enormním kvantem informací, jimiž jsme dennodenně atakováni. Nezvládnout jejich tlak může nejen ohrozit naše vztahy, ale zasáhnout i do rovin zdraví, ať psychického či fyzického. Tento zdvižený prst by nás měl před Vánocemi motivovat k prevenci, tedy k pravidelné duševní hygieně a k důslednému tzv. informačnímu detoxu.

Onehdy jsem měla delší cestu do města, a tak se mi naskytla příležitost pozorovat dění v autobuse. Pár osob sledovalo za oknem míhající se krajinu, má spolucestující a jeden mladý muž, třímali v rukou skripta. Asi polovina pasažérů měla v uších zapichnutá sluchátka pro dokonalé odstřížení se od okolní reality. Zbývající osazenstvo aktivně sjíždělo prsty své mini obrazovky. Kdepak asi teď všichni jsou? Kam se zatloukala jejich pozornost? Snad sledují, jaké máme zpoždění a kombinují nové spoje, aby se včas dostali do cíle svých cest. Mnozí jistě kontrolují poštu, domlouvají si schůzky, plánují dnešní „to do“ listy. Ženy si pravděpodobně ověřují, že jejich ratolesti zhasly, zamkly a předtím se stihly nasnídat, obléci a pobrat svačinu do školy. Jiný třeba využije cesty k objednání pizzy k večernímu seriálu nebo k výběru letní dovolené.

Kolik možností nám naše komunikační zařízení poskytují. Jak veliké množství situací můžeme díky nim vyřešit, a hlavně, kolik informací k sobě skrz ně pouštíme! Bez nadsázky lze prohlásit, že žijeme v době informační. Když v 90. letech minulého století došlo k hromadnému zavádění internetu a mobilních telefonů, pravděpodobně nikoho nenapadlo, že do té doby nezbytná komunikace skrz pevný telefon a fax bude během pár let vytlačena z kanceláří i domovů. Internet nepředstavitelně znásobil množství zpracovaných informací, stejně jako aktivit, které lze v jednom dni zvládnout. Přestože nám šetří čas, ubírá nám ho na sociálních sítích, v mediálních a sebeprezentačních kanálech a mobilních aplikacích, kterých je nadbytek. Dnes se na nás informace vyhnou v okamžiku prvního dotyku displeje. Jsou příliš lehce



dostupné a není šance všechny pojmout a zorientovat se v nich, neboť kontinuálně přibývají. To způsobuje obrovské přetížení. Jsme natolik vtaženi do příběhů „tam venku“, které přeci „nemůžeme ignorovat“, že zapomináme na své vlastní potřeby, na život a na své nejbližší. Jak lákavé je uniknout každodenním starostem a alespoň na chvíli „vypnout“. Jenže vypne pouze naše plná pozornost. V režimu automatu jedou všechny funkce organismu, jako by to, co naše smysly vnímají, bylo skutečné a právě prožívané. Takto stresuje „člověk rozumný“ sám sebe a vlastní neopatrnosti se žene do sebezníčujících stavů.

„Příčina všech zmatků ve světě je jediná – že lidé nerozeznávají věcí potřebných od nepotřebných.“
J. A. Komenský

Je čas adventu, který se vzdor předsevzetí opět nekontrolovaně rozjíždí do období vrcholného shonu a presu. Kolik toho „musíme“ stihnout! Napéct, uklidit, nakoupit (dárky, stromek, kapra), rozeslat přání, naplánovat návštěvy a silvestrovskou oslavu. Už doslova padáte na ústa, ale úkoly se s každým novým dnem kupí. Tady už nepomůže nic, snad ani oblíbený citát z filmu *Pelíšky*: „A komu tím prospějete?!“ Dobře víte, že sobě nikoli. Vysoce pravděpodobně i tentokrát své předvánoční martyrium přežijete, ať už díky heroickému výkonu (bravo!), anebo (lépe) pomocí funkcí „delete“ a „delegate“. Co byste si ale rozhodně měli o letošních svátcích dopřát je naordinovaný informační detox.

V čem spočívá a jak jej provést?

Jak už samo slovo „detox“ napovídá, jedná se o odstranění jedu nebo otravy. V na-



šem případě se jedná o zátěž plynoucí z přemíry informací, neboť nemáme čas, energii ani mentální schopnosti vše bez újmý zpracovat. Tuto zahlcenost nebo též „intoxikaci“ můžeme pociťovat jako tíseň, vyčerpanost, podrážděnost, vysoký tlak, výkyvy nálad, poruchy spánku či nesoustředěnost, což značně narušuje nejen naše rodinné vztahy, ale také výkon v práci a dokonce i zdraví.

Plánujte a buďte důslední

Předně je si třeba určit, kde a s kým budete Vánoce trávit, a pečlivě detox naplánovat, abyste s ním počítali jak vy, tak všichni, kterých se dotkne. Dohodněte si dny a časy případných cest a návštěv dopředu, aby nebylo nutné je dodatečně přesňovat. Bude vhodné vybavit se letáky a programy vánočních koncertů a podobných akcí, abyste o svátcích neměli nutkání brát do rukou mobil. Partnerovi a dětem nabídněte, ať se k vašim aktivitám připojí. Vás to podpoří a je, možná, inspirujete k zamyšlení, jak jsou na tom s informačním přetížením oni sami.

První krok

Zahajte Vánoce a své detoxikační období tím, že odložíte svá komunikační zařízení – především smartphone – co nejdále a na co nejdelší čas. Připomeňme, že stále je jim ponechán původní název „telefon“ – a pro

tuto funkci si pevně stanovte svá „od – do“. Stačí dvě hodiny denně. Kdo s vámi bude chtít mluvit vás na telefonu zastihne, nebo mu zavoláte zpět, až se vám to bude hodit. Pokud ale na Messengeru nebo WhatsAppu prošvihnete vánoční vzkazy, svět se jistě nezboří.

Kam venku

Pohyb na čerstvém vzduchu vám udělá velmi dobře a na mobil si při něm ani nevzpomenete. Chodte denně na procházky, ideálně do přírody, ale i klidné vánoční město vás okouzlí. Navštivte před svátky půjčovny a podle své chuti se vybavte bruslemi nebo běžkami. Na ty sice potřebujete sněh, ale kluziště budou přes Vánoce otevřená za všech podmínek. Pokud prošvihnete adventní a vánoční koncerty, zajděte si na Štědrý den na půlnoční. Ať už to máte s vírou jakkoli, sváteční atmosféra vás pohladí na duši a přinesete si ji s sebou až domů. Po celé vánoční období jsou v kostelech také vystaveny betlémy, vydejte se na prohlídku. Výlet s rodinou či přáteli do čajovny bude také vítanou událostí.

Aktivity doma

Zapomeňte na úklid. Co jste nestihli, nedohánějte o Vánocích. Připravte si vánoční a pohodovou muziku a při světle svíček se jí nechejte kolébat. Zklidněte mysl, meditujte, zacvičte si jednoduchou jógovou sestavu. Vzpomeňte na své blízké, kteří již z to-



hoto světa odešli. Také se zamyslete, kolika lidem jste chtěli zavolat nebo něco osobního říci, ale nenašli jste příležitost nebo možná ani odvahu. Vytáhněte čistý papír, pero a napište, co vám leží na srdci. Nikdy není pozdě doladit své vztahy, budete překvapeni, jak se vám uleví. Zůstaňte jedno dopoledne v posteli a přivězte do ní své děti. Vyprávějte jim, jak jste prožívali svátky jako malí. Dovolte si nic nemuset a cokoli moci. Pusťte si s rodinou pohádky, na které jste léta neměli čas. Vylovte ze skříně deskové hry, uspořádejte malé rodinné představení, upečte sušenky, čtěte knížky. Rovněž dávno odložené pletení nebo háčkování vám krásně zpříjemní vzácný čas klidu. A pokud máte chuť nechat se hýčkat, požádejte své milované o hřejivou vonnou masáž, jistě vám ji rádi dopřejí.

Zkrátka, dosyťte sebe o Vánocích pozorností a láskou, abyste mohli dlouho zářit a ze svého vnitřního klidu a radosti dávat dál. A hlavně, zapamatujte si pak, jak jednoduché a příjemné bylo zapomenout na svůj mobil a celý vnější svět. Takové kvantum informací jste dokázali ignorovat a přežili jste! Není právě teď ideální čas naplánovat svůj příští informační detox a dát mu rovnou pravidelné kontury?

*** Magdaléna Živá**



Jak se naučit zvládat stres, strach a úzkost nejen během svátků

Vánoční svátky bývají pro mnoho lidí synonymem klidu a pohody, ale skutečnost často vypadá jinak – stres a tlak jsou pro mnohé každodenními společníky. Mentální trenérka a specialistka komunikace přináší svá doporučení, jak zvládat sváteční shon, posílit psychickou odolnost a najít cestu ke klidnějšímu životu.

Co vás inspirovalo stát se mentální trenérkou a pomáhat lidem překonávat různé formy stresu, tedy i strachu a úzkosti?

Největší inspirací pro mě byla má životní cesta a profesní zkušenosti z pozice policejní inspektorky a obchodní ředitelky v sociálním podniku. Každý den jsem pracovala s lidmi v náročných podmínkách a vyjednávala v krizových situacích. Zachraňovat lidské životy, odhalovat delikventy a motivovat lidi s handicapem, aby chtěli žít kvalitnější život a do-

kázali se přirozeně začlenit do společnosti, bylo zcela mou přirozeností. Díky těmto zkušenostem jsem pochopila, jak důležité je umět správně komunikovat a zachovat klid, i když jste pod tlakem. Jako mentální trenérka, lektorka a specialistka komunikace pomáhám lidem zvládat náročné situace nejen v osobním, ale i profesním životě.

Jaké jsou nejčastější mentální zátěže, kterým lidé čelí během vánočních svátků?

Většina lidí je dnes pod neustálým tlakem a období svátků ho často ještě zvyšuje. Velký podíl na tom mají reklamy. Představte si, že se na konci srpna vrátíte z dovolené, a pokud máte děti, čeká vás maraton příprav na nový školní rok. Jen co odezní stres spojený se školou, už v obchodech a na ulicích vidáte náznaky blížících se Vánoc, což vám znovu zaměstná mysl.

S rostoucími cenami a tlakem obchodních nabídek se stres nenápadně stupňuje, aniž bychom si to plně uvědomovali. Tyto fak-

tory působí jako sekundární příčiny stresu, které mohou postupně přerůst v problémy s vážnými následky. Snažit se naplnit očekávání blízkých může vést až k emocionálnímu vyčerpání. Naopak lidé, kteří svátky tráví sami, často pociťují ještě větší osamělost, frustraci a pocit zbytečnosti. Období Vánoc je zkrátka doba, kdy si více připouštíme negativní myšlenky.

Co byste doporučila pro zvládnutí stresu a udržení klidu v hektickém svátečním období?

Rozhodně nepodlehnout mediálnímu kampaním ani tlaku okolí. Být dostatečně psychicky odolní a optimističtí. Nebát se projevovat své pozitivní emoce. Smát se, zpívat, hýbat se, hrát si. To jsou všechno projevy a dovednosti, které se postupně pod tlakem zodpovědnosti vytrácí a nejsou běžným jevem dospělé osoby. Vnitřní klid a pohoda jsou ovlivněny několika hormony a neurotransmitery, které můžete těmito pozitivními projevy stimulovat, stejně jako dalšími faktory, jako je např. pobyt v přírodě, zdravá strava a mnoho dalšího. Uvědomte si, co je hlavním posláním těchto mimořádných svátků a tím směrem ubírejte své myšlenky. Je důležité soustředit svou pozornost na sebe, abych byl sám spokojený. Zastavit pomyslně čas a využít toho k sebereflexi a uzdravení vzta-

hů a k lepší komunikaci s těmi, kde vážne vzájemný dialog a pochopení. Alespoň na chvíli být „teď a tady“. Stačí, když se soustředíte na svůj dech a na přítomnost. Co může dále eliminovat stresové situace je umění říkat „ne“, zaměřit se na to podstatné a nesnažit se zavděčit všem. Kromě toho pomáhá i praktický plán dne, který vám umožní najít rovnováhu mezi povinnostmi a časem pro sebe. Je dobré do přípravy tohoto plánu zapojit všechny zainteresované, např. členy domácnosti. Budou tak vědět, jaké jsou jejich povinnosti a co mohou očekávat. Je to praktický způsob, jak se chránit před pocitem nejistoty a zklamání.

Máte nějaké doporučení, jak využít konec roku k pozitivnímu mentálnímu „resetu“ a nastavení cílů pro nový rok?

Když se podíváme na seznam svých potřeb, které nám přinášejí radost, pocit spokojenosti nebo určitou míru sebevědomí, často se pohybují okolo vnějšího vzhledu, jako je oblečení, kosmetika, posilovna, péče o pleť. Vydaje za tyto služby a produkty vnímáme jako samozřejmé, protože se vrací ve formě lepšího sebeobrazu a toho, jak jsme vnímáni okolím. Rovněž jsme schopni investovat nemalé částky do komfortu a pohodlí, ať už jde o zařízení domácnosti, technologické vychytávky nebo zdravou stravu. To vše

nám pomáhá cítit se lépe a zpřijemňuje to náš každodenní život. To se odráží i ve výběru vánočních dárků. Méně pozornosti však často věnujeme péči o svou psychickou pohodu. Ta přitom hraje klíčovou roli pro naše zdraví, produktivitu i spokojenost v osobním a profesním životě. Částečně nám to může naplnit dobře strávená dovolená nebo zážitkové akce, ale to jen krátkodobě. Proto bych čtenářům doporučila, aby se zaměřili na svůj interní prostor, jak jsou schopni ovládat své negativní dialogy v hlavě, jak znají sami sebe a do jaké míry využívají svůj potenciál. Aby využili dostupných služeb pro tuto oblast a uměli si dobře vybrat.

* Radek Dawid Holík



Jana Celá je mentální trenérka a specialistka komunikace, která se specializuje na posilování mentální odolnosti a efektivní komunikaci ve stresových situacích. Vychází z vlastních praktických zkušeností a získaných znalostí ze studia na Univerzitě v Hradci Králové a NEWTON University. Uspořádala několik kurzů pro strážce přírody CHKO, pro polární expedici i obchodníky. Věnuje se též individuálním tréninkům. Více se o její práci můžete dočíst na www.janacela.cz.



Vánoční wellness: Jak se hýčkat během svátků

Spěcháme. S každým dalším dnem blíže k svátkům roste seznam úkolů, který nás bičuje a sráží na kolena. V uších nám zní, že Vánoce jsou svátky klidu, ale hlava nepřipustí, že by si teď klid vůbec mohla dovolit. Co kdybychom se na chvíli zastavili a podívali se, jak své nezdravé zvyky přeměnit ve vědomou pozornost a laskavou péči o své tělo – třeba v domácím vánočním wellness?

Příroda se již ztišila, zvířata udělala dostatečné zásoby na dlouhý mrazivý čas a některá již ulehla k zimnímu spánku. Zavládl mír. Zato člověk, který by měl po létě také zvolňovat, naopak zařadil šestku, aby s minimem zbývajících energie předvedl neuvěřitelné výkony. Moří se s uzávěrkami v práci, honí se za poklady v nákupních domech, organizuje vánoční oslavy a setkání, zatímco na něj s výdrží slona čeká rozházená domácnost. Nakonec se vžene do Vánoc, aby si potvrdil, že to zase zvládl, propluje jimi a nejspíše na Nový rok odpadne. Že to nikam nevede, je zřejmé. A že se změny neudělají samy od sebe rovněž. Pojďte konečně tento nepovedený scénář přepsat a vkročte do letošních Vánoc v dobré náladě i kondici.

Dělejte, co máte rádi. I když je tolik práce

Možná jste byli naučení, že dokud nemáte hotovo, nezasloužíte si odpočinek ani odměnu. To je však omyl. Tento sebe destrukující vzorec si však budete muset přepsat sami v sobě. Co vás těší, co vám bezpečně zvedne náladu? Jsou to pravděpodobně drobnosti, které zdánlivě nestojí za zmínku a čekají, až na ně zbyde čas. Zahrňte je do svých plánů, zpívejte, malujte nebo tančete (...) a každý den si udělejte malou radost.

Nemusíte být na vše sami

Napadlo vás, že s přáteli můžete mnohé činnosti dělat společně a spojit tak příjemné s užitečným? Dohodněte si vzájemné hlídání, dejte si tipy na dárky, domluvte společné nákupy, upečte cukroví, protáhněte se vánočními trhy. Buďte pravidelně v pohybu a dostaňte ze sebe nastřádaný stres.

Krátké přestávky v práci neznamenají ztrátu času

Nepřepínejte své tělo a dovolte si vědomě na chvíli vypnout, budete pak pracovat efektivněji. Postačí krátká procházka, protažení těla, jednoduché dechové cvičení nebo uvolnění očí, pokud pracujete u obrazovky. Třeba takto: postavte se, zahřejte své dlaně třením o sebe a přiložte je na oči tak, aby nepropustily světlo. Oči mějte doširoka otevřené a pohybujte jimi střídavě do stran, nahoru a dolů, poté krouživě po směru hodiny.



nových ručiček a nazpět. Totéž zopakujte se zavřenýma očima.

Dýchat znamená žít

Správné dýchání tělo povzbuzuje, ale také uklidňuje a má obecně pozitivní vliv na celý organismus i stav naší psychiky. Je-li to možné, zaujměte polohu vleže, hlavu si mírně podložte. Uvolněte se. Věnujte pozornost

hlubokému a klidnému dechu do oblasti břicha. Krátce zadržte dech a představujte si, že je daná oblast zalitá zlatavou barvou. Koncentrujte v ní vdechovanou energii. S výdechem vedte energii do celého těla. Procvičujte pomalý nádech a výdech několik minut.

Jemná a přitom velká síla aromaterapie

Lidstvo využívá éterické oleje po tisíciletí a jejich pozitivní vliv na naše zdraví je ob-

bude příjemně. Pro dny plné chladu a přitížení je vhodný například smrk, eukalyptus, borovice, nebo pomeranč.

K šetrné inhalaci esenciálních olejů skvěle poslouží difúzer, jehož voňavá mlhovina vás jemně zahálí. Můžete jej využít také jako zvlhčovač vzduchu v přetopených místnostech. Sváteční atmosféru ale vyčaruje i olejíček nakapaný do misky s vodou na teplém radiátoru nebo do krátkce zapálené aroma lampy. Také ho lze nakapat na dřevěné, slámené či plstěné dekorace. Určitě se ale vyhněte tzv. „aroma svíčkám“, ty nemají s aromaterapií nic společného.

Zařídte si wellness v pohodlí domova

Kvalitní spánek je alfou a omegou našeho zdraví, navíc kdo dobře spí, lépe se vyrovná se stresem. Změňte své návyky a vyladte se do klidu dříve, než zalezete do postele. Večer se již tělesně nenamáhejte a nepijte kofein. Vyhněte se sledování vzrušujících filmů, nesledujte novinky z domova ani ze světa, snižte digitální zátěž na minimum. Zhasněte velká světla, rozmístěte v prostoru zapálené svíčky, pusťte si adventní nebo relaxační hudbu a přichystejte lázeň s vonnou koupelovou solí.

Pohladejte své vnitřní dítě

Ač si to ne každý připustí, jsme hladoví po doteku a pohlazení. Vzpomínka na konejšívou něhu a péči, přijímané v útlém dětství nebo poskytované vlastním dětem, nás

rozněží. Vyživte se touto pozorností a pravidelně po koupeli vtírejte do pokožky vlastnoručně umíchaný vonný olej. Ten vyrobíte ze dvou lžic nosného mandlového či jiného oleje a pár kapek oblíbeného esenciálního oleje – například heřmánku, cedru, kadidla atd.

Domluvte si pravidelnou aromamásáž

Máte-li koho požádat, dopřejte si jednou týdně voňavé uvolnění celého těla. Když to není možné, od tíhy a starostí přinese úlevu i každodenní krátké promasírování šije. Použijte opět vlastní vonný olej.



Udělejte si masáž chodidel

Věnovat si každý den zjednodušenou formu reflexní terapie je další výhodou vašeho domácího wellness. Nebojte se, že neznáte její pravidla, řiďte se svou intuicí.

1. Pohodlně se usadte, páteř mějte vzpřímenou, volně dýchejte. Zvedněte pravou nohu a položte si chodidlo na levé koleno. Chodidlo uchopte do rukou a jemnými pohyby kroužte palcem v jeho hlav-

ním kloubu. Kloub mačkejte a masírujte okolo, palec vytahujte do všech stran. Intenzitu stupňujte do snesitelné bolesti, pomůžete si tak uvolnit případně zablokovaný krk a ztuhlé šijové svaly.

2. Následně se zaměřte na střed chodidla a s lehkým přitlakem palců je prohmatávejte, čímž se věnujete pravé ledvině. Můžete na toto místo nanést kapičku cedrového oleje.
3. Podobně promasírujte zbývající plochu chodidla a představujte si, že masírujete celé své tělo. Můžete vnímat, že některé oblasti jsou zvláště citlivé na tlak. V takovém případě se v bolavém místě zdržte déle, zmáčkněte bod (do snesitelné míry), hluboce dýchejte. Sami poznáte, kdy můžete tlak uvolnit.
4. Chodidlo uchopte mezi dlaně a třete jím o ně, aby se prohrálo.
5. Když dokončíte masáž obou chodidel, můžete do nich vetřít vonný olej. Poděkujte celému tělu. Poděkujte sobě.

Naslouchat svému tělu by mělo být tou nejpřirozenější věcí na světě. Je to právě ta sto-krát skloňovaná „sebeláska“, které se většina lidí stále učí. Jsme tou nejlepší verzí sebe sama, jen jsme na to zapomněli. Být k sobě samému vnímavý a laskavý je umění. Buďme rádi na světě, dbejme o svou duševní pohodu a mějme „šťastné, veselé a požehnané“ všechny dny.

** Magdaléna Živá*





- ★ 99 pokojů až pro 250 hostů
- ★ konferenční sály až pro 400 osob
- ★ střešní wellness pro ubytované zdarma
- ★ moderní fitness centrum a bowling bar
- ★ parkování zdarma pro hotelové hosty

Střední 61, 602 00 Brno ★ hotel@hotelavanti.cz ★ tel.: 541 510 111 ★ www.hotelavanti.cz

Objevte jógu jako moudrou nauku o umění žít se zdravou duší ve zdravém těle

I přes dnešní rozsáhlou zdravotní péči přibývá duševně nemocných a nemocných vůbec.

Tento stav souvisí se vším, co hýbe společností, především však s tím, co se odehrává v nás samých. Zdraví těla a zdraví duše spolu úzce souvisí a je nezbytné, aby k nim každý přistupoval zodpovědně a celistvě. K tomu nám může výtečně posloužit znalost a osvojení si některých technik prastaré indické nauky – jógy.

Překotné tempo rozvoje civilizace, které se promítá v nesmírné dynamice každodenního života, je zdrojem soustavného tlaku na lidskou psychiku. Důsledkem je napětí, které setrvává v mentální oblasti mnoha lidí, velice často i po dobu spánku, čímž organismus ztrácí možnost regenerovat své duševní i fyzické síly. Většina lidí je prakticky denně postavena před celou řadu stresových situací, které se přes oblast psychiky negativně promítají dále do tělesného stavu. Potíže, jako jsou migrény, nespavost, únava, špatná koncentrovanost, podrážděnost, nervozita nebo i deprese, můžeme připsat na vrub právě nekompenzované stresové zátěži moderního člověka.

Jóga pracuje s lidským organismem jako s živým celkem

Před několika tisíci lety vzniklo v Indii učení, které hledalo odpovědi na základní otázky smyslu lidské existence, existence okolní přírody i celého kosmu. Souběžně odhalovalo, jak funguje lidský organismus, pochopilo jeho regulační mechanismy a objevilo techniky, jak navrátit tělu jeho přirozený harmonický stav. Tato komplexní cesta zdravého prožívání – jóga – dokáže využít latentní schopnosti organismu a pozitivně ovlivnit všechny jeho soustavy – oběhovou, nervovou, dechovou, dále systém žláz s vnitřní sekrecí i jednotlivé orgány.

V průběhu času vzniklo mnoho různých systémů jógy, my zde alespoň nastíníme základy jogínských technik s cílem zaujmout a povzbudit současného přetíženého člově-

ka na jeho cestě za poznáním a znovunastolením rovnovážného stavu duše i těla.

Umění se uvolnit

Relaxace (uvolnění) je jako jedna z nejdůležitějších součástí jógy přirozeným procesem odstraňování napětí. Nejprve tělo zrelaxujeme v pohodlné poloze (v lehu nebo sedu) –



vědomým uvolněním svalstva, což se projeví pocitem tělesné tíhy. Následně se uvolníme v oblasti psychické, myšlenkové, čímž se budeme cítit naopak velmi lehce. Nakonec tuto relaxaci prohloubíme až do pocitu ztráty těla. Dobře zvládnutá relaxace je předpokladem úspěchu všech dalších postupů. Kdo se umí uvolnit, umí se i soustředit. **Koncentraci** (soustředění) můžeme definovat

jako umění hospodařit se svou energií. K ní přistoupíme až tehdy, kdy dobře ovládneme techniku relaxace. Provádíme ji nejlépe ve vzpřímené poloze (např. v sedu zkříženém), vždy ale tak, abychom byli plně uvolnění. Pozice rukou (zvané „mudry“) mají při koncentraci svůj význam. Jako příklad uveďme „džhána mudru“ – „polohu moudrosti“ (ruce volně na kolenou nebo stehnech, dlaněmi vzhůru, palec a ukazovák spojeny špičkami do tvaru „o“). V zásadě vedeme koncentraci dvěma směry: ven – na květinu, plamen svíčky, geometrické obrazce apod., a dovnitř – na části těla, dech, čakry, zvuky („óm“ aj.) nebo pozorováním myšlenek. Stav zastavení mysli a vnitřního ticha neboli meditace (**rozjímání**) je ve své podstatě prohloubením již dobře zvládnuté koncentrace na vnitřní předmět. Z mnoha technik je na nejvyšším stupni úplné vyprázdnění mysli, které směřuje k bezprostřednímu prožitku sebe sama.

Cesta jógou

V uceleném systému jógy nalezneme nesmírnou úctu k životu a lásku ke všem jeho projevům. Učí nás, jak do svého života pouštět zklidnění a začít odstraňovat tenze blokující naši podvědomou oblast. Prohlubováním vědomí o nás samých, ovládnutím myšlenek a emocí, hlubokou relaxací mentální oblasti a regenerací duševních sil se můžeme přiblížit k vytouženému stavu trvalé harmonie a zdraví. K tomu je z naší strany nezbytná trpělivost a pravidelná práce. Pohněme svou myslí, tělo bude následovat.

* **Magdaléna Živá**



Jak darovat hudbu v době digitální

Pokud máte ve svém okolí nějakého milovníka hudby, kterého byste třeba právě o Vánocích rádi obdarovali, možná jste si již položili otázku, co mu vlastně pořídit. Hudební přehrávače jsou dnes buď těžko dostupné či rovnou zcela zmizely z trhu, CD vytlačují streamovací aplikace a o jiných nosičích ani nemluvě. Přesto však existují zajímavé způsoby, jak hudbu darovat i dnes.

Já ti jednu „vypálím“!

Darovat hudbu nebylo nikdy úplně snadné – darující člověk musel jednak vědět, co potenciálně obdarovaný jedinec rád poslouchá (alespoň přibližně), ale také, jakými nahrávkami disponuje či naopak nedisponuje. Například zarytému posluchači **Karla Gotta** pravděpodobně nekoupíte nové album kapely *Gutalax* a fanouška *Metalliky* zase nejspíše moc nepotěšíte deskou **Michala Davida**. Další možností bylo darování přehrávače – často nákladného, což z něj činilo dar pro někoho opravdu blízkého. Na druhou stranu jste vždy mohli takzvaně „vypálit“ CD s kompilací písní, které by dané osobě mohly udělat radost – doslova a do písmene „za málo peněz hodně muziky“. Doba ale pokročila a s tím i technologie, které k poslechu hudby používáme – například výroba populárních *iPodů* byla společností *Apple* ukončena 10. května 2022. A co se týče takových CD mechanik, které měl dříve snad každý počítač, i ty postupně mizí. Kdo by taky kupoval CD, když můžete hudbu streamovat. Přesto je stále možností darovat vinyl, má-li potenciálně obdarovaná osoba gramofon.

Opravdoví „fajnšmekři“, kteří nedají na gramofonové desky dopustit, vám odpřísáhnou, že žádná technologie nedocílí lepšího zvuku než právě gramofony. Ovšem takový dárek se také prodrazí.

Na proudu streamované hudby

Nabízí se samozřejmě možnost pořídit dané osobě například předplatné na některou z hudebních streamovacích aplikací – od švédského giganta *Spotify*, přes *Apple Music* pro uživatele produktů společnosti *Apple*, až po *Tidal*, *Deezer* a další. Problémů je ovšem hned několik. Ne všechny služby nabízejí možnost darovat předplatné a pokud ano, často nebývá snadné jej zakoupit. Navíc je předplatné časově omezené, což vyžaduje další průběžné platby, podobně jako prodlužování členství v knihovně. Také byste ale měli vědět, jakou z těchto aplikací obdarovaný jedinec vlastně preferuje. Pokud však chcete jednat eticky a férově vůči autorům hudby, bylo by lepší na předplatné rovnou zapomenout, protože umělci ze streamovacích platforem dostávají jen

malou část zisku. To, jakým způsobem například na zmíněném *Spotify* funguje přerozdělování autorských odměn, na výdělek, ze kterého by se dalo žít, většina umělců nedosáhne. Do toho navíc vstupují i hudební vydavatelství.

Darovanému koni na zuby nekoukej?

Jak tedy nejlépe v dnešní době obdarovat milovníka hudby? Pokud víte, co alespoň přibližně poslouchá, není pravděpodobně lepší dárek než lístky na koncert či festival. A pokud přemýšlíte spíše o daru, který není příliš nákladný, zkuste oficiální merchandise – například hrníček, přívěsek na klíče nebo plakát oblíbeného hudebníka jistě udělá radost. Dávejte si však pozor na padělky, protože na trhu není těžké narazit na falešné zboží. Ať už se ale rozhodnete jakkoliv, nejdůležitější je, aby šlo o dárek, jak se říká, od srdce. Ostatně dárek nikdy není pouze o tom, že někomu něco darujete a tím to končí – dárek má také ukázat, jak moc dobře obdarovaného znáte.

* **Anna Minjaríková**

Za zvuku koled: Jak vánoční písně pomáhají vydělávat peníze

Zatímco pro děti jsou Vánoce nejoblíbenější částí roku, pro velkou část dospělých představují především dobu shonu, hektických příprav, nákupu dárků a pečení cukroví. Obchodům a výrobcům ovšem již s adventem začínají pravé hody, na které se připravují i měsíce dopředu, protože není lepší příležitosti k navýšení zisků než právě během tohoto svátečního období.

Dej Bůh štěstí tomu (obchodnímu) domu

Známe to všichni – jen co se říjen změnil v listopad, přestává být únik od všudy-přítomných koled, což se do Štědrého dne postupně ještě zhoršuje. Stačí si zajít do libovolné kavárny, restaurace či obchodu, a vždy uslyšíte alespoň „klasiky“, jako *Last Christmas* od **Wham!** nebo *All I Want for Christmas is You* od **Mariah Carey**. Přitom ještě ne tak dávno představovalo toto období především čas rozjímání, klidu a pokory. Vánoce byly chápány jako oslavy narození Ježíše Krista a vánoční písně byly slyšet spíše v kostelech a koledy z úst koledníků. O staletí dříve naši předkové slavili slunovrat, kdy se čekalo na konec zimy a příchod jara; na nový začátek po dlouhých měsících spánku, kdy byla příroda ponořena do chladu a temnoty.

S industrializací se však začalo do popředí dostávat obdarovávání – hlavně dětí. Ostatně ani zdobení vánočního stromečku není tradice zas tak stará, jak by se mohlo zdát (byť i ta je převzata z pohanských zvyků).

Jak to funguje a proč se to děje

Účinek hudby na lidské chování byl zkoumán v mnoha studiích a díky tomu máme velmi dobrou představu o tom, jak nás hudba ovlivňuje právě při nakupování. Na to, aby nějaká skladba dokázala průměrného zákazníka „přinutit“ k tomu, aby v obchodech nechal celou výplatu, musí samozřejmě splňovat určitá kritéria, mezi něž se řadí například žánr, tempo, hlasitost nebo povědomost.



Velký nákup byste si asi dvakrát rozmysleli, pokud by vás hned při vstupu do obchodu překvapila třeba desetiminutová skladba blackmetalové kapely z malého městečka na jihu Norska, kterou zná všehovšudy deset lidí. Samozřejmě pokud nejste vy sami příznivci norského black metalu. Novější studie sice ukazují, že v posledních letech si konzumenti čím dál více uvědomují, jaký má hudba vliv na vyprazdňování jejich peněženek a snaží se odolávat, obchodníci mají ale ještě jedno eso v rukávu. A tím je nostalgie.

Byť i té se může zákazník snažit při nákupu odolávat, ve chvílích duševního vyčerpání, jaké se dá očekávat například právě během

adventu, těžko vzdorují i ti nejodolnější z nás. Nostalgie totiž snižuje lpění konzumentů na penězích a zároveň zvyšuje touhu po společenských a empatických zážitcích. Není ostatně nic jednoduššího než se nechat unášet na vlnách roztomilé koledy, kterou jste si zpívali s rodiči u stromečku obklopeného dárky nebo při společném pečení cukroví. Přitom si pořídíte do domu další sentimentální cetku či třeba nový televizor, na němž si samozřejmě pustíte *Tři oříšky pro Popelku*, protože proč si neudělat radost a připomenout si tak kouzelné chvíle z dětství? Podobně naši ostražitost dokáže nostalgie nalomit i při sledování sentimentálních vánočních reklam, a proto se stala společně s vánočními písněmi účinným a zavedeným úspěšným marketingovým nástrojem.

Na druhou stranu autorům nejznámějších vánočních hitů, jako jsou například již výše zmíněné *Last Christmas* nebo *All I Want for Christmas is You*, přináší toto každoroční pobláznění vždy velké zisky, takže alespoň pro ně má nepopíratelná pozitiva. Škoda jen, že totéž nelze říci o dobré náladě a povánočnímu obsahu peněženek nakupujících. S trochou nadsázky tedy lze říci, že úloha koled se vlastně zas tak moc nezměnila. Ovšem zatímco dříve vám za zvuku koled mohl s prosíkem stát před dveřmi hlouček dětí, dnes vám budou tahat vánočními písněmi peníze z kapes podstatně větší „hráči“.

* Anna Minjaríková

Vladimír Mišík – Vteřiny, měsíce a roky: Podzimní vzpomínání na vlnách blues a rocku

Chladný a mlhavý podzim je ideálním obdobím na to, aby se člověk ponořil do nostalgie a v klidu chvíli vzpomínal na časy, které již pominuly. Samozřejmě nejlépe za zvuku dobré hudby, se šálkem preferovaného nápoje v ruce. A snad aby nám k tomu vzpomínání dopomohl, vydal Vladimír Mišík 11. října tohoto roku pod hlavičkou vydavatelství Animal Music nové album s názvem *Vteřiny, měsíce a roky*.



Tři roky po vydání alba *Noční obraz* se **Vladimír Mišík** vrací s novým deskou *Vteřiny, měsíce a roky*, na které se vedle samotné kytary (akustické i elektrické) a perkuse doprovázené hammondkami, ale zaslechnout můžeme také piano či violoncello. Vokály **Vladimíra Mišíka**, kterého na albu doprovází i jeho syn **Adam Mišík**, jsou navzdory jeho zralému věku a zdravotním problémům stále kvalitní, což ještě podtrhuje hudba, jež je mu šitá přímo na míru. Ta navíc na desce vytváří jedinečnou atmosféru, která se nese na vlně nostalgie a je po celou dobu konzistentní. Vydání alba si navíc **Vladimír Mišík** naplánoval naprosto perfektně – jako by svým posluchačům rovnou skládal soundtrack pro cestu deštivým podzimním městem do oblíbené kavárny či hospůdky za přáteli. Tomu napomáhají i texty jednotlivých písní. Ba co víc, na albu došlo také ke zhudebnění básně *Vteřiny, měsíce a roky*, jejíž název nese celé album, spisovatele a básníka **Jana Skácela**. A když už je řeč o textech, jejich autoři na albu ukazují, jakým hudebním žánrům se český jazyk hodí.



výborná – na české poměry přímo excelentní – produkce. Prim na albu tedy hrají zejména kytary (akustické i elektrické) a perkuse doprovázené hammondkami, ale zaslechnout můžeme také piano či violoncello. Vokály **Vladimíra Mišíka**, kterého na albu doprovází i jeho syn **Adam Mišík**, jsou navzdory jeho zralému věku a zdravotním problémům stále kvalitní, což ještě podtrhuje hudba, jež je mu šitá přímo na míru. Ta navíc na desce vytváří jedinečnou atmosféru, která se nese na vlně nostalgie a je po celou dobu konzistentní. Vydání alba si navíc **Vladimír Mišík** naplánoval naprosto perfektně – jako by svým posluchačům rovnou skládal soundtrack pro cestu deštivým podzimním městem do oblíbené kavárny či hospůdky za přáteli. Tomu napomáhají i texty jednotlivých písní. Ba co víc, na albu došlo také ke zhudebnění básně *Vteřiny, měsíce a roky*, jejíž název nese celé album, spisovatele a básníka **Jana Skácela**. A když už je řeč o textech, jejich autoři na albu ukazují, jakým hudebním žánrům se český jazyk hodí.

Češtině lehká nadsázka a (sebe)ironie, jimiž album oplývá, jednoduše sluší. Jedinou výtku by snad mohlo být to, že po nějaké době začínají písně navzdory experimentům se zvukem, žánry a produkcí pomalu splývat, čemuž paradoxně příliš nepomáhá enormní stopáž, která tyto experimenty paradoxně umožnila. Na druhou stranu jde o něco, za co se skutečně nelze příliš zlobit – už jen třeba z toho důvodu, že je vidět (nebo spíše slyšet) ohromné úsilí vynaložené k vytvoření alba. Bylo by jen stěží možné vyřadit byt jen jednu píseň, protože kvalitní jsou všechny.

Celkově vzato je deska *Vteřiny, měsíce a roky* kvalitním, dobře strukturovaným albem se širokým spektrem zajímavých skladeb a kvalitním zvukem.

* Anna Minjaríková

Vladimír Mišík: *Vteřiny, měsíce a roky*
Animal Music, 2024

Hodnocení: 90 %

Radůza – A žili šťastně až do smrti...: Vánoční jízda na hudební horské dráze

Než se říjen s listopadem sešel, konkrétně 25. října, vydala známá česká písničkářka a šansoniérka Radůza, vlastním jménem Radka Vranková, vánoční album *A žili šťastně až do smrti...* (vydavatelství Radůza Records, distribuce Supraphon). Pokud tedy nedáte dopustit na koledy, můžete si vánoční atmosféru plnými doušky začít vychutnávat již teď a s menším předstihem se na svátky naladit.



Nové album písničkářky **Radůzy** nazvané podle jeho poslední písně *A žili šťastně až do smrti...* je po všech stránkách velmi pestré a obrázek si o tom posluchač může udělat již ve chvíli, kdy zjistí, kdo všechno se podílel na jeho vzniku. Kromě samotné **Radůzy** svým talentem přispěli například jazzový trumpetista **Miroslav Hloucal**, basista **Tomáš Liška**, banjista **Luboš Malina**, *Unique Quartet*, divčí cimbálová muzika *Dubinka*, zpěvák **Jiří Korn** a party pro kvarteto aranžovala skladatelka **Jana Vöröšová**. A to samozřejmě není celý výčet.

Důvod, proč bylo k tvorbě alba přizváno tolik hudebníků je jednoduchý – samotné album překonává hranice žánrů a je natolik různorodé, že by si vlastní recenzi zasloužila každá jednotlivá skladba. Zasloužit zde lze například unikátní syntézu staré hudby a blues, rozverný folk doprovázený půvabnými orchestracemi, dudáckou muziku i procítěnou cimbálovou hudbu. **Radůza** na albu osobitým způsobem hudebně i lyricky odkazuje na tradici českých Vánoc a tato kombinace je v některých případech naprosto

úchvatná. Nicméně propojení tolika různých žánrů, hudebních epoch a prvků působí až eklekticky a nekoherentně. Jen stěží mají písně šanci vybudovat na desce jednotnou atmosféru. Je těžké – bez ohledu na umělecký záměr – dát dohromady na jednom albu melancholické písně jako například *Spí panna Maria* a *Mechanickéj betlém* (na níž se podílel **Jiří Korn**) s rozvernou a sentimentální *Cukr, káva, limonáda*, v níž **Radůzu** doprovázejí mimo jiné dudy a klarinet. Přitom právě první dvě zmíněné písně od sebe odděluje zrovna *Cukr, káva, limonáda*. A to je pouze jeden příklad, neboť tato „horská dráha“ se na albu průběžně opakuje. Deska svým způsobem trochu připomíná rodinu, jejíž členové se nemohou dohodnout, na co se budou dívat v televizi: jeden rodič chce sledovat dokumentární film o antickém Řecku, druhý krimi, jedno dítě preferuje akční film a druhé roztomilý animák o zvířátkách.

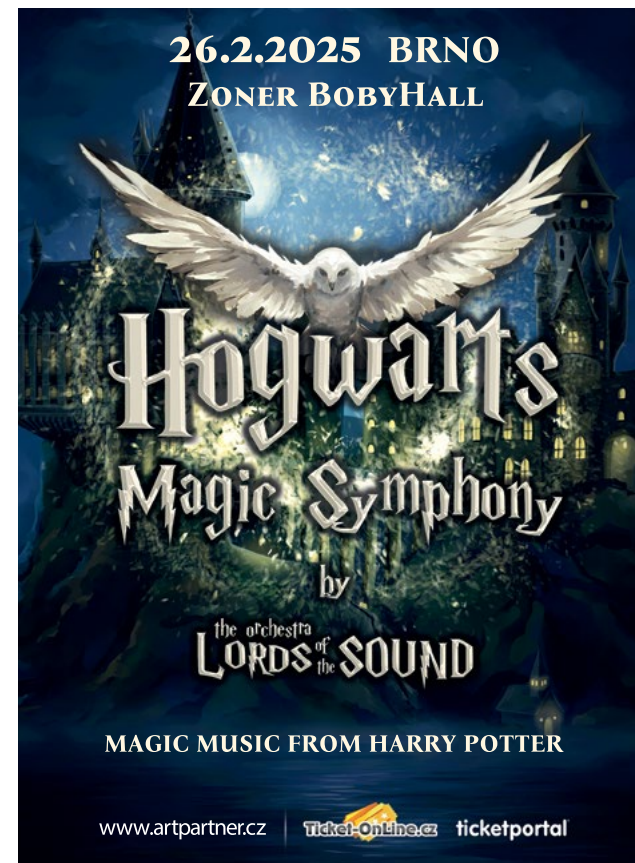
Co se týče zpěvu a samotné produkce, není naprosto co vytknout. Jsou zde opět slyšet jednak roky zkušeností, ale také vzdělání **Radůzy**, která mimo jiné studovala zpěv

a skladbu na konzervatoři. Její hlas je příjemný a vyzrálý, projev naprosto bezchybný. V plné síle jej můžeme slyšet zejména ve skladbě *Povězte, matičko, povězte* inspirované moravskými lidovkami, kde dostala **Radůza** nejvíce prostoru ukázat jeho hloubku. Album *A žili šťastně až do smrti...* nabízí posluchačům jak vánoční písně veselé a sentimentální, tak skladby vyspělé a melancholické, které zároveň představují to nejlepší, co deska nabízí, byť by někdo mohl podotknout, že se k Vánocům příliš nehodí. Výhodou tak je, že si na něm najde každý to své, nicméně tím, jak velkému počtu posluchačů se snaží zalíbit, zároveň i trpí, neboť působí roztržštěně. Samostatně si však většina z celkem dvanácti písní zaslouží hodnocení více než kladné.

* Anna Minjaríková

Radůza: A žili šťastně až do smrti...
Supraphon, 2024

Hodnocení: 70 % * * * * *



Sněhová královna Hanse Christiana Andersena přináší divákům radost – nebo naopak?

Na jedné straně téma dospívání, sobectví a hledání vlastní cesty, na straně druhé odvaha a láska, která i hory přenáší. To jsou ústřední témata představení Sněhová královna, které v říjnu uvedlo brněnské divadlo Radost. V jeho podání čkejte interaktivní podívanou plnou akce a příběhu, který může, už jen tím, že je to „andersenovka“, skončit jakkoliv.

Dánský spisovatel **Hans Christian Andersen** (1805–1875) pocházel z velmi chudých poměrů. Jeho matka byla negramotná a lásku k literatuře v něm probudil otec, který mu předčítal pohádky, vyřezával loutkové postavičky a snažil se mu zajistit vzdělání. Mladý Hans znal celé Shakespearovy hry nazpaměť a přednášel je, přičemž používal své loutky jako postavy. Jako dospělý musel tajit svou odlišnou sexuální orientaci a do svých postav tak šířoval vlastní utajené touhy. Nikdy se neoženil, neměl stálý domov a většinou žil v hotelích nebo u přátel. Putoval životem jako štvaneček, a snad proto končí mnoho jeho pohádek tragicky. Podivný neurotik, který trpěl fobiemi a záchvaty vzteku, však zanechal jedinečná díla jako *Malá mořská víla*, *Cínový voják*, *Pasáček vepřů* či *Princezna na hrášku*. Jeho pohádky nabízí celou škálu podivných postav, které bojují s nelehkým osudem.

Andersen byl při psaní pohádky *Sněhová královna* inspirován severskou mytologií, zimní krajinou a vlastními životními zkušenostmi. To až divadlo *Radost*, především dramaturgyně **Vendula Borůvková**, dali příběhu hřejivý nádech.

Teď už ale k samotnému příběhu. *Gerda* a *Kay* jsou dva náctiletí sourozenci, kteří žijí na odlehlém místě se svou babičkou. Zejména v postavě *Kaye* se odráží osobnost mladých lidí napříč všemi dobami – rebelie, touha po dokonalosti a vzdor proti osudu. A to je něco, co *Sněhová královna* využije ve svůj prospěch. *Sněhová královna* na zem snese střepe z kouzelného zrcadla, který *Kayovi* uvízne v oku a změní jeho osobnost



k horšímu. Následně královnin sněžný démon chlapce unese. Jeho sestra, mladá a odvážná *Gerda*, se ho vydá zachránit. Při strastiplné cestě ledovou krajinou ji až k paláci *Sněhové královny* čekají samé útrapy – hlad, zima, čáry a zlověstní Inuité. Příběh je plný lidských gest a emocí přetvořených v nadpozemské síly a odráží i životní zkušenosti samotného autora. *Gerda* a *Kay* jsou sourozenci, kteří k sobě chovají hluboký cit a lásku. V postavě *Gerdy* se zrcadlí ty nejčistší lidské vlastnosti, jako je láska a obětavost, zatímco *Kay* je díky střepu sobecký a sebestředný. Motiv zlomeného zrcadla, jehož úlomky přináší postavám utrpení a zkreslené vnímání světa, může být metaforou pro duševní krizi nebo ztrátu čistoty. Z osobnosti *Sněhové královny* zase vyzařuje chlad, lhostejnost a neopětovanost, se kterými se **Andersen** zřejmě sám v životě často setkával.

Jak to nakonec dopadlo? Inu, v podání divadla *Radost* dobře. Kupodivu i v podání Hanse Christiana Andersena. *Gerda se s Kayem* vítězně vrací domů za babičkou, doprovázení *Herdou*, inuitskou dívkou, která *Gerdu* při hledání *Kaye* pomáhala.

Inscenace měla premiéru 4. října a je součástí oslav 75. výročí divadla *Radost*. Divadlo tak prostřednictvím pohádkové klasiky dokazuje, že rozhodně nespí na vavřínech. V inscenaci se snoubí moderní efekty s klasikou, poctivě herectví s loutkařinou.

Pod kusem jsou autorsky podepsáni režisér **Gejza Dezorz**, dramaturgyně **Vendula Borůvková**, masky a kostýmy vytvořila **Lucia Šedivá** a scénografii a loutky má na svědomí výtvarník **Von Dubravay**. Právě práce posledně jmenovaného **Von Dubravaye** vám učaruje. Na Slovensku provozuje jediné loutkové divadlo pro dospělé, *Dezorzovo loutkové divadlo*, které letos slaví 20 let od svého vzniku. Jeho loutky jsou ve své němosti lehce děsivé a skvěle zapadají do scénografie. *Sněhová královna* diváka vytáhne do chladné severské zimy. Ohromí a ochromí vás svou vynalézavostí. Tento temný, ale i milý, sněhem pocukrovaný příběh o lásce a vytrvalosti zaujme i tím, že v sobě mísí různé žánry a přístupy k divadlu – najdete v něm filmovou projekci, loutkové prvky, hudbu a samozřejmě poctivě herectví s více než solidními výkony **Elišky Borisové**, **Štěpána Przewieckého**, **Stanislavy Havelkové** a dalších.

* **Renata Spatzová**

Sněhová královna
Divadlo Radost

Hodnocení Kultino: 95 % * * * * *

Městské divadlo Brno

MĚSTSKÉ DIVADLO BRNO
ve spolupráci s CAMERON MACKINTOSH LTD uvádí

ČARODĚJKY Z EASTWICKU

knižní předloha JOHN UPDIKE a THE WARNER BROS. MOTION PICTURE
libreto a písňové texty JOHN DEMPSEY hudba DANA P. ROWE

orchestrace WILLIAM DAVID BROHN
režie Stanislav Moša překlad Jiří Josek hudební nastudování Dan Kalousek
scéna Jaroslav Milajť kostýmy Andrea Kučerová choreografie Igor Barbenić

Originální londýnská produkce CAMERON MACKINTOSH
Presented by arrangement with Music Theatre International (www.mtishows.eu) and CAMERON MACKINTOSH LTD

Vstupenky lze zakoupit on-line a v pokladně MdB, Lidická 16, tel.: 533 316 360, www.mdb.cz

DESKOVÝ STATEK Václav Štech

DIVADLO BOLKA POLIVKY

V HLAVNÍ ROLI: **JAN KOLAŘÍK**
REŽIE: **IVO KROBOT**

FISTROVA REALITNÍ KANCELAR

PREMIÉRA 16. LISTOPADU 2024
reprízy: 18. 11. / 19. 11. / 20. 12. / 21. 12.

Bílý dům, Žerotínovo nám. 6, Brno, www.divadlobolkapolivky.cz

INFINIT MAXIMUS

DÁRKOVÉ POUKAZY · 12 DRUHŮ SAUN
TERMÁLNÍ BAZÉNY · WELLNESS POBYTY
MASÁŽE · PRIVÁTNÍ KOUPELE

www.maximus.infinet.cz

Láska z TikToku Daniely Špilar v Polárce. Influencerské hvězdičky posedlé mobilem a slávou

„Vzbudil jsem se s její rukou v kalhotách.“ Takto tehdy 19letý influencer Jack Wright líčí údajné sexuální zneužívání ze strany jeho o rok mladší „kamarádky“ z TikToku Sienny Mae.

Divadlo Polárka v říjnové premiéře uvádí hru *Láska z TikToku* v režii Daniely Špilar, která pojednává o skutečné aféře populárních náctiletých amerických influencerů.

Inscenace je určená pro diváky od 15 let.

O čem vlastně aféra je? Dva pubertáči se rozhodnou natáčet zábavná videa na TikTok, platformu, na které je dnes většina mladých přilepená na mobilu ve dne v noci. Akorát *Jack* a *Sienna* se po sobě pro slávu, zhlédnutí a nové odběratele plazí a líbají. Zkrátka se chovají jako regulérní pár. A veřejnost hladově čeká na každý nový příspěvek.

Dokáží se tak dokonale vcítit do cílové generace Z, tj. lidí narozených v období 2000 až 2013.

Režiséru **Danielu Špilar** možná znáte z druhé série seriálu *Dobré ráno, Brno!* V inscenaci vychází z premisy, že není běžné a společensky uvěřitelné, že by žena sexuální obtěžovala muže. Na základě toho je možné, že divák bude vnímat představení

ce s publikem jsou přirozené. Diváci se mačkají na malých židličkách uspořádaných do kruhu, zatímco uprostřed herci křepčí v blyštivých trikotech. Vykřikují přitom anglicismy jako „cringe“, „weirdo“ nebo „feelovat“, což baví zejména diváky starší 30 let. Ačkoli na začátku zaznívá upozornění, že v této inscenaci je povoleno bez obav natáčet a fotit na mobilní telefony, většina diváků se této možnosti zdráhá využít.

Extravagantní, kontaktní a intenzivní – taková je *Láska z TikToku*. Nejsem si však jistá, zda je to přesně to, co náctiletí diváci s gustem „feelují“. Pro někoho by mohla být bezprostřední blízkost a minimální hranice mezi scénou a publikem příliš nekomfortní. Otázkou také je, zda je rozumné postavit divadelní hru na bulvární kauze pseudocelebrit ze sociálních sítí. Inu, vezměte s sebou své náctileté blízké, ti budou největšími kritiky.

* Klára Tesařová

Láska z TikToku
Divadlo Polárka
Psáno z premiéry 19. 10. 2024

Hodnocení Kultino: 65 % * * * * *



Kamil Bačovský a **Bára Horčíčková**. To jsou od letošního roku nejnovější posily hereckého souboru Polárky. A také představitelé *Jacka* a *Sienny*. Výrazně jsem si jich všimla již za studií na JAMU v inscenaci *Naši furianti* ve Studiu Marta. Oba mají s ročníkem narození 2001 ideální věk.

jednostranně. Inscenace *Jacka* vykresluje jako oběť, zatímco vina padá převážně na *Siennu*. Tento jednostranný přístup by pro některé diváky mohl být zavádějící, matoucí a nepřijatelný. Stísněnost malého sálu zvládají **Bačovský** a **Horčíčková** velmi dobře. Jejich interak-

FESTIVAL

POPULARIZACE VĚDY

POP

SCIENCE

15.–17. 11. 2024

VIDA! SCIENCE CENTRUM

CHYTRÁ ZÁBAVA PRO CELOU RODINU

DNY PLNÉ ZÁBAVNÝCH POKUSŮ

PERFORMERŮ Z ČESKA I ZAHRANIČÍ

VSTUPENKY JIŽ V PRODEJI

www.vida.cz



Chcete oslovit více než 2,5 milionu osob za měsíc?

REZERVUJTE SI MÍSTO
NA DIGI TOTEMECH

DIGI totemy jsou moderní a atraktivní digitální reklamní plochy umístěné ve vnitřních prostorách exponovaných míst v Brně (vysoké školy, obchodní domy a kulturní centra). Denně kolem každého digi totemu projdou tisíce lidí. Jsou to přesně ti, které hledáte.

- rychlá aktualizace obsahu
- rozměr reklamní plochy 121 x 68 cm
- cena od 27 Kč / den

✉ info@digitotem.cz

☎ 777 221 938

www.digitotem.cz



Jací Ničemové žijí ve vašem paneláku?

S bodavou satirou a ironií zkoumají aktuální trendy mladých lidí, jako je dlouhé bydlení v mamahotelu, fenomén sněhových vloček, traumata způsobená rodiči, sexuální úchyvky nebo hledání smyslu života. Taková je druhá premiéra sezóny ve Studiu Marta, kterou od 18. října 2024 hrají studenti Ateliéru činoherního herectví Igora Dostálka z brněnské JAMU. Ničemové vzešli z hlav mladé autorské dvojice Kristýny Nebeské a Maxima Bitta.



K mladým tvůrcům i hercům ostře kontrastuje již starší a zkušená režisérka **Anna Davidová**, která aktuálně působí jako kmenová režisérka *Divadla Husa na provázku*. Jejím hlavním úkolem je držet pohromadě poměrně nesourodé scénky zachycující různé obyvatele jednoho neobyčejně obyčejného domu. Daří se jí to poměrně dobře, jen bych uvítala zkrácení celkové délky 150 minut včetně přestávek přibližně o 20 až 30 %, což by vedlo k lepšímu udržení divácké pozornosti.

Nově nastěhovaný novomanželský pár se seznamuje s jednoohou slečnou, která ještě ve třiceti letech žije s maminkou. S párem, který obsedantně utrácí peníze na e-shopech a orgasmu nejčastěji dosahuje rozbalováním nových balíčků. S vnučaty babičky, která už „zaklepala bačkorama“. Její torso přechovávají v mrazáku, co špatně chladí. Při nasávání hnilobného puchu do zahnutých nosičků předstírají, že je stále naživu. Čekají, až ji oberou o poslední dů-

chod. A také se svéráznou samoživitelkou se dvěma dětmi na krku, která si přivydělává tím, že „masíruje“ výhradně muže, zatímco její malý synek je zavřený ve skříni a bojí se rušit.

Scéna **Kristiny Komárkové** a kostýmy **Karolíny Mikuláškové** jsou laděné do jemných pastelových barev. Nápadité je použití kulis na kolečkách, přičemž některé z nich jsou už před začátkem ve foyer. Umožňuje to rychlé změny prostředí i efektivní vytvoření prázdného prostoru při scéně. Oceňuji drobný detail zavěšených poštovních schránek v pozadí.

Herecký soubor je vyrovnaný a sehraný, nikdo příliš nevyčnívá. **Michal Busta** kostýmem, vzhledem i chováním nápadně připomíná sériového vraha **Jeffreyho Dahmera**. **Kateřina Mizeráková** coby Klára zase v mnoha výstupech, jako kdyby z oka vypadla postavě **Belly Swanové** ze *Stmívání*. **Tezerie Holubová** jako postižená **Helga** realisticky zachycuje vůli žít a neuspokojivý staropa-

nenský životní úděl plný frustrace ze zmaru vlastní existence. **Vojtěch Obdržálek** si jako slizký podomní prodejce chladnokrevně pohrává s city **Helgy**.

Ničemové představují hloubkový ponor do zmračených duší, které jsou uvězněné mezi tenkými a přesto nesnesitelně tlustými stěnami svých bytů. Dost často si stavějí vzdušné zámky ve svých hlavách, než aby zamykali skutečné zámky bytových dveří. V jejich domě totiž každý o každém hned všechno ví. Se zájmem se těším na tento nadějný absolventský ročník v tradičnějším a ucelenějším divadelním kusu, kde jejich osobité herecké charaktery vyniknou intenzivněji.

* **Klára Tesařová**

Ničemové
Studio Marta
Psáno z premiéry 18. 10. 2024

Hodnocení Kultino: 65 % * * * * *

Nový román Jiřího Hájíčka vás znovu přenese na venkov

Nedávno vyšlý román Jiřího Hájíčka s názvem *Drak na polní cestě* je přesně tím, co bychom od tohoto renomovaného autora čekali. Mezilidské vztahy, přicházející stáří, vzpomínky na minulost a syrový venkov, který ze svých obyvatel utváří nahé figurky bez špetky soukromí. Obraz vesnického života, jak se patří.



Jiří Hájíček se na literární scéně pohybuje již řadu let, jeho díla jsou oblíbená u širokého čtenářského publika, což mimo jiné dokazují romány *Selský baroko* a *Rybí krev*, za něž získal autor v letech 2006 a 2013 cenu *Magnesia Litera*.

Z prostředí venkova, jenž je pro tohoto autora typické, se ani v tomto románu nevymaníme. Opouští však historickou tematiku, která byla v jeho předchozích dílech spojena primárně se situací venkova v komunistickém státě, a poskytuje náhled do současné venkovské politiky. Ta se zasažuje o obraz současného českého venkova, v němž se odráží snaha o zachování tradičního zemědělského hospodářství versus úsilí privátních společností o co největší zisky.

Nový Lhotec je vesnicí přímo stvořenou k podobnému dramatu. Díky restitucím v 90. letech se velká část pozemků, které se do té doby tradičně předávaly mezi členy rodiny, dostala do držení lidí, kteří vztah k půdě a hospodaření vyměnili za pohodlnější život ve městě. Tím se otevřel prostor pro vnější zásahy do budoucna. Přesně o to se snaží společnost Big Dragon, která nelegálním způsobem skupuje akcie zemědělského podniku se snahou vybudovat ve vesnici (i přes její pochybné způsoby) výdělečný podnik. Proti takovému gigantovi nemá dvojice přátel, *Vlasta* a *Tomáš*, kteří se na rozvoji lokálního zemědělství podílejí již více než třicet let, šanci.

Na pozadí tohoto dramatu se rozvíjí milostná linka mezi pětapadesátiletým Tomášem

a o dvacet let mladší *Kristýnou*. Ta se do Lhotce vrací útekem z Prahy a po rozpadlém vztahu hledá nový začátek a cestu ke smíru s rodiči, nicméně v obou případech selhává. Tomáš je pro ni připomínkou, proč v první řadě z venkova utekla, a tím je jejich vztah už od prvopočátků odsouzen k zániku. Ve vztahu s *Kristýnou* rezonuje Tomášem odmítané přicházející stáří, jenže to je tak jediné, k čemu je postava *Kristýny* v příběhu potřeba. Jinak se její postava nijak nevyvíjí, zásadněji nepřispívá k celkovému ději a místy textu spíše škodí.

Závěr příběhu je zbytečně uspěchaný, což celkový dojem z knihy hodně umenšuje. Zatímco čtenář na prostoru celé knihy sleduje snahu Tomáše a *Vlasty* o zachování několika zásadních prvků z minulosti vesnice, místo vyvážené gradace přichází rozuzlení na pár stránkách. Zvláště role *Vlasty* je na konci knihy dost násilně upozaděna a odbyta.

Navzdory nevyužitému potenciálu postav však **Jiří Hájíček** dokáže bravurně vystihnout atmosféru českého venkova se všemi jeho specifickými atributy. Ve vedlejších postavách vykresluje jednotlivé vesnické figurky, v nichž zajisté nejeden čtenář pozná svého souseda. I přes pár zdvižených prstů je román čtivý, naplněný dramatickou atmosférou a autentickým prostředím a jistě stojí za pokus prostřednictvím románu jej navštívit.

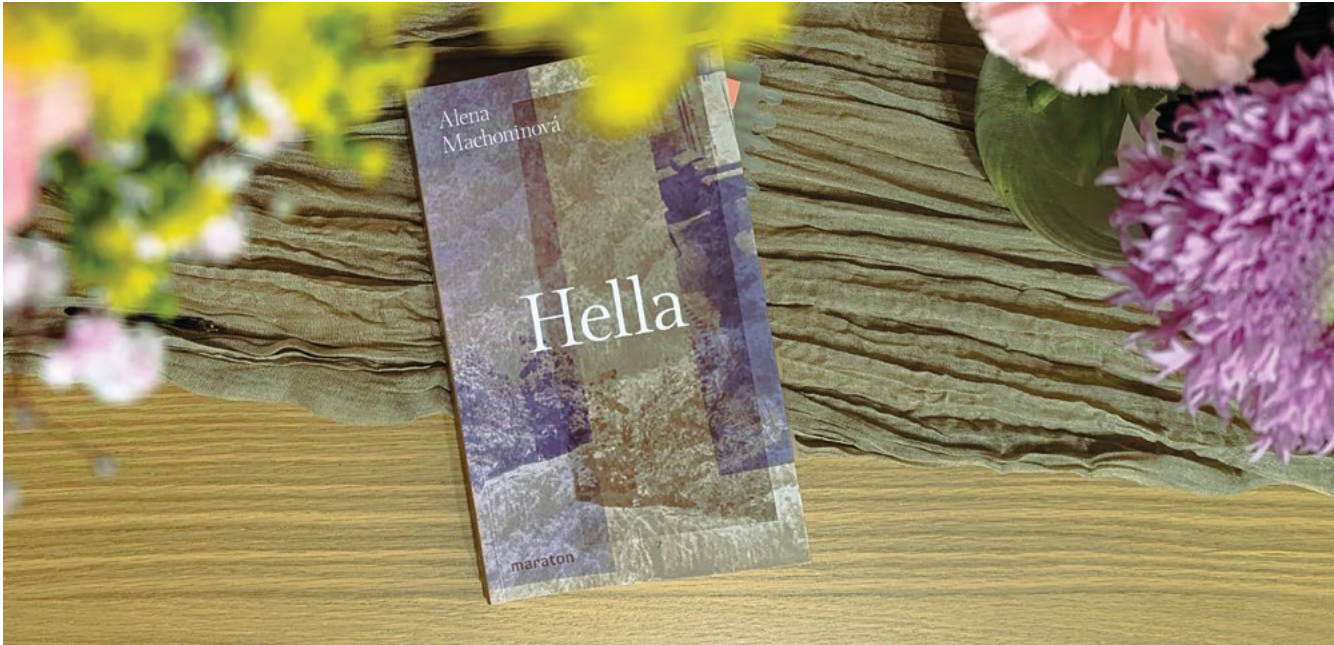
* **Aneta Pomikálková**

Drak na polní cestě
Jiří Hájíček
Host, 2024

Hodnocení: 60 % * * * * *

Knihou roku 2024 se stala Hella Aleny Machoninové

Alena Machoninová v loňském roce vydala v nakladatelství Maraton svůj románový debut, jenž si získal srdce poroty literární soutěže Magnesia Litera a v letošním roce se stal absolutním vítězem.



Ústřední linkou je snaha **Aleny Machoninové** pátrat po životě **Heleny Frischerové**, jež byla spolu se svým manželem ve 30. letech v SSSR zatčena a následně odsouzena k deseti letům vězení v nápravně-pracovních táborech. Autorka primárně sleduje Hellin život po opuštění věznice, nicméně nemalé úsilí věnuje také rekonstrukci jejího minulého života. Života ve svobodě. Života před oním zatýkacím dnem. Před dnem, v němž ztratila *Hella* přátele, domov i manžela a o němž sama mluví jako o své první smrti. Jedná se o literární kousek, který se od zbylé produkce současné české literatury výrazně liší. Přebal sice slibuje román, nicméně dle mého názoru není toto označení příliš charakteristické pro text, s nímž se čtenáři setkají. Snoubí se v něm vše. Román o dvou lidech, jejichž láska byla násilně ukončena, reportáž o soudním jednání, výsleších a dekadé nucených prací v lágrech, deník samotné autorky, která šikovně reflektuje

svoji výzkumnou práci. Literární koláž, již je *Hella* ústředním tématem, nicméně obklopena je nespočtem dalších lidí, kteří formovali její život. Dílo bych s čistým srdcem zařadila na pomezí krásné a odborné literatury. A je opravdu krásné, krásné, krásné. Autorka se skvělým způsobem vyrovnala s těžkým tématem, jemuž bravurně přizpůsobila jazykovou stránku textu. Nutí čtenáře, aby neztrácel pozornost a nepřeskakoval pasáže, pátral po pravdě a četl mezi řádky. Aby četl pomalu, pečlivě a s úctou ke všemu, co se protagonistce v reálném životě stalo. Je to jednoznačně text, který **Helena Frischerová** vzdává hold tím, jak je se-staven. Opření se o soukromé dopisy mezi Hellou a její přítelkyní činí text autentičtější, avšak také v mnoha ohledech těžším na emoce. Čtenář dostává příležitost nahlédnout do bezprostředního intimního prostoru neveřejné korespondence ženy, která se stala pro **Jiřího Weila**, významného českého

spisovatele 20. století, předobrazem jeho díla *Moskva-hranice*. Je to kniha o nesvobodě, životě jedné silné ženy, literatuře, lásce k domovu a nemožnosti jej někdy více navštívit. Je to kniha vzpomínek, rekonstrukce lidského života pomocí faktografického materiálu, který více otázek otevírá, než aby na ně odpovídal. Ale je to také kniha o Rusku, o jeho podobách ve 20. století a měnícím se charakteru země až do doby kolem roku 2014. Kniha zanechává ve čtenáři silnou odezvu. Ptá se na věci, na něž není lehké najít odpověď, ukazuje obrazy, na které není snadné se koukat. A je to mistrovské dílo, které si získané ocenění právem zaslouží!

* **Aneta Pomikálová**

Hella
Alena Machoninová
Maraton, 2023

Hodnocení: 93 % * * * * *

HRADIŠŤAN CZECH VIRTUOSI



6.1.2025 | 19hod
Katedrála sv. Petra a Pavla | Brno
Host | **Martin Chodúr**
Předprodej na www.czechvirtuosi.cz

JIHOHRANOVSKÝ KRAJ | PŘEFA BRNO



13. SEZONA CYKLU

VOKÁLNÍ KONCERT
JAUCHZET DEM HERRN — **28/11**
U MINORIT
J. J. RYBA
ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ — **18/12**
BESEDNÍ DŮM

**CZECH
ENSEMBLE BAROQUE
ROMAN VÁLEK**

SOLI Matuš Šímko, Romana Kružíková,
Martin Ptáček, Ondřej Múčka a další
SBORMISTR Tereza Váňková
VSTUPNÉ + předprodej: 600-1400,- Kč | na místě: 260-500,- Kč

MINISTERSTVO KULTURY | JIHOHRANOVSKÝ KRAJ

*FILMY

A close-up of the Grinch's face, showing his green skin, yellow eyes, and a slight smile. The background is a blurred, hilly landscape.

A woman in a medieval-style costume, including a crown and a patterned cape, stands in a grassy field. Two other people are visible in the background.



EIN

KULTINO* 2024/4



26



29.12.2024 20:00

CZECH | **VIRTUOSI**
Kostel sv. Augustina | Kraví hora

VÁNOČNÍ
KONCERT

www.czechvirtuosi.cz

MULLINO*2021/4

Bájní hrdinové proti monstrům a hněvu olympských bohů

Epické příběhy italského mytologického filmu



Romulus a Remus (1961) Sergia Corbucciho

Historie a mytologie spojené s antickým starověkem našly širokou tvůrčí odezvu v populárních žánrech italské kinematografie. Tyto výpravné velko filmy patřily k nejúspěšnějším snímkům v mezinárodní distribuci a mnohé z nich se staly i divácky kultovními

Antický starověk v dobrodružných fantaziích

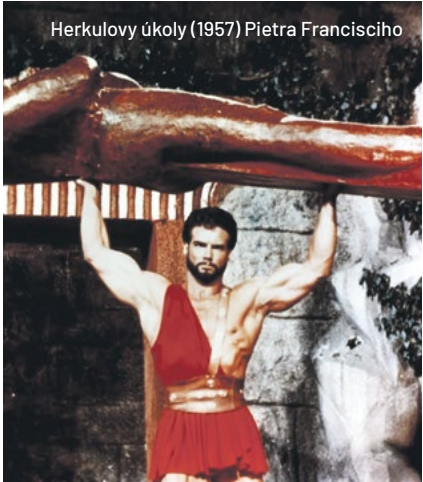
Výpravná epická dobrodružství z antického starověku vznikala v italské kinematografii již od němé éry a v počátcích filmu v Itálii patřila k nejúspěšnějším podívaným. Ve zvukových 30. a 40. letech využívala v některých případech antická témata fašistická propaganda k oslavě vůdcovského kultu Benita Mussoliniho a vojenské intervence v Habeši. Mussolini osobně navštívil natáčení snímku Pád Kartága (1937) Carmina Galloneho, který glorifikoval jeho imperiální politiku.

Na němou éru navazovali producenti, scenáristé a režiséři zejména od první poloviny 50. let, kdy začaly vznikat některé filmy již v barevném širokoúhlém formátu. Snímky Královna ze Sáby (1952) Pietra Francisciho nebo Spartakus (1953) a Teodora, byzantská císařovna (1954) Riccarda Fredy kladly důraz na kostýmní, spektakulární podívanou. Ačkoliv se některé historicko-mytologické příběhy opíraly o antickou kulturu, zpracovávaly ji jako dobrodružnou fantazii. Ve druhé polovině 50. let se italská filmaři začali více zaměřovat na epicky pojaté bitevní

scény i na mýtické superhrdiny, na jejichž jménech, příbězích a atributech vznikaly tematicky vymezené série snímků. Režisér Pietro Francisci navázal filmy Herkulovy úkoly (1957) a Herkules a královna z Lýdie (1959) na dobrodružnou hrdinskou epiku s nepřemožitelnými siláky, jejichž nebezpečné mise provázejí různé překážky, ale zároveň je posvěcuje vůle olympských bohů. Producenti vedle sebe v mnohých případech stavěli americké kulturisty a atletické herce a italské nebo francouzské divy. Tento model obsazování protagonistů nalezneme již

u Francisciho herkulovských dobrodružství. Podobně jako v italském westernu, i v mytologických fantaziích opakovaně vystupovali američtí herci, například Steve Reeves, Gordon Scott, Reg Park, Mark Forest, Brad Harris, Ed Fury, Gordon Mitchell, Dan Vadis a další.

Hrdinové s nadlidskými silami a schopnostmi se zpravidla ocitali již v názvech jednotlivých filmů. Vedle snímků Herkules dobývá Atlantidu (1961) Vittoria Cottafaviho nebo Herkules v nitru země (1961) Maria Bavy zastupovali bájně siláky další antičtí dobrodruzi. Například Odyseus (1954) Maria Cameriniho, Ursus (1960) Carla Campogallianiho, Samson (1961) Gianfranca Paroliniho nebo Goláš proti gigantům (1960) Guida Malatesty ožívali v sérii dalších podívaných.



Herkulovy úkoly (1957) Pietra Francisciho

Napínavá podívaná mezi historií a mytologií

Z němých kostýmních dobrodružství z antických civilizací oživil tvůrci ve zvukové éře postavu siláka Macisteho, kterého vytvořil pro film Cabiria (1914) Giovanniho Pastroneho spisovatel a básník Gabriele D'Annunzio. Na širokoúhlá plátna italských kin se vrátil ve filmu Maciste v údolí králů (1960) Carla Campogallianiho a zahájil nový cyklus snímků s touto postavou jako Maciste na dvoře Velkého Chána (1961) nebo Maciste v pekle (1962) Riccarda Fredy.

Historie a mytologie se v mnohých filmech vzájemně propojuje a stává se součástí hravé tvůrčí fantazie italských filmařů. Romulus a Remus (1961) a Spartakův syn (1962) Sergia Corbucciho našli stejnou spektakulární odezvu jako některé ze sedmi divů světa ve filmech Rhodský kolos (1961) Sergia Leoneho nebo Já, Semiramis (1962) Prima Zeglia. Bájní hrdinové i starověké vynálezy se často potkávaly v napínavých akčních a výpravných scénách.

Někteří filmaři zpracovávali příběhy starověkých vládkyň, jak je tomu třeba ve filmech Kleopatřiny legie (1959) a Messalina, císařská Venuše (1960) Vittoria Cottafaviho. V mytologické rovině se utkávali hrdinové se zákeřnými monstry v příbězích Théseus proti Minotaurovi (1960) Silvia Amadia nebo Nepřemožitelný Perseus (1963) Alberta De Martina. Zatímco v prvním filmu se hrdina ocitá v temném labyrintu, v druhém se střetává se zrudnou Medúsou.

* Jan Švábenický



Rhodský kolos (1961) Sergia Leoneho

Producenti a filmaři ve výpravných antických fantaziích často rozvíjeli rozmanité speciální efekty od animací monster a gigantů až po vulkanické exploze a zkázu starověkých měst. Například Poslední dny Pompejí (1959) Maria Bonnard, Zhroutení Říma (1962) Antonia Margheritiho nebo Rok 79: Zničení Herculane (1963) Gianfranca Paroliniho prezentují populární žánr také jako epickou katastrofickou podívanou zobrazující ničivý pád antické civilizace.

Mnohé snímky vznikaly v západoevropských koprodukcích s mezinárodním hereckým obsazením a natáčely se kromě Itálie rovněž ve Španělsku nebo Jugoslávii, kde tvůrci našli přírodní lokality pro exteriérové spektakulární a bitevní scény. Všechny filmy nezavádějí diváka pouze do antického Řecka a Říma, ale i do jiných starověkých civilizací (Egypt, Asýrie, Etrurie, Orient) nebo zcela smyšlených zemí a temného podsvětí s fantastickými bytostmi a monstry.



Messalina, císařská Venuše (1960) Vittoria Cottafaviho



Ponořte se do světa Pána prstenů a ovládněte Středozem

Středozem J. R. R. Tolkiena je zemí zaslíbenou nejen literatuře a filmu (méně už seriálům), ale i hrám ve všemožných podobách. Ačkoliv spíše než mlékem a strdím oplývá magií a dobrodružstvím, nejeden praotec i moderní člověk by se v ní rád usadil. Stojí tedy za to o ní nejen snít, ale také za ni bojovat, což vám umožní brilantní desková hra Pán prstenů: Duel o Středozem.

Jak název napovídá, *Pán prstenů: Duel o Středozem* (dále jako *Duel*) je hrou pro dva hráče. První vede svobodné národy, druhý se ujímá hord Temného pána. Jedna partie podle krabice trvá asi půl hodiny, ale obvykle ji odehrajete rychleji. O to více udiví, kolik toho stihnete a jak široké máte možnosti.

Duel působí, jako byste hráli mnohem delší a složitější hru. Obsahuje mapu, osmnáct žetonů národů, žetony mincí, drobné dřevěné figurky vojáků i věží, sedm dílů slavných lokací, stupnici s průhledným posuvníkem, na němž nazgûlové nahánějí hobity putující k Hoře osudu, a takřka sedmdesát karet. Jakkoliv vás to v kombinaci s pravidly může zahltnit, nenechte se odradit. Po jedné či dvou partiích už budete jako doma.

Ve hře máte tři možnosti, jak zvítězit, a pokud vás nebaví obvyklé sbírání bodů, při-

jdete si na své. Nejstylovější je v roli hobitů donést Jeden prsten až k jeho zkáze, či můžete jako temní jezdcí ty otravné pidimužky dostihnout. Dále lze získat podporu šesti středozemských ras nebo zabrat sedm regionů mapy svými vojáky a pevnostmi. To vše provádíte pomocí karet, jež si na střídačku berete. Hraje se na tři kola, ke každému přísluší jiný balíček. Nejdříve připravíte nabídku dvaceti karet, z nichž velkou část vidíte, ale jen několik si smíte vzít. Ty, které zčásti překrývá jiná karta, jsou zatím nedostupné. Postupně získáváte lepší a dražší karty, jeden druh je dokonce unikátní pro poslední kolo. Rozmístění karet nabízí důmyslné možnosti pro taktizování, kdy se snažíte nepřenechat soupeři určitou kartu či ji naopak získat na jeho úkor. Navíc na sebe mnohé karty navazují a umožňují získat silné efekty bez placení.



Každá partie *Duelu* je velmi rozmanitá, protože do ní nepromlouvají jen účinky karet, ale i bonusy jednotlivých ras. Ty vám pomáhají, stejně jako výhody plynoucí z postupu k Hoře osudu a nákupu drahých lokací.

Hra má velmi líbivý design. Karty jsou krásně ilustrované a častokrát na nich poznáte oblíbené hrdiny z knih či některé profesorem Tolkienem popsané události. Zároveň je vše navrženo tak, aby mohli hrát i barvoslepi

hráči, kterým dělení druhů karet dle barev nic neřekne.

Je zjevné, že *Pán prstenů: Duel o Středozem* je svižnou hrou pro dva s ohromnými možnostmi, kdy se můžete o vítězství přetahovat do poslední chvíle. Protože ji lze dohrát do dvaceti minut, snadno se na ní vystřídá celá rodina či parta kamarádů. Mnoho lepších her nás tento rok nečeká.

* Radovan Kolbaba

Pán prstenů: Duel o Středozem

Rok vydání: 2024

Počet hráčů: 2

Věk: 10+

Herní doba: do 30 minut

Blackfire CZ

Hodnocení: 92 %



TRNITÁ: UŽ SE STAVÍ

Od 12. prosince se mohou návštěvníci brněnského Urban centra dozvědět více o výstavbě nové čtvrti, která vzniká na dohled od centra Brna.

Pro obyvatele Brna jistě není novinkou, že v těsné blízkosti centra města vzniká nová čtvrť Trnitá, která nabídne bydlení pro bezmála 15 tisíc obyvatel, nové pracovní příležitosti, služby a prostor pro volný čas. Těžištěm bude nové hlavní nádraží navazující na oživené nábřeží Svratky.

Plánovanou výstavbu nové čtvrti si můžete prohlédnout na výstavě, která potrvá až do 12. února 2025. Ke zhlédnutí je připravený velký model této části města, na němž si zájemci o budoucnost Brna mohou prohlédnout všechny projektové záměry a integrované prvky, které se pro vznikající čtvrť stanou signifikantní.

Autoři výstavy, architekti z projektového týmu Brněnských komunikací, připravili také doprovodný program v podobě komentovaných prohlídek, nahlédnout do samotného centra dění je pak možné díky plánované procházce po Trnitě.

Doprovodný program leden-únor 2025:

9. 1. Komentovaná prohlídka výstavy
23. 1. Zimní procházka po Trnitě
6. 2. Komentovaná prohlídka výstavy

Vzhledem k omezené kapacitě je nutná registrace.

URBAN CENTRUM BRNO
Mečová 5, Stará radnice
po-pá 10.00-18.00,
vstup zdarma



**ČESKÉ
FUSEKLE**



Velký výběr ponožek
a punčochového zboží



* OSTATNÍ

Šarůš History Fashion
Hledáme nové členky
do naší rokoko zájmové
skupiny pro role
šlechtična či komorná.



Více informací na:
sarus.history.fashion@centrum.cz

Zabezpečte své auto v zimě před kunami i jinými škůdci

V zimě se pod kapotami aut často schovávají kuny a další škůdci, kteří mohou poškozovat kabely a nutit tak majitele k drahým opravám. Elektronický odháněč škůdců od společnosti FORMAT 1 nabízí spolehlivé řešení, jak těmto problémům předjet. Odháněč funguje na principu vysokofrekvenčních zvuků, které jsou pro člověka neslyšitelné, ale efektivně odrazují škůdce od pobytu v motorovém prostoru. Přístroj se snadno instaluje, připojuje se přímo k akumulátoru vozidla a má minimální spotřebu energie, takže nehrozí vybití baterie.

FORMAT 1 spol. s r.o.
Křenovice u Slavkova u Brna
www.format1.cz

FORMAT 1
založeno 1991



TIP NA AKCI • TIP NA AKCI • TIP NA AKCI

**ČESKÉ
TERMOPRÁDLO**



Termoprádlo značky LASTING Sport
a PROGRESS Sportswear
100% Merino vlna, Bambus, Coffee Colecion
pánské a dámské spodní prádlo

Josefská 8/10
608 880 265
www.fusekle.cz

Po-Pá 9:00-16:55
So 9:00-12:00
Příznivé ceny a příjemná obsluha



KULTÚNO* 2024/4

MARIÁN
MITAŠ

PRÁVNÍKŮV KAPITOL K2 POKROČILÝ NÁČRTH NEDĚLNÍ JEDNÁNÍ BLAŽENÁ POKROČILÁ PROJEKTOVÉ MEDIANE PÁŤNÍ PARTNER

the three brothers ACE qqstudio KAPITOL K2 POKROČILÝ NÁČRTH NEDĚLNÍ JEDNÁNÍ VOYO ANALYTICKÁ DATA FACTORY HUSH KAPITOL TOTALFILM STING HOLDING Tulpo

FILM FESTIVAL

FEST nuf KAPITOL K2 POKROČILÝ NÁČRTH NEDĚLNÍ JEDNÁNÍ VOYO ANALYTICKÁ DATA FACTORY HUSH KAPITOL TOTALFILM STING HOLDING Tulpo