

2

JARO
2017

39 Kč

Příští číslo vyjde
15. 6. 2017

DOBRO.DRUH

ŽÍZEŇ

Dlouho očekávaná novinka z pera mistra severské krimi Joa Nesbøho vám zastaví krev v žilách. Více o knize Žízeň na str. 19

ŽIJEME ZDRAVĚ

Jak probíhal
boom diet, detoxů
a kuchařek?

str. 20

VYTUŇTE SAMI SEBE

Proč čteme literaturu,
která z nás dělá
Supermany moderní
doby?

str. 34

ROBERT BRYNDZA

Popovídali jsme si s novou ikonou
detektivního žánru

str. 28

MAGAZÍN PRO
ZÁKAZNÍKY,
PŘÁTELE
A PARTNERY
KNIHY
DOBROVSKÝ

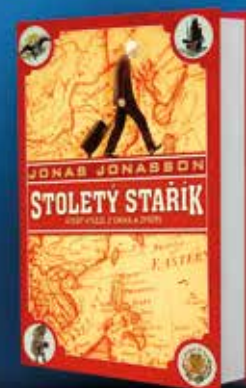


Na dovolenou JONASSONA!



VYCHÁZÍ
V BROŽOVANÉM
VYDÁNÍ

NEBO
ZKUSTE
AUDIOKNIHU...



Další hit od autora
STOLETÉHO STAŘÍKA



panteon
VYDÁVÁME LITERÁRNÍ ŠPIČKU

EDITORIAL

MILÍ DOBRO.ČTENÁŘI,



V elikonoce jsou nenávratně za námi. Doufáme, že jste si jarní volno pořádně užili. Chlapci dostali své pomlázky, děvčata jsou vymrskána. Za těmito dny ale není třeba smutnit, protože právě teď prožíváme další krásné období – jaro, lásky čas. Doufáme, že tyto slunečné dny tedy trávíte se svou milou osobou a věnujete se oblíbeným činnostem, jako třeba čtení dobrých knih. Vzpomeňme, že na neděli 14. května připadá další láskyplný den, totiž Den matek. Svým nejmilejším a nejdražším maminkám můžete v našich knihkupectvích pořídit krásnou knížku či nějaký drobný dárek.

Jaro je zároveň doba, kdy se všichni probouzíme ze zimního spánku, všechno kvete a život je najednou víc v pohybu. Tomu jsme tematicky přizpůsobili druhé vydání magazínu. Najdete v něm mnoho tipů, jak se udržet v dobré kondici. Při čtení se seznámíte s nejzajímavějšími kuchařskými novinkami. Zároveň představíme nejnovější publikace ze sportu. Na své si přijdou vyznavači zdravého životního stylu, ale i všichni čtenáři. Ať v jarních měsících plánujete cokoli, během svých dobrodružných toulek se

můžete zabavit zajímavými rozhovory s Ellou Woodward, autorkou kulinářského bestselleru Lahodně s Ellou. Ta se loni vdala a její kulinářské lahůdky najdete pod jménem Ella Mills Woodward. Další velký rozhovor je s Robertem Bryndzou, který si čtenáře získal knihou Dívka v ledu. Kromě toho najdete v tomto čísle ty nejzajímavější knižní i neknižní novinky, které nám na jaře vykvetly. A abychom nezapomněli – blíží se největší svátek pro všechny správné knihomoly. Od 11. do 14. května se koná v Praze Svět knihy, největší tuzemský knižní veletrh. Uvidíme se tam? Přejeme vám dobrodružnou počtenou u jarního vydání našeho Dobro.druha a plno nezapomenutelných jarních zážitků, i když třeba trávíte čas na procházkách s pejskem jako my. To je v poslední době jediný pohyb a sport, který máme. My trávíme čas venku velmi rádi, ať už jdeme ven s Bettynkou, nebo bez ní, jenom na kole. Také si na jaře vylepšujeme naši malou zahrádku. Na knihu si ale čas musíme udělat, alespoň na chvíli. Čtení prostě patří k životu.

Petra a Petr Dobrovští

KNIHY DOBROVSKÝ

OBSAH

3 Dobro.log

6 Knihy Omega

20 Dobrovské téma:
Zhubnout?
Spíš najít svou váhu



26 Povídání
s Ellou Woodward

28 Dobrý rozhovor
s Robertem Bryndzou

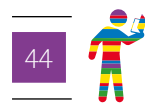


34 Dobro.téma:
Knihy, které z nás dělají Supermany

40 Dobrá prodejna:
Ostrava



42 Dobrý knihkupec:
Markéta Majerová



48 Dobro.zábava:
Pro dospělé i pro děti



50 Dobrovský dárek



TIRÁŽ:

Vydavatel Boomerang Communication, s. r. o.,
Nad Kazankou 37/708, 171 00 Praha 7 – Troja,
tel.: 244 023 201, www.boomerang.co.com,
pro DOBROVSKÝ, s. r. o., Květnového vítězství 332/31,
149 00 Praha 4, www.knihydobrovsky.cz.
Uzávěrka vydání 3. 4. 2017. Datum vydání 25. 4. 2017.
Prodej inzerce Marek Hammerschmied,
e-mail: marek.hammer@boomerang.co.com. Uzávěrka
podkladů inzerce 15. 5. 2017. ISSN 2464-8477. Údaje jsou
platné ke dni uzávěrky. Změny uvedených údajů nebo
tiskové chyby jsou vyhrazeny. MK ČR E 22591.

AKCE A AUTOGRAMIÁDY

Každý měsíc je pro nás oslavou knih a spisovatelů. Máte tak příležitost se při našich pravidelných autogramiádách setkat se známými autory, jejichž knihy nacházíte na pultech knihkupectví. Obzvláště březen byl plný úžasných setkání. A to hlavní teprve přijde! Budeme se na vás těšit na největším knižním veletrhu v České republice Svět knihy 2017.



Koho slyšíte u nás v prodejnách? Zpěvák, skladatel a producent Jarek Šimek již řadu let namlouvá spoty, které vás informují o nejnovějších knižních titulech Knihy Dobrovský. Jarek spolupracoval či spolupracuje s řadou známých osobností, jako jsou Eva Pilarová, Helena Vondráčková, Iveta Bartošová nebo Kateřina Brožová a další. **F** Veronika Pietrowská, Jana Pechlátová



Křest knihy Deník fejsbukové matky pokračuje – 9. 2. 2017 (Václavské náměstí 22)



Miloslav Stingl a Adam Chroust – 10. 3. 2017 (KNIHfest 2017 v OC Letňany), **F** Štěpán Rusňák



Halina Pawłowska – 11. 3. 2017 (KNIHfest 2017 v OC Letňany), **F** Kamila Ostružinová



Zdeněk Svěrák – 16. 3. 2017 (KNIHfest 2017 v OC Letňany), **F** Pavla Hartmanová



Ella Woodwardová – 21. 3. 2017 (KNIHfest 2017 v OC Letňany), **F** Tomáš Adam



Pravidelně se školíme, abychom našim zákazníkům dokázali vždy správně poradit. (Školení zaměstnanců Knihy Dobrovský – 18. 3. 2017), **F** Tomáš Adam



K tradici Dne dětí se každoročně přidáváme a oslavujeme i ty nejmenší čtenáře. Také letos pro ně připravíme malý dárek. Jaký? Nechte se překvapit.

EUROMEDIA®
S 205 – střední hala

Přijďte za námi na veletrh
SVĚT KNIHY 2017



Pátek
12/5/2017
12:00
Velký sál

Autorka legendárního bestselleru Bílá Masajka Corinne Hofmannová představí svoji novou biografii.

Dívka se žirafím krkem

Jak jsem se stala Bílou Masajkou. Jak se člověk stane takovým, jakým je? Corinne pochází ze skromných poměrů. Vzhledem k své tělesné výšce se v dětství stala terčem posměchu spolužáků, kteří pro ni vymysleli přezdívku „Žirafa“, a jako dítě východoněmeckého otce rovněž outsiderem ve švýcarské společnosti šedesátých a sedmdesátých let. Brzy se však naučila, jak z nepříznivého osudu vytěžit to nejlepší. Ve své nové knize velmi otevřeně a upřímně vypráví nejen o svém dětství a dospívání za těžkých životních podmínek, ale také o všem dobrém, co se právě díky tomu naučila. Inspirující životní příběh silné, úspěšné a optimistické ženy, který nás nejen překvapí, ale zároveň i povzbudí.



Foodbloggeri roku Jakub a Blanka Kardovi vám vysvětlí, proč vaří doma!

Pátek
12/5/2017
17:00
Komorní sál

Kublanka vaří doma

Rodina – dokud ji tvoří dva, dá se jídlo řešit všelijak a klidně hřešit každý den. Ale co když přijdou děti? Zapomenout na restaurace a kvalitní jídlo a spoléhat se pouze na špagety s kečupem? Naše odpověď zní jednoznačně NE! Autoři blogu Kublanka vaří doma, Jakub a Blanka Kardovi, vám přináší přes 70 skvělých receptů, které prošly nejen přísným testováním jejich dětí, ale zároveň dostaly zelenou i od zmlsaných rodičů. Užijte si společné rodinné vaření a potom vše s láskou snězte – protože láska přece prochází žaludkem!



Sobota
13/5/2017
12:00
Velký sál

Fotografka a spisovatelka Sára Saudková představí svou novou lehce neslušnou knihu.

Zpocená záda

Čtyřicátník David pokorně roztáčí coby právník specializující se na obchodní právo kola kapitalismu a doma ve všem podléhá své rozkazovačce ženě. V opilosti se však vyspí s její nejlepší kamarádkou a od té doby začíná dostávat jeho role vzorného manžila povážlivé trhliny. Od minimalistických zasedáček přes honosné kavárny po ty nejzaplivanější špeluňky tak začíná jeho cesta – možná za vnitřní svobodou, možná za naprostým sebezničením.



VYDÁVÁ: EUROMEDIA GROUP, A. S.

KNIHY OMEGA

Walt Disney tvrdil, že v knihách je víc pokladů, než mohou najít piráti na ostrově pokladů. Touha po objevování je opravdu tím nejsilnějším motorem čtenářovy vášně. Proto si vám dovolujeme nabídnout několik dalších kousků do vaší knižní pokladnice. Stačí si vybrat z knížek nakladatelství Knihy Omega a dozvědět se zase něco nového.

F Archiv



” PETR DOBROVSKÝ

Andělé tě uzdraví

Esoterická literatura má v knihovnách úspěšných lidí stále pevnější místo. Rozšiřuje obzory a nabízí alternativní možnosti, jak uzdravit tělo i duši. Jednou z nich je také vynikající publikace Andělé tě uzdraví, v níž najdete řadu zajímavých návodů, jak správně meditovat a pomocí meditace uvolnit svou mysl i tělo. Její autorkou je Patricia Papps, která se věnuje meditacím a duchovnímu léčení už více než dvacet let a patří mezi největší odbornice ve svém oboru.

Knihy Omega, 329 Kč

” PETRA DOBROVSKÁ

Vysoká hra

Máte také rádi jaro tak jako já? Konečně se mohu posadit na zahradu a užívat si prvních hřejivých slunečních paprsků s dobrým románem v ruce. Protože k jaru neodmyslitelně patří láska, sáhla jsem po romantické knize Vysoká hra od bestsellerové autorky Kay Hooper. A doporučuji ji i vám! Vysoká hra je vzrušující příběh odehrávající se ve špionském prostředí, plný zrady, odloučení, ale hlubokých citů, které dokáží překonat jakékoliv nebezpečí.

Knihy Omega, 249 Kč

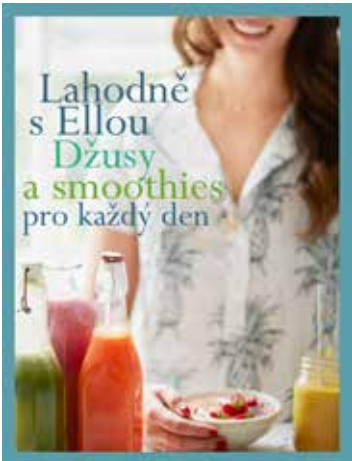
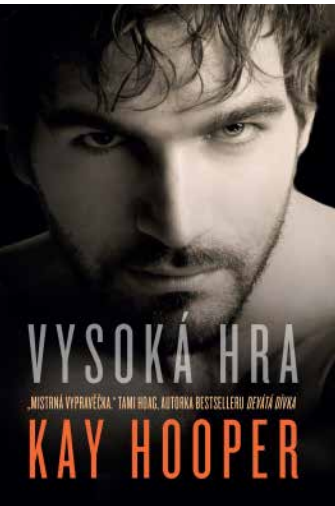
” ŠTĚPÁN HAVRÁNEK

Mají muži radši blondýnky?

Na téma mezilidských vztahů už byly popsány tisíce stran. Zkusili jste na to ale jít vědecky? Autorka knihy Mají muži radši blondýnky? Jena Pincott ano. Odpovědi na otázky, jako třeba proč mají muži s hlubokým hlasem víc dětí, proč ženy přitahují drsníci nebo co vlastně žena říká houpáním boků, hledala v oborech

psychologie, antropologie, biologie nebo neurologie. Že to zní až příliš odborně? Právě naopak! Nejen, že je kniha velmi srozumitelná, ale navíc se u ní dobře pobavíte. Stejně jako já!

Knihy Omega, 299 Kč



LAHODNĚ S ELLOU A PŘÁTELI - ZDRAVÉ RECEPTY PRO NEZAPOMENUTELNÉ SPOLEČNÉ CHVÍLE

Ella Woodward

Je jedno, při jaké příležitosti se s přáteli nebo rodinou sejdete, vždy si můžete vychutnat další porci skvělých zdravých jídel od Elly. Její recepty využijete při společném obědě, slavnostní večeři nebo jenom příjemném posezení s kamarády. Elliny kuchařky dodržují pravidla zdravé výživy a její filozofii vydatných pokrmů. Knižka překypuje nápady a inspiruje pro svatby, firemní večírky, slavnostní hostiny, oslavy narozenin nebo třeba pikniky. Na své si přijde každý, kdo má rád zdravý životní styl a hostiny se svými blízkými.

” Ella patří mezi mé oblíbené kuchařky. Potěšilo mě proto, že vydává další knihu plnou zdravých receptů, tentokrát vhodných pro příjemná setkání s rodinou i přáteli. Najdete v ní slavnostnější pokrmy i rychlovky pro nečekané návštěvy. Všechny ale dle Elliny filosofie – zdravé, chutné, vydatné.

PETRA DOBROVSKÁ

Knihy Omega, Cena: 349 Kč

LAHODNĚ S ELLOU: DŽUSY A SMOOTHIES PRO KAŽDÝ DEN

Ella Woodward

První ze série plánovaných knih superrychlých a výživných receptů je v atraktivním malém formátu. Ella smoothies a džusy zbožňuje! Proto shromáždila 30 zcela nových a ojedinělých receptů na výživné a lahodné smoothies a džusy, pro jejichž vytvoření potřebujete snadno dostupné suroviny rostlinného původu. Navíc se ušetříte stresu, protože Elliny recepty jsou jednoduché a rychlé. Dali byste si třeba borůvkovo-hruškový sníadaňový koktejl, energetickou bombu zelený sen nebo vynikající mátovo-kokosový shake?

Knihy Omega, Cena: 249 Kč

METODA 15/33

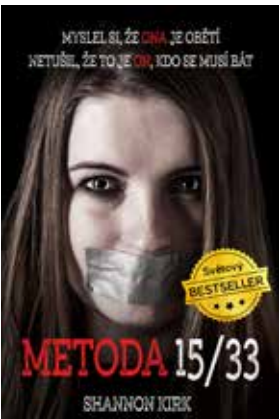
Shannon Kirk

Představte si, že vám je šestnáct, jste těhotná a někdo vás unese z domova a uvězní ve špinavém autě. Jenže hlavní hrdinka téhle knížky rozhodně není leďáká oběť, jde totiž o nadprůměrně inteligentní sociopatku a manipulátorku, která hrůzostrašnou situaci ještě dokáže obrátit ve svůj prospěch. Musí přeci ochránit své nenarozené dítě a navíc pomstít zločin, který na ní byl spáchán. Kalkulace a hledání správného okamžiku k útoku v tomhle oceňovaném thrilleru zaměstnávají její mysl od první chvíle. Příběh vás zavede do pocitů dvou bezcitných lidí, oslní nečekanými zvraty a dovede k zamyšlení, kdo je vlastně skutečná oběť...

” Thrillerů vychází v poslední době početně, tento je ale výjimečný. Ukazuje totiž, jak tenká může být hranice mezi obětí a pachatelem. Bestseller Metoda 15/33 získal hned několik mezinárodních ocenění. Pokud se rádi bojíte a oceňujete příběhy plné nečekaných zvratů, je tato kniha psaná přímo pro vás.

ŠTĚPÁN HAVRÁNEK

Knihy Omega, Cena: 329 Kč



„Tato kniha Thomase Raaba je neobvyklou kombinací thrilleru a psychologické studie.

Vzrušující a úžasné čtení.“

Westdeutsche Allgemeine Zeitung



TICHÝ - KRONIKA VRAHA

Thomas Raab

Karl Heidemann od narození trpí vadou sluchu a každý hluk ho neskutečně týrá. Má jen jednu naději, jak se spasit a zbavit se nekonečného hluku ve světě, a tou je ticho smrti. V rodné vesnici za sebou proto nechává řadu mrtvých, k nimž se naučil připlížit tak tiše, jako se jen dravec dokáže přiblížit ke své oběti. Nikdy předtím navíc nenašel lásku, po níž tolik touží. Pak ale najde poklad z masa a kostí, který všechno od základu změní. Začtete se do fascinujícího příběhu tajemné bytosti z pera autora několika bestsellerů.

Knihy Omega, Cena: 349 Kč



PANICOVÉ

Diana Gabaldon

V této knize zjistíte, co se stalo v prequelu slavné Cizinky – před tím, než Jamie potkal Claire. Jamie trpí smrtí otce a ještě ke všemu vážně raněný padl do rukou Angličanů. Utíká se žoldáky a na francouzském venkově se setkává se starým přítelem Ianem Murrayem. Oba muže zde ošetří, ale ani jeden z nich se zpět do Skotska nechystá. Jamieho milostný život se navíc zamotává a stává se nebezpečným. Mladí mužové se dostanou do služby židovského doktora Hasdiho, který je najme jako doprovod dvou pokladů na cestě do Paříže – jedním z nich je starý Torah a druhým lékařova pohledná dcera Rebeka, která byla zaslíbena jinému. Jamie a Ian jsou upozorněni, že jde o budoucí nevěstu, ale určitě by byli mnohem opatrnější, kdyby měli tušení, pro koho skutečně pracují.

”Diana Gabaldon, autorka vynikající historické série pro ženy Cizinka, přichází s dalším knižním hitem. Tentokrát se vydáme do mládí Jamieho Frasiera a dozvíme se, co předcházelo událostem románu Cizinka. Pokud si chcete zkrátit čekání na další dobrodružství Claire Randallové, které už brzy také najdete v našich knihkupectvích, sáhněte po knize Panicové.

PETRA DOBROVSKÁ

Knihy Omega, Cena: 249 Kč



NEJCHLADNĚJŠÍ DÍVKA VE MĚSTĚ CHLADU

Holly Black

Svět se změnil. Zaplavuje ho stále více upírů a v některých městech už byly zřízeny karanténní oblasti obehnané hradbami. Říká se jim Města Chladu a spolu s upíry jsou v nich izolováni také lidé. Někteří jsou dokonce nakažení – Chladní – a pravděpodobně je také čeká osud monster. Pro ochranu „normálního“ světa jsou hradby pečlivě hlídány a nikdo nesmí ven. Tana, která ve zkaženém městě Chladu nežije, se jednoho rána po večírku probudí v domě plném mrtvých těl a zatím netuší, že se do něj přeci jen podívá. Masakr, jehož se stala svědkem, kromě ní přežil jenom její expřítel, který se nachází na hranici života a smrti kvůli infekci, a záhadný upíří mladík. A vyděšená Tana se rozhodne všechny zachránit dost odvážně: zamíří do míst, kde ji čeká opravdový chlad...

Knihy Omega, Cena: 329 Kč



GRILOVÁNÍ OD A DO Z (264 RAD JAK VAŘIT NA OTEVŘENÉM OHNI)

Lisa Atwood

Slavná autorka kuchařek Lisa Atwood vytvořila knihu, která slouží jako podrobná a srozumitelná příručka pro správné grilování. Nenajdete v ní jen recepty, ale i kompletní informace o grilování a uzení. Na své si přijdou úplní začátečníci i mistři grilu. Najdou v ní přes 250 receptů, rad a návodů, jak z grilování udělat ten nejlepší a nejchutnější zážitek. Odhalí, jestli jim vyhovuje spíš grilování na dřevěném uhlí, na plynu, nebo raději na otevřeném ohništi. Naučí se vybírat správné náčiní a jak s ním zacházet. Dozví se, jak postavit vlastní udrnu, zdokonalí své poznatky o přípravě burgerů a přijdou na to, jak připravit grilované klasiky i exotické pokrmy z různých částí světa.

”Jaro je v plném proudu a s ním přichází i sezóna grilování. Nudí vás už vaše ověřené recepty a chtěli byste letos vyzkoušet něco nového, jiného? Kuchařka Grilování od A do Z obsahuje nejen skvělé tipy na chutné pokrmy z grilu, ale také rady, jak správně udit nebo vařit na otevřeném ohni.

ŠTĚPÁN HAVRÁNEK

Knihy Omega, Cena: 399 Kč



PRAVDA O RAKOVINĚ – VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O HISTORII, LÉČBĚ A PREVENCI TÉTO ZÁKERNÉ NEMOCI

Ty Bollinger

Když přijde zákeřná nemoc, která vám obrátí život vzhůru nohama, pravděpodobně nebudete přesně vědět, co všechno vám může pomoci. A tak se Ty Bollinger rozhodl na základě svých těžkých životních zkušeností, kdy mu sedm členů jeho rodiny během deseti let zemřelo na rakovinu, posbírat poznatky o této nemoci a vytvořit knihu, která pacientům

a jejich blízkým pomůže. Možná vás některé věci budou šokovat, stejně jako příběhy lidí, kteří už uváděné metody zkusili. Pokud zrovna vy nebo někdo ve vašem okolí trpí tímto onemocněním, kniha vám pomůže objevit nové možnosti léčby, ale i prevence.

Knihy Omega, Cena: 299 Kč



ŠTASTNÉ MÉDIUM

Kim Russo

Když bylo Kim Russo devět let, zjistila, že má neobvyklý a výjimečný dar. Dokázala komunikovat s mrtvými. Jenže to celé roky ignorovala, protože na duchy nevěřila. Časem ale sladila své schopnosti se svým náboženským založením a smířila se s tím, že bude zprostředkovávat spojení mezi naším a duchovním světem. Uvádí na pravou míru, jak je to se světem mrtvých, a hovoří o energii, která nemůže být zničena. Přečtěte si zážitky světoznámého média, které vypráví svůj příběh, třeba se naučíte i to, jak využít svou vlastní energii a vstoupit mimo náš svět...

”Věříte na život po životě, ale děsí vás? Světoznámé médium Kim Russo sepsala knihu Šťastné médium, v níž se snaží ukázat, jak vlastně vypadá svět mrtvých, a zodpovědět tak naše nejpálčivější životní otázky. Šťastné médium rozšíří vaše obzory a nabídne vám nový pohled na život po smrti.

PETR DOBROVSKÝ

Knihy Omega, Cena: 299 Kč



STRUČNÁ HISTORIE NEŘESTI – JAK ZLOZVYKY BUDOVALY CIVILIZACE

Robert Evans

Zbraně, ocel a bakterie udělaly z pradávných lovců a sběračů moderního člověka. Jenže naše civilizace stojí na alkoholu, sexu, drogách a sprostárnách. Robert Evans svým originálním způsobem odhaluje události, o nichž se v učebnicích dějepisu nedočtete. Třeba příběh prostitutky, ze které se stala císařovna a zajistila ženám právo pít pivo, což napomohlo ke zhroucení první říše v Jižní Americe. Dočtete se i to, jak se opít jako Sumeřané nebo jak kouřit dýmku nosem po vzoru původních obyvatel Severní Ameriky.

Knihy Omega, Cena: 299 Kč

POZITIVNÍ PŘÍSTUP K DOSAŽENÍ ÚSPĚCHU

W. Clement Stone, Napoleon Hill

Naše mysl je rozdělena na dvě části. Jednu polovinu ovládají písmena PMP (pozitivní mentální postoj), druhou zase písmena NMP (negativní mentální postoj). Kladný postoj přirozeně přitahuje to krásné a dobré, zatímco negativní nás okrádá o vše, co dělá život životem a za co stojí žít. A naše štěstí, zdraví, úspěch a bohatství závisí na tom, jak se sami rozhodneme. Při tvorbě této knihy se spojil motivační průkopník Hill s milionářem Stonem a vzniklo jedno z nejzajímavějších partnerství všech dob. Výsledkem byl fenomén PMP, který lidem ze všech koutů světa otevřel oči a poskytl jim cestu k naplnění jejich snů.

”Průkopník osobního rozvoje a motivace Napoleon Hill spojil své síly s miliardářem W. Clementem Stonem a vdechl život fenoménu pozitivního mentálního přístupu. Tato příručka, aktualizovaná pro 21. století, vám pomůže nejen myslet pozitivně, ale využít toho ke svému prospěchu v profesním i osobním životě.

PETR DOBROVSKÝ

Knihy Omega, Cena: 349 Kč

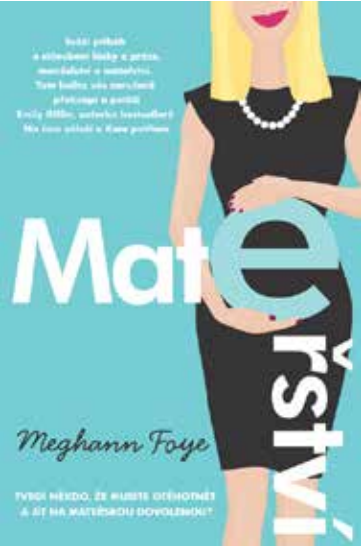


ZÁKLADNÍ KNIHA O ČAKRÁCH

Shalila Sharamon, Bodo J. Baginski

Kniha názorným a srozumitelným způsobem popisuje funkce a vliv energetických center neboli čaker a odhaluje nám působení jemných sil na lidský organismus. Dozvíte se, jak s čakrami v praxi zacházet a odhalíte celou škálu možností: použití barev, tónů, vůní a krystalů se specifickými účinky. Nechybí ani přenos univerzální životní energie nebo meditační a dechová cvičení či masáže reflexních bodů jednotlivých čaker.

Knihy Omega, Cena: 229 Kč



MATERSTVÍ

Meghann Foye

Newyorčanka Liz pracuje v médiích a funguje hlavně na koláčích, kofeinu a koktejlech. Jenže je jí přes třicet, pořád nemá děti a čím dál častěji si prohlíží kočárky v dětských časopisech a pozoruje maminky s jejich ratolestmi. Už roky tráví hodiny navíc v práci, aby se kolegyně mohly věnovat dětem, a je z toho vyčerpaná. Jednoho dne ale dostane ze stresu ranní nevolnost a šéfové si vytvoří jasný závěr – je těhotná! Liz podporují a ona se s nimi tuhle hru rozhodne hrát. Ve dne nosí vycpané břicho a těhotenské šaty, večer zase obráží kluby. Jenže jak dlouho může tohle divadlo vydržet?

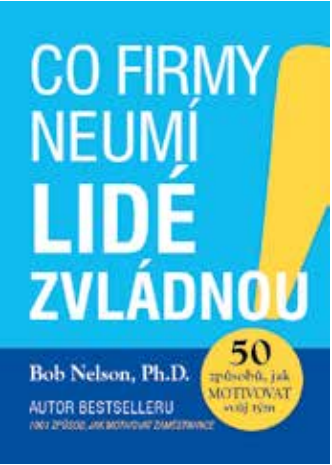
Knihy Omega, Cena: 329 Kč

LŽI O MASU – ŽIVOČIŠNÁ VÝROBA JAKO ZDROJ NEMOCÍ

Hans-Ulrich Grimm

Přilíš mnoho masa je nekvalitního a znehodnoceného jeho výrobou. Rakovina, Alzheimerova choroba nebo diabetes – to jsou jen některé nemoci, které mohou být vyvolány konzumací masa. Hlavním problémem je, že většina masných výrobků pochází z průmyslové výroby. Grimm odsuzuje praktiky výrobců masa, které používají k dosažení maximálního zisku. Nikomu přitom nevadí, že se k nám dostává nekvalitní a zdravotně závadné maso.

Knihy Omega, Cena: 349 Kč



CO FIRMY NEUMÍ, LIDÉ ZVLÁDNOU

Bob Nelson

Naučte se, jak vytvořit efektivní spolupracující tým a jak si vytyčit jasnou cestu k úspěchu. Každý z členů týmu má totiž své přednosti a vy byste měli zjistit, které to jsou. Potom už „zbývá“ správně a srozumitelně zadávat práci. Odhalte své nejlepší vlastnosti, schopnosti a stanovte si cíle, kterých byste s týmem rádi dosáhli. Každý úkol a výzva mají řešení, pokud jsou vaši lidé nadaní a spolehliví.

Knihy Omega, Cena: 199 Kč

DCERA ČARODĚJNICE

Paula Brackston

Na jaře roku 1628 nalezne mladá Bess Hawksmith bezvládné tělo své matky viset ze stromu. Ví, že pouze jeden člověk ji může uchránit před stejným osudem – Gideon Masters, Warlock. A ví také, že jeho pomoc nebude zadarmo. V současné Anglii už žije nesmrtelná Bess celkem spokojeně. Strávila staletí o samotě, cestovala a přežila epidemie, války i smutek. Její osamělost skončí, když se spřátelí s dívkou jménem Tegan. I proti svým zásadám ji otevře své srdce a začne ji trénovat na čarodějnici. Ale Gideon nespí a nic ho nezastaví...

Knihy Omega, Cena: 329 Kč



„Nikdo není ostrov; všichni jsme závislí na druhých a musíme s nimi celý život spolupracovat, abychom byli úspěšnější a dokonalejší.“

Dr. Bob Nelson



HOVORY S BOHEM: OTÁZKY A ODPOVĚDI

Neale Donald Walsch

Tisíce čtenářů posílají Nealu Walschovi své otázky, které se týkají náboženství, dobra a zla, tělesného a duševního zdraví, smrti, proroctví, povahy Boha a vesmíru, modlitby, andělů a démonů, duchovní cesty, partnerských vztahů a mnoha dalších problémů. V knize Neale odpovídá se svým charakteristickým humorem a moudrostí na nejzajímavější a nejprovokativnější otázky. Ilustruje přímé spojení mezi duchovní a hmotnou realitou a ukazuje, že to, čím jsme a co děláme, je výsledkem toho, jak myslíme a v co věříme.

Knihy Omega, Cena: 299 Kč



OD SLZ K VÍTĚZSTVÍ

Marianne Williamson

Světověznámá lektorka a autorka řady bestsellerů tvrdí, že naše touha zabránit bolesti je pro naše životy ve skutečnosti škodlivá, zbavuje nás nejhlubších emocí a brání skutečnému uzdravení. Pokud nejsme ochotni přijmout bolest a utrpení, odvrácíme svou pozornost jinam a nemůžeme být dostatečně citliví. Když odmítáme utrpení, nejsme schopni osobního růstu a možnosti osvětlení. Z toho pak těží celá řada firem – jenže zatímco ony bohatnou, my jsme duchovně stále chudší.

Knihy Omega, Cena: 299 Kč

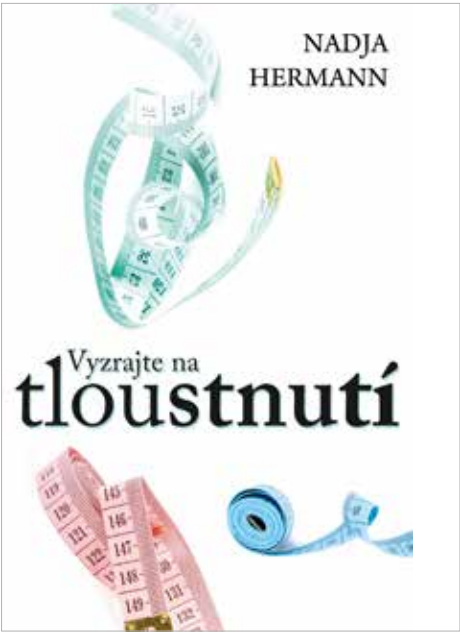
MEDOVÁ SMRT



Hanni Münzer

Když se mladá Američanka Felicity pokouší najít v dalekém Římě svou matku, odhalí drásavou a tajemstvím opředenou historii své rodiny. Vše začalo dramatickým osudem její prababičky, významné operní pěvkyně Elisabeth Malpran, a její dcery Deborah. Spletitá síť pokání, viny a lásky je zničila a ovlivnila tak osud následující generace, tedy i Felicity. Dokáže přežít strhující láska několik desetiletí a znovu se uzdravit? Čeho je schopná matka, aby ochránila svou dceru? A jak daleko zajde dcera, aby pomstila svého otce?

Knihy Omega, Cena: 349 Kč



VYZRAJTE NA TLOUSTNUTÍ

Nadja Hermann

Selhávají diety kvůli genetické predispozici, ochromenému metabolismu nebo třeba snížené funkci štítné žlázy? Po letech neúspěšných pokusů zhubnout a neustálých dietách měla Dr. Nadja Hermann stále 150 kilogramů. Pak přišla na to, že většina z toho, co věděla o dietách, byly nesmysly, a začala používat vlastní rozum. To ji zachránilo a rok a půl poté váží 65 kilo. S vtípem i špetkou vědy můžete také prokouknout dietní lži a konečně zhubnout.

Knihy Omega, Cena: 349 Kč

SPISOVATELÉ JSOU BORCI

„Spisovatel je člověk, kterému nestačí knihy těch druhých,“ prohlásil George Bernard Shaw. A my můžeme být jako nadšení čtenáři vděční za ty, kterým cizí knihy nestačí. Do rubriky, v níž oslavujeme nadané spisovatele, jsme pro vás vybrali tři zajímavé osobnosti, jejichž díla rozhodně stojí za pozornost. Vzbudí ve vás napětí, smutek i smích. A co víc si od literatury přát?

T Jana Bohutínská, Archiv F Jean-François Bérubé, Domino, Archiv Johna Boynea

DĚTSKÉ KNIHY PRO DOSPĚLÉ



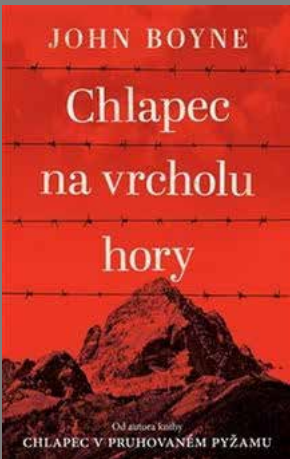
JOHN BOYNE

Spisovatel John Boyne se narodil v roce 1971 v irském Dublinu, kde také žije. Na vysoké vystudoval anglickou literaturu a kreativní psaní. Začínal v devadesátých letech jako povídkář a publikoval nejprve v časopisech. Svůj první román vydal už před sedmnácti lety. Píše knihy nejen pro dospělé, ale i pro mládež, a jeho příběhy byly přeloženy už do více než padesáti jazyků. Čeština mezi nimi samozřejmě nechybí – začtěte se do knih Chlapec v pruhovaném pyžamu (která se dočkala i filmové adaptace a také mnohých literárních ocenění) a Chlapec na vrcholu hory, v nichž klíčícím pohledem originálně prozkoumává témata druhé světové války. Nevynechejte ani duchařský příběh V tomto domě straší.

John Boyne rozhodně není spisovatel, který by se vyhýbal složitým tématům, jak je vidět i v jeho zatím nejvíce proslaveném Chlapci v pruhovaném pyžamu, který se odehrává v koncentračním táboře. A nedávno se v Dějinách osamění (česky zatím nevyšly) odvážně pustil i do tragických a dlouho tabuizovaných dějin své rodné země, Irska, konkrétně do problému zneužívání dětí tamní katolickou církví. Sám vyrůstal v přísném katolickém prostředí a jako školák zažil ponižující fyzické tresty. Ale tvrdí, že navzdory tomu prožil opravdu šťastné dětství.

Vydává nakladatelství Slovart.

John Boyne bude hostem veletrhu Svět knihy a jeho autogramiáda proběhne v pátek 12. 5. od 12:30 ve stánku nakladatelství Slovart (L001).



Slovart, 269 Kč



Slovart, 249 Kč

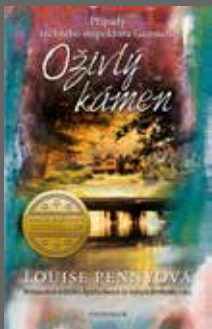
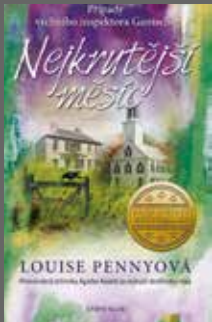
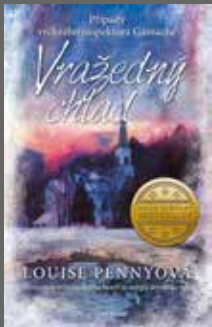
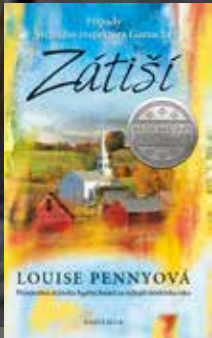
DÁMA S CITEM PRO VRAŽDY

LOUISE PENNYOVÁ

V době, kdy se severští autoři předhánějí v tom, kdo bude nejdrsnější, nejkrvavější a nejvíc kontroverzní, kanadská spisovatelka Louise Pennyová slaví úspěchy se starými dobrými detektivkami, ve kterých se zločiny neřeší střelením, nýbrž logickým uvažováním.

V těchto dnech vychází Hladový duch, již pátý případ inspektora Gamache, který šarmantního vyšetřovatele zavede do Three Pines. Malebná vesnička uprostřed čistých kanadských lesů se totiž opět stane dějištěm vraždy. Tentokrát přímo v oblíbeném bistro, kde se obvykle podává obložená bageta nebo čerstvé croissanty. Nikdo jiný neumí vkusně zkombinovat krásy kanadské přírody s líčením tamější gastronomie a okořenit to navíc vraždou tak jako Louise Pennyová. Nic přitom nepůsobí nevkusně. Tahle osmapadesátiletá dáma má pro vraždy zkrátka cit! „Na nočním stolku mám vždycky aspoň jednu knihu od Agathy Christie, miluju klasické detektivky,“ prozradila Louise. Detektivky Louise Pennyové jsou typické příjemnou atmosférou. Ačkoliv se zde řeší vraždy, příroda je krásná – ať už je zamrzlá a zasypaná sněhem jako ve Vražedném chladu, nebo prodchnutá vůní stromů jako v Hladovém duchovi. A můžete se spolehnout, že z kavárny je vždycky cítit čerstvá káva...

LOUISE PENNYOVÁ ZÍSKALA NĚKOLIK OCENĚNÍ A JEJÍ KNIHY BYLY PŘELOŽENY DO 23 JAZYKŮ.



PŘÍPADY VRCHNÍHO INSPEKTORA GAMACHE 5

HLADOVÝ DUCH

LOUISE PENNYOVÁ

„Chaos se blíží, starej brachu.“ Stačilo těchto pár slov a poklid ve Three Pines vzal za své. Hosté se právě chystali na návrat do měst a děti se loučily s létem, když byla v místním oblíbeném bistro nalezena mrtvola neznámého muže. A tak

je znovu povolán vrchní inspektor Gamache a jeho tým, aby s odkrytím další vrstvy lží odhalil pohádkové poklady i žlutklá tajemství pohřbená v divočině. Zdá se, že nejvíc odpovědí na to, kdo byl onen cizinec a kde se tu vzal, zná majitel bistra Olivier. Stopy však vedou rovněž do domu Hadleyových, kde se odehrálo už několik zločinů. A zapletení do případu mohou být i členové místní komunity českých emigrantů. Klíčů k vraždě má Gamache k dispozici hned několik a pravda v nich zašifrovaná bude tentokrát krutá...

Romány Louise Pennyové vydává Euromedia Group, a. s. – Knižní klub

399 Kč

ZPROSTŘEDKOVATELKA NETUŠENÝCH NADĚJÍ

LINDSAY HAWDON



Literatuře o holocaustu se celá řada čtenářů cíleně vyhýbá, protože se obává emocionální zátěže, kterou by v nich takováto četba mohla vyvolat.

Jákovy barvy v podání britské autorky Lindsay Hawdonové jsou v tomto ohledu jiné. Tam, kde je Kosiňského bezejmenný chlapec zosobněním nezvratné morální pokřivenosti, kde Styronova Sophie páchá sebevraždu a Litellův Maximilien přichází o zdravý rozum, zprostředkovává devítiletý Jákob poselství, že naděje nemusí ve člověku umřít, přestože si prošel nejhorším peklem.

Holocaust z pohledu malého romského chlapce je v literatuře téma vskutku nečasté. Vzpomenete si ještě na prvotní impulz, který vás k tomuto námětu přivedl?

Knihu jsem začínala psát s vizí běžícího chlapce, to bylo vše; teprve později začaly přibývat další vrstvy. Věděla jsem od počátku, že svět, kterým Jákob prchá, není bezpečný, ale docela dlouho jsem se zdráhala zasadit děj do druhé světové války, jednoduše proto, že jsem k tomu v té době neměla dostatek sebedůvěry ani potřebu o tom psát. Později jsem ale začala pracovat s myšlenkou, že Jákob nemá žádný domov, kam by se mohl vrátit, ani jiné místo, kam by mohl směřovat svůj útek, a právě tato úvaha mě přivedla ke studiu romské historie i přítomnosti a potažmo ke druhé světové válce. Zaujalo mě, že holocaust bývá obvykle spojován s vyhlazováním Židů, přestože ve stejném časovém období zahynulo přibližně jeden a půl milionu Romů. Přesné číslo není známo. Odvážuji se říct, že oběti romského holocaustu jsou zapomenutí lidé. Zmizeli. *Jákovy barvy* jsou právě o nich.

Vaše kniha je plná barev a živých obrazů. Barvy samotné jsou nedílnou součástí celého příběhu. Jaký je váš vztah k výtvarnému umění? Měla postava barvíře Javiho nějaký konkrétní předobraz?

Odjakživa miluju barvy, ostatně vystudovala jsem uměleckou školu. Při psaní jsem však především chtěla zdůraznit propojení postav s přírodou a ukázat, jak příroda navzdory lidskému běsnění přežívá, zachovává si pestrost i barvy. Romské kočování od místa k místu a od jednoho ročního období k druhému mi posloužilo jako vítaný prostředek k vyličení způsobu, jak se barvířova rodina přesunovala mezi jednotlivými lokacemi, kde právě kvetly rostliny s kýženým pigmentem. Pro Jákobu to byly zásadní, formující zážitky a vzpomínky na ně se později staly jediným světly bodem ve chvílích, kdy mu temný úkryt neumožňoval spatřit žádnou z barev vnějšího světa.

Sama jste matkou, a tak se nabízí otázka: proč jste se vlastně rozhodla udělat svým hrdinou dítě? Byl to okamžitý nápad, nebo je za tím rozhodnutím něco víc?

Chtěla jsem postavit do kontrastu dětský a dospělý svět, které se podle mého názoru zásadně liší. Tam, kde je dospělý člověk paralyzován hrůzou a celá jeho pozornost se upíná k tomu, co musí nevyhnutelně nastat, děti si i v těch nejkritičtějších okamžicích stále zachovávají schopnost pustit se do hry nebo třeba pozorovat letícího motýla. Právě z tohoto přesvědčení jsem vycházela při psaní Jákobu. Sice všechno ztratil, ale pořád dokáže vidět věci, pro které stojí za to přežít. V tom spočívá základní poselství mé knihy: že naděje v nás nemusí umřít, ačkoli jsme si prošli peklem.



Domino, 349 Kč

ODVÁŽUJI SE ŘÍCT, ŽE OBĚTI ROMSKÉHO HOLOCAUSTU JSOU ZAPOMENUTÍ LIDÉ. ZMIZELÍ. JÁKOBOVY BARVY JSOU PRÁVĚ O NICH.

Co pro vás bylo při psaní Jákovových barev nejnáročnější?

Na to je těžké najít odpověď. Je to možná zvláštní, ale nejobtížnější se mi psaly nedějové pasáže, do nichž jsem chtěla vložit silné emoce. Také Lořin pobyt v psychiatrické léčebně byl pro mě oříškem, protože tamní svět je mi ve všech ohledech cizí. Naopak jsem si užívala psaní kapitol, kde se Jákob skrývá společně se dvěma dalšími muži v prostoru pod schodištěm. Líbilo se mi vytvářet atmosféru místa, kde vládne temnota a chybí vzduch, ale jeho dočasní obyvatelé si dokážou zachovat sebeúctu a s hlavou vztyčenou čelí svému údělu, i když jim je po drtivou většinu času jediným společníkem jejich vnitřní svět. Bylo pro mě nesmírně zajímavé popisovat ono náhodně vzniklé společenství několika zoufalých lidí, jejichž vztahy se postupně přesouvají od ostražitosti k přátelství.

■

Geniální přítelkyně / díl druhý

Chcete vypadat jako někdo, kdo ví, co ve světě právě letí? Čtete si v metru Geniální přítelkyni!

Chcete okouzlit novou přítelkyni dobrou knihou? V knihkupectví vyberte Geniální přítelkyni!

Chcete zaskočit svou přeintelektualizovanou švagrovou? Zeptejte se jí, jestli už četla Geniální přítelkyni!

Chcete najít tu správnou ženskou, ale jste pořád sám? Přechtěte si zatím alespoň Geniální přítelkyni!

Chcete mít důkaz, že dobrá literatura a bestseller, se nevyklučují? Sáhněte po Geniální přítelkyni!

Chcete se zalíbit nastávající tchyni? Dejte jí jako dárek Geniální přítelkyni!

Chcete se těšit na další díly neapolské tetralogie Eleny Ferrante? Pak si musíte přečíst Geniální přítelkyni!

Tahle neapolská přítelkyně je prostě geniální!!!

ONDŘEJ HORÁK, ZEN MAGAZÍN



Druhý díl
GENIÁLNÍ
PŘÍTELKYNĚ
vychází
24/4/2017



PROSTOR

KVALITNÍ KNIHY SE OBEJDOU I BEZ ČTENÁŘŮ

ČERSTVĚ NA PULTECH

Konečně se ohlásilo jaro, takže máme možnost vyvézt své knížky na louku, obsadit s nimi lavičku v parku nebo si je s sebou vzít na piknik. Jak říkal Victor Hugo, knihy jsou klidní a spolehliví přátelé. Tak si pro nějakého nového přítele na jarní „dostaveníčka“ zajděte – v knihkupectvích se to novinkami jen hemží. Vybrali jsme pro vás ty nejčerstvější.

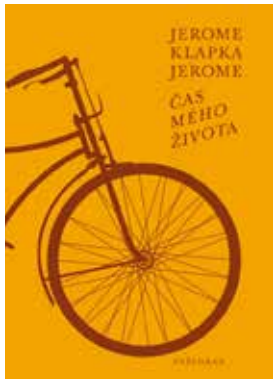
T Jana Bohutínská
F Archiv

MLČENÍ

Šúsaku Endó

Podle knihy, která obdržela Tanizakiho literární cenu, natočil režisér Martin Scorsese stejnojmenný film. Příběh čtenáře zavádí do Japonska v 17. století, kdy je v zemi zakázáno křesťanství, a všechny, kteří zákaz porušují, čeká krutý trest. O tehdejším zániku křesťanské misie píše Šúsaku Endó zasvěceně i proto, že je sám Japonec a křesťan, což mu pomáhá hluboce prozkoumat téma hledání víry i střetu kultury Východu a Západu.

Vyšehrad, 268 Kč



ČAS MÉHO ŽIVOTA

Jerome Klapka Jerome

Jerome Klapka Jerome se prosadil se svými humoristickými povídkami a cestopisy,

nejvíc ho proslavili jeho Tři muži ve člunu. Byl spisovatelem, který na vlastní kůži zažil přelom 19. a 20. století, dozrívající viktoriánskou éru i novou dobu plnou vynálezů a společenských změn. Čas mého života je jeho autobiografie, v níž se setkáte s mnoha osobnostmi tehdejší kultury, a kde s humorem sobě vlastním vykresluje svou dobu.

Vyšehrad, 298 Kč

MUŽ S NÁDHERNÝM HLASEM

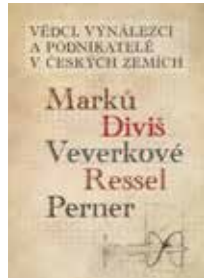
Lillian B. Rubin



Americká psychoterapeutka a socioložka Lillian B. Rubin vypráví příběhy ze své terapeutické praxe a její povídky mají občas až detektivní zápletku. Terapeutický vztah je pro ni dobrodružnou zkušeností, která

se otevírá, když se chceme opravdu přiblížit druhému člověku. Vypráví o komunikaci, o emocích a o životních příbězích, které vyráží dech. Zároveň ukazuje, jak probíhá psychoterapie a na kolik otázek si musí terapeut odpovědět.

Portál, 299 Kč



VĚDCI, VYNÁLEZCI A PODNIKATELÉ V ČESKÝCH ZEMÍCH

Kolektiv autorů

S jejich jmény se setkáváme v dějepise, jsou po nich pojmenované firmy nebo zastávky hromadné dopravy. O kom je řeč? O vědcích, vynálezcích, podnikatelích a průmyslnících, kteří mají v české i světové historii své pevné místo - Ressel, Perner, Kolben, Křížik, Škoda a další. Jejich příběhy odvyprávěné ve dvou dílech jsou svědectvím o talentu, odhodlání, houževnatosti i o překonání překážek. Navíc jsou inspirativní i v současnosti.

Jonathan Livingston

Cena každého dílu 199 Kč

ČEST A SLÁVA NÁMOŘNÍKŮ

Jan Štainbruch

Dvacáté století poznamenaly dvě světové války, které přinesly nejen zkázu, ale i silné lidské příběhy. S válkami jsou spojení dva stateční muži, kterým se věnuje Čest a sláva námořníků. Mohli žít obyčejně, ale byli výjimeční. Dědeček (námořník a korzár) se v roce 1918 účastnil bitvy o Boku Kotorskou. Strýc (český odbojář ze Sudet) se za 2. světové války oženil s Němkou... Pro dokreslení autentičnosti příběhů je kniha doplněná dobovými fotografiemi.

Jonathan Livingston, 199 Kč



SPISOVATEL JAKO POVOLÁNÍ

Haruki Murakami

Když vyjde další novinka od Harukiho Murakamiho, jde o opravdovou senzaci. Jeho fanynky a fanoušci jsou ochotní čekat celé hodiny před knihkupectvím, aby si knihu koupili mezi prvními. Medializaci své vlastní osoby ale nemá Murakami moc rád, stejně jako zrovna nemiluje přílišné rozebírání toho, co napsal. Přesto připravil knihu, která se věnuje právě tématu psaní a spisovatelskému řemeslu. Některé kapitoly už přitom vyšly v japonském literárním časopise, jiné v knize publikuje poprvé. Jak sám tvrdí, jednotlivé kapitoly psal tak, jako by připravoval přátelské přednášky pro malé, třiceti až čtyřicetihlavé publikum. Psal je sám pro sebe, jak upozorňuje, nikoliv na objednávku, a zveřejňuje v nich své názory na spisovatelství a na to, jak vzniká literatura. Vedle jeho románů tak mají čeští čtenáři možnost více nahlédnout i do jiného typu jeho tvorby. V češtině už vyšla jeho kniha o vlastní ultramaratónské zkušenosti s názvem O čem mluvím, když mluvím o běhání. S literaturou je přitom Murakami spjatý už od dětství, oba jeho rodiče totiž literaturu učili. Nejdřív sice propadl hudbě, ale pak ho také pohltilo psaní. A s novou knihou se o jeho vášni můžete dozvědět víc.

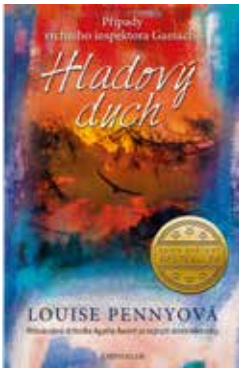
Odeon, 279 Kč

„Olivier nevěřil, že v koutech číhá zlo. Ne doopravdy. Každopádně ne za denního světla. Věřil ale, že v koutech zdejšího srubu čekají věci, o kterých ví jen poustevník. Věci, z nichž se Olivierovi rozbušilo srdce.“

HLADOVÝ DUCH

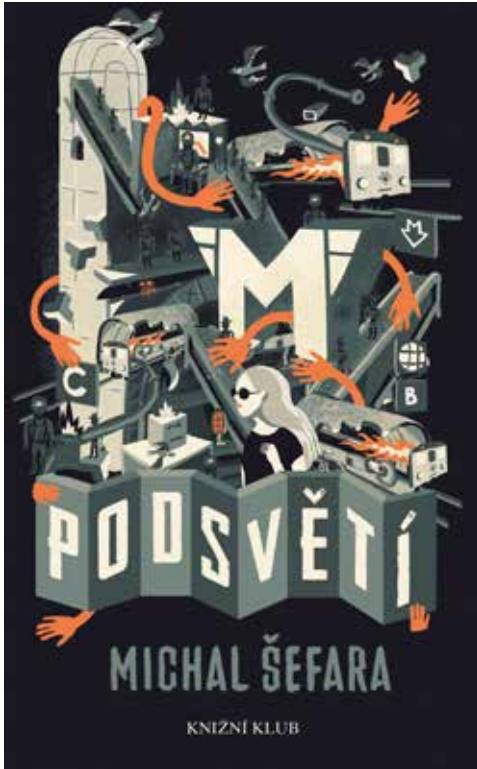
Louise Pennyová

Vrchní inspektor Gamache má další případ. Zavede ho do vesnice Three Pines obklopené hlubokými kanadskými lesy. Mrtvý muž v místním bistru naruší sousedské soužití, které je poklidné jen na první pohled. Muž je neznámý cizinec a jeho smrt je bohatá na otázky, ale skoupá na odpovědi. A vyšetřování samozřejmě odhalí nečekané události a informace ze života obyvatel vesnice i cosi o jejich dávnější historii. Některé z nich zavál život do Kanady z Česka, čímž je tato detektivka pro české čtenáře zajímavá. Co má česká komunita ve Three Pines s mrtvým mužem společného? O překvapení není v knize nouze.



Vyšetřování přivede inspektora i na ostrovy Královny Charlotty, kousek od Britské Kolumbie, a přiměje ho k tomu, aby se seznámil s tajemstvím tamních pralesů i se zvířecími totemy jejich původních obyvatel. Louise Pennyová zkoumá nejen to, kam až jsou lidé ochotni zajít, aby vyhověli vlastním tužbám a snům, ale i skutečnost, jak blízko stále máme k prastarým mytologickým příběhům. Nebo jak snadné je nechat se do pavučiny příběhu chytit a nezvratně zaplést. Kolik lidí potřebuje jeden jediný člověk k tomu, aby i před svými nejbližšími skryl všechna svá nejhlubší tajemství, a proč je často tak těžké říci pravdu?

Knižní klub, 399 Kč

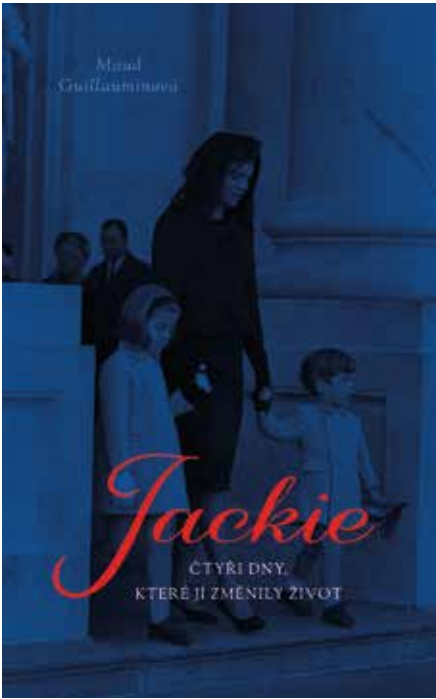


PODSVĚTÍ

Michal Šefara

Český spisovatel Michal Šefara debutoval v roce 2012 válečným románem o legionářích ve Francii. Pokračoval například žakovskou satirou Profici parodující špionážní tematiku nebo Nezlomnou galérou, kde líčí skutečný příběh statečnosti z prostředí Slováckého veslařského klubu v období první republiky a za války. V Podsvětí zavádí Šefara čtenáře do tajemného pražského metra. Co má podzemí metra společného s podsvětím? To není jediná otázka, která příběh pohání kupředu. „Proč se potkání pohybují jen na půlce trasy A, ale zbytek metra už je tak moc neláká, jako by tam měli zakázaný vstup? Proč holubi v některých stanicích napadají lidi? Proč v určité hodiny jezdí eskalátory jinou rychlostí? Proč zní přijíždějící souprava na náměstí Republiky jako splachující záchod a na Andělu zas, jako kdyby volala něčí jméno? Proč jsou některé boční tunely ochranného systému metra cítit po mrtvolách a dezinfekci?“ Takové otázky nenechávají Haďáka, vedoucího techniku metra a jednu z hlavních postav knihy, vůbec v klidu. Řád ustupuje chaosu a antická mytologie prosakuje současností. Vítejte ve světě, kde je Vltava řekou Styx v říši mrtvých.

Knižní klub, 299 Kč



JACKIE – 4 DNY, KTERÉ JÍ ZMĚNILY ŽIVOT

Maud Guillauminová

Předobrazem knihy o jedné z nejslavnějších prvních dam historie byl film Jackie, který nedávno přišel do kin. Příběh zachycuje Jackie Kennedyovou v období 4 dnů po smrti jejího muže, kdy se musela rozhodnout, jak si tehdejšího prezidenta celý svět zapamatuje. Poskytla v té době jediný rozhovor LIFE Magazínu, z něhož kniha čerpá. Dozvíte se v ní mimo jiné to, jak se atentátem na jejího muže změnil život celé její rodiny.

Bourdon, 341 Kč

VRAŽDA ARCIVÉVODY



Greg King, Sue Woolmansová

I když od sarajevského atentátu, který byl rozbuškou první světové války, uplynulo víc než století, nepřestávají autoři ani čtenáře přitahovat příběhy jeho obětí – arcivévody Františka Ferdinanda a jeho manželky

Žofie. Vyprávění amerických autorů je výjimečné nejen díky snaze o historickou věrnost, ale také pokračováním osudů rodiny, především synů Maxe a Ernsta, které nacisté hned po vpádu do Rakouska poslali do koncentračního tábora.

Bourdon, 396 Kč

UMĚNÍ V KRVÍ

Bonnie MacBirdová

Všechno to pro Sherlocka Holmesa začíná tajemným dopisem z Paříže. Kabaretní hvězda pohřešuje svého nemanželského syna s anglickým šlechticem, a navíc ji prý někdo napadl. Holmes s Watsonem vyráží na cestu a zjišťují, že únos dítěte je jen špičkou ledovce. V Marseille ukradli vzácnou sochu, v továrně na hedvábí v Lancashiru zase zabili několik dětí a vše spolu vlastně souvisí. Najde Holmes chlapce a ukončí vraždění?

Mladá fronta, 329 Kč



KYVADLO

Adam Hamdy

Psychologický thriller, který si vysloužil zařazení mezi nejlepší knihy loňského roku, zahajuje slibnou trilogii. Na co se v něm těšit? John Wallace ví, že ho čeká smrt – když vám po zmateném probuzení někdo v masce utahuje kolem krku oprátku, moc šancí vám totiž nezbývá. Nebo ano? Co když se vám podaří z neznámého místa utéct a hledat pravdu, kvůli níž vám je na stopě nelítostný zabiják? Zastaví se někdy smrtící kyvadlo?

XYZ, 399 Kč



MAESTRO

Geir Tangen

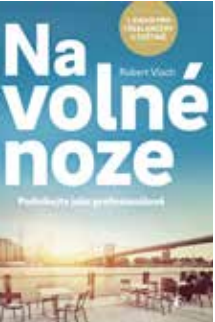
Vražedná symfonie od autora nejúspěšnějšího norského krimi blogu začíná v momentě, kdy novináři Viljaru Gudmundssonovi přijde e-mail od údajného „soudce a kata“ jedné místní ženy. Zprávu sice předá polici, ale stejně mu nedá spát – obzvlášť, když se druhý den najde mrtvola. Pak přichází další zprávy a vraždy, které se podobají výjevům ze slavných detektivek. Ponořte se do zvrátů a dějových kliček s pořádnou dávkou napětí a narážek na slavná díla.

Plus, 299 Kč

NA VOLNÉ NOZE – PODNIKEJTE JAKO PROFESIONÁLOVÉ

Robert Vlach

V čem se práce na volné noze liší od jiných přístupů k podnikání? Proč je reputace to nejcennější? Málokdo rozumí podnikání na volné noze (tzv. freelancingu) tak jako Robert Vlach – slavný podnikatel a konzultant. Pokud i vy podnikáte sami na sebe – nebo byste se do toho rádi pustili, obsáhle 760stránková kniha vám nabídne odpovědi toho nejpovolanějšího. Nezávislým profesionálům nabízí znalosti a zkušenosti z praxe, které jim můžou pomoci k úspěchu.



Jan Melvil Publishing, 699 Kč



SPRINT – JAK VYŘEŠIT VELKÉ PROBLÉMY A OTESTOVAT NOVÉ MYŠLENKY V POUHÝCH PĚTI DNECH

Jake Knapp

Potkala vás opravdová nepříjemnost, problém, který vám nedá spát, a máte na jeho vyřešení omezený čas? Sprint vám s tím pomůže za pět dnů! Tento originální proces řešení náročných situací vymyslel vývojář Jake Knapp, který ho úspěšně aplikoval při významných projektech Googlu. Nakonec se do něj „zamilovaly“ další stovky společností u nás i ve světě. Odhalte jeho princip i vy.

Jan Melvil Publishing, 399 Kč

HOUŽEVNATOST – SÍLA VYTRVALOSTI A VÁŠNĚ

Angela Duckworthová

Knížka vám sice nenabídne zázračný recept na rychlý sportovní nebo profesní úspěch, ale pokud chcete do své budoucnosti vložit úsilí, nabídne vám nenahraditelné tipy, jak v životě zabodovat. Autorka nasbírala zkušenosti z desítek výzkumů i rozhovorů s velmi úspěšnými lidmi a podělila se o ně. Nemusíte se ale bát, že je příliš akademická. Houževnatost vás svou praktičností a čtivostí zaujme a nepustí. Naplňte svůj potenciál.

Jan Melvil Publishing, 369 Kč

„Vášní nemám na mysli jen to, že máte něco, na čem vám záleží. Myslím tím, že vám na určitém konečném cíli záleží trvale a věrně. Nejste v tom ohledu vrtošiví.“

Houževnatost



VE STARÉ CIHELNĚ SE SVÍTÍ

Petr Hugo Šlík

Stará opuštěná cihelna a najednou se v ní svítí? Vždyť tam nikdo už dlouho nebydlí, ani nepracuje! To je záhada, kterou musí prozkoumat dvanáctiletý Jindra, Vojta a Terka. Mají přeci pro strach uděláno, tak čapnou baterku a vydají se vstříc dobrodružství. Jaké je jejich překvapení, když uvnitř narazí na staršího Frantu, který se snaží o... Ne, to vám neprozradíme, dočtete se to ve „foglarovském“ příběhu sami.

Albatros, 239 Kč

DUBÁNCI

Petr Václavek, Leona Šťastná, Slávek Rydval

Poznejte nový pohádkový druh – malé žaludové hrdiny Dubánky. V nové knížce se dočtete o životě tak neskutečném, že mu možná ani nebudete věřit. Ale svět mezi korunami dubů opravdu existuje a je plný krásných dobrodružství – uslyšíte v něm o nevšedním kamarádství s vodníkem, o cestě do dalekého Dubrovníku, setkání s Poseidonem nebo



o strašidlech! Ale nebojte, Dubánci všechny trampoty vyřeší.

Cpress, 249 Kč



CIZÍ AGENT

Brad Thor

V Evropě už napáchali dost škody a po rozpoutaném pekle se teroristé rozhodli zaútočit i na Bílý dům. Jenže CIA má eso v rukávu – do akce povolá elitního bývalého příslušníka Navy SEALs Scotta Harvatha. Ten pracuje pro zpravodajskou agenturu, která má na starosti tajné operace z rozkazu prezidenta. Ale ani Moskva není pozadu a do akce vysílá živý stroj na zabíjení, s nímž bude mít Scott tu „čest“ se potkat. Špionážní thriller navazuje na tradici Fredericka Forsytha.

Cpress, 299 Kč



ŽÍZEŇ

Jo Nesbø

Harry Hole si chce uživat spokojený život s Ráchel a poklidně vyučovat na policejní akademii. Jenže v Oslu dojde k vraždám několika žen, které si daly schůzku přes Tinder. Vyšetřovacímu týmu v čele s Katrin Brattovou zůstává rozum stát nad tím, že obětem vždy zmizelo určité množství krve. A tak je Harry povolán zpět do služby.

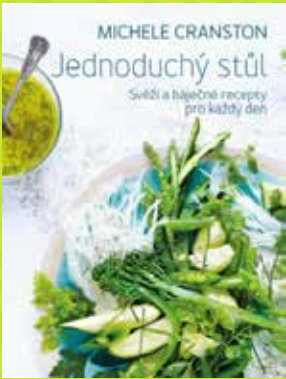
Kniha Zlín, 399 Kč

Zhubnout?

Spíš najít svou váhu

T Jana Bohutínská F Shutterstock a archiv

Původní diety vznikaly hlavně jako léčebné prostředky. A to i v kontextu tradičních celostních léčebných systémů, třeba indické ajurvedy nebo čínské medicíny, které považují správnou stravu za jeden z faktorů zdraví. Léčebné možnosti stravy znali a využívali staří Egypťané nebo Židé, lékař Hippokratés v 5. století před naším letopočtem a starořímsí lékaři, na které navázali lékaři renesanční a znalosti o léčebných účincích jídla rozvíjeli dál. Léčebné diety se doporučují dodnes, v průběhu času se však z nich vyvinuly i diety výkrmné a později hubnouce. Jestli se především ženy staraly o to, aby přibraly, nebo spíš o to, aby zhubly, se řídilo i kulturními vlivy a převládajícími ideály krásy. Ale také konvencí, která často lidem měřila různým metrem v odlišných fázích jejich života.



Knihy Omega, 499 Kč

Specializované knihy o dietách a hubnutí se na trhu masově objevují od 20. let 20. století. Ve stejné době obecně rostla i starost o štíhlé tělo. Hubnutí se záhy propojilo s podnikáním a draví podnikatelé počátku 20. století vzali téma hubnutí za své. V té době se objevila jak celkem rozumná doporučení, tak taková, ze kterých nám s dnešními poznatky a zkušenostmi zůstává rozum stát. Jako skvělý prostředek na hubnutí se svého času doporučovalo třeba i kouření cigaret – mělo prý nahradit mlsání. Na trhu se objevily léky na hubnutí, projímadla nebo žvýkačky. A v tu dobu se také začaly počítat kalorie. S tím přišel americký doktor Lulu Hunt Peters a v roce 1918 o tom publikoval knihu Diet and Health, která se stala v oblasti hubnutí jedním z prvních bestsellerů.



Knihy Omega, 399 Kč

TREND SKUTEČNÉHO JÍDLA

Jenže časy se mění a snaha vykašlat se na počítání kalorií patří k dietním trendům současnosti. Jídlo totiž není zdaleka jediným faktorem, který ovlivňuje lidskou váhu. Do potíží s váhou negativně promlouvá stres a ten mohou způsobit i samotné diety nebo nedostatek spánku. Podceňování dostatečně dlouhého spaní způsobuje v těle nízkou hladinu hormonu leptinu, který reguluje i chuť k jídlu a metabolismus. Hormony mají v tématu lidské váhy nezastupitelné místo. Cestou ke štíhlosti je dnes také dobré trávení a zdravá střeva spíš než metabolismus zpomalený přísnými dietami. Platí přitom, že ideální váha je u každého jiná a je lepší ji respektovat, než se pustit do boje s kily a jojo efektem.

Jako v mnoha jiných oblastech, ani při hubnutí neplatí jeden mustr, který by pasoval bez ohledu na okolnosti na každého. Hubnutí je individuální a je jedinečné v tom, co na konkrétního člověka funguje. Každý má totiž jinou stavbu těla, jinak rychlý metabolismus, jiný pracovní kontext a obecně životní styl. K dietním plánům a sebelepším radám je proto potřeba přistupovat s vědomím individuálních rozdílů a se zdravým odstupem. A to často i k těm doporučením, která se zaštiťují vědeckými argumenty a důkazy. I věda totiž svoje přístupy mění. V poslední době se to týká například tuků, které měly nálepku podporovatelů kardiovaskulárních onemocnění. Poté, co se ukázalo, že je všechno trochu jinak, do zdravých stravovacích doporučení se kvalitní tuky vracejí (tedy ne ty průmyslově upravené). Větším strašákem jsou podle nových poznatků jednoduché cukry.

Což souvisí obecněji s tím, jaký přístup k jídlu nyní převládá. Za zdravou považujeme hlavně pestrou, vyváženou stravu (ať už s obsahem kvalitního masa, nebo vegetariánskou či veganskou), která maximálně

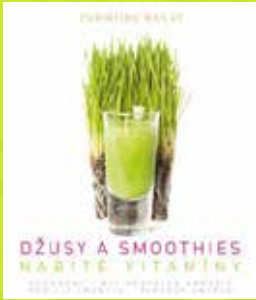
využívá základních surovin a je co nejméně průmyslově upravená. Ukazuje se totiž, že právě průmyslově zpracování patří k potížím, které vedou k tomu, že lidé jedí nekvalitně, nezdravě – a tloustnou. A tak se klíčovým prostředkem pro úpravu váhy stává kvalitní jídlo.

I pohyb je cestou k dosažení správné individuální váhy a také cestou ke zdraví. Je jasné, že stejně tak, jako každému vyhovuje jiné jídlo a ne vždycky je větší příjem energie než výdej „zárukou“ tloušťky, vyhovuje mu i jiný typ pohybu. Při velké nadváze není třeba snažit se hned zdoлат pokročilé jógové ásany nebo se odrovnat v posilovně. Je lepší svižně chodit nebo třeba posilovat ruce pomocí zvedání obyčejných lahví s vodou. Snaha zhubnout, byť i dvě přebytná kila, je často první příležitostí, jak si začít pořádně všimnat svého těla a přemýšlet nad tím, co mu svědčí a co ne. Taková zjištění jsou cenná. Všímavost se týká i radosti z jídla. Radosť z domácího vaření, které je také trendy, a z jídla mezi lidmi, které máme rádi.

Milionové hubnutí

Diety se také mnohdy staly cestou k pohádkovému bohatství. Robert Atkins (1930–2003) ve své nízkosacharidové dietě zúročil hubnoucí experimenty vyzkoušené na sobě. Jeho diety, kterou knižně publikoval v roce 1972, se prodaly miliony kopií. Na výsluní se pak vrátila s jeho druhou knihou v roce 2002. Ale ještě dřív, v roce 1970, jeho dietu publikoval časopis Vogue, což bylo samozřejmě propagační tereno. Své popularity využil k otevření centra pro hubnutí na Manhattanu, které generovalo stamilionové tržby – pochopitelně v dolarech. Také Francouz Pierre Dukan (1941) vsadil hlavně na omezení sacharidů. Hubnoutím se jako lékař zabýval od poloviny 70. let, svůj bestseller ale vydal až v roce 2000. Jeho dietu držela i Kate Middletonová před svatbou s britským princem Williamem. Francouzům se ale Dukanova

praxe moc nelíbila a měl potíže hlavně s tím, že praktikoval medicínu jako byznys. Dokonce ho za to dočasně vyškrtili z tamní lékařské komory. Svou beverlyhillskou dietu založenou na přesné kombinaci potravin vydala Judy Mazel (1943–2007) knižně na začátku osmdesátých let a postarala se tak o další bestseller. I ona přitom vyšla z vlastní zkušenosti se shazováním kil. Vzápětí si otevřela v Beverly Hills kliniku, na které se týdně starala až o 250 klientů, kteří toužili zhubnout. A to včetně celebrity.



Knihy Omega, 249 Kč



Knihy Omega, 399 Kč



Knihy Omega, 499 Kč

HUBNOUCÍ ARISTOKRATÉ

O štíhlou linii se vždy starali i aristokraté, aristokratky a dobové celebrity. Půsty a tvrdé diety praktikovala například Alžběta Bavorská, manželka císaře Františka Josefa I. známá jako krasavice Sissi. Živila se štávou z masa, zeleniny a ovoce a k tomu fanaticky sportovala. Dnes se ovšem její zvyklosti připisují spíše tomu, že zřejmě trpěla regulérní poruchou příjmu potravy. Anglická aristokracie za vlády Eduarda VII. na počátku 20. století sice jedla poctivých pět jídel denně, a to s velkým podílem masa, ale pak odjela do Evropy na hubnoucí kúru se striktní dietou a cvičením. Básník George Gordon Byron, který bojoval s nadváhou celý život, je, co se týče diet, nazýván první ikonou mezi celebrity. A jeho diety byly drsné. Jednou jedl jen sušenky a zapíjel je sodovkou, pak zase jeho strava sestávala pouze z brambor s octem. A aby se mu hublo ještě lépe, oblékal si vrstvy vlněných svetrů. Další britský lord, náš současník Charles Leslie Falconer na sebe upoutává pozornost nejen svou politickou kariérou, ale i tím, že zhubl desítky kilogramů dietou „jedno jídlo denně“. Ta v jeho podání spočívala v tom, že přes den jedl jen jablka a pil dietní kolu a pak se normálně navečerel. Ostatně, protože žijeme v době, kdy padají mnohé stravovací a hubnoucí mýty, ani doporučovaný počet jídel denně dnes není fixní a vychází z individuálních potřeb. A mýtů najdeme u diet mnoho. Někdy je přitom překvapivé zjištění, jak se vlastně vyvinuly věci, které považujeme za jednoznačné vědecké fakty a po jejichž kořenech už ani nepátráme. Nečekaný příběh třeba stojí za tím, jak se na svět a do lékařských ordinací dostaly tabulky pro výpočet správné váhy konkrétního člověka. Průzkum toho, kolik má člověk vážit, aby byl zdravý, původně spustily pojišťovny, které chtěly snížit své pojistné riziko. Zkoumaly, kolik má člověk vážit, aby se s jistotou pravděpodobností vyhnul nemocem a předčasnému úmrtí. Zjištění pak ovlivňovala to, s kým uzavřou smlouvu a koho vůbec nepojistí. To jenom pro případ, že byste se snažili mermomocí napasovat do tabulek.

Dietní trendy současnosti

Jak už bylo řečeno, dnešním trendem je kvalitní skutečné jídlo namísto průmyslově upraveného a nejnovější výzkumy dávají za pravdu spíše těm, kteří doporučovali omezit přísun sacharidů a klást větší důraz na rostlinnou stravu. Nezapadly však ani oblíbené diety. Na dietu 5:2 navázala aktuálně dieta 5:5:5 spisovatelky a odbornice na výživu Angely Dowdenové. Zatímco dieta 5:2 doporučuje jíst pět dní normálně (ovšem žádné bezhlavé přejídání) a dva dny přísného omezení, dieta 5:5:5 radí mimo jiné jíst denně 80 gramů zeleniny, hlavně zelené a bohaté na vlákninu. A také jíst pravidelně, častěji, po malých porcích. Tvrdí, že se touto dietou dají zhubnout dvě kila za dva týdny. Bez jojo efektu.

Módou je také bezlepková dieta, a to i v případě, že člověk nemá žádné prokazatelné potíže s trávením lepku. Odborníci nad ní spíš kroutí hlavou. Pravda ale je, že se za ní někdy ve skutečnosti skrývá spíš doporučení vynechat z jídelníčku bílou mouku. A v prospěšnosti takového kroku už jsou experti na výživu s lidmi, kteří chtějí shodit nějaké to kilo, za jedno.

„Jiní při hubnutí spoléhají na měsíc a jeho fáze a zkouší třeba vlkodlačí dietu.“



Knihy Omega, 299 Kč

Lehčí podle...

Diet, které vždy v určitém období nadchly Evropu a Ameriku, byla a je celá řada. Každá z nich se tvářila jako ten nejzaručenější způsob, jak zhubnout a už nikdy nenabrat. Některé se snažily vypadat vědecky, jiné byly spíš bizarní, ale přesto si našly své příznivce. Na někoho pasovaly, na jiného ne. Byly doby, kdy letěla hollywoodská dieta založená hlavně na příjmu vajec a citrusových plodů nebo střídavá dieta, která doporučovala jíst v některé dny normálně a v jiné podle předepsaného jídelníčku. Pamatujete třeba na boom dělené stravy? Odborníci na výživu ji však obviňují z nepochopení základních biochemických procesů v těle a tvrdí, že potraviny lze kombinovat bez obav. Paleo dieta je další současný trend, který je také spíš v rozporu s tím, jaké jsou vědecké poznatky o stravování našich historických předchůdců. Chytila se i dieta podle krevních skupin od Petera D'Adamo, objevila se sacharidová dieta, vajíčková dieta, Breussova dieta, lidé si vaří tukožroutskou polévku (zelná polévka se jako hubnoucí prostředek stala populární v Americe už v 50. letech minulého století), věnují se dietě Dash, cambridgeské dietě, Atkinsonově dietě (od 70. let 20. století), beverlyhillské dietě od Judy Mazel nebo Dukanově dietě známé už od 70. let dvacátého století, ale proslavené bestsellerem až na přelomu tisíciletí. Jiní při hubnutí spoléhají na měsíc a jeho fáze a zkouší třeba vlkodlačí dietu. A vzpomeňme ještě na jednoho průkopníka. Americký podnikatel Horace Fletcher (1849–1919) doporučoval jíst normálně, ale pořádně žvýkat. Od něj pochází rada rozžvýkat každé sousto před polknutím alespoň stokrát, aby putovalo do žaludku už v tekutém stavu. Tento způsob jezení zdaleka ještě není za zenitem.

CHRISTINE BAILEY

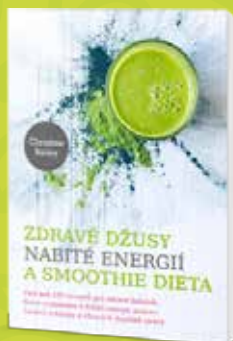
NEEXISTUJE DIETA VHODNÁ PRO VŠECHNY



MEDAILON

CHRISTINE BAILEY

Je v Británii uznávanou výživovou poradkyní a autorkou. Její široké akademické vzdělání a letité zkušenosti vyhledávají výzkumníci, odborné firmy i laická veřejnost. A tak jsme si s ní popovídali o tom, jak se to vlastně se zdravou výživou má.



Knihy Omega, 249 Kč

Na cestu zdravého stravování vás přivedly vaše i synovy zdravotní problémy. Co všechno jste ve svém životě změnila?

Oba dva trpíme autoimunitním onemocněním. Já jsem celiak a přišla jsem o část střev, můj syn trpí vzácnou kožní chorobou. Když jsme vyloučili ze stravy lepek a mléčné výrobky a zaměřili se na hojení střev a snižování zánětu, začali jsme se cítit lépe. Stále více výzkumů potvrzuje, že střeva hrají zásadní roli ve formování celého našeho zdraví. A nejnovější výzkumy navíc dokazují, že stav naší střevní bakterie je klíčem k nastartování hubnutí.

V dnešní době existuje mnoho „zaručených“ rad, jak zhubnout nebo se zdravě stravovat. Jak si z nich mají čtenáři vybrat?

Neexistuje dieta, která by byla vhodná pro všechny. Každý člověk je jedinečný, a proto je důležité přizpůsobit jídlo a životní styl našim genům. Tam, kde jsou lidé zdraví a žijí nejdéle, se jejich strava skládá z čerstvé sezónní zeleniny, masa nebo ryb, fazolí, luštěnin, ořechů, semen a ovoce. Základem je jíst 80 až 90 % průmyslově nezpracovaných potravin – přírodních jídel obsahujících jednu surovinu. Co se týče kalorií, je třeba hledět na kvalitu jídla. Například 100 kalorií přijatých z brokolice ovlivní zdraví jiným způsobem než stejné množství kalorií z hranolků. Pokud chcete snížit tělesný tuk, spíše kontrolujte velikost porcí. Podívejte se na rovnováhu na talíři. Půlku talíře má zabírat zelenina, včetně té listové. Čtvrtinu by měly zabírat zdravé tuky, například losos, a jednu čtvrtinu komplexní sacharidy – celozrnná rýže a těstoviny, sladké brambory, pohanka, quinoa. Když se bavíme o dlouhodobém zdraví, pokud si neumíte představit, že budete vybraný stravovací režim dodržovat jeden, dva, tři roky, není to ten správný.

Na svém kontě máte už několik knih o zdravém stravování a dietách. Je podle vás pro někoho například džusový program nevhodný, nebo ho může vyzkoušet každý?

Dieta založená na smoothies a džusech určitě nenahradí stravu plnohodnotně, ale může to být efektivní způsob, jak nastartovat zdravé stravování. Program podporuje detoxikační procesy a motivuje k pokračování

„JSEM ZASTÁNCE ZELENÝCH SUPERPOTRAVIN. CHLORELLA A SPIRULINA MAJÍ ŘADU POZITIVNÍCH ÚČINKŮ.

ve zdravém životním stylu. Nedoporučuji cukrem slazené ovocné džusy. Nejlepší jsou zeleninové, hlavně džusy z listové zeleniny, které nezpůsobují přílišné kolísání hladiny cukru v krvi. Stejně tak je nezbytné, z hlediska vyvážení hladiny cukru v krvi, aby smoothies obsahovaly bílkoviny a zdravé tuky.

Jaro je obdobím detoxů. Jaký je váš osobní recept na jarní očistu? A co byste doporučila našim čtenářům?

Každodenní konzumace zakysaných výrobků přispěje k očistě – zkuste například přidat přírodní jogurt nebo kefir do zeleného smoothie. Existuje několik jednoduchých strategií, díky nimž se můžete zakrátko cítit zdravější: cvičení a pravidelné pocení, konzumace potravin bohatých na živiny a vyhýbání se průmyslově zpracovaným potravinám. Pijte vodu a zelený čaj, vyhýbejte se

stresu a dbejte na spánek. Prozradím vám jeden recept z mé knihy Raw Food Diet Book.

RYCHLÝ
KAPUSTOVÝ SALÁT
PODLE CHRISTINE

- 500 g kapustových listů
- 2 lžičky česnekové soli
- vanička rozpůlených cherry rajčat
- 4 houby shiitake nakrájené na plátky
- 2 polévkové lžíce různých druhů semen

Dresink:

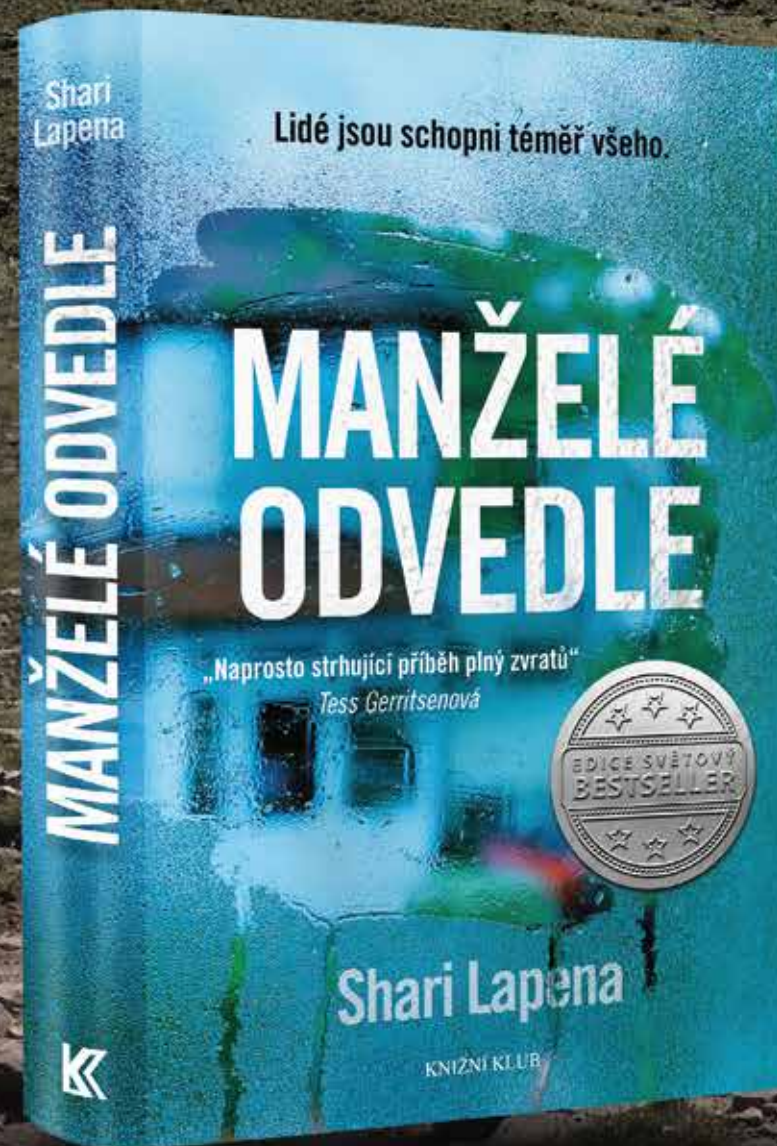
- 2 zralá avokáda
- 1 polévková lžíce sójové omáčky Tamari
- ½ lžičky cibule v prášku
- špetka mleté červené papriky
- 3 polévkové lžíce lněného nebo extra panenského olivového oleje
- 2 lžičky xylitolu (přírodní sladidlo)
- šťáva z půlky citronu

Kapustu omyjte a odstraňte tvrdé stonky, nakrájejte na kousíčky. Přidejte sůl a listy rukou promněte. Přidejte zbývající suroviny. Připravte dresink smícháním surovin v mixéru a přimíchejte ho do salátu. Nechte 10 minut odležet.



„Maximálně napínavé – až do poslední, omračující stránky.“

The Times



NIKDY NEVÍTE, CO SE DĚJE NA OPAČNÉ STRANĚ ZDI.

Vaše sousedka nechce, abyste vzali své šestiměsíční dítě na slavnostní večeri. Nic osobního, ale rušilo by pláčem. Váš manžel prohlásí, že to nevádí. Bydlíme přece hned vedle. Zapneme dětskou chůvičku a každou půl hodinu ho přijdeme zkontrolovat. Vaše dcera spala, když jste ji viděli naposledy. Teď stoupáte po schodech do svého mrtvolně tichého domu a vaše nejhorší noční můry se naplnily. Je pryč. Nikdy předtím u vás nebyla policie. Teď prohlízejí celý váš dům a kdoví, co tam všechno najdou...

ČEHO VŠEHO JSTE SCHOPNI VY, KDYŽ VÁS PŘINUTÍ PŘEKROČIT VLASTNÍ HRANICE?



ELLA WOODWARD

JÍDLO MI DŘÍV PŘIPADALO JEN JAKO PALIVO

T Natálie Veselá F Hana Connor, Shutterstock a Archiv



MEDAILON

ELLA WOODWARD

Foodbloggerka, která přijela do Česka uvést svou novou, už čtvrtou kuchařku, je milá, sympatická a mimořádně úspěšná mladá žena. Přitom ještě před pár lety trpěla depresemi a zákeřnou nemocí s názvem syndrom posturální tachykardie. Ten způsobuje takové stavy jako neustálou bolest hlavy, žaludeční potíže a prudké výkyvy tepu. Změnu v jejím životě způsobilo jídlo. A ona o něm začala psát.

Vítejte v Praze. Jak se vám tu líbí?

No, jsem tu asi tak hodinu a půl, ale už teď vám můžu upřímně říct, že se sem budu muset vrátit. Cítím se tu dobře, vaše město má úžasnou atmosféru.

K zálibě ve vaření jste se dostala skrze velmi vážnou nemoc. Jak vás napadlo, že by vás mohlo vyléčit jídlo?

Ve vyléčení jsem si ani netroufala doufat. Jen jsem se snažila dostat pod kontrolu symptomy. Strávila jsem asi čtyři měsíce v nemocnici a fyzicky i psychicky jsem na tom byla dost zle. Hledala jsem v podstatě jakoukoliv pomoc a cestu mi zkřížilo mnoho různých lidí, kterým změna životního stylu velmi pomohla s jejich nemocemi. Dávalo mi to smysl. Způsob, jakým se stravujete, ovlivňuje to, jak se cítíte. A tak jsem se rozhodla to prostě zkusit. Neřekla bych, že mě jídlo úplně vyléčilo, ale určitě mi hodně pomohlo.

Jak dlouho trvalo, než jste se začala cítit zdravá?

Docela dlouho, zhruba dva roky. Víte, já ležela v posteli celý dlouhý rok, takže jsem neočekávala instantní výsledky. Možná, že to může někomu připadat jako dlouhý proces, ale jeho výsledek byl pro mě velmi pozitivní.

Jak to, že jste to nevzdala, já nevím, řekněme po pár týdnech?

Upřímně, byla jsem v situaci, kdy bych udělala cokoli, a už po pár týdnech jsem cítila malá zlepšení. Navíc mě to v kuchyni začalo opravdu hodně bavit. Objevovala jsem Ameriku, doslova.

Předtím, než jste začala mít potíže, jste se o jídlo nezajímala vůbec?

Ne, nikdy jsem nepřemýšlela o tom, co jím. Všechno, o co jsem stála, bylo dobře se bavit, užívat si s přáteli a jídlo mě vlastně vůbec nezajímalo. Nespojovala jsem si ho se zdravím, brala jsem ho jen jako palivo.

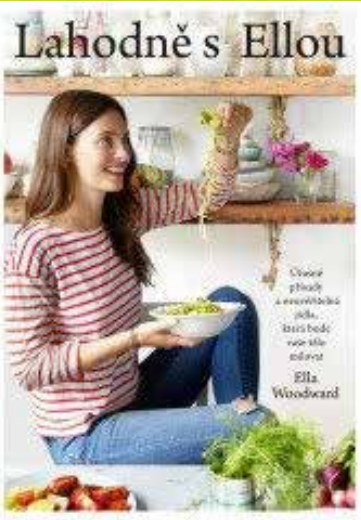
Založila jste si tedy blog a ten měl okamžitě obrovský ohlas. Napadlo vás, že by se něco takového mohlo stát?

Ani náhodou. Začala jsem opravdu jen kvůli sobě. To, že tady teď s vámi sedím a dávám vám interview, je pro mne vlastně pořád trochu surrealismus. Brala jsem to jako osobní projekt. A pak s tím, jak to pořád rostlo a rostlo, jsem začala uvažovat o tom, že tohle by mohlo být mou prací. Prací snů. Ale původní záměr byl naprosto jiný. Sama se tomu pořád, doslova každý den, dívím.

» CHCI, ABY ČOČKA A PAPRIKA NEBYLY NĚČÍM, NAD ČÍM LIDI OHRNUJÍ NOS.

Jak si ten obrovský úspěch vysvětlujete?

Opravdu nevím, proč jsem měla to štěstí. Asi v tom hraje roli fakt, že jsem se trefila do správného času. Tím myslím, že lidé se dnes o jídlo a zdravý



Knihy Omega, 349 Kč

životní styl zajímají více než třeba před deseti lety. Protože výživa už není hlavně o hubnutí a počítání kalorií, lidé chtějí žít zdravě, i když nechtějí „jenom“ zhubnout nebo se z etických důvodů vyhýbat masu. Cílem není nějaký asketismus



a vychrtllost. Lidé chtějí jíst chutně a oslavovat jídlo jako každodenní obřad. Nevím, kolik lidí v mainstreamu se přede mnou vydalo na tuhle cestu. Moje filozofie není odříkání, ale užívání si. Cítila jsem příležitost a chtěla jsem ji využít. A pustila jsem se do toho na sto procent.

To je dost vidět. Máte tolik aktivit, že se nemůžu nezeptat: Jak to děláte? Vaření, blogování, podnikání, psaní knih a turné. Všechno je to dost náročné. Má váš den taky 24 hodin?

Ale ano, někdy 27 (smích). Musíte být tak efektivní, jak jen to je možné. Vnímám to tak, že můj byznys se skládá ze tří různých elementů. Jedním z nich je Lahodně s Ellou. To jsou knihy a recepty. Pak je tu společenský element, to je naše bistro a sociální síť. A do třetice jsou to naše vlastní výrobky, se kterými expandujeme do řetězců a supermarketů. To jsou tři pilíře, na nichž stojíme. A každému z nich musíte věnovat určité množství času. Kromě toho je taky důležité mít ten správný tým. Na začátku jsme byli s mým mužem jen dva. On měl na starost rozvoj byznysu a já kreativitu.

Jenže to už dávno neplatí, že?

Máte pravdu, náš mikrotým se značně rozrostl. Za poslední dva roky ze dvou na šedesát lidí. Myslím si, že důležitou složkou úspěchu je vybírat si lidi, kterým můžete opravdu věřit, na něž se můžete spolehnout. Bez nich bychom tady nebyli.

Na světě je celá řada různých stravovacích systémů, v čem je ten váš jiný?

Já jsem chtěla mít co nejméně zákazů a vytvořit recepty, které si mohou lidi upravit podle svého a toho, co mají rádi oni. Víte, vždycky jsem měla pocit, že vegetariánské a veganské jídlo je potíž. Jdete do restaurace a tam vidíte v sekci bezmasá jídla tři možnosti. Když máte štěstí. Maso nebo ryba jsou ve středu pozornosti a zelenina a brambory, ať už si vyberete jakoukoliv jejich

úpravu, jsou tam tak trochu do počtu. Kdo je nadšený z vařené mrkve? Tohle vnímání jsem chtěla změnit.

Chcete z brambor trend?

Jasně, protože jak jinak naučíte děti, aby se těšily na zeleninu? Aby ji nebraly jako nutné zlo? Nechci nikomu říkat, že má být vegetarián nebo vegan, chtěla jsem vytvořit kreativní recepty, které se budou lidem líbit a budou si je užívat. A taky věřím, že když má být něco udržitelné, mělo by to být příjemné, a ne řehole. Jedním z důvodů, proč lidé nejedí zdravě, je právě to, že jim tu zeleninu nikdo nenabídne tak, aby pro ně byla zajímavá.



Knihy Omega, 349 Kč

Už teď jste došla dál, než jste čekala. Jak vidíte svou budoucnost?

Jsem ambiciózní a mám pocit, že jsme ušli tak pět procent z cesty. Je toho tolik, co bych chtěla udělat. Poslední dva roky jsou pro mě jako jízda na horské dráze, vážně. Ve



Jsme rádi, že si na nás neustále vytížená Ella Woodward udělala čas. Stálo to za to.

Bez čeho se v kuchyni neobejdete?

Určitě bez dobře zásobeného šuplíčku s kořenkami a bylinkami. S dobrým kořením totiž není nic jednoduššího, než vzít pár úplně obyčejných ingrediencí a udělat velmi chutnou omáčku nebo kari. Úplně si vystačíte s fazolemi nebo bramborami, když je dobře okořeníte. Ze stejných surovin pak uvaříte úplně jiná jídla.

Starbucksu po celé Británii koupíte u kasy naše výrobky. Připadám si jak ve snu. Každé dva týdny se všechno úplně mění. Prostě asi budu pokračovat dál. Chci vrátit jídlu pozornost, kterou si zaslouží. Chci, aby čočka a paprika nebyly něčím, nad čím lidi ohrnují nos.



Robert Bryndza

CHCI, ABYSTE BYLI VŠICHNI PŘEKVAPENI

Kniha Noční lov, hit letošního jara, je druhým příběhem z detektivní série s vyšetřovatelkou Erikou Fosterovou. Její autor Robert Bryndza čtenářům i kritice dokazuje, že světový úspěch jeho prvního thrilleru Dívka v ledu nebyl náhoda a že se plným právem stal novou hvězdou na literárním nebi.

T Markéta Šlaufová F Grada Publishing

Začal jste jako autor romantických komedií s ženskými hrdinkami a světového úspěchu jste dosáhl s thrillerem Dívka v ledu, v němž je hlavní postavou opět žena. Co vás na ženských hrdinkách přitahuje? Nebo snad máte problém ztotožnit se s mužskými či dokonce machistickými hrdiny?

Jako autor nemám problém ztotožnit se s žádnou postavou, ať už je to muž, nebo žena, hrdina, nebo padouch. Myslím si ale, že je zajímavější tvořit ženskou hrdinku. Erika Fosterová je žena-detektiv pracující v prostředí, kde stále mužské pohlaví dominuje, což je živná půda pro zajímavé příběhy. Erika totiž musí vynakládat skoro stejné úsilí na to, aby chytila vraha, jako na to, aby se prosadila a uhájila své postavení u policie.

V jednom rozhovoru jste řekl, že jste o postavě Eriky dlouhá léta přemýšlel. Jak se tedy vlastně rodí bestsellerová hrdinka? Má Erika nějaký reálný předobraz?

Než jsem začal psát, opravdu jsem o Erice několik let přemýšlel. Původně jsem vytvořil první verzi Dívky v ledu tak, že se odehrávala na Slovensku. Když jsem rukopis poslal svému nakladateli, řekl mi, že se mu líbí příběh i hlavní postava, ale že by podle něj bylo lepší, kdyby Erika byla Slovenka, která žije v Londýně. V téhle první verzi knihy jsem důkladně rozvinul její postavu a charakter, takže v druhé verzi už bylo jasné, jaká doopravdy Erika je.

Někteří z našich českých a slovenských čtenářů ve svých recenzích zmiňují fakt, že jste velice politicky korektní a „multi-kulti“ – mezi postavami v knize nechybí homosexuál, lesba, Afroameričan a Erika je koneckonců imigrantka... Byl to zámer, dostat do příběhu všechny možné typy lidí?

Tohle je otázka, kterou nedostávám prvně, a vždy přichází od čtenářů ze ze-



DÍVKA V LEDU

ROBERT BRYNDZA

Poté, co je v parku v jižním Londýně pod vrstvou ledu nalezeno tělo mladé ženy, na místo přijíždí šéfinspektorka Erika Fosterová. Oběť, krásná dívka z mocné a bohaté rodiny, měla podle všeho dokonalý život. Když Erika začne pátrat hlouběji, vynoří se souvislosti mezi její vraždou a smrtí tří prostitutek, které někdo uskrtil, svázal jim ruce a hodil do vodních ploch po Londýně. Jaká je spojitost mezi dcerou vlivného aristokrata, který si myslí, že může ovlivňovat i vyšetřování, a mrtvými imigrantkami? Jaké temné tajemství dívka v ledu skrývala? Čím více se Erika přibližuje k odhalení pravdy, tím více se vrah blíží k Erice. Dopadne ho dříve, než udeří znovu?

Grada, 399 Kč

mí, kde je absolutní převaha bělochů. Dívka v ledu, Noční lov i další případy Eriky Fosterové, které v češtině teprve vyjdou, se odehrávají v Londýně, což je jedno z nejkosmopolitnějších měst na světě. A jako autor cítím povinnost popisovat svět takový, jaký je. V Londýně jsem žil dlouhých třináct let a prošel jsem mnoha různými profesemi: v barech, v kancelářích, v nemocnici, pracoval jsem jak pro státní, tak soukromý sektor a lidé, jež jsem potkával, byli běloši,

černoši, Asiati, heterosexuálové i homosexuálové. Takže ne, nepíšu své příběhy se záměrem být politicky korektní, prostě popisuju život a lidi v Londýně. Vnímám to tak, že autor se má zamyslet a pozorovat dění okolo sebe a pak o něm psát. Pokud bych psal knihu, která se odehrává na Slovensku nebo v Česku, byla by z tohoto pohledu velmi rozdílná.

I další moje otázka vychází z připomínek českých a slovenských čtenářů. V Dívce v ledu pocházejí oběti sériového vraha z východní Evropy. Pro některé z nás to může být trochu nepříjemný stereotyp. Co na to například říkáte vaše slovenská tchyně?

Moje tchyně je jedna z mých největších fanynek! Patří mezi mé první čtenáře a samozřejmě mi záleží na tom, aby se jí moje knihy líbily. Myslím, že chápe, proč jsem napsal to, co jsem napsal – lidi z východní Evropy, především mladé ženy, můžou být zneužívány, když se do Velké Británie přestěhují. Od svých slovenských přátel, kteří přišli do Británie studovat angličtinu nebo pracovat, jsem na tohle téma slyšel mnoho historek. Často byli v práci mizerně placení a někdo je zneužil a využil.

Jednou jste mi vyprávěl, že jste se při psaní Dívky v ledu inspiroval na Slovensku.

První nápad na Dívku v ledu opravdu vznikl v Nitře, kde na Slovensku žiji. Součástí výstaviště Agrokomplex bývala restaurace, která byla zpoila ponořená ve vodě a stála těsně vedle jezera obklopeného obrovskými stromy a keři. Pokaždé, když jsme tam seděli, jsem myslel na to, že tohle je perfektní místo, kam „uklidit“ tělo, ideálně před zimou, takže by tam zamrzlo. A to byl jeden z výchozích bodů celého příběhu.

A co nové případy Eriky Fosterové? Pořád sbíráte nápady, nebo už máte děj vystavěný? Když se díváte na televizní zprávy, kde se mluví o vraždě, přemýšlíte o tom, že i takový případ by Erika mohla vyšetřovat?

Přemýšlím o nových případech nejen během televizních zpráv, ale sbírám náměty i z časopisů a novin. Právě začínám s pátým případem Eriky, ale nic konkrétního neprozradím. Chci, abyste všichni byli překvapení.

Ale aspoň o Temných hlubinách, které vyjdou v češtině na podzim, a novince Last Breath, jež vyšla právě teď v angličtině, něco prozradit můžete...

V Temných hlubinách najde Erika na dně zatopeného lomu kostru děvčátka, které zmizelo před šestadvaceti lety. A postupně se z „temných hlubin“ začnou vynořovat různá tajemství...

Ve čtvrtém případě, který vyšel v angličtině pod názvem Last Breath, sledujeme sériového vraha, který si vytváří falešné profily na Facebooku a na různých internetových seznamkách, aby vylákal mladé dívky na schůzky a pak je zavraždil. Je to reakce na to, kolik toho lidé o sobě na sociálních sítích prozrazují, aniž by si uvědomovali důsledky a rizika.

Také se množí zaručené zprávy, že by podle vašich thrillerů měly být natočeny filmy. Je to pravda? Ještě to není zaručené, ale pár produkčních společností v Hollywoodu projevilo zájem natočit podle mých knih film nebo televizní sérii.

Původně jste herec. Koho byste asi ve filmu podle detektivní série s Erikou hrál? Zcela zřejmě nemůžete být ona, ani černošský inspektor James Peterson. Superintendant Marsh (Eričin nadřízený) je pravděpodobně starší než vy. Takže zbývá někdo z vrahů nebo Eričin kolega Sparks, který ji nenávidí a všemožně jí hází klacky pod nohy.

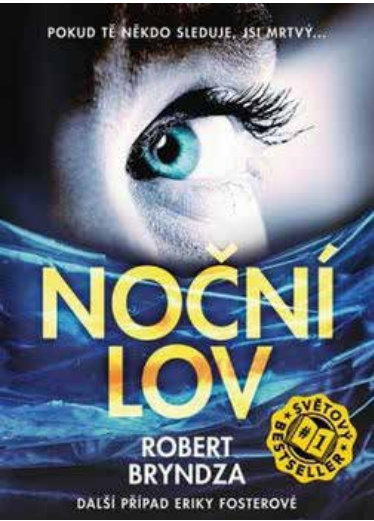
MOJE TCHYNĚ JE JEDNA Z MÝCH NEJVĚTŠÍCH FANYNEK! PATŘÍ MEZI MÉ PRVNÍ ČTENÁŘE.

S hraním jsem přestal před deseti lety. Byly to bezvadné doby, když jsem se živil hraním, ale už se k tomu nechci vracet. Ale kdyby přece jenom natáčení filmu vyšlo a pokud by mě produkce oslovila, nějakou malou roli bych si zahrál rád. A kdybych byl stále herec „na plný úvazek“, nejradši bych se samozřejmě zhostil role vraha. Docela často jsem byl obsazován do rolí padouchů a řeknu vám, že je to větší zábaava. Spousta z nás se většinu času chová slušně a dobře, takže je občas osvěžující převtělít se do záporáka. Navíc když vám za to platí.

A nemrzí vás, že si nemůžete zahrát hlavní roli? Nebyla to z dnešního pohledu chyba, udělat hlavní postavou ženu? A s tím, co víte teď, napsal byste něco jinak?

Ne, absolutně nelituji a neměnil bych nic. Stále jsem z toho, co se okolo Dívky v ledu a Nočního lovu strhlo, v šoku. Dívku v ledu jsem psal v tajnosti, protože

jsem měl trochu obavy vystoupit ze škatulky autora romantických komedií a stát se autorem thrillerů, a každý díl-čí úspěch mě zaskočil a překvapil. Kdy-by mi někdo před těmi lety řekl, že se Dívky prodá více než milion kusů a že vyjde v sedmadvaceti jazycích, nevěřil bych mu!



NOČNÍ LOV

ROBERT BRYNDZA

Jedné horké červnové noci je Erika Fosterová přivolána k brutální vraždě. Oběť, vážený praktický lékař, je nalezen ve své posteli udušený. Zápěstí má svázaná a oči pod průhledným sáčkem upevněným těsně pod hlavou vypoulené. O několik dní později umírá za podobných okolností další muž a Erika společně s kolegy Petersonem a Mossovou tuší, že čelí sériovému vrahovi. Ten své oběti sleduje a vyčkává na vhodný okamžik, kdy udeří. Co mají oba mrtví společného? Existuje v jejich minulosti nějaké tajemství, které by je mohlo spojit? A co je spojuje s vrahem? Erika dělá vše pro to, aby Nočního lovce zastavila a dopadla, i když opět riskuje a dostává se do konfliktů s nadřízenými. A navíc možná vrah začíná sledovat i ji...

Grada, 399 Kč

TEMNÉ HLUBINY

ROBERT BRYNDZA



Když dostane detektivka Erika Fosterová tip, že by klíčový důkaz ve velkém drogovém případu mohl být ukryt v nepoužívaném zatopeném kamenolomu na okraji Londýna, nařídí jeho prohledání. Z hlubin však její kolegové vyzdvihnou nejen důkazy k tomuto případu, ale i kostru malého dítěte. Pozůstatky jsou rychle identifikovány jako Jessica Collinsová. Sedmiletá dívka, jejíž zmizení plnilo stránky novin před šestadvaceti lety. Erika musí začít spojit střípky z minulosti se současností a nořit se stále hlouběji do rodinných vztahů rodiny Collinsových i do života vyšetřovatelky Amandy Bakerové, která si nepřestala vyčítat, že zmizení holčičky nedokázala vyřešit. Erika brzy zjistí, že tento případ bude jistě jeden z nejsložitějších a nejnáročnějších v její kariéře. Někdo si totiž nepřeje, aby byl vyřešen. A udělá všechno, aby Eričino pátrání zastavil...

Grada, 599 Kč

MEDAILON

ROBERT BRYNDZA

Britský autor žije trvale na Slovensku se svým manželem Jánem. Psát začal ve 13 letech, kdy mu rodiče k Vánocům koupili psací stroj. Původně vystudoval herectví a z nedostatku příležitostí se rozhodl, že si napíše vlastní divadelní hru, s níž se zúčastnil divadelního festivalu v Edinburghu, kde sklídila velký úspěch. To Roberta povzbudilo, aby se začal psaní věnovat profesionálně. Brzy se v Británii zapsal jako úspěšný autor humoristických románů s příděchem romantiky. Spolu se svým manželem Jánem také sepsali satiru na „báječný“ život v továrně na sny s názvem Lost in Crazytown, v níž se inspirovali zážitky, které sesbírali za dobu, co v Hollywoodu pracovali – Robert jako herec, Ján jako vizážista hvězd. Přes úspěchy, kterých Robert jako autor romantických komedií dosáhl, nezapomněl na svůj tajný sen napsat thriller. Námět na postavu a případy detektivky šéfinpektorky Eriky Fosterové v něm klíčily několik let. Hned prvního titulu z volné detektivní série s názvem Dívka v ledu (The Girl in the Ice) se v zahraničí během necelého roku od vydání prodalo přes milion výtisků, stal se bestsellerem The Wall Street Journal a USA Today a práva na něj byla prodána do dvaceti pěti jazyků. Pro české a slovenské fanoušky Eriky Fosterové může být zajímavý její původ – pochází totiž ze Slovenska, do Británie přijela před mnoha lety jako au-pair a postupně se vypracovala až na šéfinpektorku. V dalším thrilleru s názvem Noční lov čerpá naopak Bryndza ze třinácti let, která prožil v jižním Londýně. Kromě míst, kde se Erika a její tým pohybují, se inspiroval skutečným případem, kdy se sériový vrah vloupával v noci do domů a policie dlouhou dobu neměla žádné vodítko. Nakonec se zjistilo, že žil jen o pár ulic dál než sám autor. I ve třetím díle série Temné hlubiny, které vyjdou česky na podzim, připravil Robert Erice další nástrahy. Jak Robert prozradil, pilně pracuje na dalších případech sympatické vyšetřovatelky. Zprostředkovaně do nich mohou zasáhnout i čtenáři: Robert poctivě čte všechny vzskyazy, které mu čtenáři posílají přes Facebook nebo nechávají na jeho webových stránkách www.robertbryndza.com.

LEGO® aktovky umí!

jsou bezpečné pro děti i přírodu

LEGO® školní aktovky jsou 100 % vyráběny bez použití PVC, niklu a nebezpečných barviv

jsou velmi kvalitní a všem se líbí

LEGO® školní aktovky mají správné ergonometické provedení a originální design, vyhledávaný a oblíbený u všech dětí

jsou jako peříčko

Většina LEGO® školních aktovek má nízkou hmotnost v rozmezí pouhých 760 - 890 g

jsou všude vidět

Všechny LEGO® školní aktovky jsou vyráběny s reFlexními prvky pro lepší viditelnost a větší bezpečnost dětí

* Součástí většiny aktovek je i speciální připínací batůžek, např. na tělocvik

najdete ve vybraných prodejnách
Knihy Dobrovský



279 Kč

IKE
můj italský corso pes aneb psi život v Itálii
Lucie Hušková

Poznejte radosti a strasti života v Itálii. Kniha také o tom, jak vás italský corso pes může zruinovat, připravit vás o přítele a úplně změnit váš život... Jak jinak než k lepšímu!



330 Kč

SPÁNKOVÁ REVOLUCE
Arianna Huffingtonová

Chceme-li něčeho docílit, je občas potřeba se na to vyspat! Světoznámá autorka ve své nové knize popisuje stále se prohlubující krizi dneška. Spánkovou krizi. Jediným řešením je spánkové revoluce.



330 Kč

ULTRAMARATONEC
Charlie Engle

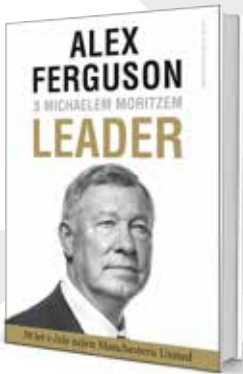
Životní příběh muže, který svou neuvěřitelnou vůlí a díky pomoci dobrých přátel a rodiny dokázal to, co se na počátku zdálo nemožné, zbavil se závislosti. Život mu změnila jedna vášeň – běhání.

co číst dál

Jestli se vám líbila Škorpilova škola běhu...

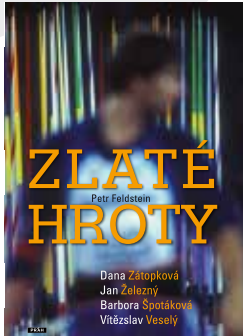
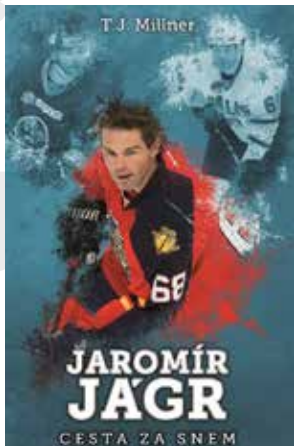
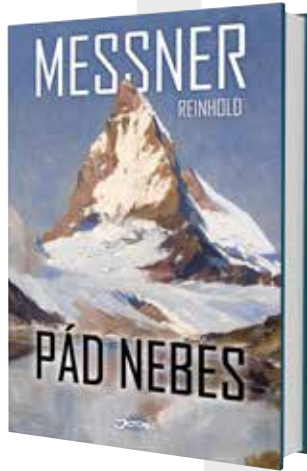
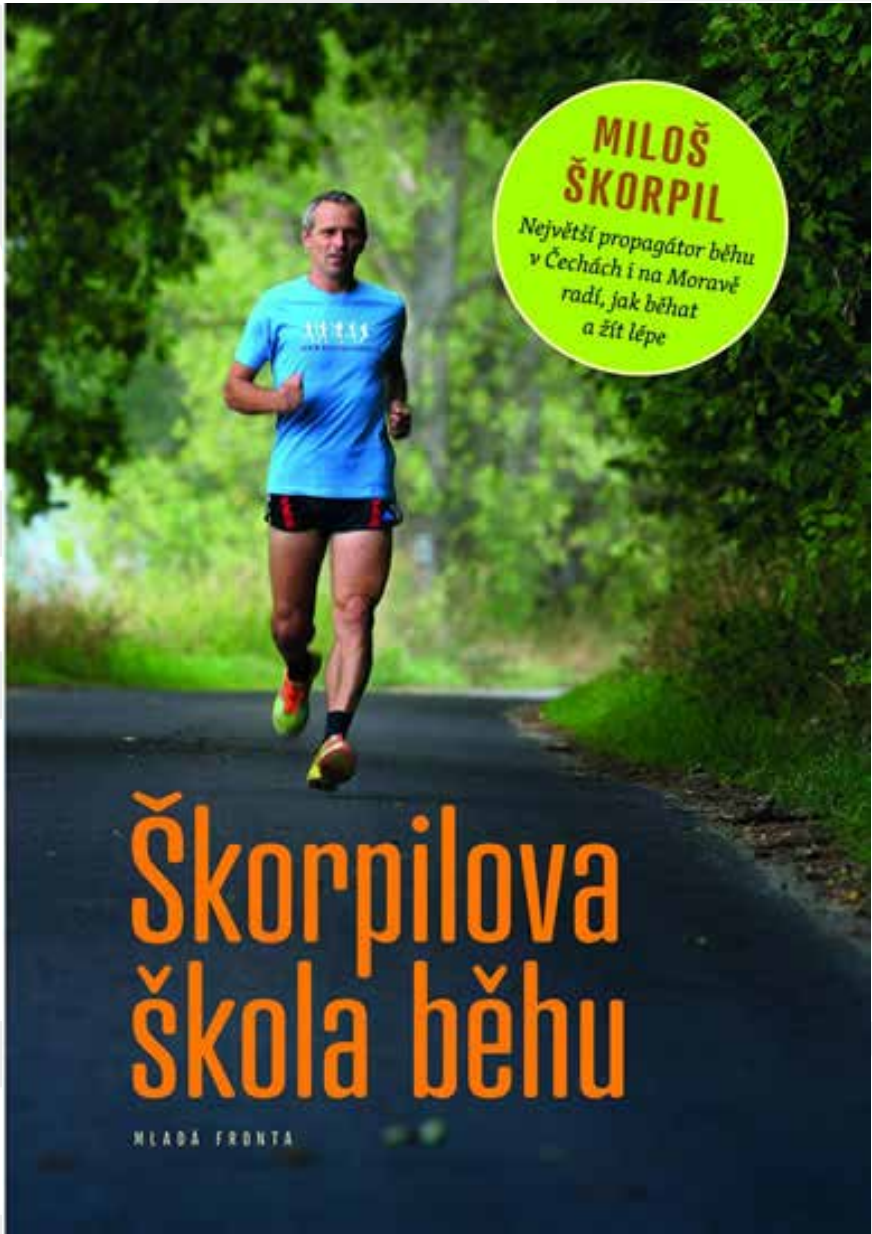
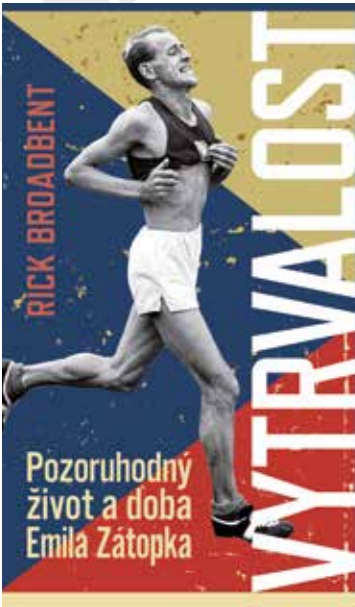
Jestli lze někoho označit za ikonu běžeckého sportu u nás, je to Miloš Škorpil. Způsob jeho výuky oslovil tisíce čtenářů, kteří z jeho slov čerpají inspiraci a našli v běhu životní filozofii. Pokud se vám líbila Škorpilova škola běhu a je vám pohyb blízký nebo byste mu také rádi propadli, doporučujeme si pořídit knihy, které vás na cestě za lepší kondicí rozhodně posunou dál.

- Miloš Škorpil:**
Škorpilova škola běhu
Mladá fronta, 299 Kč
- Alex Ferguson:**
Leader – 38 let v čele nejen Manchesteru United
Jota, 398 Kč
- Reinhold Messner:**
Pád nebes
Jota, 328 Kč
- Chris Bowers:**
Federer
Knihy Omega, 399 Kč
- Chris Bowers:**
Novak Djoković – Sportovní vyslanec Srbska
Knihy Omega, 349 Kč
- Rick Broadbent:**
Vytrvalost – Pozoruhodný život a doba Emila Zátopky
Slovart, 349 Kč
- Christopher McDougall:**
Zrození k běhu – Born to run
Mladá fronta, 349 Kč



„Běh je sice ta nejpřirozenější věc na světě, ale když se dívám na mnoho běžců a běžkyň, získávám spíš dojem, že je to největší utrpení, jehož jediným smyslem je výkon. Na vině je většinou stres.“

Škorpilova škola běhu



„Člověk by měl chodit na hory jen se sobě rovnými. Jean-Antoine to neříká nahlas, jen si tenhle poznatek ukládá do paměti, až se mu stává hlasem intuice.“

Pád nebes



- Rebecca Rissman:**
Jóga pro tebe
Fragment, 229 Kč
- Richard Askwith:**
Stopy v oblacích
Mladá fronta, 349 Kč
- Jaroslav Cícha, Eduard Erben:**
Biatlon – cesta na vrchol
Grada, 449 Kč
- Martin Moravec, Petr Koukal:**
Petr Koukal: Jsem.
Neznámé nakladatelství, 349 Kč
- Zdeněk Pavlis:**
Petr Čech: Mr. Perfect
XYZ, 249 Kč
- Petr Feldstein:**
Zlaté hroty
Práh, 399 Kč
- T. J. Millner:**
Jaromír Jágr: Cesta za snem
XYZ, 249 Kč
- Scott Jurek:**
Jez a běhej
Mladá fronta, 299 Kč



VYTUŇTE SAMI SEBE

Málokterý žánr zabírá v knihkupectvích tolik prodejní plochy jako knihy, které nám radí se životem. Chcete zlepšit svůj vztah?

Máte problémy v zaměstnání? Špatně spíte?

Zlobí vás děti a vaše finance se potácejí od výplaty k výplatě?

Na jakýkoliv problém najdete minimálně jednu knihu, která vám s ním poradí. Spíš jich ale najdete celou spoustu.

A bude jich přibývat...

T Jiří Holubec F iStock, Profimedia

„Cílem života je sebezdokonalování a naším posláním je zdokonalovat sami sebe.“

Oscar Wilde

Fakt, že self-help neboli svépomocná literatura je jedním z nejpopulárnějších žánrů, nejde zpochybnit. Jen v USA se na začátku 21. století pohybovaly tržby z knih, videí a seminářů kolem 2,5 miliardy dolarů. V roce 2006 už firma Marketdata odhadovala jejich výši na devět miliard a dnes se pohybují vysoko nad deseti miliardami dolarů. Zbytek světa za Spojenými státy nijak nezaostává a nedá se předpokládat, že by se trend nějak změnil. Trh svépomocné literatury má totiž fantastickou schopnost udržovat sám sebe.

Statistici například zjistili, že existuje velká pravděpodobnost, že zákazník, který si koupí knihu o sebezdokonalování, si během následujících 18 měsíců přijde pro další. Stejně tak panuje velká pravděpodobnost recidivy i u autorů, kteří málokdy zůstanou u jednoho titulu. U klasiků self-help literatury není výjimkou ani bibliografie čítající desítky knih. Všechny tyto faktory zajišťují svépomocné literatuře velmi spolehlivý nárůst tržeb okolo 6 % ročně. Vzhledem k tomu, že generace mileniálů je notoricky přesvědčena o svém právu na štěstí a je zvyklá cokoliv obdržet ihned a bez čekání, může tento růst ještě zrychlit.



Jan Melvil Publishing, 349 Kč

OD FRANKLINA KE SLEPIČÍ POLÉVCE

Osobnostní literatura má poměrně bohatou historii. Za první knihu tohoto žánru je považována autobiografie Benjamina Franklina z roku 1790. Franklin v ní reflektuje náladu Ameriky konce 18. století, kdy zdejší společnost zavrhl evropský, třídně založený společenský systém a začala razit ideu amerického snu. V ní má každý člověk právo na úspěch podle svých zásluh a schopností a svépomocné knihy byly zdrojem rad a instrukcí, jak se k úspěchu dopracovat. Evropa si na první svépomocnou knihu musela počkat až do roku 1859, ale čekání se vyplátilo. Kniha Self Help skotského reformátora Samuela Smiles se způsobila doslova revoluci. V duchu nastupujícího liberalismu v ní Smiles vyzývá čtenáře, aby vzali osud do vlastních rukou a usilovně pracovali na jeho zlepšení. Důkazem, jak přesně se trefil



Benjamin Franklin media.cz/0316589596

Sakiči Toyoda, zakladatel skupiny Toyota) a z trůnu ji sesadil až v roce 1936 nekorunovaný král svépomocné literatury Dale Carnegie. Jeho kniha Jak získávat přátele a působit na lidi žánr zrestartovala a vytvořila z něj lukrativní obor, ve kterém náklady v řádech desítek milionů nejsou žádnou výjimkou.

Zatímco se první vlna svépomocné literatury zaměřovala na úspěch a self-image, postupně se žánr začal rozšiřovat i na další oblasti života. V 90. letech se postupně na první pozici začaly dostávat příručky o vztazích reprezentované bestsellerem Muži jsou z Marsu a Ženy z Venuše. Jak se žánr vyvíjel, spisovatelé zjistili, že namísto teoretických pouček mohou nechat mluvit příběhy. Jako první tuto taktiku využili motivační řečníci Jack Canfield a Mark Hansen. Ti při svých vystoupeních často dostávali dotazy, jestli jsou příběhy o jednonohém tenistovi nebo o kloučkovci a jeho štěňátku sepsané v nějaké knize. Jelikož byli zvyklí svým klientům naslouchat, knihu obratem napsali, ovšem dlouho o ni nikdo nejevil zájem. Pod názvem Slepičí polévka pro duši ji nakonec vydalo malé nakladatelství HCI a napsalo tím další kapitolu do knihy o úspěších outsiderů. Slepičí polévka se stala jednou z nejprodávějších knih v historii.



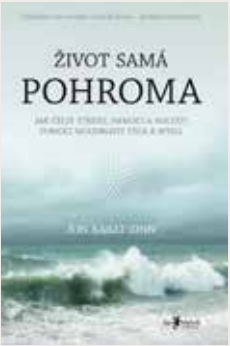
Práh, 299 Kč

PROČ SI CHCEME POMÁHAT?

Otázkou, proč je self-help literatura tak populární, se zabývala řada odborníků od jazykovědců po psychology a sociology. Například socioložka Micki McGeeová píše v knize Self-Help, Inc. (Svépomoc, a. s.), že úspěch knih o sebezdokonalování a na ně navázané úspěchy různých poradců a koučů vyplývají ze stále se zvyšujícího tlaku, který na nás vyvíjí naše okolí. Tvrdí, že trh s lidskými zdroji je „prodchnut chronickou úzkostí a nejistotou, na kterou existuje jediný protilek v neustálém sebehodnocení a sebezdokonalování“.

Americký psycholog William Cole zase tuto popularitu přisuzuje touze najít jednoduché řešení složitých problémů: „Všem nám bylo řečeno, že bychom od života měli očekávat určité věci, a většina z nás je nemá. Takže pokud nám někdo nabídne řešení, okamžitě po něm skočíme,“ říká. Psycholog a sociolog Steven Starker, který se self-help literaturou dlouhodobě zabývá, ovšem upozorňuje, že bychom její dopad neměli podceňovat. Varuje sice před přílišným spoléháním se na populární příručky, zejména v případech, kdy dotyčný člověk zápasí s vážnými psychickými problémy, ale zároveň poukazuje i na pozitivita.

V porovnání s různými kursy a koučingy jsou knihy levnější, přístupnější většímu množství zájemců a zároveň s sebou nenesou nepříjemný pocit, že se se svými problémy svěřujeme cizímu člověku. V neposlední řadě v nich ale nalézáme jistotu, že se svými problémy nezápasíme sami. Víme díky nim, že problémy v našem vztahu nejsou nijak ojedinělé. Že není žádná ostuda držet dietu, pokud to tak dělají další tisíce čtenářů, kteří si knihu koupili před vámi. A co víc, zatímco terapeut nebo kouč po nás bude chtít, abychom absolvovali celý kurs nebo docházeli pravidelně na sezení, kniha to po nás nikdy chtít nebude. Je jako přítel, který je neustále po ruce a na požádání nám řekne, co chceme slyšet. A pokud se nám náhodou bude snažit radit až příliš, nemusíte ho okřikovat, aby sklapnul. Můžete ho sklapnout sami.



ŽIVOT SAMÁ POHROMA – JAK ČELIT STRESU, NEMOCI A BOLESTI POMOCÍ MOUDROSTI TĚLA A MYSLI

JON KABAT-ZINN

Mindfulness neboli meditace všímavosti se na Západě v posledních letech stala významným fenoménem. Jde o duševní trénink zaměřený na prožívání přítomného okamžiku, což má vědecky prokázaný blahodárný vliv na zdraví a duševní pohodu. Začněte praktikovat mindfulness a tak zlepšete své zdraví i soustředění, snižte svůj stres a mějte větší radost z každého dne.

Jan Melvil Publishing, 599 Kč

HLUBOKÁ PRÁCE: PRAVIDLA PRO SOUSTŘEDĚNÝ ÚSPĚCH V ROZTĚKANÉM SVĚTĚ

CAL NEWPORT

Mnozí zaměstnanci si stěžují na věčné vyrušování od práce, které odvádí jejich pozornost. „Bombardují“ je e-maily, telefonáty a tisíce dalších drobností. Práce nás však může těšit jen tehdy, když se do ní ponoříme. „Hluboká práce je tak důležitá, že ji můžeme považovat za superschopnost 21. století,“ říká autor knihy Cal Newport a přináší návod pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě.

Jan Melvil Publishing, 299 Kč

NEJČASTĚJŠÍ TÉMATA SELF-HELP LITERATURY:

- 1. Vztahy a partnerské soužití
- 2. Návod na cestu ke štěstí
- 3. Péče o tělo a návody na zhubnutí
- 4. Cesta k úspěchu a penězům
- 5. Spiritualita

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ KNIHY HISTORIE

Myšlením k bohatství

Před tím, než Napoleon Hill zasedl k psacímu stolu, prozkoumal podrobně životy čtyřiceti úspěšných mužů včetně Dala Carnegieho, Thomase Edisona, Alexandra Grahama Bella, Johna Rockefellera nebo Josifa Stalina. Na základě svého výzkumu pak formuloval 13 pravidel, která by měla každého zájemce dovést k úspěchu, slávě a bohatství. Kniha vyšla poprvé v roce 1937 a dodnes patří k nejúspěšnějším dílům self-help literatury. Slavný boxer Ken Norton se světil, že je to právě ona, která mu v roce 1973 pomohla pokořit neporazitelného Muhammada Aliho.



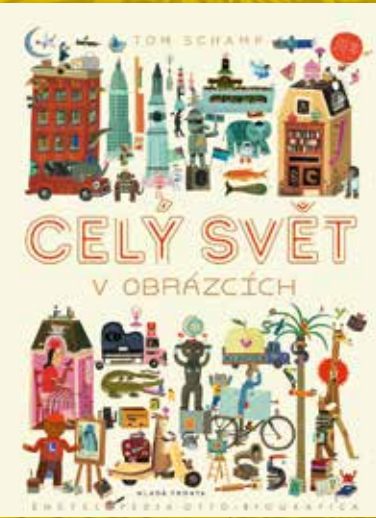
Slepíci polévka pro duši

Sbírky motivačních esejí a příběhů o životech obyčejných lidí. První díl sepsali motivační řečníci Jack Canfield a Mark Victor Hansen v roce 1991 podle příběhů, které slyšeli od účastníků svých seminářů. Poté, co se první díl stal neočekávaným bestsellerem, začali vydávat specializované řady. Dnes jich je kolem 250 a svou vlastní slepičí polévku mají děti, teen-ageři, důchodci, podnikatelé, křesťané, Kanaďané, milovníci koní, koček, psů, učitelé, a dokonce i účastníci talentových soutěží. Firma kromě knih vyrábí i jídlo a krmivo pro domácí miláčky (protože pohoda prochází žaludkem).

Muži jsou z Marsu, ženy jsou z Venuše

Věčná klasika subžánru zaměřeného na vztahy a partnerské soužití. Od prvního vydání v roce 1992 se jí prodalo přes 50 milionů výtisků a kniha strávila 121 týdnů v žebříčcích bestsellerů. John Gray v ní popisuje partnerský vztah jako soužití dvou naprosto odlišných entit, které jsou tak jiné, že snad pochází z jiných planet. Na jeho recepty, jak se vyrovnat s nástrahami každodenního společného fungování, přísahají generace čtenářů a čtenářek. Kritici zase poukazují na to, že kniha je pouze sbírkou anekdot založených na genderových stereotypyech.

Mladá fronta doporučuje



Žádejte u svého knihkupce.

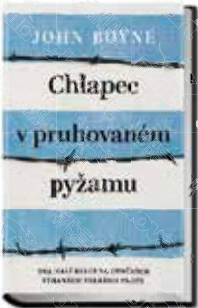


Srdečně vás zveme na prezentaci nakladatelství **Slovart** na veletrhu **Svět knihy 2017**
Kdy: 11. -14. 5. 2017 / Kde: Průmyslový palác, stánek nakl. Slovart č. L001

Poznejte zblízka naše autory

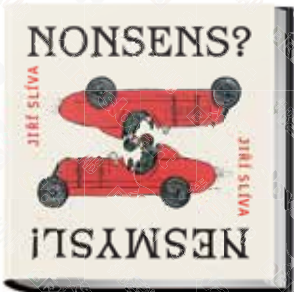
Pátek 12. 5.

od 12,30 hod.
John Boyne



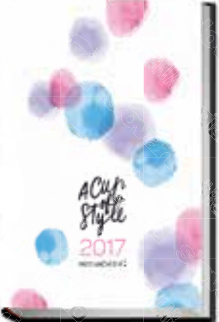
Pátek 12. 5.

od 17,00 hod.
Jiří Slíva



Sobota 13. 5.

od 14,00 hod.
Nicole a Lucie Ehrenbergerovy



Sobota 13. 5.

od 17,00 hod.
Miro Žbirka



slovart

#BESKLAB



Miluj svůj život

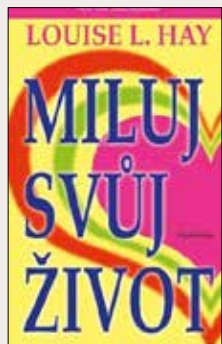
Louise L. Hay je první dáma self-help literatury s více než dvěma desítkami titulů na spisovatelském kontě. Její prvotina byla malý leták Uzdrav své tělo, sepsaný podle vlastních zkušeností ošetřovatelky nemocných a HIV pozitivních pacientů. Kniha Miluj svůj život, kterou v roce 1984 ve svém pořadu propagovala tehdy začínající Oprah Winfreyová, se stala okamžitě bestsellerem, byla přeložena do 30 světových jazyků a dočkala se i filmové podoby. Louise Hayová dnes provozuje své vlastní vydavatelství Hey House a mezi její autory patří i takoví velikáni, jako je Deepak Chopra.

Bohatý táta, chudý táta

Celosvětový bestseller, který původně nakladatelé odmítali a Robert Kiyosaki ho musel vydat ve vlastním nákladu. Kniha je založena na vyprávění o autorově vzdělaném, leč chudém otci a otci jeho nejlepšího kamaráda, který sice nedokončil ani střední školu, ale zato dokázal vybudovat miliardové impérium. Rozdíl mezi osudy a úspěchy obou otců Kiyosaki připisuje způsobu myšlení, který si podle něj může osvojit každý, a získat díky němu finanční svobodu. Každý z asi 20 milionů čtenářů to asi nedokázal, ale fakt je, že ve své knihovně má knihu třeba Donald Trump, Oprah Winfreyová nebo Will Smith.

Jak získávat přátele a působit na lidi

Knihu vydal v roce 1937 Dale Carnegie, americký ekvivalent pana Poppera, který dokázal prodat vysavač i na vesnici, kde nebyla elektřina. Úspěšný prodejce a motivační řečník v ní definoval návod, jak efektivně komunikovat, uvádí praktické tipy, jak zvýšit svou popularitu a změnit způsob uvažování směrem k úspěchu. Kniha je dodnes nesmírně populární mezi byznysmeny a kouči. Spolu s pokračováním Jak se zbavit starostí a začít žít se stále drží na čele žebříčku bestsellerů Amazonu.



NÁVODY, JAK PŘEŽÍT OD NAROZENÍ AŽ DO SMRTI

Michel Odent: Porod a budoucnost Homo sapiens

Robert Kiyosaki: Bohaté dítě, chytré dítě

Sean Convey: 7 návyků úspěšných teenagerů

Mary Dillonová: Rozkvétající žena aneb Příběh zasněžení dívky v ženu

Bret Stephenson: Co dělá z chlapců muže aneb Přechodové rituály ve věku nevšímavosti

Zbyněk Siegel: Jak hledat a najít zaměstnání

Marek Matějka: Vše o přijímacím pohovoru

Howard C. Cutler: Cesta ke štěstí v práci

Ralph Frenzel: Poprvé šéfem

Yveta Rychtaříková: Kritikou a pochvalou k vyšší motivaci zaměstnanců

Oliver Kuhn: Dokonalý svědce aneb Jak získat každou ženu, po které toužíte

Sandra L. Brownová: Jak poznat nebezpečného muže, dřív než se zamilujete

Erika Matějková: Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích

Robert Kiyosaki: Do důchodu mladý a bohatý

Jerome Burne: Tajemství zdravého stárnutí

Zdenka Blechová: O smrti a umírání aneb přechod do jiné dimenze

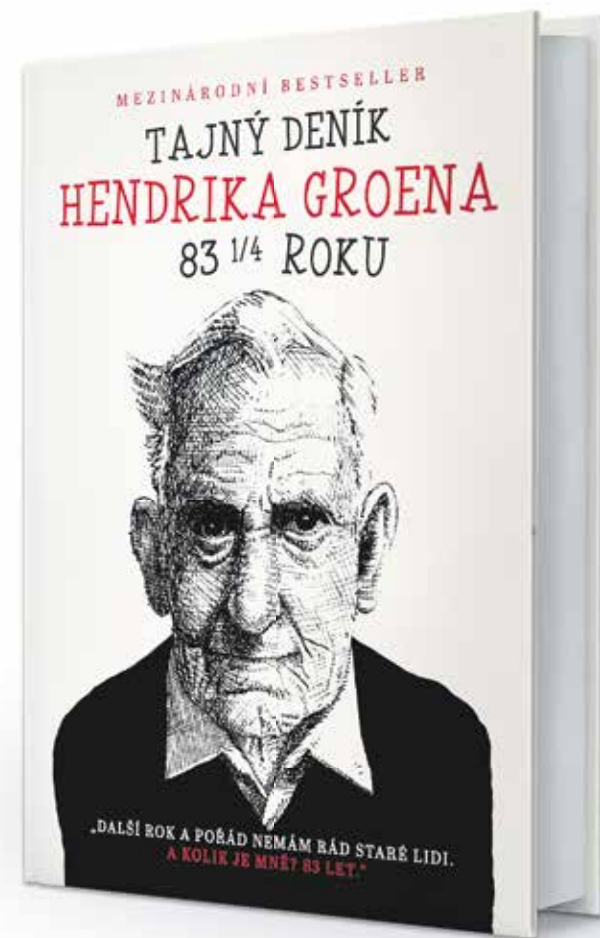
Sri Chinmoy: Smrt a znovuzrození

„Všem nám bylo řečeno, že bychom od života měli očekávat určité věci, a většina z nás je nemá. Takže pokud nám někdo nabídne řešení, okamžitě po něm skočíme.“



CO BYLO PŘEDTÍM, NEŽ STAŘÍK VYLEZL Z OKNA? PSAL SI TAJNÝ DENÍK.

Hendrik Groen je sice starý, ale sám nemá staré lidi rád. Ještě si chce na světě něco užít! nechce jen popíjet slabý čaj a přestovat muškáty, jako to dělají jeho vrstevníci. O svém životě v domově důchodců si píše deník, v němž odhaluje všechny své vzestupy a pády. A když se k němu naslouchá žena, po které vždy toužil, podnikne něco, co bude mít zábavné, něžné, ale i devastující následky.



NA ZAČÁTKU JE STRACH

Les a mlha kam se podíváš. Místo, kde každý zná každého a kde soukromí je jenom iluze. To je malý ostrov Glass Island, kde žije šestnáctiletý Henry a kde byla zavražděná jeho přítelkyně. Kdo je vrahem? Pro obyvatele ostrova se Henry stává hlavním podezřelým a bedlivě ho sledují na každém kroku. Cítí jejich nenávist. Cítí, že chtějí jeho kůži... Jeho svět se stává nebezpečný, temný a pořádně zkurvený.



KÉŽ BY PŘIJEL STEPHEN KING

Metropole severní Moravy už dávno není tou ušmudlanou dívenkou, která se za svůj vzhled stydí. Naopak. Dospěla a vyloupila se z ní krasavice, která rozhodně má co nabídnout. A jaképak by to bylo kulturní centrum regionu, kdyby v něm chybělo knihkupectví.

T Štěpán Vorlíček F Archiv, Shutterstock a Profimedia

M y tu máme rovnou dvě. Není se co divit, vždyť celá ostravská aglomerace — po té pražské druhá největší u nás — čítá na milion obyvatel. A to už je pořádný zástup čtenářů. Nasytit jejich touhu po slovech není jen tak. Ted' v březnu to bylo přesně pět let, kdy vzniklo obchodní centrum Forum Nová Karolina. Karolina je asi třicetihektarové území nedaleko centra města, které nese jméno po někdejším dole a které dřív bývalo zastavěné továrnami těžkého průmyslu. Ty byly ovšem zlikvidovány a na jejich místě už přes deset let postupně vzniká nová moderní čtvrť. Prodejna v nejvyšším patře nákupního centra je se svými 860 m² plochy naše třetí největší v Česku. „Jelikož sídlíme v obchodním komplexu, odpovídá tomu i skladba našich zákazníků. Ve všední dny sem lidé přicházejí až po 15. hodině a největší nápor tradičně

zažíváme v pátek odpoledne a v sobotu. To lidé vyrážejí za nákupy a zábavou. A nás těší, že se zastavují i u nás,“ říká jedna ze dvou vedoucích prodejny Michaela Vodová. „Ovšem tím, jak jsme zároveň i blízko centra města, máme své stálé zákazníky, kteří se k nám vracejí, které poznáváme. Milé je, že často přijdou za konkrétním prodávčem, jenž jim minule dobře poradil, a jiného už nechtějí,“ směje se Michaela Vodová. Ta má ve své prodejně také jedno unikum: „Jako jediná naše prodejna v zemi máme celkem ob-sáhlou sekci hudebních publikací s notami. Nejde o zpěvníky, ale o úzce zaměřené no-tové sešity pro flétnisty, kytaristy nebo kla-víristy. Na svědomí to má asi nedaleká Janáč-kova konzervatoř. Lidé chodili do prodejny hudebních nástrojů, ti je ale posílali k nám. Tak jsme sortiment rozšířili,“ uzavírá Micha-ela Vodová naše povídání.



KAM V OSTRAVĚ

Toto město zajímavými místy přímo přetéká, je těžké vybrat jen několik. Ostrava rozhodně stojí za návštěvu — a byla by velká škoda spěchat. Rezervujte si na ni víc dnů, nebudete litovat.



Vynechat byste rozhodně neměli **Dolní oblast Vítkovic**, fascinující průmyslový areál železáren s jedinečným souborem industriální architektury. Jedná se o tři na sebe navazující celky — černouhelný důl, koksovnu a vysokopeční provoz —, které jsou národní kulturní památkou a jsou na seznamu Evropského kulturního dědictví.

Národní kulturní památkou je také veřejnosti přístupný **Důl Michal**, sfárat pod zem můžete rovněž v **Hornickém muzeu Lanek Park**, s plochou deset hektarů největším muzejním areálu u nás.



Velkým tahákem je samozřejmě legendární **hudební festival Colours of Ostrava**, nudit se nebudete ani kdykoliv jindy. Svět miniatur, pohádkový orloj, hrad, zoologická zahrada, trojhalí Karolina nedaleko naší prodejny, malý a velký svět techniky, planetárium nebo halda Ema — to jsou další lákadla severomoravské metropole. A kde jinde zakončit den než ve **Stodolní ulici!**

PÁR DALŠÍCH OTÁZEK PRO VEDOUcí PRODEJNY MICHAELU VODOVOU



KOLIK ASI MÁTE TITULŮ A KTERÉ KNIHY SE NEJVíc PRODÁVÁJÍ?

Vedeme asi 35 tisíc položek včetně neknížního sortimentu, z toho knih je zhruba 30 tisíc. Největší zájem je o beletrii, thrillery a novinky. Hitem je teď Lovec králíků od Larse Keplera nebo Psi poslání od W. Bruce Camerona — aktuálně je v kinech film, takže lidé jdou samozřejmě i po knize. Ještě dozívají Vánoce a prodávají se pořád i kuchařky, nejvíc asi Břicháč Tom.

CHODÍ K VÁM TURISTÉ?

Chodí. Nejvíc samozřejmě během festivalu Colours. Hodně k nám chodí Korejci, ti hledají knížky v angličtině nebo jazykové příručky, podle nichž se učí česky.

PODLE JAKÝCH KRITÉRIÍ KNÍŽKY OBJEDNÁVÁTE?

Něco nám určuje centrála, jinak podle toho, po čem se lidé ptají, a sledujeme také světové trendy. Zákazníci chtějí samozřejmě to, co má reklamu. Jakmile se například Patrik Hartl objevil v Show Jana Krause — a zasmál se tam —, poptávka po jeho knížkách šla raketově nahoru.

MÁTE I KNÍŽKY ŘEKŇME REGIONÁLNÍ?

Jistě. Máme tituly, které tady jdou dobře a třeba v Praze se neprodají. Někdy si to s kolegy musíme hodně vysvětlovat, docela se o tom přeme. Například Vila na Sadové, to je typicky ostravská knížka z lokálního prostředí. To se jinde moc neprodává, patří zkrátka sem. Kolegové se mě často ptají, proč takové tituly objednáváme ve velkém množství. Odpovídám: prostě se to tu prodá.

DĚLÁTE TAKÉ AUTOGRAMIÁDY?

V prodejně ne, na to nemáme prostor, museli bychom zrušit jednu z pyramid. Ale autogramiády pořádá obchodní centrum a my se na tom podílíme. Naposledy tu byl Jakub Vágner. Bylo to hodně na rychlo, na přípravu jsme měli tři dny. Ale dopadlo to dobře a autor měl velký úspěch.

KOHO BYSTE SI VY OSOBNĚ PŘÁLA NA AUTOGRAMIÁDU POZVAT?

Skvělí by byli kuchaři, třeba pan Pohlreich. A mým osobním favoritem je někdo, kdo sem nikdy do-
jista nepřijede. Stephen King.

Bohuslav Žárský: Ostrava včera

Jedná se o pokračování knihy Ostrava včerejší, která představuje historickou Ostravu. Autor čtenáře provází historií vzniku různých budov ve městě a zásobuje je řadou velice zajímavých a neznámých informací. Také druhý díl knihy nazvaný Ostrava včera zaujme jistě nejen pamětníky, ale i mladší čtenáře, kteří mají chuť dozvědět se něco o vývoji slezské metropole. Kniha ukazuje průmysl, kulturu, dopravu, vzácné návštěvy i místa pro trávení volného času.

Librex, 299 Kč

Kolektiv autorů: Ostrava – Historie, kultura, lidé

Věděli jste, že první uhlí vystupující na zemský povrch ze slojí na Landeku využívali už lovci mamutů? Tato kniha vás provede ostravskou historií od těchto počátků přes industriální rozmach v 19. a 20. století, který výrazně ovlivnil vzhled města, až po události současné. Ostrava, založená ve 13. století, byla nejdřív jedním z center olomouckého biskupství, na začátku 19. století ale její věhlas skomíral. Průmyslové centrum Rakouska-Uherska se z Ostravy stalo díky objevu uhlí, založení železáren ve Vítkovicích a příchodu železnice. Růst podpořilo také přičlenění 33 sousedních měst a obcí a Ostrava se stala hospodářskou, správní i kulturní dominantou severní Moravy.

NLN, 599 Kč

Richard Sklář: Vila na Sadové

Propojení minulosti, kdy se Reinhard Heydrich stává zastupujícím říšským protektorem a Johann Proske se v luxusní vile v Sadové ulici pouští do svého deníku, a současnosti — tajemný kupec se zajímá o vilu, kterou dědicové původních majitelů prodávají. Pomsta za dvacet let staré hříchy, napětí, fikce, historické události a skutečné postavy protektorátní Ostravy.

Fragment, 379 Kč

SLAVNÍ OSTRAVÁCI

Když se řekne ostravské umění, všichni si asi vybavíme Jarka Nohavici, skupinu Buty, Vlastimila Brodského, Věru Chytilovou, Marii Rottrovou či Richarda Krajčá a jeho Kryštof. Z literatury jmenujeme například Jana Balabána, básníka a scenáristu Petra Hrušku, dramatika, spisovatele a režiséra Oldřicha Daňka či jednoho z předních zástupců české exilové literatury Otu Filipa. V Ostravě se narodil také autor legendárního Saturnina Zdeněk Jirotka nebo spisovatel, novinář a bývalý mluvčí Václava Havla Ladislav Špaček. Mezi současné místní spisovatele patří například mladý autor Richard Sklář, o jehož Vile na Sadové píšeme výše, nebo Eva Tvrdá, která se narodila v roce 1963 v Opavě a do širšího povědomí vstoupila vydáním knihy z novodobé historie Hlučínska Dědictví. Letos vyšla prvotina Festival v ulicích Petru Humploví.

KDE NÁS NAJDETE

KNIHY DOBROVSKÝ

OC Nisa
Forum Nová Karolina
Jantarová 3344/4, Ostrava
ostrava@knihydobrovsky.cz
596 112 716, 601 391 982
Po-Ne: 9:00-21:00



MARKÉTA MAJEROVÁ: ZNÁME SVÉ ZÁKAZNÍKY

Pochází od malebného hradu Rabí, v Klatovech vystudovala obchodní akademii a pracovala v supermarketu. Pak zběhla k houskám a křupavému chlebu, ale netrvalo dlouho a dostala se do jiného voňavého světa. Mezi knížkami to Markéta Majerová táhne už pátým rokem a dnes je vedoucí naší plzeňské prodejny v Sedláčkově ulici.

T Štěpán Vorlíček F Archiv, Shutterstock

Jaká byla vaše cesta ze Šumavy do Plzně?

Začínala jsem jako pokladní v supermarketu v Sušici, to mě ale moc nebavilo, a protože s výběrem práce to na Šumavě nebylo valné, odešla jsem do Plzně. Nejdřív jsem působila v pekárně, prodávala jsem a postupně jsem se dostala do kanceláře. Strávila jsem tam sedm let, ale protože to bylo dost jed-

notvárné (objednávky, faktury, dodací listy) a chyběla mi přímá komunikace s lidmi, začala jsem se poohlížet po jiné práci.

Jednou z variant byly Knihy Dobrovský?

Ano, odpověděla jsem na inzerát a hned druhý den po pohovoru jsme se domluvili na spolupráci. Nastupovala jsem jako směnová vedoucí v prodejně v obchodním centru v Rokycanské ulici. To byl podzim roku 2012. Hned další léto firma přebírala pobočku nakladatelství NAVA v Sedláčkově ulici a mně nabídli, abych se jí ujala jako vedoucí.

Jste malá prodejna o třech lidech. Jak zvládáte dvousměnný provoz?

Těžce, trávím zde hodně času, ale jinak to nejde. Vzhledem k členitému řešení prodejny je nezbytné se překrývat, nikdy tu nemůže být jen jeden člověk.

Jste malá prodejna, jak vybíráte knížky?

Jde hlavně o množství, které držíme skladem. Víc si берeme prověřených titulů a samozřejmě aktuálních hitů. Něco určuje centrála, ale jinak je to na nás. Z velké části ale берeme to, o čem víme, že lidé chtějí.

Co to bývá?

Často netradiční literatura, například z vydavatelství Kosmas. Nebo filozofické knihy a podobně. Velký zájem je také o odbornou literaturu, ať už jde o lékařství, management, psychologii a celkově o učebnice.

Sídlíte v historickém centru města. Je tato poloha v něčem výjimečná, co se knih týká?

My jsme výjimeční třeba i tím, že máme skripta. Sídlíme v budově Západočeské univerzity a jako jediná prodejna Knih Dobrovský v Česku prodáváme také tento druh literatury.

Je to jiné také skladbou zákazníků?

Je, chodí sem úplně jiná sorta lidí. Do obchodních center chodí lidé na víkendové nákupy, sem naopak zavítají zákazníci hlavně v týdnu. Bývají to lidé na cestě z práce a samozřejmě studenti. Je to vidět také na úplně jiném sortimentu, který se tu prodává. U nás nejedou tolik masové věci, kuchařky a podobně, naopak se tu točí hodně těch odborných a netradičních titulů.

Vrací se sem lidé? Máte stálé zákazníky?

Bezesporu. Máme i takové, kterým říkáme sériáři (smích), u nichž známe jejich oblíbené autory — a když taková knížka přijde, rovnou jim ji schováme a dáme vědět, že si ji mohou vyzvednout. Nebo máme zákazníky, kteří stejně jako my mají rádi detektivky, a když objevíme nějakou zajímavou, dáváme jim tipy. Není to tu anonymní, to se lidem podle mě líbí a rádi se k nám vracejí.

KDE PRACUJE

Plzeň – Sedláčková

Sedláčková 31, 301 00 Plzeň
plzen-sedlackova@knihydobrovsky.cz
tel.: 725 914 870, 377 323 352

Po–Pá 08:00–18:00
So 08:00–12:00

Chodí sem turisté?

Hodně. Někdy si děláme legraci, že si nás pleťou s informačním centrem. Často je to boj, mnohdy ani nevědí, co hledají, ale snažíme se vždy nějak domluvit.

Cizinci hodně kupují knížky o Plzni, máme dokonce jednu sedmijazyčnou od Libora Sváčka. Na zakázku jsme si nechali vyrobit pohlednice s fotografiemi Plzně nebo magnetky. Snažíme se propagovat naše město a turisty i v tomto ohledu uspokojit. Pro tuzemské zájemce o naše město je pak zajímavý druhý svazek projektu Dějiny města Plzně od Karla Wasky.

Co ráda čtete?

Nejradši mám detektivky a vtipné knížky. Z autorů to je určitě Jo Nesbø, teď se zrovna nemůžu dočkat jeho novinky, a z humoristických věcí mě moc baví knížky Evžena Bočka.

A co čtete teď?

Lovce králiků od Larse Keplera. Teprve jsem se do ní pustila, ale už teď můžu říct, že mě zaujala, protože už od samého začátku je děj napínavý a nemůžu se dočkat, jak to celé dopadne.

Jak se chystáte na jaro?

My pořád ještě odvdzušňujeme prodejnu po Vánocích. Smích. Muse-li jsme toho nabrat opravdu kvanta, takže se nám hodí, že je teď klidnější období. Jaro ničím zvláštní nebývá, nápor přijde až začátkem léta, kdy lidé nakupují na prázdniny a dovolené.

V KOSTCE

2

tolika lidem ve své prodejně šéfuje.

120 – tolik metrů čtverečních



zabírá její prodejna, jedna z našich nejmenších.

Prodejna sídlí v budově Západočeské univerzity, v níž knihkupectví bývalo od nepaměti.

Je fanouškem Viktorie Plzeň. „Lidé občas chtějí koupit šálu, kterou máme v prodejně vystavenou. Tu ale nedáme!“

K přečtení doporučuje Aristokratku na koni od Evžena Bočka, Sněhuláka od Joa Nesbø nebo Černooké Zuzany od Julie Heaberlinové.

Karla od Boženy Němcové je povídka, ke které se ráda vrací. „Tak nějak mi to od dětství zůstalo,“ směje se.

Ráda chodí do přírody se svým psem a jezdí za turistikou, nejčastěji na svou rodnou Šumavu nebo do Vysokých Tater.



DOBRO
MĚR

Ani tentokrát neuniklo pozornosti našich zkušených knihkupců a bloggerů několik žhavých novinek, kterým se podívali na zoubek.

T Knihkupci a blogeři,
F Archiv

NOČNÍ LOV

Robert Bryndza

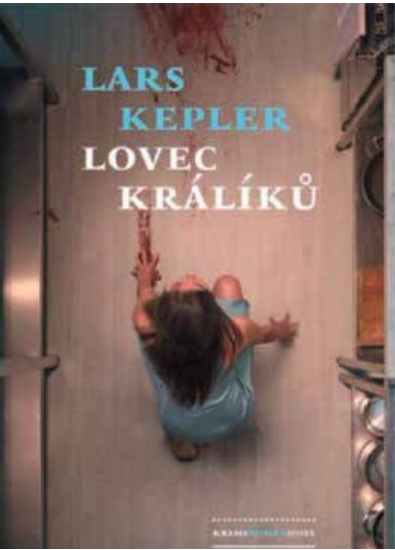


Ačkoliv čtenáři i kritici nešetří na adresu skvělé Dívky v ledu chválou, troufám si tvrdit, že novinkový Noční lov je ještě o kousek lepší než jeho knižní předchůdce. Za nejsilnější a nejpádnější důvod, proč se pustit do nového případu Eriky Fosterové, považuji postavu samotného vraha. Autor se nesnaží čtenáře zmást a nechat v nejistotě, kdo pod rouškou noci sleduje a chladnokrevně vraždí své oběti. Zatímco sériový vrah z Dívky v ledu mne nechával chladnou a nepřála jsem si nic jiného než jeho potrestání, Noční lovec ve mně vzbudil upřímnou a nefalšovanou lítost, což se mi u žádného jiného thrilleru zatím nestalo. Věřím, že oceníte autorův čtivý a podmanivý styl vyprávění okořeněný o notnou dávku akce a dechberoucích momentů. Když k tomu připočtete jednu z nejcharismatictějších vyšetřovatelek všech dob, nevšední postavu sériového vraha a zajímavou vedlejší příběhovou linku, v žádném případě nesáhnete vedle.

Grada, 399 Kč

Marcela Gottliebová,
knihkupyně
Teplíce OC Galerie

100%



LOVEC KRÁLÍKŮ

Lars Kepler

Deset malých králíčků. Zdánlivě nevinná dětská říkanka v sobě ukrývá dávné tajemství, kvůli kterému budou umírat lidé... Dlouho očekávané pokračování příběhů vyšetřovatele Joony Linny je konečně tu. Jako skalní fanynka Larse Keplera jsem se na pokračování příběhů s Joonou v hlavní roli hrozně těšila a musím říct, že rozhodně neklamalo. Příběh je precizně vystavěný a všechny jeho části do sebe perfektně zapadají. Lovec králíků jsem zvládla „přelouskat“ za necelé tři dny. Knižka neměla snad jediné hluché místo. Děj mě doslova vlek a s každým koncem kapitoly jsem měla pocit, že nutně potřebuji vědět víc. Drobné odbočky a kličky vedlejších linií nerušily, ba právě naopak, dodávaly příběhu na poutavosti. Jsem ráda, že manželé Ahndorilovi upustili od experimentování s tématem mystického thrilleru a vrátili se ke splétání dalších osudů Joony a Sagy. Otevřený konec knihy nám navíc dává naději, že se s touto vyšetřovatelskou dvojkou nevidíme naposledy.

Host, 369 Kč

Jitka Kadlecová,
bloggerka

100%



JÁKOBOVY BARVY

Lindsay Hawdon

Britská spisovatelka Lindsay Hawdon byla za svou prvotinu Jákovy barvy nominována na několik významných literárních cen. Tento neobyčejný román vydává 3. dubna nakladatelství DOMINO

v mistrném překladu Petry Krámkové. Nosným motivem je cesta osmiletého, ze čtvrtiny romského a čtvrtiny jenišského chlapce Jákoba, který zoufale prchá okupovaným Rakouskem. Autorka ale zasazuje děj do širšího rámce – zavádí nás také do Anglie let dvacátých a Švýcarska let třicátých. Pomalu rozplétá velký příběh, umně přechází z jedné doby do druhé, až se nakonec vše spojí a kruh se uzavře. Nejdrsnější (ovšem paradoxně též nejpoetičtější) je ústřední část románu, v níž autorka líčí Jákobův úprk před nacisty a smrtí. Chlapci se několikrát poštěstí potkat dobré lidi, kteří mu pomůžou, i když tím sami riskují život; vnitřní sílu pak čerpá ze vzpomínek na mamčinu smyšlené příběhy plné krásných metafor i na tatínkovo poutavé vyprávění o barvách



vyjádřit blízkost a sounáležitost všech hlavních postav je obdivuhodná. Já se před jejím uměním skláním.

Domino, 349 Kč

Hana Wielgusová,
bloggerka

95%



NEVIDITELNÁ KNIHOVNA

Genevieve Cogman

Filmy s Flynnem Carsenem a seriál Knihovnici přímo zbožňuji, a proto jsem byla nadšená, když jsem zjistila, že tato kniha by vše zmíněné měla v sobě skrývat. Na úvod musím říci, že autorka si dokázala skvěle pohrát se čtenářovou fantazií, a to v mnoha směrech. Svým umem popisovat vše do detailů si mě okamžitě získala na svou stranu. Ani dějová linie nebyla pozadu, a že to byla pořádná jízda až do konce příběhu. Humor a sarkastické vtipky také nemohly chybět a přinášely do napínavého příběhu vhodné prvky osvěžení. Genevieve dokázala vymyslet řadu pěkných zloduchů, kteří se o notnou

dávku akce a nebezpečí mile-
rádi postarali. Neviditelná
knihovna je báječné čtivo.
Velmi svěží, svižné, napínavé,
čtivé, plné akce a dobrodruž-
ství. Rozhodně doporučuji



všem milovníkům fantasy,
kteří dokáží ocenit netradiční
světy plné záhad, zvrátů
a nebezpečí. Hvězdičku ve
svém hodnocení dávám dolů
za přeplněnost různými nad-
přirozenými vymoženostmi/
bytostmi, sem tam hluchými
pasážemi či přehnanými
nelogičnostmi a občasnou
zmatenost v dějové linii.

Knihy Omega, 299 Kč

Zuzana Malá,
bloggerka

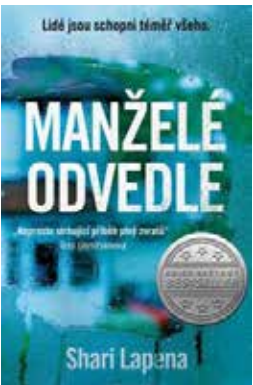
80%



MANŽEL ODVEDLE

Shari Lapena

Novinka, která nyní vchází
do našich knihkupectví, je
ohlašovaná jako thrillerový
debut roku. Skoro se nechce
věřit, že tato kniha je oprav-
du autorčinou prvotinou.
Anne a Marco žijí běžným
manželským životem, který
jim posledního půl roku
naplňuje dcerka Cora. Jejich
sousedé ale milovníky dětí
zrovna nejsou, a proto když
je pozvou na večeři, poprosí
je, aby přišli bez dítěte. Ve
chvilí, kdy jim odřekne chuva
hlídání, vezmou si s sebou
dětskou chuvičku a dítě
chtějí pravidelně kontrolovat.



odvedle je strhující psychotriller. Dostanete se v něm až na samé dno lidské duše. Ukáže, čeho je člověk schopný, když je zahnaný do kouta. Kniha se mi dostala pod kůži, a to skvěle propracovanými postavami a dějovým spádem. Rozhodně ve mně vyvolala spoustu emocí. Napětí se tu dalo krájet a konec je naprosto odzbrojující.

Knihní klub, 299 Kč

Markéta Michalová,
knihkupyně Brno OC
Vaňkovka

95%



FANTASTICKÁ ZVÍRATA A KDE JE NAJÍT

J. K. Rowlingová

Fanouškům Harryho Pottera se v poslední době plní jejich nejtajnější přání. Pamatujete si na malou červenou učebnici o prazvláštních stvořeních, kterou žáci v Bradavicích používali v hodinách péče o kouzelné tvory? Ano, řeč je o Fantastických zvířatech a mladém Mloku Scamanderovi. Novinka je koncipována jako scénář k úspěšnému filmu, jenž v loňském roce dobyl sály kin. Příběh tak do detailu kopíruje dějovou linku svého filmového dvojčete a čtenářům umožňuje po boku oblíbených hrdinů na vlastní kůži znovu prožít úžasné dobrodružství Mloka, Tiny, Jacoba a krásné Queenie. Podobně jako u Prokletého dítěte, ani tentokrát nemám nejmenší problém s tím, že se autorka rozhodla knihu vydat jako filmový scénář. Kniha se mi opravdu velice líbila. Pokud patříte mezi obdivovatele J. K. Rowlingové a Harry vás provázel dětstvím, pak jistě nesmí Fantastická zvířata chybět ve vaší sbírce.

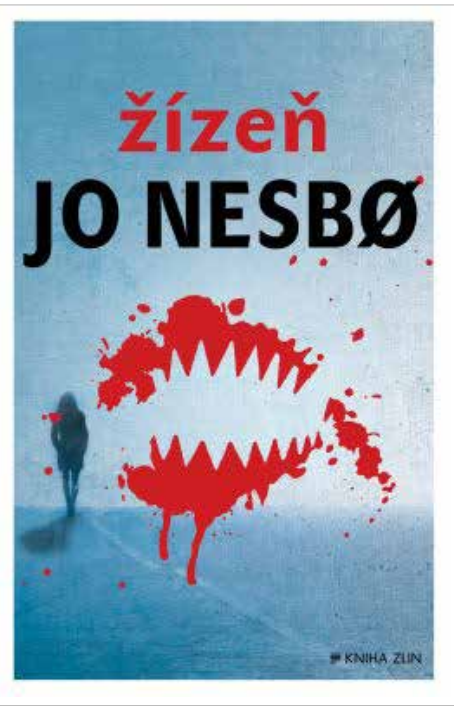


Nový příběh v sobě skrývá ohromný potenciál a můžeme jen hádat, jak epických rozměrů v dalších dílech ještě dosáhne. Málokdy se vyjadřuji ke knižním obálkám, ovšem v případě Zvířat nezbývá, než chválit na každém kroku. Z knihy mám zkrátka ve všech ohledech samé pozitivní dojmy a bez nadsázky se přiznám, že se už teď bláznivě těším na další porci plnou čarodějů, nečarů, kouzelných škol, magie a fantastických bytostí.

Albatros, 349 Kč

Marcela Gottliebová,
knihkupyně Teplíce OC Galerie

100%



ŽÍZEŇ

Jo Nesbø

Jo Nesbø u knihy Policie avizoval, že se jedná o poslední příběh v hlavní roli s komisařem Harrym Holem. Fanoušci ale celou dobu tušili a doufali, že to norský autor nemyslí až tak vážně. A měli pravdu. Po roce vychází jedenáctá kniha s názvem Žízeň. Harry pověsil na hřebík vyšetřování vražd, přednáší na policejní akademii a oženil se s ženou svých snů. Jenže pak se vrátí k vyšetřování... Nesbø tradičně rozehrává příběh z pohledu více hlavních hrdinů. Uvidíme, jak svých posledních pár hodin prožívají oběti, dostaneme se do mysli psychicky narušeného jedince, a hlavně do hlavy legendárního hrdiny Holea. Co vlastně od knihy můžete čekat? Příjemnou oddechovku, kterou neodložíte z ruky, dokud nedočtete poslední stránku. Severský literární boom, vypadá to, máme za sebou, ale Nesbø je ověřená kvalita. Chcete vědět, jak to všechno dopadne a co bude s Holem dál? Skočte si pro Žízeň do knihkupectví. Stojí to za to.

Knihna Zlín, 399 Kč

Alena Tesařová,
copywriterka

80%



ZASLECHLI JSME V KNIHKUPECTVÍ

OBČAS PŘIPOMÍNÁ PRÁCE NAŠICH KNIHKUPCŮ SPÍŠ DETEKTIVNÍ PÁTRÁNÍ, NA JEŽ JSOU ZVYKLÍ NARÁŽET NA STRÁNKÁCH SEVERSKÝCH DETEKTIVEK, KTERÉ PRODÁVAJÍ. A TAKOVÉ PÁTRÁNÍ PO SKUTEČNÉM PŘÁNÍ NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ JE NĚKDY DOCELA LEGRACE.

„Sháním pastelku, takzvanou tužku.“

Zákazník: „Co je tohleto – magnetická záložka? Jak to funguje?“

Knihkupec: „No to máte takhle oboustrannou záložku, na každé straně uvnitř je magnet, a když mezi to vložíte list knihy, tak vám to nevypadne.“

Z: „Jo a tady je napsáno 1+1.“

K: „V balení je jedna větší a jedna menší.“

Z: „Aha! A takže když to rozstříhnu, tak mám čtyři!“

K: „No... ne.“

Z: „Ne?“

Z: „Sháním knížku Bílá magie.“

Hledáme knihu v systému.

Z: „Nebo něco takového.“

K: „Takže nesháníte konkrétní knížku s tímhle názvem?“

Z: „Ano, konkrétní knížku. Bílá magie. Nebo něco takového.“

„Máte reflexní vesty?“

„Slevy se nesčítají? Ale mohly by se třeba násobit.“

K: „Chcete na to tašku?“

Z: „Ano. Ale tu účtenku mi nedávejte, šetřím životní prostředí.“

„Máte glóbus České republiky?“

Z: „Máte hru Potrefená husa?“

K: „Myslíte Střelené kachny?“

Dotaz na román Bábovky: „Máte tu kuchařku od Třeštíkové?“

Zákazník telefonuje: „Tak přijď za mnou do toho papírenství tady dolu.“

Z: „Máte telefoník?“

K: „Myslíte adresář?“

„Kterej sešit je tlustší? Čtyřicet listů nebo šedesát?“

Z: „Můžu tu knížku bez sáčku? Pustí mě to ven?“

Z: „Nemáte knížku Piráti Severního moře? Bohužel nevím autora.“

K: „Tu knihu nemáme, není ani v systému.“

Z: „A něco jiného od toho autora?“

K: „A jaký to je autor?“

Z: „To právě nevím.“

K: „Kniha není dostupná a ani nebude dotisk.“

Z: „A to tu knihu nemůžete vytisknout? Třeba v kanceláři?“

„Máte tu knihu od té sexuoložky? Na obalu je páv.“
(Jedná se o knihu Sexy strategie a na obalu je plameňák.)

„Máte knihy od Vajgla?“
(Po usilovném pátrání zjišťujeme, že se jedná o Viewegha)“

K: „Chcete na to tašku?“

Z: „Jak to myslíte?“

■

VÁŠNIVÁ DVOJKA, KTERÁ NECHCE RANDIT,
NATOŽ SE ZAMILOVAT... ANEBO SI TO JEN NALHÁVÁ?



50 BIZARNÍCH HISTORICKÝCH PERLIČEK
FASCINUJÍCÍ POZNÁMKY Z HISTORIE POD ČAROU



OSLAVA JÍDLA A PŘÁTELSTVÍ PLNÁ RADOSTI,
DODÁVÁJÍCÍ CHUŤ DO ŽIVOTA



Žijeme (s) knihami

JOTA®
NAKLADATELSTVÍ



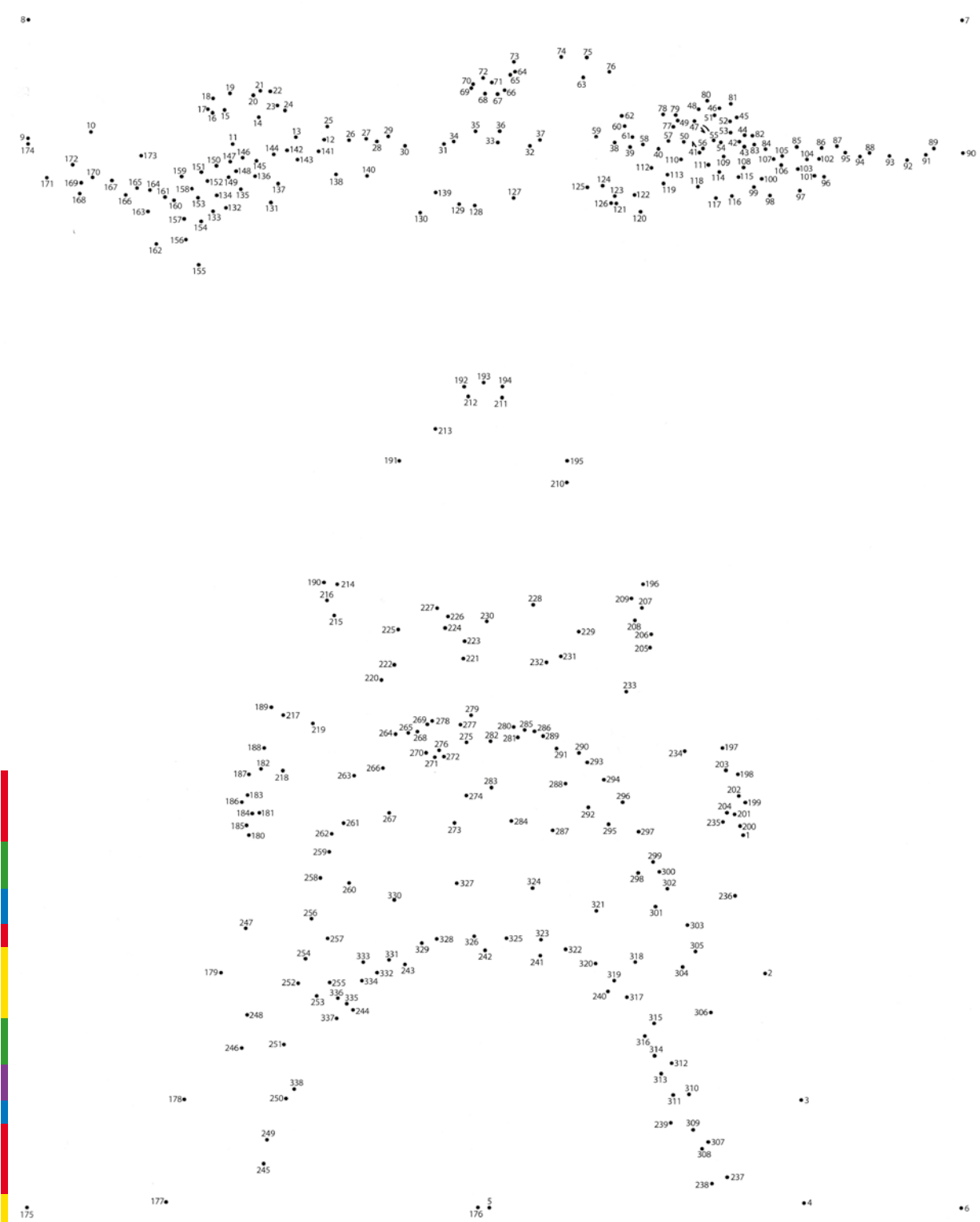
VŠE O DOMÁCÍM VAŘENÍ PIVA!
HISTORIE – TEORIE – RADY – NÁVODY – RECEPTY



VÍCE SPOKOJENOSTI A POCITU ŠTĚSTÍ
V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ



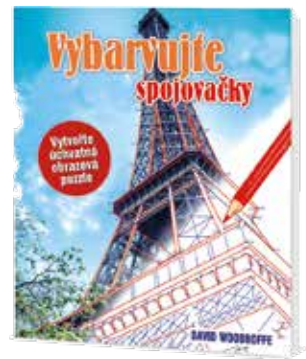
ROZHOVORY S JEHO SVATOSTÍ DALAJLÁMOU
JAK BÝT ŠTĚSTNÝ V DNESNÍM PROMĚNLIVÉM SVĚTĚ



BAVTE SE...

PRO VOLNÉ
CHVÍLE JSME
PRO VÁS
PŘIPRAVILI
SPOJOVAČKU

F Archiv



Pořádná spojovačka

David Woodroffe –
Vybarvujte spojovačky
Knihy Omega

cena: 199 Kč

Pokud jste spojili správně všechna čísla,
vidíte scénu z kultovního filmu Stevena Spielberga.



VELKÝ LITERÁRNÍ TEST - KTERÉ NÁZVY KNÍŽEK JSOU SKUTEČNÉ?

Ze tří názvů slavné knížky vyberte vždy ten, který je správný.
U každé otázky je to jenom jeden.

Správné řešení nám do 15. května pošlete na adresu:
Dobro.druh, Boomerang Communication, Nad Kazankou 37, 171 00, Praha.
Tři z vás vylosujeme a odměníme knížkou.

- | | | |
|---|--|--|
| 1.
Neználek na Malinové pasece
Neználek ve Slunečním městě
Neználek na Veselé větvi | 5.
Harry Potter a Kladivo na mravence
Harry Potter a Krvavé kimono
Harry Potter a Ohnivý pohár | 9.
Kvák a Žbluňk polykají mouchy
Kvák a Žbluňk budou mít pulce
Kvák a Žbluňk jsou kamarádi |
| 2.
My tři a pes z Pětipes
My čtyři a pes z Pětipes
Nás pět a pes z Pětipes | 6.
Ferda cvičí protná
Ferda cvičí mraveniště
Ferda cvičí na paralympiádu | 10.
Lovci komárů
Lovci surikat
Lovci mamutů |
| 3.
Karkulín z komína
Karkulín z mrazáku
Karkulín ze střechy | 7.
Malý princ
Střední princ
Velký princ | 11.
Dva roky prázdnin
Tři roky prázdnin
Pět roků prázdnin |
| 4.
Lichožrouti se vracejí
Lichožrouti se koupou
Lichožrouti se nekoupou | 8.
Nočník malého poseroutky
Deník malého poseroutky
Koník malého poseroutky | 12.
Karlík a továrna na šmakuládu
Karlík a továrna na čokoládu
Karlík a továrna na absolutno |



VÝHERCI Z MINULÉHO ČÍSLA

Za krásné obrázky paní učitelce pošleme knížku do základních a mateřských škol Kladská, Kobylnice a Vranovice. Za originální básničky posíláme odměnu Kateřině Kopecké, Zdeně Pupíkové a Lucii Vrtalové. Gratulujeme!



DENÍK FEJSBUKOVÉ MATKY POKRAČUJE

LUCIE NACHTIGALLOVÁ

Specifický smysl pro humor, sebeironie a další stovky vtipných příběhů mámy od tří dětí, kterou jste mohli poznat už v prvním díle Deníku fejsbukové matky, tlačí na naši bránci snad s ještě větší silou než předtím. Tentokrát zahrnují statusy z let 2012–2014. Stejně jako u prvního dílu i zde platí, že knihu můžete začít číst zepředu, zezadu, nebo třeba i odprostřed, a přesto vám nic neuteče. Všude se chytne a všude se poznáte. V tomto vydání navíc najdete originální bonusový materiál.

Knihy Omega, 249 Kč



Knihy Omega, 249 Kč

DÁRKY Z LÁSKY

„Být matkou na plný úvazek je jednou z nejlépe placených prací, protože odměnou je čistá láska,“ řekla spisovatelka Mildred Vermontová. My si myslíme, že za tu „práci“ si maminky přesto zaslouží jednou za čas i jinou odměnu. Proto jim na Den matek 8. května pořídte dáreček pro radost. Možností máte hodně – od praktických drobností po kvalitní čtení.

T Jana Bohutínská F Shutterstock, archiv



Pro všechny, kdo mají rádi barvičky

Do práce, do školy i na relax. STABILO point 88 patří k evropské jedničce mezi jemnými linery, které se hodí zejména na psaní, kreslení, rýsování nebo práci se šablonami. Architekti, designéři, grafici, novináři, studenti, politici, umělci – všichni ho denně používají a oceňují jeho kvality. V průměru se celosvětově prodají více než dva linery za sekundu. Point 88 má svůj typický oranžový šestihranný tvar. Má hrot v kovovém pouzdrí pro delší životnost, náplň na vodní bázi bez zápachu, vydrží dlouho bez víčka a nevyschne. K dostání je ve 47 barvách, takže si vybere každý!

20 barev point 88 v plastovém obalu Zeburai 420 Kč



Zápisník Oxford Woman

Elegantní zápisník zaujme všechny aktivní a sebevědomé ženy svěžími, jasnými a velmi atraktivními barvami. Lehké, měkké, a přitom odolné desky z laminovaného kartonu, pravítko a záložka v jednom, dvojité bílé drátová vazba, extra bílý hladký papír Optik Paper s gramáží 90g/m² – to jsou detaily a maličkosti, které vám pomůžou v práci, doma nebo na cestách. Rozjasněte si svůj den!

A4 90 listů
běžná cena 189 Kč,
akční cena 139 Kč

A5 90 listů
běžná cena 129 Kč,
akční cena 99 Kč



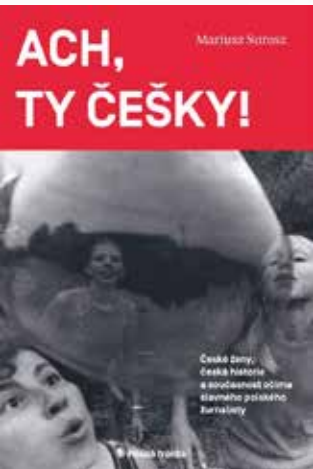
Knihy Omega, 169 Kč

99 SAKRA! JSEM NEJHORŠÍ MATKA POD SLUNCEM. ZAPOMNĚLA JSEM, ŽE VIKTORIE MÁ DNES SVÁTEK. KDYBY NEZAVOLALA PRABABIČKA, TAK HO ÚPLNĚ ZAZDÍM... NO, ASI HO ZAZDÍM I TAK. ŽÁDNÉ DÁRKY JSEM KOUPIIT NESTIHLA. VIKI, SLIBUJU, ŽE TI TO PŘÍŠTÍ ROK VYNAHRADÍM.

Deník fejsbukové matky



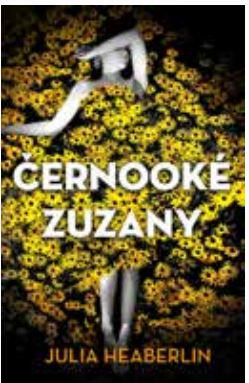
Nekupto, 149 Kč



Mladá fronta, 299 Kč



Babičkářství, 490 Kč



Knihy Omega, 329 Kč



Albi, 299 Kč



Lindt, 199 Kč



Albi, 249 Kč



Paperblanks, 357 Kč



Albi, 449 Kč



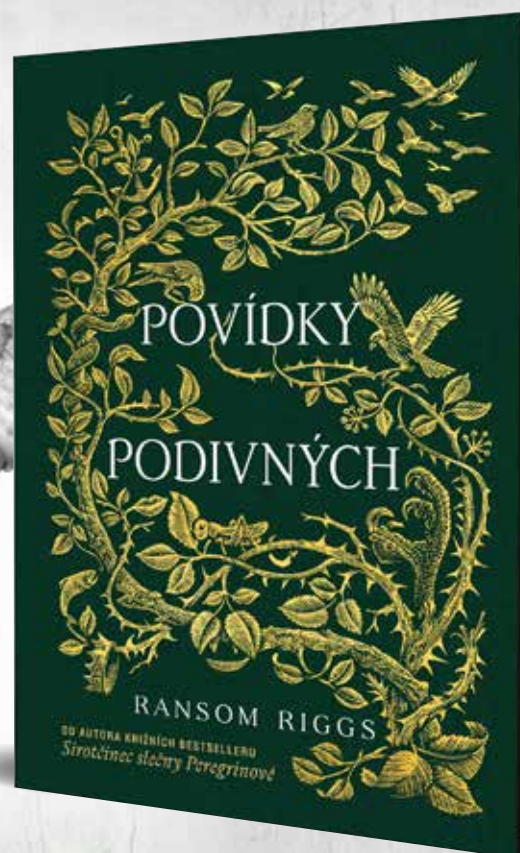
Argo, 228 Kč

NEUVĚŘITELNÝ ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH
CESTOVATELE A INDIÁNSKÉHO
NÁČELNÍKA **MILOSLAVA STINGLA**
V DÁRKOVÉM BOXU S BONUSY



1 298 Kč

— DĚTI ZE —
SIROTČINCE SLEČNY PEREGRINOVÉ
JSOU ZPĚT!



298 Kč



Žijeme (s) knihami

JOTA®
NAKLADATELSTVÍ