

CO SI O NÁS MYSLÍTE

LÍBIL SE VÁM NĚJAKÝ ČLÁNEK?
CHCETE NÁM NĚCO ŘÍCT?
Pak pište na adresu zenaazivot@bauermedia.cz
nebo Žena a život, Viktora Huga 6,
150 00 Praha 5.



Jak se rozhodnout?

Děkuji za článek „Babi, já tě neopustím!“ I my jsme měli představu, že babička dožije doma. Vždy měla obavu, aby jednou nebyla někomu na obtíž. Bohužel po mozkové příhodě zůstala v 75 letech nehybná. Táta pracoval doma, a tak neváhal a babičku si doma nechal. Všichni jsme se o péči dělili, ale tatínek byl čím dál vyčerpanější. Kdo tohle nezažil, neví, jak je to vysilující. Jak je to stresující, když milovaného člověka vidíte v bolestech. Vydrželi jsme půl roku, než si táta zlomil kotník. Poté jsme babičku umístili do hospicu. Jezdili jsme za ní, jak to jen šlo, babička pookrála, byla usměvavá, radovala se, že nás vidí. S ostatními babičkami si vyprávěly o všem možném a byly spokojené. Poučilo mě to v tom, že nechat si milovaného člověka doma není vždy správné rozhodnutí. Xenie

Takhle vypadá jarní relax

Chtěla bych poděkovat za slevový kupón na jarní očištnou kúru v centru Sabai. Po přečtení Mirčina doporučení v čísle 5 jsem nelenila a hned pro sebe a svoji maminku rezervovala termín. Mám sedmi-

Gratulujeme!

Na dárky za dopisy se můžou těšit Xenie, Petra a Stanislav, kterým posíláme za odměnu karton šesti lahví Bohemia Sekt Prestige Brut v hodnotě 1890 Kč.

měsíčního syna Marka a tento relax mi opravdu přišel k duhu. Pro maminku to bylo překvapení a zároveň odměna za to, že našla Marečkovi první zoubek – místo „na šaty“ dostala úžasnou masáž. Musíme pochválit nejen vás za skvělé nápady (já jako mamina na mateřské bych uvítala podobných akcí víc), ale i centrum Sabai za skvělý den, který jsme si užily v krásném a příjemném prostředí. Petra

Balet teď vidím jinak

Náhodou se mi do rukou dostal váš časopis. Moc mě zaujala dvojstrana Letem světem věnovaná nápadům, jak prožít pár dnů volna teď na jaře. Některý z tipů na ubytování určitě využijeme. Líbil se mi rozhovor s Lenkou Novou, jelikož jsem fanouškem skupiny Laura a její tygři, i s Petrem Zuskou, který úplně převrátil můj pohled na balet. Stanislav

Báječný víkend

Díky za víkend strávený v Resortu Svatá Kateřina, bylo to úžasné. Tolik péče jsem nikdy nezažila, počasí nám vyšlo, všechny přednášky, služby a aktivity mě nadchly, domů jsem odjela odpočatá, plná energie, navíc nádherně nalíčená a učesaná. Dodalo mi to sebedůvěru, každý mi mou změnu pochválil. Už se těším na příští nabídku relax víkendu. Pavla

Pište a balíček vlasové kosmetiky NIVEA Color CrystalGloss v hodnotě 2680 Kč bude VÁŠ!

Pošlete nám i vy své názory nebo přání. Pomůžeme vám s nimi. Autorky tří nejoriginálnějších dopisů odměníme balíčkem přípravků z řady NIVEA Color CrystalGloss v hodnotě 2680 Kč.

Řadu NIVEA Color CrystalGloss tvoří sedm výrobků, speciálně vyvinutých pro barvené vlasy. Mycí a ošetřující přípravky skvěle doplňují výrobky pro závěrečnou úpravu vlasů. Tajemství kolekce NIVEA Color CrystalGloss je speciální složení s tekutými krystaly a UV filtrem, které dokáže uchovat barvu uvnitř vlasu po dlouhou dobu. Vlasy chrání a regeneruje a udrží jejich vzhled čerstvě nabarvených vlasů až po dobu šesti týdnů. Balíček obsahuje šampon, kondicionér, minutovou kúru, výživnou kúru, pěnové tužidlo, lak a finální sprej Color CrystalGloss. Více informací o výrobcích NIVEA najdete na www.nivea.cz.



Toužíte po lesklé a zářivé barvě vlasů? Vyzkoušejte výrobky NIVEA Color CrystalGloss pro barvené a melírované vlasy.



na rozjezd...

Pište, sportujte, založte firmu nebo pošlete stokorunu někomu, kdo ji potřebuje.

Cokoli je lepší než sedět a litovat se.

Judith O'Reilly žila spokojeně v Londýně, dokud ji manžel nepřemluvil, aby se přestěhovali na venkov. Porodila první dítě, druhé, a když čekala třetí, začalo jí docházet, že něco není v jejím životě úplně v pořádku. Poklidný anglický venkov, depresivní počasí a myši pobíhající po domě její náladě nepřidávaly, a tak pravidelně usedala k počítači a ze všech pocitů se vypisovala na svém blogu.

„Nejdřív jsem to dělala jen pro sebe, ale když po krátké době začali lidé na moje příspěvky reagovat, tušila jsem, že se rodí něco zvláštního...“ A tak vznikla kniha *Wife in the North*, která se během pár týdnů stala bestsellerem. A Judith slavnou a bohatou. Moje známá Saša slaví pozitívně narozeniny. Pořádá

velkou party, na kterou pozvala spoustu lidí a na pozvánku připsala: *Namísto případných narozeninových pozorností prosím zvažte možnost přispět na velikonoční nadílku dětem z Dětského domova Charlotty Masarykové. Č.ú. 851806-504/0600, variabilní symbol 2503.* Vida, někdy i jediná věta může mít sílu bestselleru.

Nikdy nepřestanu obdivovat ženy a muže, kteří věci posouvají kupředu, místo aby na prázdno tlachali. Kteří nezhrají na osud ani neusnou na vavřínech, ale zkusí z každé situace vytěžit něco nového, pozitivního. Pro sebe i pro druhé. Ve vydání *ŽaŽ*, které právě držíte v ruce, je podobných příběhů hned několik. Režisérka Kathryn Bigelow při letošním udílení Oscarů předvedla, že ženská může natočit dobrý válečný film a ještě navíc ukázat záda namachrovaným kolegům. Možná by se Kathryn skvěle hodila jako námět pro film své kolegyně Nancy Meyers. Ta se sice vrhla na komedie s čistě „ženskými“ tématy, nad kterými muži tak rádi ohrnují nos, dokázala je ale tak napěchovat sarkasmem a chytrým humorem, že už několik let pravidelně trhá rekordy v návštěvnosti kin a vydělává stamiliony dolarů. Přestože jsou obě režisérky lidsky i profesně odlišné, v jednom se naprosto shodují: za svůj úspěch vděčí především tomu, že nikdy nepřistupovaly na kompromisy. „Kompromis je prohra. Pro život často pohodlnější, ale vždycky prohra,“ shodují se obě.

Chytré, šikovné a nebojácné ženy ale našťastí najdeme i mezi sebou. Dokazuje to článek Martiny Coufalové na str. 76. Zatímco jiní se vymlouvají na krizi, ony sklízí ovace i ovoce. Jejich recept? Zapomenout na strach, neakceptovat ústupky a hlavně TVOŘIT. Nechtě vám jsou inspirací, stejně jako celá *Žena a život*. Více než pět let jsem se snažila dodávat vám sebevědomí a sebelásku, protože obě podle mého názoru českým ženám chybí nejvíce. A protože se spolu na stránkách *Ženy a život* setkáváme naposledy, prosím nezapomeňte, že dokud nebudete spokojená vy, nebudou ani lidé kolem vás. Rády a často tuhle rovnici řešíme obráceně...

Mějte se krásně, bylo mi s vámi moc hezky.

Andrea Běhounková,
šéfredaktorka

P.S. První jarní víkend jsem strávila s několika z vás v Resortu Svatá Kateřina na Českomoravské vrchovině. Kéž by všechny čtenářky byly takové jako ty, které za *ŽaŽ* přijely, a kéž byste si všechny dokázaly užívat tak jako kupříkladu Lucie, Alice, Martina, Magdalena, Renata, Markéta, Marcela, Blanka, Jolana, Petra, Ivana, Jana nebo Edita. Fotografie z akce, které se mimo jiných zúčastnil i slavný kadeřník Libor Šula, najdete na našem webu www.zenaazivot.cz.

ŽENA A ŽIVOT

vydává

BAUER MEDIA, v.o.s., Viktora Huga 6,
150 00 Praha 5, IČO: 49709968
www.bauermedia.cz

ADRESA REDAKCE

Žena a život, Viktora Huga 6, 150 00 Praha 5,
tel.: 225 008 260, fax: 257 323 287,
e-mail: zenaazivot@bauermedia.cz
www.zenaazivot.cz

ŠÉFREDAKTORKA

Andrea Běhounková

ZÁSTUPKYNĚ ŠÉFREDAKTORKY

Mirka Nejedlá

REDAKCE

Lenka Šváblová (editorka), Martina Matyášová (móda), Martina Polachová (kosmetika), Klára Tománková (dekor), Martina Coufalová, Markéta Faltysová, Alice Rossi (texty + produkce), Blanka Kubičková (wellness, sport), Martina Vičková (rozhovory, kultura), Štěpán Vašák (produkce), Renata Beranová (korektorka), Lucie Žáková (asistentka redakce)

OBRAZOVÁ REDAKCE

MgA. Zdeňka Skokan Němcová,
BcA. Hana Marečková, Andrew Hauner

GRAFIKA

Jana Urbánková (artdirektorka), Petra Lorse, Vladimíra Fliegerová, Kristýna Sladká, Jacek Węglarz, Vladimír Dočekal (lito)
Copyright BAUER MEDIA, v.o.s., Praha

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

foto: Saša Dobrovodský, Ondřej Košík, Jan Hrdý, Vlado Kníž, Lukáš Vrtílek, Matúš Tóth, Dennison Bertram, Alexandr Hudeček
make-up a styling: Ivana Tokarska, Barbara Vujović, Ivana Pražáková, Katka Ficenecová, Anna Strmiska, Alena Hofmanová, Lenka Podlahová, Stanislava Bartošová, Margita Skřenková, Karel Dominic Výchopeň, Markéta Šimrová, Lucie Babičková, Karolína Stará
texty: Jana Benešová, Martina Lukášková,

INZERCE

BAUER MEDIA, v.o.s.,
Viktora Huga 6, 150 00 Praha 5
Lucie Pavlíčková (lpavlickova@bauermedia.cz),
tel.: 225 008 459, fax: 225 008 379,
Edita Hanušová (ehanusova@bauermedia.cz),
tel.: 225 008 204, fax: 225 008 379,
bonboniéra: Jozef Rýdži (jrydзи@bauermedia.cz),
tel.: 225 008 336.
Ceníky a info o časopisech na www.bauermedia.cz

TISK Moraviapress, a. s.

ROZŠIŘUJÍ

Společnost holdingu PNS, a. s., (v ČR)
a Mediaprint Kapa Bratislava (v SR)
Objednávky předplatného pro ČR přijímají:
Mediaservis, s. r. o., Zákaznické Centrum,
Kounicova 2b, 659 51 Brno.

TELEFONNÍ KONTAKTY

Objednávky – 541 233 232
reklamace – 800 800 890 (pro ČR)
Objednávky předplatného pro SR:
Mediaprint – Kapa, OIFP, P. O. Box 183,
830 00 Bratislava 3,
tel.: 02/444 588 21, zelená linka: 0800 188 826,
e-mail: predplatne@abompkapa.sk

OBJEDNÁVKY DO ZAHRANIČÍ PŘIJÍMAJÍ

Mediaservis, s. r. o., Sazečská 12,
225 62 Praha 10, tel.: +420 271 199 255.

TIŠTĚNÝ A PRODANÝ NÁKLAD OVĚŘUJE

ABC ČR, člen IF ABC,
Povoleno MK ČR E 6790.
ISSN 1210-8235

Nevyžádané rukopisy se nevracejí!

ŽENY V MOT

žhavá PŘÍPRAVA NA LÉTO

- ✓ DŘEVÁKY
- ✓ PLAVKY
- ✓ LAKY
NA NEHTY

Nakazte se úspěchem!

Jana Plodková
Kathryn Bigelow
Nancy Meyers

+ 5 ŽEN,
které skvěle
podnikají
v době krize

KOSMETICKÉ NÁKUPY už od 59 korun

Nejvýhodnější krémy, šampony, řasenky,
make-upy, oleje, stíny, rtěnky...



Jak stíhat
rodinu,
práci
i koníčky?

NÁVOD:
str. 77



VŮNĚ
ROKU

POZOR!
Začínáme
II. ročník
HLASUJTE
VYHRAJTE