

# S Brontosaury v Himálaji

Když poprvé vyrazila za dětmi do himálajských hor, skoro umřela. „Jsem velký cestovatel a dobrodruh, ale tohle bylo tvrdé. Několikrát jsem se loučila se životem,“ vypráví Světlana Nálepková.

Zpěvačku a herečku před dvěma lety zaujala výzva organizace Brontosauri v Himálaji, kteří v Mulbekhu budují školu a internát pro 180 dětí. Vesnička leží v nejsevernějším výběžku Indie v oblasti Ladakhu ve výšce 3500 metrů. Tého obtížně přístupné a vyprahlé krajině, kde se většina obyvatel hlásí k tibetskému buddhismu, se říká Malý Tibet.

Brontosauri hledali dobrovolníky nejen na fyzickou práci, ale i na výuku fyziky, ekologie, na hudbu, výtvarnou a dramatickou výchovu. Světlana Nálepková vyučovala základy herectví.

„Hned třetí den jsem onemocněla výškovou nemocí. Motala se mi hlava, ztrácela jsem rovnováhu, krvácela jsem z nosu a uší a pak se přidal zánět dutin, který mě naposled trápil někdy v pubertě,“ vzpomíná. „Když potíže trochu polevily, vypravily jsme se s dětmi na

vandr. Zatímco ony poskakovaly jen v žabkách, já sotva lapala po dechu. Každé dva kroky jsem se musela zastavovat a ve výšce 4700 metrů, kde jsme navštívily meditační jeskyni, jsem byla opravdu v koncích.“

## Opět v horách

Po návratu domů se tři měsíce zotavovala a dušovala se, že se do Malého Tibetu už nikdy nevrátí. Po dalších dvou měsících však cítila, že se jí po Himálaji zvláště stýská. Světlana zvolna docházelo, jak jí ta cesta posunula dál. Nakonec převážily nádherné vzpomínky a za rok byla v Mulbekhu znovu. Tentokrát se k výpravě připojili další „učitelé“ – hudebník David Kraus, politik Martin Bursík s manželkou Kateřinou Jacques a tříletou dcerou Noemi.

„Teď už to se mnou bylo lepší. Psychicky jsem se připravila tak, že

jsem neměla téměř žádné problémy, zato trpěli ostatní, nejvíc naše fotografka Monika, napadly ji zákeřné bakterie,“ říká Světlana, která celoročně podporuje ve vzdělání malou holčičku Tani. Ta se jí pověsila na krk, jakmile se po roce zase uviděly.

## Duchové hor

Protože se herečka cítila stále dobře, naplánovala si horský trek. Nakonec však dala přednost duchovnímu cvičení na úpatí šestitisícovky Stok Kangri. Čtyřdenní meditace pod vedením buddhistického učitele Viveka se zúčastnilo devět lidí z celého světa.

„Vzájemná komunikace byla zakázaná. Každý jsme spali ve vlastním stanu, abychom mysl soustředili jen sami na sebe. Ani jsme se na sebe nesměli podívat, pohybovali jsme se a jedli pomalu. Čtyři dny jsme prožili v naprostém tichu. Už

druhý den jsem byla na pokraji šílenství. Od osmihodinového, takřka nehybného sezení mě bolelo celé tělo. Ale vydržela jsem, stejně jako Monika ve vedlejším stanu, jen jsme si připadaly jako duchové hor. Tento zážitek prověří sílu člověka.“

U Světlany Nálepkové lze mluvit o závislosti na Malém Tibetu. Letos se tam totiž chystá potřetí. „Už mám vymyšlený hezký program. Jenže nevím, jestli stihnu červenecový termín, takže pojedou až v srpnu,“ těší se.

Tento rok řady dobrovolníků rozšíří rocker a textař Viktor Dyk s manželkou a zpěvačkou Ivanou Jirešovou a dcerou Sofií. Jako Světlana budou učit základy herectví a Viktor pomůže při stavbě internátu. Příští rok plánuje cestu do Himálaje také herec a režisér Jiří Mádl.

DANA KAPLANOVÁ

# obsah

## ze života

S Brontosaury v Himálaji 2–3

## trendy

Černobílé propletence 4–6

## kosmetika

Sama sobě kadeřnicí 8–9

## osobnost

Kristiana Belcredi o šlechtickém původu nevěděla 10–14

## nápoj týdne

Whisky 16

## recepty

Málo známé Irsko 17–20

## zdraví

Šokující podvívka dětí 22

## zdraví

Migréna není výmluva 23

## zdraví

Když nás začnou trápit střeva 24–25

## křížovka

26

## Jaroslav Zvěřina

Tantrický sex slibuje extáze 27

## zajímavost

Sen o kuchyni 28–30

## radí Alice Vondrová

Když se dítě brání změnám 31



Světлана s fotografkou výpravy Monikou a dětmi.



Na cestě z Mulbekhu do Dharamsaly, sídla Dalajlámy, a to v nadmořské výšce 5328 m. Vpravo opět Světлана s Monikou a malou Noemi, vlevo lapají po dechu manželé Bursíkovi a dobrovolník Roman Doubrava.

Foto Monika Navrátilová (3)



Do pražského Senátu, kde Monika Navrátilová vystavovala fotografie z Malého Tibetu, přišla také Kateřina Jacques (vlevo). Světлана Nálepková na vernisáži zazpívala

Foto Lenka Hatašová

STYL pro ženy – úterní příloha deníku Právo,  
vedoucí: Mgr. Vladka Merhautová (221 001 351), asistentka: (221 001 358)  
inzerce: 221 001 415, adresa: P. O. Box 162, Slezská 13, 121 50 Praha 2

Foto na titulní straně Právo – Petr Horník