



# Co se mi v životě nejvíc povedlo? Moje děti!



Oblíbená novinářka se těší na latinské tance ve StarDance, při své práci myslí i na druhé a nenechá se zastrašit ani komentáři politiků. Živelná Nora Fridrichová (41) nám v rozhovoru odhalila i svou citlivou duši.

TEXT: JANA UHLÍŘOVÁ

Nora se dostala do povědomí diváků díky pořadu 168 hodin. Při osobním setkání vás pak ani nepřekvapí, že je stejně vtipná, trefná a ví, o čem mluví.



**B** ylo vaším snem pracovat v televizi? Vždycky jsem chtěla být novinářkou. Představovala jsem si tu profesi romanticky, sama sebe jako ženu, která odhaluje a poté potírá nepravosti. Televize mi do cesty přišla náhodou, když jsem pracovala v rádiu v Pardubicích a dostala nabídku do regionální TV. Do práce se vždycky těším, protože je každý den jiný. Jako novinářka se sice věnuji politice, ale kromě ní i osudům lidí ve složité situaci. Upozorněním na ně pak příběh nabere lepší směr, což je pocit k nezaplacení. Kritika mocných je důležitá a na místě, ale sdílení příběhů slabých stejně tak. To je pro mě cenné.

**Vybíráte si líčení a oblečení na obrazovku sama, nebo spoléháte na kostymérky?**

Kostymérky mě mají v oku. Vědí, že mám ráda krajku, ale třeba z volánů umírám. Také s motivy kytek a romantikou na mně šetří. Není snadné trefit to. Spousta nádherných šatů vyjde v televizi neforemně a nehezky. Přijít do kostymérny je pro mě vždy svátek. Bloudím mezi štendry obsypanými šaty, co bych za to dala mít je doma! Do líčení maskérkám nemluví. Jen po hodině opouštím maskérnu s nadšením, co ze mě stvořily. Často jim říkám, že bych je chtěla mít doma včetně kadeřnice.

**Nosíte si práci domů? Asi se tomu nedá vyhnout, že?**

Dcerám vyprávím o věcech, které dělám. Věnuji se záležitostem sociálně citlivějším a při vyprávění se jim snažím přinést obecnější poučení. Starší dcera mi dokonce říkala, že by jednou chtěla pomáhat lidem. Dojalo mě to.

**S partnerem si navzájem komentujete svoji práci?**

Moc ne. Robert mou práci sleduje víc než já jeho, protože sportu moc nerozumím, zatímco on politiku dost sleduje a komentuje i na sociálních sítích. Ale navzájem se pracovně podporujeme a psychicky se držíme, aby se nám práce dařila. Držíme pohromadě jako rodina i jako lidi, kteří respektují práci druhého.

**Stiháte si jako dva vytížení novináři užívat i „normální“ život, třeba včetně dovolené?**

Snažíme se. Jediná věc, o kterou jsem narozením dcer přišla, byl volný čas s přáteli, což se postupně vrací zpátky do starých kolejí, ale v menší míře. Za život mám odvěčirováno, takže necítím abstrák z toho, že nemůžu do baru.

**Vrátila jste se do práce poměrně brzy po narození dcery. Natolik vám obrazovka chyběla?**

To ne, ale spočítala jsem si, že to v pohodě dokážu. Domluvila jsem se s šéfem, takže jsem pracovala v noci z domova. Práce v televizi je velmi rychlá a ženy se vrací brzy, pokud rodinný režim dovolí. Mě muž v rozhodnutí podporoval od začátku. Nikdy jsme si nebrali chůvy a neměla jsem za to, že jsem špatnou matkou, když se vracím do práce po půl roce. Na druhou stranu přiznávám, že mi zaměstnavatel vyšel vstříc. Ne každá maminka má tu možnost.

**Sdílette život i na sociálních sítích. Kde je pro vás hranice, co ještě zveřejnit?**

Život dětí sdílím minimálně. Někdy fotku dcer přidám, protože je z momentu, který pro mě hodně znamená. V tu chvíli tam snímek dávám spíše pro přátele než na odív veřejnosti. Většinou jsem zdrženlivá. Facebook pro mě funguje jako deník, kde komentuji politiku a dost se jí posmívám. Nechci dcery používat jako součást veřejného obrazu.

**Myslíte si, že novinářka má vyjadřovat na sociálních sítích svoje názory?**

Určitě. Každý je má vyjadřovat, od toho máme svobodný stát. Jako novinářka nesmím podporovat konkrétního politika, tam bych se dostala do kolize se svou nezávislostí. Ale kritizovat politiky za jejich činy je naopak má profesní povinnost. To, co píšu na sítích, v trošku méně komické podobě přece zpracovávám i s kolegy v pořadu. V poslední době jsem ale zaznamenala, že některým politikům to není po chuti. Pořád ale máme demokracii a neměla by se vracet doba, která byla předtím.



## RODINA JE NEJVÍC



S partnerem Robertem Zárubou (51) se seznámili v televizi roku 2011. „Mou práci sleduje víc než já jeho,“ přiznává Nora.

„Chůvy jsme dcerám nepořizovali. Děti máme proto, že s nimi chceme být,“ říká Nora o Dianě (6) a Marianě (4).



Ga. Nam que doloritatem et lam, que quo offic te ressi consequos dipitium exlab il non pore pores quo consero



Ve StarDance se předvede s tanečním partnerem Janem Kohoutem. „Po tréninku mívám dost,“ směje se.

### Jak se vyrovnáváte právě s komentáři politiků nebo diskutujících na sociálních sítích?

Co se týče komentářů politiků, v poslední době zaznamenávám změnu. Neberu ji na lehkou váhu, značí to podle mě, že by politici rádi měli větší kontrolu nad novináři v zemi. Ale nechci se dát. Názory, že bych měla mlčet, poslouchat nebudu.

### A co se týče běžných uživatelů?

Nevěnuji pozornost ošklivým věcem z anonymních profilů. Když mi někdo napíše slušně, vždy se snažím vysvětlit svůj postoj. Uznávám, že kritizují častěji vládní politiky než opoziční zkrátka proto, že mají větší díl moci v rukou. Každý má právo říkat a hájit, co chce, ale vyšší agresivita při verbálních projevech na mou adresu je něco, co neberu na lehkou váhu. Chtěla bych, aby veřejná debata byla kultivovanější. Diskuze často sklouzává k osobním výpadům. Lidé nepolemizují nad názorem, ale shazují můj vzhled nebo věk, případně ze mě dělají hloupou, protože jsem holka. Nevím, zda si jsou pisatelé vědomi, že to v první řadě vypovídá o nich.

### Stává se to i vašim mužským kolegům?

Ano, Robertovi se to také děje. Třeba na Twitteru, kde je hodně aktivní. Stěžoval si i na zvyšující se úroveň demagogie v reakcích lidí, diskuze u nás je hrubá. Když se dívám na diskuze na sociálních sítích v anglosaských médiích, vidím, že se lidé vyjadřují o úroveň lépe, i když s něčím nesouhlasí. Diskutují, nepoužívají sprostá slova. Například Britové se umějí chovat i na sítích. Příklad je, když BBC sdílí reportáž o rodinách dětí s Downovým syndromem: v diskuzích Britové vyjadřují rodině účast a podporu. Když se takový článek objeví u nás, nejpozději pátý komentář obsahuje, že takové dítě nemělo přijít na svět. To je standard. A naznačujete to problém v české společnosti – máme problém dívat se na svět realisticky, s pochopením, s tolerancí, s jistou něhou. To nám chybí.

### Kdo je pro vás novinářský vzor?

Mám ráda práci Sabiny Slonkové. Věcná, přesná, precizně formulující, vždy k jádru problému. A blízká mi je novinářka anglosaského světa. Jsou tvrdí, nenechají politika utéct z otázky a politici si k nim také dovolí podstatně míň než například k nám.

### Kde jste se vlastně s partnerem seznámili?

V práci. Nejsme manželé, byť on o mně jako manželce občas mluví. Já zase říkám, že je to můj kolega z práce, se kterým mám dvě děti, a občas se krom domova potkáme i v práci na chodbě, protože na ní oba máme svou kancelář.

### Podporujete maminky samoživitelky. Jak vás napadlo zajímat se zrovna o ně?

Jde o skupinu na Facebooku, dnes už neziskovou organizaci, ke které jsem se přidala před rokem, kdy jsem prodávala věci po dětech. Hledala jsem maminky, které mají hlouběji do kapsy. Když jsem byla do skupiny přijata, vyvalila se na mě jejich každodenní dramata. Tyto maminky žijí s velmi omezeným rozpočtem – je to třeba 80 či sto korun na den pro celou rodinu, což je třeba maminka a dvě děti.

Běžně tam píšou, že mají na měsíc tři tisíce korun po zaplacení všeho, což je hrozné málo. Tak jsem se dozvěděla o trpkém údělu samoživitelství u nás. Druhá věc, která mě dostala ještě víc, byla, že tyto ženy se navzájem velmi podporují. Radí si, sdílejí příběhy, dělají sbírky, což je neuvěřitelné. Fakt, že má někdo chuť pomoci, přestože by pomoc potřeboval v první řadě sám, svědčí o tom, jak jsou vnitřně bohaté a hodné. A to mě na ženách dojíhá. Samoživitelky jsou skupinou, o kterou stát moc nepečuje. Teď se to zlepšilo, ale ačkoliv jsme vnímány jako liberální společnost, jsme pořád příliš konzervativní. Panuje názor, že si za to žena může sama, tak ať si to vyřeší.

### Já tu atmosféru teď trochu odlehčím.

### Budete tančit ve StarDance. Těšíte se?

Moc. Jsem smířená s tím, co případně hrozí, a připravená na to, že možná upadnu. Jsem trošku nemotorná. Když to předem přijmete jako něco, co může nastat, pak nemáte strach. Ráda se učím nové věci. Do tanečních jsem chodila, ale tehdy jsem navštěvovala rockové kluby, takže taneční jsem brala jako povinnou old school záležitost. Ale kdybych se tanci věnovala víc než běhání, tak bych dnes neměla zničená kolena.

### Jaké tedy děláte sporty?

Běhala jsem, ale tak intenzivně a špatně na tvrdém povrchu, že jsem si zničila kolena. Poslední tři roky běhat nesmím, což mi negativně změnilo život. Najednou jsem pocitově zestárla, protože jsem nemohla dělat pro mě přirozený a důležitý pohyb. Poprvé jsem zažila nepříjemný pocit zdravotní nesvobody. Člověk se ale nemá litovat. Potvrdil mi to i lékař, který mi řekl, že s mojí diagnózou fotbalisti normálně hrají. Všechno je dost v hlavě. Od té doby tolik potíží nepocituji, protože se nechci cítit jako srab. Jezdím na kole, bruslím, tančím.

### Lékaři vám taneční tréninky schválili? Vždyť trvají několik hodin denně.

Ano, schválili. Z objektivních zdravotních důvodů nemá trvat trénink osm hodin, ale tak dvě, což mi řekl můj tanečník. Když se trénink přežene, zvláště u nevrcholového sportovce, objevují se únavová zranění. Trénujeme tedy každý den dvě hodiny.

### Máte vysněný tanec, na který se těšíte?

Na latinu. Mám ráda rychlé tance.

### Latina asi víc sedí vašemu temperamentu..

Přesně tak. Já jsem i Honzovi (tanečník Jan Kohout) říkala, že bych se chtěla vyhnout melancholickým táhlým tancům, protože neodpovídají mému naturelu. Na latinu jsem zvědavá. Když to ale nepůjde, jak by mělo, nic se nestane.

### Váš partner tančí rád? Vždyť byl také ve StarDance.

### Chystáte se spolu využít vaše nabyté zkušenosti?

Plánuje, jak budeme doma tancovat spolu. Sama pro sebe jsem si skepticky říkala, že už je to dvanáct let, co Robert



## NORA FRIDRICHOVÁ

- Narodila se v roce 13. září roku 1977 v Pardubicích, po studiích žurnalistiky na UK pokračovala na London University v oboru lidská práva.
- Pracovala v regionálních rádiích, tisku, v zahraniční redakci TV Nova. Od roku 2006 provází diváky každý nedělní večer pořadem 168 hodin.
- V roce 2004 se provdala za Milana Fridricha (49), jejím současným partnerem je sportovní komentátor Robert Záruba, vychovávají dcery Dianu a Marianu. Ve volném čase ráda sportuje, bruslí, jezdí na kole. Aktivně se věnuje charitě. Glosuje veřejné dění na svých sociálních sítích.

v soutěži byl. Nikde od té doby netancuje, netrénuje, tak jsem zvědavá, co ve skutečnosti bude umět. Nepochybně mi ale bude udílet veliké rady, protože nepřipustí, že by to neuměl lépe než já.

### Odpočíváte asi aktivně, že? Moc si vás neumím představit třeba při meditaci.

Jako že bych si přes den lehla na pohovku a četla si knížku? Mám příliš malé děti na to, abych mohla. Občas jsem říkala, že si odpočinu v hrobečku. Čtu si v noci, než padnu v mdlobách do polštáře.

### Jak důležitá je pro vás krása?

Ráda se cítím být holkou, která je se sebou spokojená. Ale jsem realista. Překročení čtyřicítky na mě nemělo dopad ve smyslu, že bych měla pocit, že si teď musím věnovat více péče. Podstatné bylo, že jsem sama sebe po narození dětí kompletně přijala. Nepochybně bych spoustu věcí změnila, ale když to nejde, je to jedno a těžkou hlavu si z toho nedělám.

### Čtyřicítka jste tedy neřešila jako zásadní mezník?

Ne. Víc řeším věk dětí. Čím víc rostou, tím víc svobody mi vracejí. Já se pořád cítím stejně – dobře. Ale tím, že holčičky nebudou vyžadovat maminku každý večer hodinu u postele, tím mi dají víc času pro mě. Jejich narozeniny jsou pro mě důležitější než moje.

### Vychováváte dcery podle vzoru z dětství?

U nás doma není atmosféra naplněná sérií příkazů. Máme to volnější. Nekritizuju ale lidi, kteří to mají jinak. A dcery jsou podle názorů okolí hodné, dobře vychované, nezlobí. Vychovávám je tak, že když dítě leze na strom, nestáhnou ho dolů, ale otočím hlavu na druhou stranu. Překonám strach, že by se mu něco mohlo stát, protože si myslím, že je důležité, aby se to naučilo. Jsem ročník 1977 a vyrostla jsem v době, kdy rodiče neměli svobodu. Já jsem jí měla maximum. Mohla jsem se věnovat, čemu jsem chtěla. Dnes je to naopak. Rodiče mají spoustu svobody a děti skoro žádnou, protože se o ně rodiče bojí. Proto se snažím, aby dcery nepřišly o svobodu úplně. Režim musí být, ale šetříme se zákazy. Někdy jsem ale měkká, a i když zákaz vydám, tak jsem schopna ho po diskuzi s dcerami přehodnotit. Snadno ale zvýším hlas. Jsou zkrátka pravidla, která se nepřekračují.

### Jak přistupujete k tolik diskutovanému tématu dětí a digitálních přístrojů?

Nemáme žádný tablet nebo hry, dcery nechodí na digitální přístroje. Teď mi sice kradou telefon, ale hlídám si ho. Snažím se je vychovávat postaru, protože podle mě tohle je digitální rakovina doby. Jako rodiče jsme jí podlehli. A pakliže jsme to neudrželi na uzdě my, pak děti se svojí adaptabilní psychikou nemají šanci. Doma jsem zavedla pravidlo, že když k nám přijdou kamarádi, nebudu jim

předávat wifi heslo. Když je u nás na návštěvě deset dětí a jedno má tablet, naruší se atmosféra v dětském týmu – část pokračuje na trampolíně a část sedí se svěšenou hlavou nad tabletem. I proto se těmto dětem říká generace se skloněnou hlavou. Vnímám to jako problém, jehož důsledky mohou být rozsáhlé. Když jsem před čtyřmi lety iniciovala reportáž na toto téma, už tehdy mi lékaři říkali, že 25 procent dětí má problém. Kvůli závislosti ponocují, plíží se v noci tmavým bytem a zapínají wifi, kterou rodiče přetím vypnuli. Rodiče, kteří to podceňují, utíkají před problémem.

### **Chodí dcery do státní nebo soukromé školky/školy?**

Do státní. Nehledala jsem zařízení nejbliž, ale taková, o kterých maminky hezky mluví. Školu jsem vybírala podle toho, kam jde parta ze školky, a zda mají angličtinu od první třídy. Vzpomínám, jak jsem chodila na němčinu od sedmi let a mozek jazyk vstřebával jako houba.

### **Nedávno jste se dokonce s dcerami začala učit hrát na klavír.**

Máme úžasnou učitelku, která mi řekla, že musím začít taky, aby mohly holky doma cvičit. Navíc mám malé dlaně a prý dobrý klavírní úhoz.


### **Pocházíte z Pardubic. Navštěvujete občas rodné město?**

Do Pardubek zajedu málokdy, rodiče spíše jezdí na návštěvu k nám, hlavně kvůli vnučkám. V zimě ale budu moderovat ples svého gymnázia. To je pro mě velká čest. Pardubický gympl beru jako školu, která mi hodně dala a chtěla bych jí to aspoň trochu vrátet.

### **Nejvíc nás nakonec možná naučí život sám. Jak jste se poučila ze své největší krize životní krize, ať už byla osobní nebo pracovní?**

Šlo o zdraví mojí starší dcery a moc jsem se o ni bála. Ale ani na okamžik jsem nepřestala věřit, že to dobře dopadne. A to, jak mi později potvrdila moje známá, psychologka, není náhoda. Příroda psychiku rodiče naprogramovala tak, aby vždy věřil, že to s jeho děckem dopadne dobře, protože jinak by se z toho zbláznil.

### **Co vám přináší největší radost?**

Moje dcery a často jim to říkám. Že jsou to nejlepší, co se mi v životě povedlo. 



## Nora a charita

Podporuje organizaci Klub svobodných matek. „Před rokem jsem pro mámy samoživitelky vytvořila video, v němž jim 33 Češek vyjádřilo podporu a solidaritu. O adventu jsem uspořádala charitativní knižní burzu, z jejíhož výtěžku jsme nakoupili dětem samoživitelek dárky. A na jaře jsem prodávala náramky, z čehož děcka jela v létě na tábor,“ vypráví Nora. „Do konce roku plánuji udělat ještě dvě crowdfundingové akce. Chtěla bych vydělat na školní potřeby pro nemajetné děti a na jejich dárky k Vánocům. Jsem také členkou facebookové skupiny Klub svobodných matek. Ženy tam na sebe často dělají sbírky a do nich se ráda zapojuji přes své sociální sítě. A občas nějaké případy řeším osobně, například na úřadech. Bývají to ty, ze kterých mě nejvíc bolí u srdce, zvláště když řešení nelze najít snadno.“ Více na [www.klubsvobodnychmatek.cz](http://www.klubsvobodnychmatek.cz).