

NEJČTENĚJŠÍ ŽENSKÝ ČASOPIS V ČR

# Onadnes

www.onadnes.cz

18. KVĚTNA 2015 / Č. 20

JÍDLO

## LEHKÉ GRILOVÁNÍ

Rozpalte gril a udělejte si na ohni papriku, sýr, lilek nebo datle. Uspokojí chuť, přitom vám po nich nebude těžko.

ROZHOVOR

## SIMONA Babčáková

Herečka o sobě s nadsázkou říká, že by mohla být ředitelkou zeměkoule, protože má řešení na nejrůznější problémy

TÉMA

## PODOBNOST ČISTĚ NÁHODNÁ

Proč se někde už po generace rodí identické otisky předků, zatímco jinde ne?





# Na monogamii NEVĚŘÍM

Herečka **Simona Babčáková** o sobě s nadsázkou říká, že by mohla být ředitelkou zeměkoule, protože má řešení na nejrůznější problémy. Nepatří k lidem, kterým je lhostejné, co se kolem nich děje. Záběr její angažovanosti je opravdu široký.

**TEXT:** KRISTINA KOMŮRKOVÁ

**FOTO:** PETRA PIKKELOVÁ

**Ž**e umělci podporují neziskové organizace, charitu, je běžné. Ale vy pomáháte pěkné řádce z nich. Kde se ve vás bere tak velká angažovanost?

*S. B.:* Zpočátku v neziskovkách dělali moji přátelé, a když potřebovali někoho známého, volali automaticky mně. A pak se to rozkřiklo. Vedle toho mám silnou potřebu, aby můj život měl smysl. Chci přispět ke změně k lepšímu, protože vidím obrovské množství nefunkčních nešvarů. A bojím se, že se teď pohybujeme na tenké hranici přežití. Mám dvě malé děti a nechci zažít, až se systém zhroutí, bude otrávená voda a vzduch. Z toho mám návaly úzkosti.

**Čeho přesně se bojíte?**

*S. B.:* Nepředstavuju si si apokalyptické vize typu, že meteorit narazí do Země. Ale to, jak se jako lidstvo chováme, jak nepřemýšlíme, jak jsme pohodlní a jak slepě plýtváme, to se nám vymstí.

**Pro některé lidi je tohle argument, proč nemít děti. Odmítají je přivést do tohoto světa.**

*S. B.:* Také jsem to tak měla. A pořád nad tím přemýšlím. Ale pudy a potřeba lásky byla silnější. Na druhou stranu, díky pocitům úzkosti a smutku si víc vážím a užívám chvíli, kdy je mi dobře. Víím, co je pro mě důležité. Jsou to právě pocity altruismu, užitečnosti, ochoty a velkorysosti. Pociť, že můj život má smysl, se nikdy neomrzí.

**Tuto sobotu půjdete Prahou coby tvář pochodu Chodíme s asistencí, který upozorňuje na problémy začleňování tělesně postižených do běžného života. Zkusila jste si někdy projet Prahu na invalidním vozíku?**

*S. B.:* Měla jsem příležitost, ale nevyužila jsem jí, protože na sebe na ulici nerada poutám pozornost. Je mi to nepříjemné, stydím se. Ale umím si představit, že je to náročné, stačí po Praze cestovat s kočárkem a to je pořád ještě něžné oproti vozíku.

**Zlepšuje se integrace vozíčkářů do společnosti?**

*S. B.:* To je asi otázka na někoho, kdo má víc dat. Ale teď jsem nedávno jela s taxikářem, který nemá nohy, a dali jsme se do řeči. Byla jsem v šoku, když mi vyprávěl, jakým způsobem zaměstnává handicapované jeden velký telefonní operátor, jak vysoké na ně dostává příspěvky od státu a jak mizerné jim dává platy. Korporace, která vydělává miliardy, postižené obírá o peníze. To je zrůdné parazitní. Obecně česká společnost prostě není naladěná na jakoukoliv integraci. Vnímám nás jako zaprděný a lhostejný národ. Ale pak mě zase překvapí statistiky, kolik je u nás

dobrovolníků, neziskových organizací a spolků, a to mě zase uklidňuje.

**Pro separaci postižených dětí od zdravých ve školách se vyjádřil i náš prezident. Co jste na to říkala?**

*S. B.:* Už po jeho zvolení jsem upadla do deprese. A teď je to jedna facka za druhou. Šokuje mě, že v 21. století takhle uvažuje státník. Postižené děti mají k ruce asistenty, neobtěžují ostatní spolužáky. V těch naopak jejich přítomnost vychovává sociální citění, které je pro život důležité. Zkušenost je to obohacující pro všechny, to už se ví.

**Spolupracujete také s hospicem v Červeném Kostelci. O umírání se moc nemluví. Jak vnímáte smrt?**

*S. B.:* Jsem jí fascinována odmalička, od sedmi let jsem si představovala, jaké to je, nebýt. Po dvacítce jsem začala číst knihy o šamanismu, kde se se smrtí pracuje jako s pomocníkem, takže s ní poměřuji své činy. Vědomí smrtelnosti mi pomáhá sebrat odvalu na kroky, které jsou riskantní nebo nejisté. Nechci, až budu umírat, ničeho litovat a za nic se stydět. Chci, aby tu po mém životě zůstal nějaký otisk, zajímavý příběh hodný vyprávění. Navíc umřít můžu kdykoliv, takže všechno je třeba dělat tady a teď,

odkládání se nemusí vyplatit. Já jsem jiná, totiž líná povaha, takže vědomí smrtelnosti je můj motor.

**Proč se smrti tak bojíte?**

*S. B.:* Protože když se člověk smrti začne zabývat, přicházejí otázky, které nejsou příjemné. Bojíme se umírání a uklidňujeme se, že zrovna my nedůstojně neumřeme. A to není jistota, takže pojďme pro to, aby bylo důstojné, něco udělat. Já nechci, a mě jednou doktoři udržovali na přístroji v okamžiku, kdy už mám zrekapitulováno rozloučeno a chci umřít. Jsem velká zastávkyně eutanazie a doufám, že mě jednou i



Simonu Babčákovou jsme fotili v oblečení zapůjčeném z ateliéru DressMe, [www.dress-me.cz](http://www.dress-me.cz)



1



2



3

1. Na premiéře s kolegy a synem Albertem
2. Na jevišti svého domovského Dejvického divadla
3. V oblíbeném seriálu Čtvrtá hvězda

bude nikdo držet při životě proti mé vůli. Chci odcházet v hezkém klidném prostředí, a ne počuraná v tmavém koutě někde v LDN. To není uctivě, vždyť umírání je vyvrcholením našeho života a podle toho by mělo vypadat.

**Angažujete se také ve Fóru 50%, které se snaží o vyrovnané zastoupení mužů a žen v politice. Čím dál častěji slyším, že emancipace už není třeba, protože všeho bylo dosaženo. Je to tak?**

*S. B.:* Ano, také to slyším a říkám: Podívejte se na rozdíly v platech žen a mužů, koukněte se na složení mužů a žen v rozhodujících funkcích. A víc se o potřebnosti emancipace nemusíme bavit.

**Feminismu se také vytýká, že způsobil krizi mužství. Muži jsou prý kvůli samostatným ženám ztraceni ve svých rolích.**

*S. B.:* Všechno se mění. Všichni se musíme adaptovat. My ženy se také musíme smířit s tím, že vyrůstá generace mužů, která si vystačí s kámoši, počítačem, mikrovlnkou, v pátek večer zapaří a do budování stálých vztahů a rodiny se jim nechce. Zároveň spousta mladých holek už má zdravé sebevědomí a ví, co chce, a málokterá touží po tom, dělat doma služku, jak bylo dlouho zvykem. Měli bychom se učit rovnocennosti a spolupráci a to se děje za pochodu. Takže teď je fáze chaosu, konfliktu a změn, ale já věřím, že si to časem sedne. Že třeba moje

děti v tom budou mít větší jasno než my. A třeba taky ne.

**Dnes se mnohem snadněji rozcházíme. Věříte na monogamii?**

*S. B.:* Já moc ne. Ono je to logické. S někým dlouho žijete, oba se vyvíjíte a je přirozené, že v určitý moment zjistíte, že co platilo před deseti lety, už je jinak. Taky je tu únava a opotřebení. Nejdůležitější je se naučit rozcházet tak, aby to co nejméně poškodilo děti. Mně se moc líbí a imponuje mi, když spolu nějaký pár žije celý život. Ale co tak pozoruju realitu kolem, tak vnímám jako naprostou hloupost to uzavření se do malých rodinných buněk - mamka, taťka a děti. To musí být všichni nespokojení, protože každý chce volný čas trávit jinak. Mamka s kámoškami, děti s dětmi a chlapi s chlapy. Což se samozřejmě dá i spojit.

**Jak by vypadal vztah podle vašeho gusta?**

*S. B.:* Já potřebuji kmen, komunitu. Takže můj sen je koupit činžák, kde bychom žili společně s mými přáteli. A kdo by byl zrovna doma, tak by vařil nebo vyzvedával a hlídal děti, a kdo potřebuje do práce, tak jde s vědomím, že o děti je dobře postaráno u sousedů. Mně by nevadilo vařit pro dvacet lidí, aspoň ten dlouhý čas strávený nad plotnou má smysl, stejně jako hlídat houf dětí. A hlavně by se mi líbilo sdílet ty každodennosti, které chlapy večer nezajímají, s kámoškami. Takže tímto prosím osvíceného mecenáše o činžák pro umělce, uděláme si tam klubovnu a posilovnu a na vnitřním dvoře hřiště a bazén a zvednou se ceny realit v okolí. *(smích)*

## DĚTI MAJÍ PRAVO NA TRAUMATA

**V čem je rozdíl, jak vychovávali rodiče vás a jak vy vychováváte své děti?**

*S. B.:* V zájmu.

**Jak to myslíte?**

*S. B.:* Já jsem si jako malá stěžovala, že na mě kašlou. Později, když jsem poslouchala příběhy lidí, po kterých rodiče chtěli, aby byli doktoři, přitom toužili být herci, mi došlo, že jsem jim vděčná, že tuhle újmu nemám. Nestěžuju si, v dětství jsem měla podmínky, které vytvořily ty frustrace, jejichž zvládnutí mě formovalo tak, že je to pro mne dnes výhodné.

**Co to bylo za frustrace?**

*S. B.:* Díky tomu, že si mě rodiče moc nevěšili, ve mně přebujela exhibiční potřeba a dneska se jí živím. Když se lidi smějou, jsem blažená. Daň z dětství si neseme všichni a já se své děti snažím vychovávat tak, abych je nepoškodila, ale zároveň i ony mají právo na svá traumata. Někam je vystřelí.

**Jak by vypadal váš život, kdybyste po maturitě neodešla ze Šumperka?**

*S. B.:* Občas nad tím přemýšlím. Nejdřív jsem měla pocit, že by to bylo v háji, že bych žila život do práce z práce, televizní seriál a umřít. Ale pak mi došlo, že vše, co

dělám, nedělám díky tomu, že žiju v Praze, ale protože je to moje povaha, a ta by se projevila i v Šumperku. Asi bych byla v zastupitelstvu, možná starostka. (smích) Určitě bych si našla zajímavé semináře, zabývala bych se terapeutickou činností, možná bych hrála v amatérském divadle. Ten tlak, když nedělám, co potřebuje můj duch, je totiž tak neúnosný, že bych to nevydržela a něco bych podnikla.

**Všímáte si, že tohle obrácení k duchovnu, hledání sebe sama je dnes fenomén?**

S. B.: Konečně! I když spousta lidí si v tom jede soukromě, a jakmile se o tom mluví veřejně, tak už to zavání fanatismem a čarodějnicí. U nás v Dejvickém divadle si ze mě utahují, že jsem esoterička, feministka a alternativec, ale jedou v tom i oni, třeba v alternativní medicíně, homeopatii, rodinných konstelacích. Přitom jaký já jsem alternativec? Protože třídím odpad a chodím na farmářské trhy? Děti chodí do státní školy a školky, bydlím v pronájmu, jezdím metrem a chodím do práce.

**Jeden z osobnostních seminářů, který jste absolvovala, prý trval pět let. To je pravda?**

S. B.: Já ho ještě pořád dělám! Jmenuje se Principy života a je takhle dlouhý, protože

**PENÍZE JSOU  
VYJÁDŘENÍM  
SEBEHODNOTY.  
UMĚT SI ŘÍCT, KOLIK  
STOJÍM, JE SOUČÁSTÍ  
VĚDOMÍ, KDO JSEM.**

že ze čtrnácti víkendových seminářů. Pro mě jsou to vždycky tak intenzivní nové úhly pohledu, že to několik měsíců zpracovávám, než mám potřebu jít na další. Je to praktická životní filozofie pro inteligentní lidi, kteří se nebojí toho, co zjistí. Mně to pomohlo kultivovat vlastní život. Ale já do toho dělám i jiné věci, těžko tedy říct, co pro mě bylo to nejzásadnější. Spíš se tak všechno vzájemně doplňuje a skládá do celistvějšího obrazu o tom, kdo jsem a kam kráčím.

**Jste nadšenkyně, která strhává lidi okolo?**

S. B.: Když něco objevím, mám velkou potřebu to sdílet. Ale už se to lepší. Občas se mi i podaří počkat, než se někdo zeptá.

A funguje to oboustranně, i ostatní mi dávají svá doporučení a já pak vyrazím na průzkum k nějaké nové „čarodějce“.

**Jsou pro vás důležité materiální statky?**

S. B.: Peníze jsou vyjádřením vaší sebehodnoty. Umět si říct, kolik stojím, je součástí vědomí toho, kdo jsem. Chci páchat dobro, ale chci se u toho mít dobře, nejsem mučednice. Nesouhlasím s tvrzením, že kdo je chudý, je lepší člověk. Mám svůj standard – potřebuji peníze, aby děti jely do školy v přírodě, chodily na kroužky, zaplatil se nájem, jídlo... Zároveň chci mít možnost chodit na masáže, fyzioterapii, terapeutické konzultace, jezdit na dovolenou.

**Zároveň o spoustu peněz přicházíte, protože jste pověstná tím, že si pečlivě vybíráte práci. Odmítáte často nabídky?**

S. B.: Ano, musím. Kdybych vzala práci, za kterou bych se styděla, tak onemocním, abych ji nemusela dělat. A jelikož to už vím, tak rovnou odmítám. Nechci se za sebe v důchodu stydět a říkat si, že tohle jsem neměla zapotřebí.

**Nezavíráte si tím v tom malém českém rybníku vrátka? Že se**

INZERCE ▼

**Zapomínáte? Nemůžete se soustředit? Dlouho se rozhodujete? Máte problém s prostorovou orientací? Pozorujete obdobné příznaky u někoho z vašich blízkých? Dle nejnovějších studií má náš jídelníček přímý vliv na to, jak na tom bude náš mozek. Řekněme si, které látky jsou pro funkci mozku nejdůležitější a jak podpořit aktivitu našeho mozku dnes i pro další léta.**

Naším předkům můžeme jejich jídelníček závidět

Autoři textu<sup>1</sup>, který se zabývá analýzou společnosti tzv. viktoriánského období (1850 - 1870) Velké Británie, přicházejí se zajímavými zjištěními: lidé té doby byli mnohem zdravější a silnější než my dnes. Tzv. „dělnická“ strava byla rozmanitá s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin, a to v mnohem vyšší míře než dnes. **Degenerativní choroby (Alzheimerova choroba, demence) se prakticky nevyskytovaly** a přitom se lidé dožívali stejného věku jako my v 21. století. Za významný faktor považují autoři bohatou a pestrá strava. Strava tehdejších lidí se skládala z toho, co bylo levné a čeho bylo hodně - cibule, řepičky, topinamburů, luštěnin, ryb, ořechů s obsahem omega-3 mastných kyselin.

Jak jsme na tom dnes?

Dnešní strava je chudá na čerstvé ovoce, zeleninu a omega-3 mastné kyseliny. Přestože přijímáme dostatek, mnohdy i nadbytek kalorií, naše tělo získává málo živin - tedy pouze „prázdné“ kalorie. To s sebou nese nebezpečí pro náš mozek, protože ve stravě chybí komplex látek, které zajišťují jeho správné fungování.

Studie provedená na Oxfordské univerzitě v roce 2013<sup>2</sup> přichází s výsledky, které ukazují, že **vitamíny B6, B12 a kyselina listová (vitamin B9)** snižují atrofiu v oblastech mozku, které hrají klíčovou roli vzhledem k úbytku kognitivních funkcí a Alzheimerově chorobě. Odborné studie<sup>3</sup> poukazují také na to, že dostatek **omega-3 mastných kyselin** podporuje správné fungování mozku. Proto je důležité jejich vhodné množství a vyvážený poměr ve stravě, ideálně díky pravidelné konzumaci ryb. Dostatek omega-3 mastných kyselin může snížit výskyt a závažnost mírné kognitivní poruchy.

Mysleme na to, co jíme

Dietní návyky jsou podstatným faktorem, který dlouhodobě ovlivňuje fungování našeho mozku. Odborníci kladou důraz zejména na nutričně bohatou a vyváženou stravu. Řada důležitých látek však v naší stravě dlouhodobě chybí.

Role nehrají pouze konkrétní látky, ale jejich komplex a společné působení. Ty důležité najdete v doplňku stravy **Acutil**, který je určen pro podporu paměti a koncentrace. **Acutil** je unikátní v tom smyslu, že obsahuje vyvážený poměr látek potřebných pro správné fungování mozku. Účinky jeho složek byly ověřeny v řadě klinických studií.<sup>2,3</sup>

1. How the Mid-Victorians Worked, Ate and Died; Paul Clayton and Judith Rowbotham, Int. J. Environ. Res. Public Health 2009, 6, 1235-1253. 2. Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment; Douaud G, Refsum H, de Jager CA, Jacoby R, E Nichols T, Smith SM, Smith AD. Proc Natl Acad Sci U S A, 2013 May 20. 3. Lower omega-3 fatty acid intake and status are associated with poorer cognitive function in older age: a comparison of individuals with and without cognitive impairment and Alzheimer's disease; Phillips MA, Childs CE, Calder PC, Rogers PJ. Nutritional Neuroscience 2012; 15(8):271-277.

**Acutil®**  
doplňk stravy

**Nastartujte váš mozek s jedinečnou kombinací potřebných látek**

Unikátní kombinace omega-3 nenasycených mastných kyselin, výtažku z Ginkgo biloba, fosfatidylserinu a vitamínu B.



Více informací naleznete na:

[www.acutil.cz](http://www.acutil.cz)



Angelini Pharma Česká republika s.r.o., Páteřní 7, 635 00 Brno, [www.angelini.cz](http://www.angelini.cz)

**jednou začne tradovat,  
Babčákové nevolejte?**

*S. B.:* Teď nic nenatáčím, takže si říkám, jestli už na černé listině nejsem. (*smích*) To je to riziko a daň za moji volbu, že nechci hrát v braku. Ale nemyslím si, že to tak je. Ti lidé, se kterými pracuji ráda, alespoň vědí, že je to opravdu ze srdce.

**Vaší doménou jsou improvizace.  
Stane se někdy, že představení  
nevyjde, že je to průšvih?**

*S. B.:* To už ne. S Ester Kočíčkovou děláme Dámská hnízda už nějaký čas a tam už to pod určitou lafku nejde. Náš humor je radikální a častokrát i hodně lascivní na to, že ho dělají ženy. Není to pro každého, nicméně už máme dlouho vyprodáno, své publikum si to tedy našlo. A já teď ještě začínám s novou skupinou No a?, která vznikla jako výstup z pěti workshopů, které jsem letos pořádala v Dejvickém divadle. Ale o improvizaci nemá cenu mluvit, to se musíte přijít podívat. ●

*kristina.komurkova@mfdnes.cz*

## VIZITKA

**S**imona Babčáková (42) se narodila v Šumperku.

- *Vystudovala zlínskou školu umění a improvizaci u Jaroslava Duška*
- *Hrála v Městském divadle Zlín, v Klicperově divadle v Hradci Králové, v pražském Divadle v Dlouhé, nyní je v angažmá v pražském Dejvickém divadle*
- *Organizuje improvizální workshopy a s Ester Kočíčkovou pořádají v Rock Cafě představení Dámská hnízda*
- *Hrála ve filmech Díra u Hanušovic, Zoufalci, Nestyda, Rodina je základ státu a v seriálech Čtvrtá hvězda či Comeback*
- *Má syna Alberta a dceru Josefínu*
- *V sobotu 23. 5. se zúčastní pochodu Chodíme s asistencí, který startuje ve 13.30 na Výstavišti v Praze a je dlouhý 7,5 km*



INZERCE ▼

[www.csas.cz/novyucet](http://www.csas.cz/novyucet) Informační linka: 800 207 207

# DVA ROKY PRAZDNNIN

Účet  
s výběry  
a platbami  
zdarma

**ČESKÁ  
SPORITELNA**  
Jsme Vám blíž.



Založte si u nás osobní účet a získáte **neomezené výběry z bankomatů ČS a odchozí platby na 2 roky zdarma**. Při aktivaci věrnostního programu **Za důvěru** máte navíc i vedení účtu minimálně na půl roku zdarma. A když budete využívat některý z našich dalších produktů, **automaticky Vám zůstane bezplatné vedení účtu**. Zeptejte se našich poradců v kterékoliv pobočce České spořitelny, rádi Vám poradí, jak na to. **Více na [www.csas.cz/novyucet](http://www.csas.cz/novyucet). Akce platí od 1. 4. do 30. 6. 2015.**

