

2020 • Podzim • Autumn

Magazín

Leo Express

CZ

Inspirace

**Lidé
v hledáčku**

Rozhovor

**Daň za
dokonalost**

EN

Inspiration

**People
in Focus**

Interview

**Price of
Perfection**

Bezpečná tiskovina



Safe Printout



AQUAPALACE HOTEL PRAGUE - YOUR SEA OF FUN!
AQUAPALACE HOTEL PRAGUE - VAŠE MOŘE ZÁBAVY!



4* SUPERIOR
HOTEL

VODNÍ
& SAUNOVÝ SVĚT

SPA & FITNESS
& WELLNESS

RESTAURACE
& BARY



www.aquapalaceresort.com

Vážení čtenáři,

CZ Vítám vás na palubě Leo Express a u podzimního vydání našeho magazínu. Rok 2020 dává bezpochyby zabrat všem. Hořela Austrálie, vybuchla sopka v Indonésii, vybuchl přístav v Libanonu, v Bělorusku jsou násilně potlačovány protesty proti porušování demokracie a USA opět řeší bolestivou otázku rasové diskriminace. A k tomu ta globální pandemie. V takovém období je důležitější než kdy předtím, abychom nezapomínali starat se o své zdraví. Témata jako mentální zdraví nebo psychoterapie se ve společnosti otevírají čím dál častěji a je to správně. Pro mnoho lidí ovšem diskuse o těchto záležitostech může stále představovat tabu. Protože se na našich palubách setkávají rozliční lidé, rádi bychom toho využili a popovídali si s vámi z očí do očí. Tedy prostřednictvím papíru. Připravili jsme si pro vás zajímavé články o mentálním zdraví, psychoterapii, jak se každodenně „hodit do pohody“ a pár věcí k tomu. Budeme rádi, pokud se po přečtení magazínu zadumáte a popřemýšlíte, jak na sebe být hodnější. Jo, a máme zase nový design a nové rubriky! Přeji příjemné čtení. •



Vaše Lea z Lea

3
EDITORIAL

Dear readers,

EN Welcome onboard the Leo Express train and the new issue of our magazine. The year 2020 has been demanding for everybody – the huge bushfires in Australia, the eruption of a volcano in Indonesia, the explosion in the Lebanese harbour, brutal suppression of the democracy movement in Belarus and the resurfacing of the painful issue of racism in the US – all that topped with the global pandemic. More than ever before, it is vital to remember to take good care of our health. The issues of mental health or psychotherapy are discussed more and more commonly, which is great, but many people still see such things as taboo. We would like to use the opportunity to discuss these things with all sorts of people who use the services of our trains through these pages which contain interesting articles about mental health, psychotherapy and everyday mental hygiene, and of course several other things. We hope that the topics in our magazine will make you think about how to treat yourself better. Plus, there is a fresh design and entirely new columns! Enjoy your time reading our magazine. •

Yours, Lea from Leo



Foto na titulní straně / Cover Photo: Tomáš Třeštík
Fotografie z vizuálu inscenace Cesty souboru Cirk La Putyka /
Picture from the visual of the Cesty (Journeys) performance by Cirk La Putyka

8

DESTINACE | DESTINATION

Olomouc genius loci

18

ROZHOVOR | INTERVIEWDaň za dokonalost
Price of Perfection

24

TÉMA | TOPICDobro pro Psýché
Profit for Psyche

28

Chce to plán
Make a Plan

32

ANKETA | SURVEY

Work-life balance

38

TÉMA | TOPICOd Rubikovy kostky k magnetům
From the Rubik's Cube to Magnets

52

PŘEDSTAVUJEME | INTRODUCINGVlaky mám v krvi
Trains in my Blood

58

INSPIRACE | INSPIRATIONMistr samouk
Self-taught Master

66

Lidé v hledáčku
People in Focus

74

High-Octane focení
High-Octane Photography

82

TRADICE | TRADITIONPříběh v každé kapce
A Story in Every Drop**Pro Leo Express vydává |****Published for Leo Express by:**C.O.T. media, s. r. o., Komplex
Olšanka, Táboritská 23/1000,
130 00 Praha 3.**Redakční rada | Editorial Board:**Eva Frindtová, Tadeáš Zíka,
Emil Sedlařík, Marek Hubač**Texty | Texts:** Renata Kučerová,Martin Záruba, Martin Minha,
Tadeáš Zíka, Judita Hrubešová,
Hana Čermáková**Překlad | Translation:**

Kateřina Šebková

Korektury | Proofreading:

Pavel Tahovský

Foto | Photos: Není-li uvedeno
jinak, jsou fotografie z Shutter-
stock.com / Shutterstock.com –
unless others copyrights.**Foto na titulní straně |****Cover Photo:** Tomáš Třeštík**Grafická úprava a sazba |****Graphic Layout and****Composition:** Eva Smrčková**Produkce | Production:**

Jan Doležal, Martina Pomykalová

Tisk | Print: H.R.G. spol. s r.o.**Inzerce | Advertisements:**C.O.T. media, s. r. o.
Tel.: +420 226 257 720
E-mail: inzerce@cot.cz.
Vydavatel neručí za obsah
inzerátů. / The publisher carries
no legal responsibility for the
content of any advertisements
appearing in this magazine.Registrace Ministerstva kultury
České republiky / Registration
of the Ministry of Culture of the
Czech Republic: MK ČR E 20950**Datum vydání | Publication****Date:** 5. 10. 2020**Uzávěrka příštího vydání |****Copy Date of the Next Issue:**

12. 11. 2020



CZ

Bezpečná tiskovinaObálka Magazínu Leo Express je ošetřena anti-
mikrobiálním lakem, který z něj dělá bezpečnou
tiskovinu. Časopis si tak mohou bezpečně pro-
hlédnout všichni cestující, aniž by se časopis stal
přenašečem bakterií, plísní a virů.

EN

Safe printoutThe cover of this magazine is treated with anti-
microbial coating, which makes it a safe printout.
In this way, all passengers can look safely through
it without the magazine becoming a carrier of
bacteria, fungi and viruses.

VLTAVA MÁ MŮJ HLAS

Jana Plodková
— herečka



TIPS



TIPY

VÝSTAVA 100 ROKŮ ŘÍŠE LOUTEK

V tomto roce oslaví divadlo Říše loutek, jehož zakladatelem byl akad. soch. Vojtěch Sucharda, 100 let své existence. Divadlo působí od roku 1928 v budově Městské knihovny na Starém Městě ve světově unikátním prostoru kukátkového jeviště a hlediště. Výstava v domě U Zlatého prstenu představí historii divadla zaznamenanou loutkami, dobovými fotografiemi a ukázkami dekorací a kostýmů.



do | until 31. 1. 2021
www.muzeumprahy.cz



1

PRAHA
PRAGUE

EXHIBITION 100 YEARS OF THE KINGDOM OF PUPPETS

The theatre Kingdom of Puppets, founded by the sculptor Vojtěch Sucharda, celebrates 100 years of its existence. Puppet shows have taken place in the unique proscenium theatre in the building of the Municipal Library, Prague, ever since 1928. The exhibition in the House of the Golden Ring maps the history of the theatre with historic puppets, photographs, props, decorations and costumes.





2

OSTRAVA
OSTRAVA

CO DNES ZNAMENÁ PRÁCE?

Výstava s názvem „Dělník je smrtelný, práce je živá“ v Galerii výtvarného umění v Ostravě chce poukázat na dobový význam tematiky práce a její odkaz pro současnost. Představeny budou atributy různých pracovních profesí a jejich umělecké proměny tak, jak byly zastoupeny v sochařství, malířství nebo ve fotografii. V rámci kampaně Moravskoslezského kraje je do konce října vstup zdarma.

WHAT DOES WORK MEAN TODAY?

The exhibition entitled *Workers are Mortal, Work Lives On* in the Ostrava Art Gallery aims to highlight the contexts and meanings of work over time and its relevance for the present. It introduces various attributes of selected professions and their representation in sculpture, painting and photography. Within a campaign of the Moravia-Silesia Region, entrance is free until the end of October.



23. 9. 2020 – 3. 1. 2021
www.gvuo.cz

3

PRAHA
PRAGUE

FRIDA KAHLO V GHMP

Navštivte výstavu moderního a současného umění v sedmi objektech Galerie hlavního města Prahy. Doporučujeme výstavu fotografické pozůstalosti mexické umělkyně Fridy Kahlo v domě U Kameného zvonu na Staroměstském náměstí.

FRIDA KAHLO AT PRAGUE CITY GALLERY

Exhibitions of modern and contemporary art await at the seven venues belonging to the Prague City Gallery. We recommend the exhibition of the photographic estate of the Mexican artist Frida Kahlo which will take place at the House at the Stone Bell on the city's Old Town Square.



2. 12. 2020 – 11. 4. 2021
www.ghmp.cz

7
TIPS



Lola Alvarez Bravo, Mexico 1907–1993, Frida Kahlo, ca 1944

Olomouc

genius loci

I když se zdá, že cokoliv přímo v srdci Hané objevíte, najdete někde jinde ještě vyšší, větší nebo starší, sebevědomí Olomouci nechybí.

You may say that the likes of all its treasures can also be found elsewhere – even bigger or older, but Olomouc stands proud with its genius loci.

8

DESTINACE





CZ Uznějte sami. První písemné zmínky o Olomouci jako městě pocházejí z roku 1055, Praha je ale starší. Olomoucká katedrála svatého Václava má jižní věž vysokou 100,65 metru, jenže Plzeň má katedrálu svatého Bartoloměje s věží vysokou 102,26 metru. Katedrála, která hostila i matku Terezu nebo papeže Jana Pavla II. je opravdu rozlehlá, ale pražská katedrála svatého Víta je rozlehlejší.

Je to k vzteku? Ne. Olomouc je skvělé místo pro život i návštěvu a druhá nebo třetí místa v souboji architektů a stavitelů na tom nic nezmění. Navíc se i v Olomouci umějí těšit z prvenství. Tak třeba takový sloup Nejsvětější Trojice na Horním náměstí tvoří vůbec největší skulpturu ve střední Evropě a se svými 32 metry pak

nejvyšší morový sloup vůbec. Sloup také figuruje na seznamu světového dědictví UNESCO. A našly by se další a další památky, kvůli kterým stojí za to strávit v Olomouci hned několik příjemných dní a nocí. Jenže Olomouc není žádný historický skanzen a její kouzlo tkví v tom, že je tu prostě dobře bez ohledu na to, jestli si jako svůj cíl dáte túru po církevních památkách se stoupáním na Svatý Kopeček v závěru, nebo budete obdivovat měštanské domy a paláce, které tu mají své místo už od románských časů. Olomoucká radnice je už šest století symbolem významu někdejšího hlavního královského města Moravy. I když se vám může zdát, že ve městě, jehož založení bývá připisováno přímo Gaiu Juliu Caesarovi, historii neutečete, Olomouc vám dá i spoustu příležitostí, jak na dějepis zapomenout.

OLOMOUC GASTRONOMICKÁ

Olomouc toho nabízí víc. Mnohem víc. Třeba výbornou gastronomii. Světové gurmány už dlouho nepřekvapuje, že Olomouc zdárně sekunduje Praze a při cestách do Česka si rezervují jak dostatek času, tak stůl třeba ve vyhlášeném restaurantu Entrée, kde vládne kuchyni šéfkuchař Přemek Forejt. Ten působil v londýnské michelinské restauraci L'Autre Pied a spolupracoval i na konceptu brněnského restaurantu Koishi, který byl v roce 2013 jedničkou v Maurerově výběru Grand Restaurant. Forejtovy zkušenosti, osobité degustační menu →



Do Olomouce se můžete vydat vlaky Leo Express. Jízdenky koupíte na www.le.cz.

You can get to Olomouc by Leo Express trains. Buy your ticket at www.le.cz.



EN Just look at the facts. The first written records mentioning Olomouc as a town come from 1055 – but Prague is older. The south tower of St. Wenceslaus Cathedral soars to 100.65m (330 ft), but the tower of St. Bartholomew Cathedral in Plzeň is 102.26m (335 ft) high. The scale of the Olomouc cathedral, visited by Mother Theresa or John Paul II, is astounding, but St. Vitus in Prague is larger. Isn't that frustrating? Actually, it is not. Olomouc is a splendid town to live in or to visit. Placing second or third in the contests of architects makes no difference. Indeed, Olomouc has its record-breakers, too. For instance, the Holy Trinity Column in the Upper Square, a UNESCO World Heritage Site, is the largest sculpture in →



a párování s vínem je zážitek, kvůli kterému teď míří do Olomouce gurmáni z celého světa. Stejně jako top čeští šéfkuchaři, kteří si hlídají konkurenci. Je proto jen otázka času, kdy sem zamíří i hodnotitelé Michelinova průvodce, a olomoucká gastronomie tak dostane oficiální punc výjimečnosti.

OLOMOUC INSPIRUJÍCÍ

Přemek Forejt, mimo jiné porotce kuchařské show MasterChef, spojil, jako rodák z Brna, svůj osud s Olomoucí a není první ani poslední, kdo právě v Olomouci našel svou inspiraci. Není to tak těžké, genius loci – mimochodem, přesně takhle zní motto Olomouce – je tu opravdu silný. Tak třeba skladateli Wolfgangu Amadeu Mozartovi bylo pouhých jedenáct let, když kvůli epidemii neštovic ve Vídni pobýval v olomouckém Hauenschildově paláci a složil zde svou 6. symfonii F dur. Jakmile se ponoříte do ještě vzdálenější historie, uvědomíte si, jak důležitou roli v dějinách díky svému umístění Olomouc hrála. Právě tady byl zavražděn Václav III. a Přemyslovci kvůli tomu vymřeli po meči. V roce 1848 usedl na trůn v arcibiskupské rezidenci císař František Josef I. a výraznou stopu zanechal v Olomouci i maršál Josef Václav Radecký.

OLOMOUC KULTURNÍ

Gustav Mahler nebo Jiří Wolker. To jsou další známá jména spojená s Olomoucí, navíc tu najdete i jejich busty. V prvním případě v Městském divadle, v tom druhém na Wolkerově vile na Svatém Kopečku. Olomoucká kulturní scéna však nezamrzla v dobách instalací bust a pamětních cedulí. Olomouc je už od roku 1573 druhé nejstarší (jak jinak) univerzitní město v zemi a podle

toho vypadá nabídka v podobě hudebních klubů nebo studentských kaváren. Ta nejlepší atmosféra je v okolí Vodních kasáren, části olomoucké pevnosti z dob císařovny Marie Terezie. Kavárny, bary, kluby a jídlo. Zóna plná barev a chutí podpořená živou hudbou. Pokud hledáte v kulisách Olomouce něco méně divokého, najdete. Olomouc má svá divadla, svou filharmonii, pořádá pravidelné hudební, filmové i taneční festivaly. Plus červnové svátky města s dobovým průvodem, Olomoucké kulturní léto nebo zářijové Oslavy maršála Radeckého. A hlavně Vánoční trhy s báječnou sváteční atmosférou, proslulé jak punčem, tak ledovým kluzištěm přímo na náměstí. Takže pokud nechcete celou zimu strávit v teple obýváků, Olomouc rozhodně stojí za návštěvu i během chladnějších měsíců. •

10

DESTINACE

Olomouc na talíři

V gastronomii Olomouc zdárně sekunduje Praze. Gurmány vyhlášený je restaurant Entrée, kde vládne kuchyni šéfkuchař Přemek Forejt.

Olomouc on the Plate

In gastronomy, Olomouc is catching up with Prague. Connoisseurs appreciate the Entrée restaurant with its chef Přemek Forejt.





Olomouc boduje i ve filmech. V seriálu Tři mušketýři se změnila v Paříž 17. století.

Olomouc also scores in films. In The Three Musketeers, it turned into 17th-century Paris.



11
DESTINATION

EN → Central Europe, and at 32-m (105-ft) high, it is the tallest plague column in the world. And there are other historic sights that make Olomouc worth spending several pleasant days and nights in. But Olomouc is much more than a historic site. The town is simply a pleasant place to be, regardless of whether you plan a tour of religious monuments capped with a climb to the Holy Hill pilgrimage site, or whether you intend to admire the burgher houses and palaces which have formed the face of the city ever since the Romanesque Era. The Olomouc Townhall has been the symbol of the former royal capital of Moravia for six centuries.

Even though you might feel you cannot escape history in a town which was arguably founded by Julius Caesar himself, Olomouc will give you ample opportunity to forget history altogether.

GASTRONOMY

In addition to its astonishing historic value, Olomouc can boast exquisite gastronomy. The gourmets of the world have long acknowledged Olomouc as a capable competitor to Prague. When travelling to the Czech Republic, connoisseurs tend to reserve both a table and enough time to spend for instance in the famed restaurant Entrée. Its chef Přemek Forejt has worked in the →

Michelin star restaurant L'Autre Pied in London and influenced the concept of the Koishi restaurant in Brno, the number one in 2013 Maurer's Choice Grand Restaurant. Forejt's experience and his refined dégustation menu with matching wine samplings attract enthusiasts from all over the world, as well as top Czech cooks who need to keep pace with the competition. Attracting Michelin inspectors and winning the official stamp of excellence for Olomouc's gastronomy is just a matter of time.

INSPIRATION

Přemek Forejt, known as one of the jurors in the MasterChef competition, was born in Brno but the spirit of Olomouc just captivated him. He was neither the first nor last to find his inspiration there. It is easy to do. The town's motto is Genius Loci, and it is undeniably engulfing.

Wolfgang Amadeus Mozart was only eleven when he was taken from Vienna to Olomouc to escape a smallpox epidemic. It was in the Hauenschild Palace that he composed his Symphony No. 6 in F major. Diving deeper into history, we can appreciate the critical role of the fortunately positioned town in the development of the country. Olomouc has seen the murder of the Bohemian king Wenceslaus III, the last of the Bohemian royal house of Přemyslid. In 1848, Franz Joseph I was crowned the Austrian Emperor in Olomouc. The town is also associated with the Austrian field marshal Count Joseph Radetzky.

CULTURE

Other important names associated with Olomouc include the composer Gustav Mahler or poet Jiří Wolker. Mahler has a statue in the Municipal Theatre, and Wolker in his villa on the Holy Hill. But the town's culture is not reduced to lifeless memorials. Founded in 1573, the Olomouc university is the second oldest (how symptomatic) in the country, and its vibrant life stimulates the range of music clubs and student cafés. If you are looking for an energetic atmosphere, check out the area around the Water Barracks, a section of an 18th-century fortress. If you prefer something calmer, Olomouc offers a rich selection of venues: theatres, the Moravian Philharmonic, or a number regular music, film and dance festivals - the City Festival in June with a parade in historical costumes, the Olomouc Cultural Summer, the Marshal Radetzky Festival in September, and the Christmas Market with an enchanting festive atmosphere, hot punch and an ice rink right in the square. If you do not wish to spend the whole winter by your fireplace, Olomouc is definitely worth visiting even during the colder months. •

SLUNEČNÍ KRÁLOVÉ

Výstava
Exhibition



od / from:

31/08



KINGS OF



NÁRODNÍ
MUZEUM

Historická budova
Národního muzea

THE SUN

COUNT ON ME



CERTINA AND THE DOUBLE SECURITY CONCEPT
NEVER LET YOU DOWN. [CERTINA.CZ](https://www.certina.cz)

DS PH200M - AUTOMATIC MOVEMENT -
ANTI-MAGNETIC NIVACHRON™ TECHNOLOGY - SWISS MADE

CERTINA
SWISS WATCHES SINCE 1888



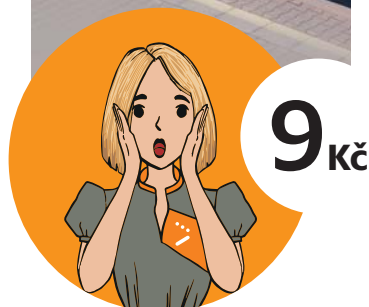


Leo Express

NOVINKY NEWS

14

NOVINKY



ZPÁTKY DO STOLETÍ PÁRY

V létě jsme připravili lahůdku nejen pro fanoušky železnice. Během srpnových sobot jsme vypravovali parní lokomotivu z roku 1927 společně s pěticí čerstvě restaurovaných historických vozů. Vlakem si cestující mohli převézt také kolo nebo kočárek a v jednom z vozů nalezli i občerstvení. Nestihli jste to? Nebojte! Chystáme ještě sváteční spoje 28. října a 17. listopadu!

BACK TO THE CENTURY OF STEAM

This summer we prepared something special not only for train enthusiasts. Every Saturday in August, we dispatched a 1927 steam engine with five freshly renovated original cars. The trains offered space for bicycles and baby carriages, as well as a catering corner. Did you miss it? No problem! Historic trains are due also on the bank holidays of 28 October and 17 November!



www.leo.cz/para

Z OSTRAVY DO PRAHY OD 9 KORUN?!

Je to tak. Vlaky Leo Express vás od 9 korun zvládnou dovézt třeba z Prahy do Ostravy nebo z Pardubic do Olomouce. Co k tomu musíte udělat? Stačí si jednoduše koupit jízdenku brzo. Víte, že v listopadu pojedete za rodiči? Že v prosinci se vydáte na nákupy? Kupte si jízdenku 30 dní předem a můžete narazit na ceny od 9 korun, ať už s námi pojedete kamkoliv. Nabídka platí pro každý tarif do půlky prosince.

FROM OSTRAVA TO PRAGUE FOR CZK 9?!

Yes, that is right. All you need to do for Leo Express to take you from Prague to Ostrava or from Pardubice to Olomouc for nine crowns is to buy your ticket early. Are you planning to visit your parents in November? Are you planning to go shopping in December? Buy your tickets 30 days in advance and the prices will begin at CZK 9 wherever you are going. The offer is valid for all tariffs until mid-December.



www.leo.cz/9

ZACHRAŇTE ŽIVOTY – DARUJTE KOSTNÍ DŘEŇ

Pomáhat lidem i přírodě je pro nás povinnost. Během léta jsme se zapojili do projektu Čas pro přírodu organizace Remobil, který měl za cíl vysbírat nepoužívané telefony, které se dají zrecyklovat nebo opětovně použít.

Podpořili jsme také charitativní běh „ALS – Běžím s Martinem“ na podporu pacientů se zákeřnou formou sklerózy.

Nyní bychom vaši pozornost rádi upoutali ke kostní dřeni. Jejím darováním můžete zachránit život pacientovi s poruchou krvetvorných buněk. Každý čtvrtý pacient nenajde vhodného dárce. „Čím více lidí se rozhodne do naší databáze registrovat, tím větší máme šanci, že najdeme vhodného dárce i pro další těžce nemocné děti a dospělé,“ uvedl MUDr. Pavel Jindra, vedoucí lékař Českého národního registru dárců dřeně. Je vám mezi 18 a 35 lety a jste zdraví? Prosím, zvažte zápis do registru dárců!



www.kostnidren.cz

SAVE LIVES – DONATE BONE MARROW

It is our moral duty to help other people and our environment. During the summer, we took part in the Time for Nature project by Remobil. The goal is to collect discarded mobile phones and have them recycled or reused. We have also supported the “ALS – Run with Martin” benefit run in support of patients with serious sclerosis.

Now, we would like to promote the donation of bone marrow. Your bone marrow can save the lives of patients with abnormal function of blood-

forming stem cells. One in four patients never find an eligible donor.

“The more people register in our database, the higher the chance to find a suitable donor for other seriously ill children and adults,” says Dr. Pavel Jindra, the head of the Czech National Marrow Donor Registry. Are you aged 18 to 35 and fully healthy? Please consider donating your bone marrow!



www.almamater.cz, www.kostnidren.cz

15
NEWS

TŘI KRÁLOVÉ NA KOLEJÍCH

V lednu 2020 jsme na našich palubách poprvé přivítali koledníky Tříkrálové sbírky a na začátku ledna 2021 přijdou opět. Tříkrálová sbírka je organizovaná Charitou ČR a jedná se o největší charitativní sbírku v Česku. Vykoledované prostředky jdou na nejrůznější účely od handicapovaných po matky s dětmi v tísní.

THREE KING'S DAY ON RAILS

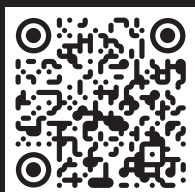
In January 2020 our trains hosted the Epiphany Collection. Actors masked as the Three Kings will be back again in early January 2021. Held by Caritas CR, the Epiphany Collection is one of the largest charitable collections in Czechia. The proceeds go to a range of purposes from people with disabilities to families in need.



www.trikralovasbirka.cz

Corporate Program

Advantageous Travel for Companies and their Employees



Get Corporate Prices
and Benefits for your Employees

Leo Express
Travel for Experiences





Daň za dokonalost

TEXT: Judita Hruběšová FOTO: Archiv Martina Zikmunda, © Shutterstock.com

Někdy své duši dáváme pořádně zabrat. V hitparádě života se snažíme bezmyšlenkovitě dobývat první příčky bez ohledu na to, zda toto je nejlepší cesta k cíli. Ve frontě na štěstí se vymezujeme vůči ostatním, aniž bychom si přiznali, pod jaký tlak se dostáváme. Přesto nám dnešní doba nabízí mnohem větší prostor k tomu, abychom se přiblížili sami sobě, říká terapeut Martin Zikmund.

Price of Perfection

Sometimes we give our soul a hard time. We struggle for the top ranks in the charts of life never considering whether it is really the right way to achieve our goals. We jostle with others in the queue for happiness never realising what enormous stress that puts on us. And yet, the present gives us ample opportunity to come closer to ourselves, says psychotherapist Martin Zikmund.

18

ROZHOVOR



Martin Zikmund

Kromě vlastního života „koučuje“ i svůj oborový blog jecasnazmenu.cz, který ročně navštíví kolem 60 000 čtenářů. Na stránkách jakprezitrakovinu.cz se věnuje pomoci onkologicky nemocným pacientům a jejich blízkým, kteří se vyrovnávají s nelehkou životní zkušeností. Pracuje pro velké nadnárodní korporace, kde se stará zejména o „spokojenost“ jejich zaměstnanců, ale má i svou soukromou poradenskou praxi, v jejíž rámci se věnuje i svým individuálním klientům. Potkat ho můžete také na nejrůznějších workshopech a školeních nebo na stránkách periodik.

CZ Určitě se shodneme na tom, že lidé dnes využívají služeb terapeuta více, než tomu bylo v minulosti. Je to tím, že tyto služby jsou dnes dostupnější, nebo jsme daleko nešťastnější?

Ve Spojených státech amerických a západní Evropě zažívala psychoterapie velký boom už po druhé světové válce. V bývalém Československu jsme na to, pravda, nebyli moc zvyklí. Může za to i fakt, že někteří psychoterapeuti, psychologové nebo psychiatři spolupracovali s tehdejší StB. Lidé se tak báli těchto služeb využít. Postupem času se situace mění. Se subjektivní mírou prožívaného štěstí, která podle průzkumů štěstí bývá obvykle u řady lidí víceméně stejná po celou dobu života, to ale nespojuji.

Přesto to vypadá, že lidé jsou dnes méně šťastní. Je to tím, že současný svět škodí lidské duši?

Myslím si, že současný svět dává lidem mnohem větší prostor k tomu, aby se dostali sami k sobě. Ono, když dřete od rána do večera na poli, abyste měli co jíst, nebo se bojíte o vlastní život, protože je zrovna válka, tak je to jiné. Řešíte jen přežití, nikoli to, jak se cítíte. V takové situaci na to nemáte logicky ani kapacitu. Teorie lidské motivace od Abrahama Maslowa říká, že naše potřeby mají hierarchii, ve které vstupují do středu naší pozornosti. A než dojde na rozvojové potřeby nutné pro štěstí, musíme vyřešit ty deficitní. To jsou fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, sounáležitost a láska (včetně sebelásky) a konečně pocit, že jsme v pořádku tak, jak jsme (angl. esteem). Jenže právě u těch posledních dvou se zdá, že není v dnešní době zas tak snadné uspět. →

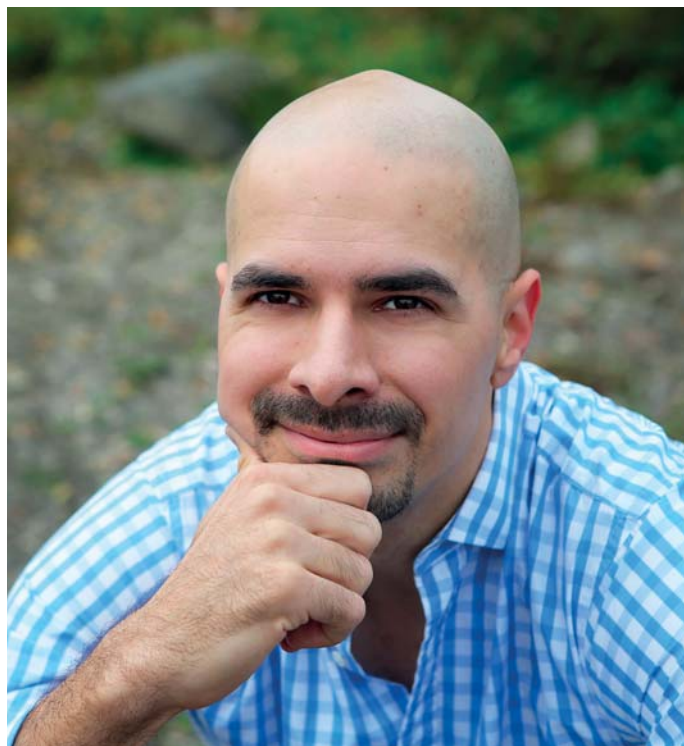
EN Surely, people use the services of therapists much more now than they used to do in the past. Is that because the services are more available at present or because we are much more unhappy?

Western Europe saw a boom of psychotherapy already after World War II, but in former Czechoslovakia it was rare, partly because some of the psychotherapists, psychologists and psychiatrists collaborated with the communist secret service and people were afraid to use their services. The attitude is gradually changing. But it has nothing to do with the perceived level of personal happiness which, as suggested by multiple studies, is mostly stable during a person's lifetime.

Still, people seem to be less happy nowadays. Is it because the modern world damages the human soul?

I think the modern world gives people much more opportunity to focus on their needs. When they had to work in the field all day to produce essential food, or when they lived in fear for their lives during wartime, that was different. They had to focus on survival, never considering their feelings. Clearly, such situations did not allow it. Abraham Maslow's theory of human motivation says that there is a hierarchy of needs and that some needs take a central position in our lives. Before we can focus on self-actualisation, we need to satisfy our "deficiency needs" – the physiological needs, safety needs, the needs for belongingness and love (including for ourselves) →





CZ → A proč tomu tak je? Podílí se na tom fakt, že dnešní svět je dostupný doslova z jakéhokoliv on-line zařízení? Hrají v tom roli třeba sociální sítě a doslova neskutečný svět instagramových celebrit?

Vlastně ano. Srovnávání se je obecně cestou do pekel. Srovnáváte totiž nesrovnatelné – svůj vlastní celistvý, skutečný ažitý život, své já – mnohdy navíc výrazně zdeformované ostatními – se svojí idealizovanou představou o imaginárním životě někoho zcela neznámého. Právě sociální sítě jsou na takovéto srovnávání ideální. Jsou zde miliony lidí z celého světa, se kterými se můžeme nonstop porovnávat. Ironií je, že tyto instagramové celebrity si často samy přejí, aby jejich Instagram byla realita, aby jejich tělo, jídlo i cesty vypadaly jako na fotkách.

Martin Zikmund

Martin is coaching both his own life and his blog jecasnazmenu.cz, visited by some 60 thousand readers annually. He also manages the website jakprezitrakovinu.cz which focuses on assistance for cancer patients and their families who need to deal with the difficult situation. Martin works for international corporations where he focuses on their employees' satisfaction, but he also keeps his private consultancy in which he provides services to private clients. You can meet him at various workshops, training sessions, or even on the pages of magazines.

EN → and esteem needs, that is the feeling that we are fine the way we are. But the last two seem to be rather hard to satisfy nowadays.

Why is it so? Could that be due to the fact that today's world is accessible from virtually any online device? Is there a role of social media and the unreal world of Instagram celebrities?

Yes, there is. Comparison is a sure way to hell, because you always compare the incomparable. You compare your complete, real, full-fledged life, your entire self (often distorted by other people's views), with your idealised impression of the imaginary life of someone you do not even know. Social media nurture comparison. There are millions of people all over the world you can compare yourself with all the time. Ironically, Instagram celebrities often desperately wish to make their own profiles real, to make their bodies, food and travels look just like in their photos.

So, the largely imaginary online world increases the pressure?

Our mothers had it easy. All they regretted was that they did not look like Angelica or their husbands did not look like Joffrey de Peyrac, but the present women need to deal with much more. What they see is that "everybody on Instagram or Facebook" manage to balance their marvellous careers, travels, four hours of working out a day, three hours of baking, and 24 hours a day of quality time with their children, not mentioning being perfect cooks, partners, lovers and friends. →

Takže tlak se v prostředí mnohdy imaginárního on-line světa stále zvyšuje?

Zatímco naše maminky se mohly v klidu trápit „jen“ tím, že nemají postavu jako Angelika a že jejich manžel není tak úplně Joffrey de Peyrac, dnešní ženy to mají mnohem těžší. Vidí totiž, že „všichni na Instagramu nebo na Facebooku“ přece mají super kariéru, cestují po světě, u toho čtyři hodiny denně cvičí, tři hodiny denně pečou a 24 hodin denně se naplno věnují svým dětem, nemluvě o tom, že jsou samozřejmě i dokonalé kuchařky, partnerky, milenky a kamarádky.

Znamená to, že příliš lpíme na jakési touze po absolutní dokonalosti, ať už ji hodláme prezentovat veřejně, nebo ať už slouží pouze pro vlastní potřebu uspokojení?

Je to horší. Trpíme vstípeným lpěním na touze po cizí představě o absolutní dokonalosti. Kvůli ostatním tak ztrácíme sebe, své pocity, své prožitky, svou duši, svoji spiritualitu. Pokud propadneme srovnávání se, ocitneme se ve světě, kde nejsme dost dobří, kde nejsme OK. A takový svět pro nás logicky nebude příjemným místem. A co teprve pro naše partnery a děti... Po absolutní dokonalosti totiž ve svém nitru ve skutečnosti nikdo netouží. To, co nás k ní vede, je úzkost. Pocit vnitřního tlaku, který ustane až tehdy, kdy je něco dokonalé. Ale to funguje pouze chvíli. Pak musí být dokonalé zase něco jiného.

Po čem tedy toužíme?

Většina z nás prahne spíše po vnitřní svobodě, po světě, kde můžu cokoliv, nic nemusím a není nic, co nesmím, co nemůžu nebo co se nedělá. →



SLAVIA
— POJIŠŤOVNA

V letošním roce jsme připravili několik novinek v cestovním pojištění. Tou největší je, že jako jediná pojišťovna na trhu poskytujeme asistenci na vlakovou a autobusovou dopravu. Další je zavedení elektronické kartičky o uzavřeném pojištění do chytrého telefonu.

Cestovní pojištění

- Elektronická kartička – YOURPASS
- Vylepšená Autoasistence na dovolenou
- Letecká, autobusová a vlaková asistence



global
assistance 1220

www.slavia-pojistovna.cz

...moderní přístup k tradičním hodnotám

CZ → Po světě, kde jediné podstatné je to, jestli něco chceš, nebo nechceš. Po životě bez úzkostí, kde smíš říkat ano i ne. Po vnitřním klidu, jak tomu říkají buddhisté.

Pak je možná pravda, že se z našeho života vytrácejí takové ty opravdové emoce, a i když máme na Facebooku stovky přátel, nakonec nejsme přítelem nikoho.

Každá emoce je opravdová. Problém je v tom, že řada lidí si dnes emoce nepřipouští k tělu. Někdo kvůli tomu užívá alkohol, tedy silně karcinogenní sedativum způsobující deprese, jiný drogy, další před nimi doslova utíká k psychedeli-

kům, jiný si zase vezme ibuprofen nebo jiný lék, co ho od těla odpojí. A pak tu máme i ego-obranné mechanismy. Ty nás od emocí odpojí, když jsou pro naši psychiku příliš zraňující. Vytěšňování, které způsobuje „výpadky paměti“, popírání, které nám doslova znemožňuje vidět naši realitu, sublimace, kdy někdy až doslova utečeme od svých emocí k nějaké činnosti jako např. běhání atd. Emoce jsou ale klíčovým kompasem našeho života. Emoce přinášejí blízkost k sobě i k ostatním. Kdo není v kontaktu s emocemi, postrádá doslova sebe-vědomí.

Platí to i pro negativní emoce?

Negativní emoce nelze odříznout. Možná tak v reklamě na pivo jde být jen šťastný. Jenže v realitě je tenhle nárok receptem na nešťastí, jak ukázala jedna studie. Normální je být někdy šťastný, někdy smutný, někdy naštvaný, někdy překvapený. Od 18 let věku je pak naším úkolem, aby pozitivní emoce v našem životě převažovaly. Podle Sonjy Lyubomirsky k tomu máme skvělou výchozí pozici, 40% svých pocitů totiž ovlivňujeme tím, co děláme každý den. Už není úkolem maminky a tatínka, aby „nám to udělali hezký“, v dospělosti je to náš job. Co jste dnes udělali pro to, abyste prožili nějaké hezké emoce? A co máte na dnešek ještě v plánu? •

22

ROZHOVOR



EN → **Does it mean we are too obsessed with our desire for perfection, whether we like to show it off or whether we do it just for our own satisfaction?**

It is even worse. We have been taught to relate to other people's notions of complete perfection. It is because of our desire for other people's esteem that we tend to lose ourselves, our own feelings and impressions, our soul, our

spirituality. If we begin comparing ourselves, we will never see ourselves as good enough. Such a world will never be a pleasant place to live, especially for your partners and children... None of us truly desire perfection. What makes us want it is anxiety, the inner pressure which is relieved when something is perfect. But that only lasts for a moment. Then we find something else we need to make perfect.

So, what is it we really desire?

Most of us desire inner freedom, a world where we can do anything, where there is nothing we must or must not do, a world where the only thing that matters is what we like or dislike. We desire a life without anxiety where we can freely say yes or no. We desire inner peace, as the Buddhists put it. •

BACK TO



Just the essentials

BASICS



ON SITE TAX
REFUND AND
CURRENCY
EXCHANGE



FREE
SHOPPING
SHUTTLE BUS



ADDITIONAL
10% DISCOUNT

VIP SHOPPING INVITATION

Please present this coupon at the Information Centre of Fashion Arena Prague Outlet to receive an additional discount of 10% off the outlet prices in participating stores of your choice.

www.fashion-arena.cz

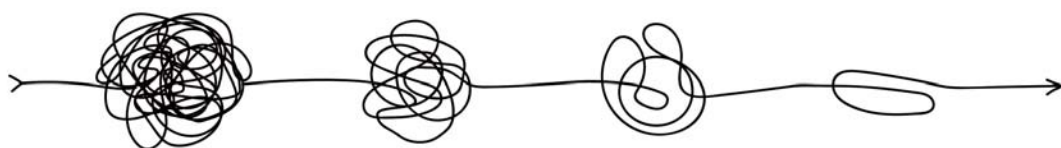
OUTLET SHOPPING
200 FASHION BRANDS
30 - 70 % EVERY DAY



FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET

Dobro pro Psýché

Staráte se o svoji duši? Opravdu? Udělejme si tedy krátký testík! 1. Vaříte nová jídla s receptem po ruce? 2. Rehabilitujete s fyzioterapeutem? 3. Cestujete s báglem do exotiky s Lonely Planet?



Profit for Psyche

Do you take care of your soul? Do you really? Let us run a short test! Do you: 1. refer to recipes when cooking new meals? 2. consult a physio to rehabilitate? 3. use Lonely Planet when backpacking?



CZ Všichni zmínění „průvodci“ mají jedno společné, podávají vám pomocnou ruku a usnadňují život. Jejich podstata je jasná, když si nevím rady, jdu si pro ni k odborníkovi. Poslední otázka testu proto zní: 4. Řešíte bolest na duši s terapeutem?

Terapeuti pro naši Psyche jsou stejně důležití jako průvodci, když se ztrácíte, kuchařské knihy, když chcete v poklidu uvařit a nespálit se, ... Přesto, pokud jde o zdraví naší duše, má řada z nás pocit, že vyhledat pomoc je slabina. Nebo že to prostě všechno nějak vyšumí.

BOLEST I BOLÍSTKA

Nevyšumí. Na chvíli se zapřete a dáte to. Najednou si ale uvědomíte, že například navazujete stále stejný typ neuspokojivých vztahů. Možná jste ale také prožili tíživou situaci a nedaří se vám se s ní vyrovnat.

Odborník znalý zákoutí duší vám může velmi pomoci, zejména z dlouhodobého hlediska. Nakolik jsou služby psychoterapeutů v ČR dostupné, vysvětluje Jana Bernas: „V současné době se situace u nás značně proměňuje, z mého pohledu jednoznačně k lepšímu. Samozřejmě se může stát, že v případě psychoterapie hrazené ze zdravotního pojištění stále ještě narazíme na delší čekací lhůty. Nicméně vždy je dobré navazovat spolupráci s odborníkem, který nám po lidské stránce tzv. sedne, což právě u psychoterapie hraje významnou

roli,“ zdůrazňuje kvalifikovaná psychoterapeutka. Situace v soukromé praxi je o poznání lepší, ale ne každý si ji může dovolit. „Mohu-li mluvit i za své kolegy, vždy se snažíme k momentální situaci klienta přihlídnout. V praxi to znamená, že v první řadě nejde o peníze, ale o pomoc člověku, kterému není dobře,“ zdůrazňuje Bernas.

POPRVÉ?

K objednání na psychoterapeutickou konzultaci nepotřebujete víc než vlastní vůli a rozhodnutí. Doporučení od praktického lékaře není nutné, zvednout telefon, nebo napsat e-mail a domluvit si schůzku je nejlepší. Co následně můžete od prvního osobního kontaktu →



„Velkým problémem je stále se zvyšující množství lidí, kteří trpí syndromem vyhoření, což je velice zásadní a limitující stav myslí,“ vysvětluje MUDr. Marie Kloudová, mentor pro start-up Mentis Lab.

“One of the biggest issues is the growing number of people with the burnout syndrome. It is a very serious and confining mental condition,” explains MUDr. Marie Kloudová, mentor for the start-up Mentis Lab.



All the above “guides” assist us and make our lives easier. They all do basically the same thing: they provide us with expert advice when we are left clueless. The last question in the test is: 4. Do you consult a psychotherapist when your soul is unwell?

Therapists for our Psyche are just as important as Baedekers when we are lost or cookbooks when we want to enjoy a new meal... Still, when our soul is in need, many consider it ignoble to seek assistance. Or they think the things will just get sorted out somehow.

WOUNDS AND SCRATCHES

But they won't. You can struggle and make it for the moment, but then you realise you got stuck, for instance repeating the same sort of unsatisfactory relationships. Or you might have been through a difficult time, and you still haven't got over it.

An expert on the secrets of human soul can provide valuable assistance, especially in the long run. Psychotherapist Jana Bernas explains about the availability of psychotherapeutic services in the Czech Republic: →



čekat? „První schůzka je obecnější, tedy spíše seznamovací.

Terapeut se dozvídá, co vás k němu přivádí, jaké jsou vaše potřeby a situace a co od psychoterapie očekáváte. Je jen a pouze na vás, co všechno terapeutovi budete chtít říci. Jde o intuitivní zhodnocení, jak se v jeho přítomnosti cítíte,“ připomíná význam důvěry a pocit bezpečí Jana Bernas.

Z VLASTNÍ VŮLE

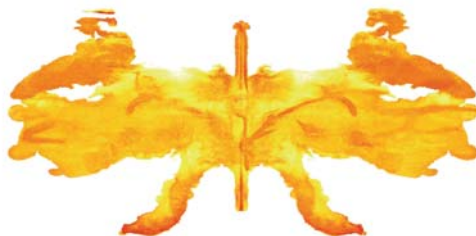
Jsou ale také situace, kdy váš blízký potřeboval lékařskou intervenci, ale přes veškerou vaši snahu si nechtěl nechat pomoci. Bohužel, nemůžeme někoho vzít za ruku a odvést ho proti jeho vůli k odborníkovi. K takovému rozhodnutí musí každý dojít sám a mnohdy můžeme pouze respektovat rozhodnutí druhých a držet jim palce. Pro každý případ však doporučujeme adresář a seznam psychoterapeutů, které můžete nalézt na stránkách České asociace pro psychoterapii a České psychoterapeutické společnosti. Je také dobré vědět, že hradí-li psychoterapii u konkrétního poskytovatele péče vaše zdravotní pojišťovna, lze se spoleh-

nout, že jeho kvalifikaci ověřuje a hlídá. Profesionál je schopný rozpoznat, kdy terapie mohou probíhat bez další medikace, kdy klientovy obtíže ještě nedosahují klinické závažnosti a kdy ho sužuje duševní porucha. Říká se, že psychoterapie je „lěčba slovem“. Slovo je ale spíše nástrojem, kterého psychoterapie užívá. Slovem lze uzdravit, stejně tak ale víme, že když dva říkají totéž, není to totéž, protože slovům dáváme význam my sami. „Psychoterapie je o hledání odpovědí a k těm nutně nepotřebujeme slova, ale společnou řeč,“ uzavírá Jana Bernas. •



Přírodní nootropika zvyšují odolnost našeho organismu vůči stresu, úzkostem či vyčerpání.

Natural nootropics boost resistance to stress, anxiety and exhaustion.



“The situation is developing rapidly, and I believe it is definitely for the better. It is true that especially in the case of psychotherapy covered by public health insurance, you might still need to wait longer for an appointment. But you should always consult a therapist who is somehow ‘compatible’, because rapport is crucial,” she emphasises. The situation in private offices is better, but that might be unaffordable for many people. “As far as I know, all psychotherapists take the client’s financial situation into account. That means the assistance to people in need is always more important than money,” says Bernas.

FIRST TIME?

All you need to get an appointment with a psychotherapist is your own will and decision. You do not need

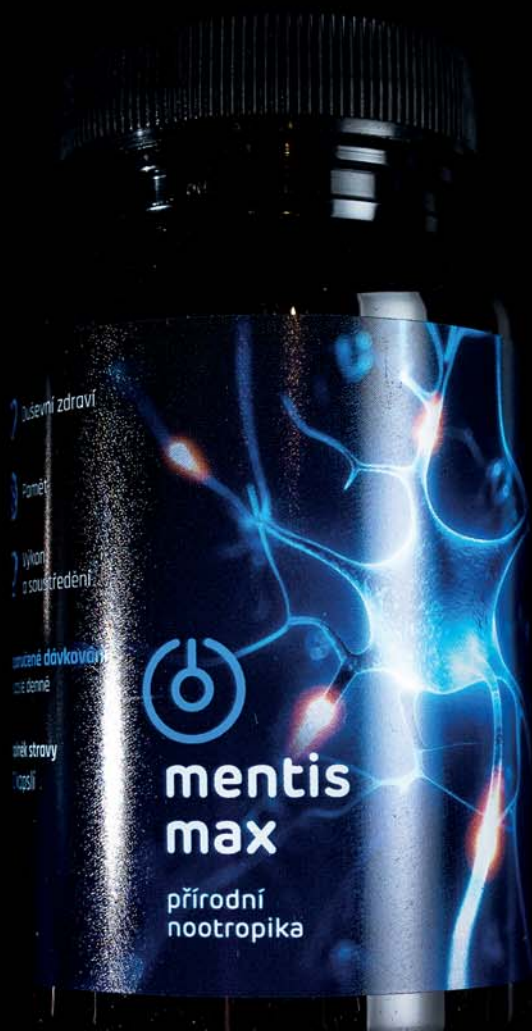
to be referred by a GP. Just pick up your phone or write an e-mail and get an appointment. What should you expect of your first visit to the psychotherapist? “The first session is rather general. You need to get to know each other. The therapist will try to find out about your motivation and expectations, about your needs and concerns. It is up to you how much you decide to reveal to the therapist. The crucial thing is the intuitive assessment of how you feel there,” says Jana Bernas stressing the role of trust and reliance.

OF YOUR OWN WILL

You might have experienced a situation in which someone needed medical assistance but you were unable to make them accept it. Unfortunately, you cannot just take them by the hand and drag them against their will. The decision must be freely made. All we can do is respect other people’s decisions and keep our fingers crossed.

Note that if the services of a specific provider are covered by your health insurance, the insurer will have double checked their quality. Also, professionals should be able to determine whether the therapy can continue without additional medication, whether the condition is serious, or whether it is a mental illness.

Psychotherapy is sometimes called “verbal treatment”. Words are the main tools used in psychotherapy. Words have a healing power. But when two people say the same, they never mean the same, because we give words different meanings. “Psychotherapy is about looking for answers. You do not really need words, you need understanding,” says Jana Bernas. •



přírodní NOOTROPIKA

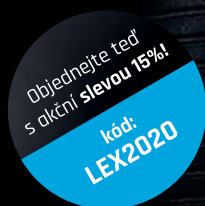
přírodní nenávykové látky
ve spojení s revolučními
prvky klinických studií

Nootropika
MENTIS LAB



zlepšují paměť a schopnost
koncentrace, zvyšují motivaci,
redukuje únavu a odbourávají stres.

www.mentislab.cz



NEJNOVĚJŠÍ TREND
z USA a UK už i v ČR!

Chce to plán

A pak se ho držet. Jak pozitivně ovlivnit mentální zdraví? Zde je šest dostupných tipů na cestu k cíli, jak být lepší, a přitom sám sebou.

TEXT: Hana Čermáková FOTO: © Shutterstock.com

Make a Plan

And stick to it. How to improve your mental health? Here are six simple tips for the journey to a better and genuine self.

28

TÉMA

CZ ŽÁDNÝ STRES!

To je rada, že? Nicméně, začněte právě s ní a eliminujte to, co vás nervuje. Naopak, přidejte do svého týdenního plánu položky, na které se budete těšit. Mělo by jít o smysluplné věci – sledování seriálů, kdy mnohem více žijete život postav než svůj vlastní, se NEPOČÍTÁ. Svůj časový plán skutečně dodržujte, kupte si pro něj i nový diář nebo si stáhněte jednoduchou aplikaci na osobní rozvoj. Oddělujte v nich pracovní a osobní život a zařadte to, co říká Robert Fulghum mottem své knížky: „Trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kreslí a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj.“

KOMPAS SEBEVĚDOMÍ

Na zdravé sebevědomí nejsou ani léky ani kouzla, zdravé sebevědomí je o práci na sobě samém. Jde o znalost vlastních možností i rezerv, a do jaké míry věříte svým schopnostem obstát v různých situacích. Způsobů tréninků je bezpočet, třeba když vás někdo pochválí, koukněte mu do očí a řekněte: „Děkuju.“ Žádné shazování a odmítání. Můžete zkusit i jiný level – naučte se pár znaků ze znakové řeči pro neslyšící. Není to tak náročné a získáte znalost hodnou X-menů. Nebo se staňte lingvistou. Efektivním průvodcem při studiu jazyků vám bude platforma Duolingo.

MILUJU TĚ

Vše, o co pečujeme, vzkvétá. Vše, o co nepečujeme, mizí. Pro vztahy v rodině nebo mezi přáteli to platí zrovna tak. Nevymlouvejte se tedy, že někam nedorazíte, a setkejte se alespoň na chvíli s partou kamarádů. Nikdy nevíte, koho nového potkáte třeba cestou na sraz. Hezký pocit vám může přinést i to, že se pak vrátíte domů, do svého prostředí. Můžete také sami uspořádat rodinný výlet vlakem do neznáma se společným obědem.

BUĎ FIT

Pohyb je zábavou a také povinností. Na nedostatek pohybu se chřadne na těle i na mysli. Pokud se vám →



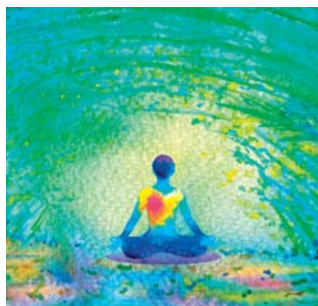
CZ → nedostává financí, využijte nízkorozpočtové možnosti. Procházky po parcích jsou zdarma. Na venkovních plochách bývají k dispozici venkovní posilovny či basketbalová hřiště. Váš rozpočet nezruinuje ani návštěva bazénu či lezecké stěny. Je-li vám milejší cvičení doma, pusťte si na počítači lekce fitness walking od Leslie Sansone. Na cvičení vám stačí prostor 2 x 1 metr. YouTube je plný cvičení jógy a pohyb doma podporuje a rozvíjí i spousta aplikací.

JEN SI DUPNI

Život v pozoru nepřináší radost. Negativní nashromážděné emoce musejí ven, a to co nejrychleji. Obyčejnou procházku v lese „okořeňte“ tím, že při chůzi budete dupat. Doslova – vydupejte ze sebe škodlivé napětí. O svých emocích mluvte, a uče se o nich mluvit.

RELAXACE I LENOŠENÍ

Být mentálně fit nelze bez životosprávy a souladu s biologickými hodinami. Chodte spát okolo desáté večerní hodiny. Během dne se vždy chvíli soustředte na přítomný okamžik – například vědomě sledujte sami sebe, jak si vybíráte jídlo nebo nakupujete potraviny, jak je tepelně upravujete, a jak vám voní a chutnají. Po jídle lenošte a lehké nicnedělání si ve svém diáři taktéž plánujte. •



EN NO STRESS!

What a good tip, isn't it? Still, it is really the best point to start. Try to identify and eliminate things that enervate you and pepper your weekly plan with things you would look forward to – preferably reasonable ones – NOT soap operas which make you escape your troubles and live someone else's life. Stick to your planned schedule, buy a new organiser or download a new personal development app. Make lines between your work and personal life and stick to Robert Fulghum's motto: "Learn some and think some and draw some and paint some and sing and dance and play and work every day some."

SELF-CONFIDENCE COMPASS

There are no pills or charms that could make you self-confident. It is all about hard work. Try to identify your own potentials and areas for development, consider to what extent you trust your skills in different situations. There are countless ways to train it. Next time you get a compliment, just look into the person's eyes and say "Thank you" – do not reject it or play it down. Or try another level – learn a few signs of the sign language used by Deaf communities. It is not very difficult and it will give

you the likes of an X-men power. Or try linguistics and use the Duolingo app as your efficient guide through the world of languages.

I LOVE YOU

The things we care for flourish and the things we neglect vanish. The same is true of your relations with your family and friends. Stop inventing excuses and just go and meet your friends at least for a while. You never know who you will meet. Even the return to your own cosy place can evoke positive emotions. Or try to organise a family trip – take a train to a place you have never been and have a meal together. →

EN → BE FIT

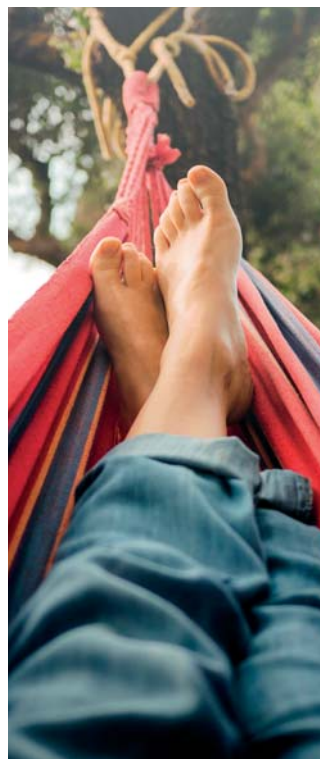
Physical exercise is both amusing and beneficial. Lack of it makes your body and soul wither. Exercise does not need to cost a fortune; there are low-cost options such as walks in the parks, workout at outdoor fitness areas or ball practice on outdoor basketball backboards. Even a visit to a swimming pool or a climbing wall should not lighten your wallet too much. If you prefer to work out at home, try online fitness walking sessions with Leslie Sansone. All you need is a floor space of 1 by 2 meters. YouTube is full of yoga videos and there are myriads of workout apps.

PUT YOUR FOOT DOWN

Spending your life on guard is no pleasure. Let out your cumulated negative emotions as soon as you can. When you walk in the woods, add a useful mental exercise – stomp your feet. Literally stomp the harmful stress out of your mind. Learn to speak about your emotions.

RELAXATION AND LEISURE

You can never be fit unless you keep some regimen and follow your biological clock. Go to bed at around 10 p.m. Take moments of repose during the whole day and try to focus on the present moment – observe yourself while shopping, choosing food or cooking meals, pay attention to the aroma and taste of your food. Leave some free time after meals just for lazing, and even plan it in your schedule. •



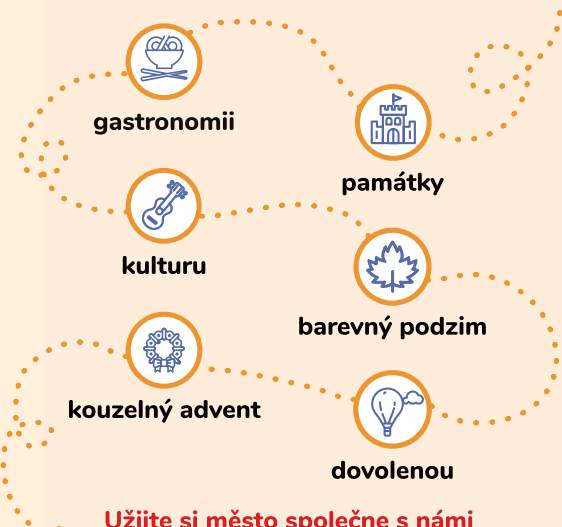


600 let na hoře Tábor

VÝROČÍ ZALOŽENÍ MĚSTA TÁBORA



PŘIJEĎTE K NÁM NA



- gastronomii
- památky
- kulturu
- barevný podzim
- kouzelný advent
- dovolenou

Užijte si město společně s námi

www.visittabor.eu/600let



JEDINÁ PERGOLA, KTERÁ SE VÁM PŘIZPŮSOBÍ

Bioklimatická pergola ARTOSI je vyráběna s vysokou přesností. Možnost integrace stínících prvků a LED osvětlení. Regulace pronikajícího tepla díky střešním lamelám s možností rozdělení do více sekcí.



"Spoléhám se
vždy na to nejlepší
– ARTOSI."

Work-life balance

Možná, že až pandemie koronaviru přerušila některým z nás nekonečnou sérii pracovních přesčasů, věčného nestíhání a zanedbávání sebe samotných. Přitom pojem „duševní zdraví“ je dnes omílán snad v každém lifestyleovém médiu! V anketě jsme proto tentokrát oslovili lidi ze sedmi různých profesí, kteří nám prozradili svůj recept na to, jak svou práci a volný čas udržují v ideální rovnováze.

32

ANKETA

TEXT: Martin Minha

FOTO: archiv respondentů / Respondents' archives

The covid pandemic changed the lives of many, disrupting the endless series of overtimes, constant time pressure and neglecting our personal needs. It is ironic, considering the fact that “mental health” is a buzzword in virtually all lifestyle media! We have asked seven different professionals to share their recipes for keeping their work and leisure balanced.



Otázka
Question

KDYŽ UŽ MÁTE PRÁCE
OPRAVDU „NAD HLAVU“,
JAKÝM ZPŮSOBEM SI
UDRŽUJETE VNITŘNÍ POHODU
A PROFESNÍ NADHLED?

WHEN YOU GET SWAMPED
WITH WORK, WHAT DO YOU
DO TO KEEP YOUR PEACE
OF MIND AND PROFESSIONAL
DISTANCE?

Terezie Vodička Kovalová

violoncellistka
a učitelka hudby

Je zvláštní, jak se pro mě udržování nadehdu proměňuje. Bývaly roky, kdy mi stačilo navštívit cukrárnu naproti škole, ve které učím. Dnes mi pomůže procházka se psem nebo si uvařím jídlo, na které mám dlouho chuť. Řešením je i PlayStation, u kterého opravdu vypnu a vyčistím si hlavu. Často také volám blízkým, ať už rodičům, nebo kamarádům, kteří mě během dlouhého telefonátu přenesou hlavu úplně jinam.



cellist and music teacher

It is strange how these things change for me. There were times when I just needed to pop in the sweet shop opposite the school where I teach. Today, I rather rely on long walks with my dog, or I cook something that I have desired for a long time and I take my time to make it special. I also use my PlayStation which helps me switch off and clear my mind. I often call my closest people, my parents or friends, because long phone calls have the power to take me away from where I am.

Yusuf Abdi

barber/kadeřník

Poté, co jsem si splnil sen otevřením vlastního salonu, denně poznávám spoustu zajímavých lidí různých názorů i profesí a z pravidelných klientů se často stávají přátelé. Pravda ale je, že občas potřebuju vypnout. V takovém případě si rád vyrazím s kamarády ven nebo do čajovny na vodní dýmku, při které vedeme takové ty „chlapské“ řeči. Pomáhají mi i mé dvě kočky. Pozorovat je při hře je leckdy lepší, než si pustit dobrý americký akčníák.



barber/hairdresser

Since I managed to make my dream come true and open my own studio, I meet many interesting people every day. People of different opinions and backgrounds. Regular clients often become my friends. But it is true that I need to switch off from time to time. I like to go out with my friends, we enjoy a hookah at a tea room, we engage in “men’s talk”. My two cats help me relax, too. I like to watch them play; it is often better than watching a good action movie.

Denisa Barešová

herečka

Dávám si pozor na dostatek spánku a odpočinek, hodně chodím pěšky, vypínám během dne krátkou meditací nebo dechovým cvičením. Pořád se „osvěžuju“ – od ranní studené sprchy přes deset dřepů ve volné chvíli až po zazpívání písničky na záchodě. Kromě toho pořád v kapse nosím inhalační tyčinku proti nevolnosti. Jsou to takové malé rituály, které mě udržují v kontaktu se sebou, a díky tomu v klidu.



actress

I make sure I get enough sleep. I relax a lot; I walk a lot. I try to switch off several times a day with a short meditation or breathing exercise. I keep “refreshing” myself – from a cold shower in the morning to ten squats every now and then or singing a song in the bathroom. I also keep an anti-nausea inhaler in my pocket. Those tiny rituals keep me in touch with myself and make me relax.

Anna Marešová

designérka

Mít nadhled je pro mě obtížné hlavně v situacích, kdy na něčem pracuju už poměrně dlouho, jsem vyčerpaná a nedaří se podle mých představ. V ten moment na mě funguje jediné. Na chvíli se zastavit, nechat vše kolem plynout a prostě přestat tlačit. Pak je možné se všem těm svízelným situacím i zasmát. Což je ve výsledku ten nejlepší ventil, který vás postaví do reality.



designer

It is difficult to keep my distance when I have spent a long time on a task, when I am exhausted, but still I constantly fail to meet my own standards. The only thing that works for me at such times is to stop and let all the things flow by. Simply stop pushing. That lets you laugh at all the troubles, which is the best way to let it out and face reality again.

Tereza Šnajdr Stýblová

televizní a rozhlasová
moderátorka

Téměř každý den se k mikrofonu přibližuji vlakem, sto kilometrů, což v mnohých budí údiv a chtějí mě litovat, ale já tu hodinku a půl беру jako čas pro sebe. Věnuji se zejména kvalitnímu spánku, ale umím se i jen tak dívat z okýnka a zdánlivě na nic nemyslet. V tu chvíli už mi ale hlava většinou pracuje na plné obrátky, myšlenky se spojují do vět, a rodí se nové Kupéčko. Právě tak se jmenuje můj blog, jehož tvorba je pro mě také velkým odpočinkem.



TV & radio host

I commute one hundred kilometres by train nearly every day, which makes many people feel sorry for me, but I cherish the ninety minutes as precious time for myself. I get some sound sleep, or I just look out of the window, seemingly thinking about nothing in particular – but my head is already working at full speed, ideas form into sentences and the new Kupéčko (Compartment) is being born. That is the name of my blog which is very relaxing to make.

Martin Mejzr

učitel na gymnáziu

Situacím, kdy toho mám opravdu „nad hlavu“ se snažím předcházet. K tomu mi pomáhá výborné rodinné zázemí i to, že mě práce skutečně baví. Když ale cítím, že toho začíná být dost, snažím se intenzivněji sportovat a trávit čas v přírodě. To mi vždy pomůže. Buď tělo zničím sportem, nebo trávím celý den i noc v lese. Tam se courám s foťákem a odpočívám. Fyzicky mě to sice trochu vysaje, ale mentálně vždy vzchopí.



secondary school teacher

I try to prevent getting swamped in things. I have my excellent family to support me, and I really love my work. But when I feel my work is getting out of hand, I try to exercise more and spend more time outside. That always helps – either exhausting my body with sport, or spending the day and night in the woods, roaming about with my camera, relaxing. It is physically exhausting, but mentally refreshing.

Marcela Joglová

česká běžkyně

Vypínám tak, že měním aktivitu – zvolím jiný sport nebo túry do přírody. V nejlepším případě vyrazím na jiné místo, hlavně sama a minimálně na týden. Odreaguji se i seriálem nebo se ráda začtu do knihy. Buď uteču do nějakého příběhu, nebo sáhnu po motivační knížce. Doslova se zastavit mi nejlépe funguje v sauně, kde si srovnám priority a podívám se na věc s nadhledem. Nakonec si řeknu, že se mám vlastně dobře a nic mi nechybí.



marathon runner

I switch off by switching activities – I do another kind of sport or I go hiking. The best thing is to visit a new place, alone, and at least for a week. I do not need to listen to anybody. I also relax while watching TV series or reading books. It depends on what I feel like – escaping into a story or reading a motivational book. I literally switch off in a sauna where I can consider my priorities from a distance, usually concluding that I am fine and do not need anything more.



5D EXKLUZIVNÍ ZÁŽITEK V CENTRU PRAHY

R. JELÍNEK

ORIGINAL CZECH DISTILLERY

SLIVOVITZ MUSEUM

Navštivte unikátní Muzeum slivovice, valašskou oázu uprostřed Prahy. Máte jedinečnou možnost odhalit příběh našeho národního nápoje - slivovice.

Těšit se můžete na zajímavé projekce, reálné exponáty i na exkluzivní 5D zážitek s virtuální realitou. Zažijete zcela unikátní interaktivní prohlídku - součástí prohlídky je samozřejmě také ochutnávka tří produktů R. JELÍNEK a tří typicky valašských jednohubek!

Muzeum slivovice najdete v ulici
U Lužického semináře 116, Praha 1.

www.muzeumslivovice.cz



PRODEJNA R. JELÍNEK • MUZEUM SLIVOVICE • DEGUSTAČNÍ BAR

NASKOČTE S NÁMI NA SPRÁVNOU VLNU

SPOJTE SVOU BUDOUCNOST S ÚSPĚCHEM





Nabízíme akční práci, skvělé podmínky
a seberealizaci v sehraném týmu.
Dobrým nápadům se u nás meze
nekladou.

Zhodnoťte svůj talent v raketovém
růstu jednoho z nejžádanějších
zaměstnavatelů v oboru
maloobchodu v ČR.

kariera.lidl.cz

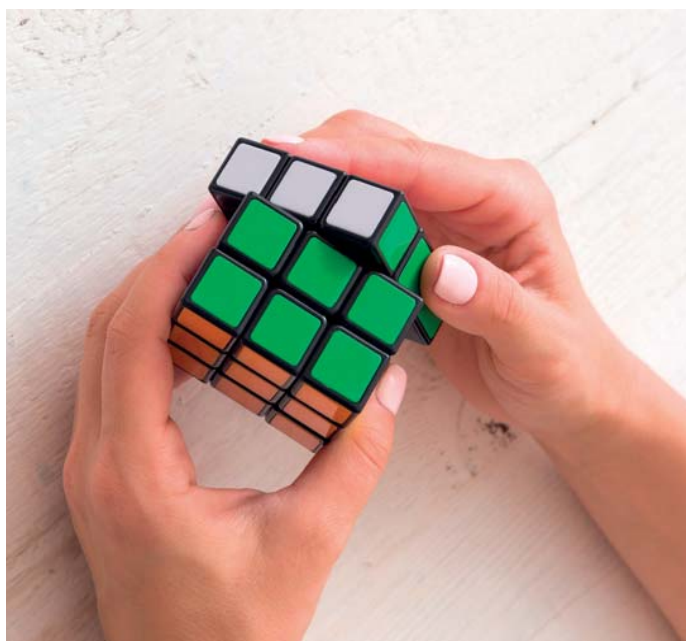
Od Rubikovy kostky k magnetům

Na místo Ježíška se tlačí Santa Claus a místo stavebnice Merkur máme kreativní sety, ze kterých děti postaví cokoliv. Kolik se toho změnilo za posledních 40 let? Jaké byly trendy v roce 1980 a 2000 a co přinesou letošní Vánoce?

TEXT: Martin Záruba FOTO: © Shutterstock.com

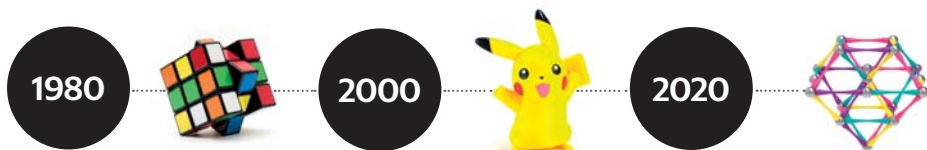
From the Rubik's Cube to Magnets

Baby Jesus is being pushed out by Santa, and the Merkur construction set has given way to a range of creative toys. How much has changed over the last 40 years? What were the trends in 1980 and 2000, and how about this Christmas?



CZ 1980 – RUBIKOVA KOSTKA

Jaromíru Jádrovi bylo osm let, dělal stovky a stovky dřepů, snil v Kladně o hokejové kariéře a sbíral inspiraci k tomu, aby se právě on stal za pár let jedním ze symbolů účesu zvaného mullet. Zlatá osmdesátá se teprve rodila, ale už tehdy patřilo k dobrému bontonu nechat se ostříhat nakrátko a vzadu nechat plandat „deku“, no zkrátka „na Jágra“. V roce 1980 jsme mohli sledovat, jak se ženskou ikonou roku stává díky komediálnímu bijáku Vojín Benjaminová herečka Goldie Hawn a jak se módní trend modrých stínů nechává postupně převládat pěstěným hustým obočím. Disident a pozdější prezident Václav Havel trávil vánoční svátky ve věznici →

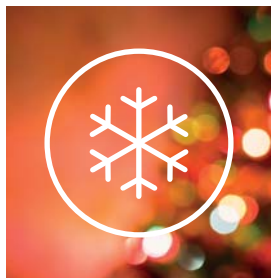


Czechs and Christmas

What presents should Czechs expect under the Christmas tree? Statistics show the leading position of cosmetics, followed by clothes and books. Expenses on presents keep rising, with the average spending in 2019 at CZK 12,297.

EN 1980 – RUBIK'S CUBE

Jaromír Jágr was eight, he did hundreds of squats every day and dreamed about a hockey career in his hometown of Kladno. Soon, he was to become one of the icons of the mullet haircut. The Golden 80s were just beginning, but fashion already demanded that you have your hair cut short at the front and leave it long at the back, simply the "Jágr Style". In 1980, the comedy Private Benjamin made Goldie Hawn a movie icon and the trend of blue eyeshadows gradually yielded to rich trimmed eyebrows. The dissenter and later president Václav Havel spent his Christmas holidays in the Ostrava prison and one of the hits on the Czech Television was the broadcast of the 25-year-old film Cudgel-in-the-Sack. The socialist camp froze in time. One of the most popular books given as Christmas present was a story from Eastern Russia by the Soviet writer A. A. Sevastyanov My Friend Bear (then available only in Russian). Just consider that the same role on the other side of the Iron Curtain was assumed by Tolkien's Unfinished Tales. But on the other hand, what were Gandalf's adventures in Middle-Earth compared to Vitya Medvedev's explorations of the wild and untamed beauty of the East and his passionate hope of studying biology in Moscow... We listened to pop music pouring from our tape recorders; Marie Rottrová and her You Smell of Rain, Love, Václav Neckář with his Mademoiselle Giselle, Miro Žbirka and Marika Gombitová sang In the Blind Alleys, and above all the Stuntman by Elan! →



Češi a Vánoce

Na jaké dárky pod stromečkem se mohou Češi těšit? Podle statistik jde na prvním místě o kosmetiku, na druhém o oblečení a bronzovou přičku zaujímají knihy. Výdaje na vánoční svátky stále rostou, v roce 2019 šlo průměrně o 12 297 korun.

CZ → v Ostravě a jedním ze šlágrů tehdejší Československé televize bylo opakování dvacet pět let staré pohádky Obušku z pytle ven. Přiznejte si, že tady socialistický tábor trochu zamrzl v minulosti a skutečnost, že jednou z nejpobornějších dobrodružných knížek pod stromeček byl román z Dálného východu od sovětského spisovatele Anatolije Alexandroviče Sevastjanova Za medvědem na Kamčatku (navíc v té době jen v ruštině) byla hodně malou útěchou. Zvlášť, když vezmeme v úvahu, že za železnou oponou plnily stejnou roli Nedokončené příběhy od J. R. R. Tolkiena. Na druhou stranu, čím byly Gandalfovy pŭtky ve Středozeří oproti Víťovi Medvěďovi poznávajícím divokou a drsnou přírodu a toužícím dostat se na biologickou fakultu Moskevské univerzity... A tak aspoň z magnetofonu hrála Marie Rottrová a její Lásko, voníš deštěm, Václav Neckář s Mademoiselle Giselle, Miro Žbirka společně s Marikou Gombitovou a jejich V slepých uličkách a co teprve Kaskadér od Elánů! Byla to doba plná vánoční nervozity. Západní blok se připravoval na Nintendo, ten východní byl v očekávání videohry Jen počkej, zajíci! Pamatujete na zmateného vlka chytajícího vejce? Ale obojí byla teprve budoucnost – rok 1980 patřil Rubikově kostce! Tenhle mechanický hlavolam se od té doby stal vůbec nejprodávanějším produktem na zemi. Mimochodem, věděli jste, že světovým rekordem ve složení klasické Rubikovy kostky ve formátu 3 × 3 × 3 jsou tři sekundy a 47 setin?

2000 – PC HRY A MOBILY

Game Boy, Tamagoči nebo Pokémoni, tyhle mánie byly v roce 2000 doznívající minulostí. Počátek jedenadvacátého století patřil zcela jednoznačně robotům a robotizaci jako takové. Vzpomínáte? Všichni ti domácí mazlíčci, kteří rea-

EN → The time before Christmas was infused with anticipation and nervousness. The West was getting ready for Nintendo, while the East anticipated the release of the Nu, pogodi! video game. Can you remember the muddled Wolf trying to catch the falling eggs? But both of those were yet to come – the year 1980 was all about the Rubik's Cube! The mechanical puzzle has since become the highest selling product on Earth. By the way, did you know that the world record in solving a classic 3x3x3 Rubik's Cube is not more than 3.47 seconds?

2000 – PC GAMES AND MOBILE PHONES

Game Boy, Tamagotchi or Pokémon were slowly leaving the spotlight in 2000. The very beginning of the 21st century was dedicated to robots of all kinds. Can you remember the mechanical pets that responded to sound and touch? Who wouldn't want an automatic dog who is certain to react predictably to your whistle and who can show something that a good deal of imagination might identify as emotion? And then came the era of PC games dominated by the EA Sports production. NHL 1998, 2001 or FIFA 2001 became legends. The turn of the century saw the sharp rise of GTA and the creation of the ground-breaking strategy The Sims, and real gamers could not get enough of the RPG smash hit Diablo 2. The times were changing. The nostalgia of the last seasons of Beverly Hills 90210 could not bring back the nineties. Brandon, Brenda, Dylan, Kelly and others were leaving the walls of children's rooms. It was the dawn of the era of skateboarders, skateparks, and bucket hats. Girls demonstrated their independence by wearing dresses over trousers and taking on ill-fitting ruffled skirts. The decadent fashion in clothing was mirrored in

the music mainstream dominated by Britney Spears. But there were also myriads of alternative music styles. The Christmas selection was no longer limited to the new albums of Iveta Bartošová, Ilona Csáková or Helena Vondráčková; people still cherished the freshly broken The Smashing Pumpkins, Linkin Park or Limp Bizkit were on their way to the top, and U2's Beautiful Day controlled the global charts. What was it that people of all ages and walks of life desired? Their own mobile phone! Looking back, the phones were stupid and irrationally expensive. The most expensive handset sold by the only mobile service provider Eurotel, was Nokia 8850, a real blockbuster with a 1.2" display, sure enough non-touch. It allowed you to make phone calls and type messages using tiny buttons, but there was no camera or OS. The miracle cost CZK 28,000. →



govali na zvuky a dotyky? Kdo by nechtěl svého robotického psa, který se ozve na písknutí a hlavně dává najevo něco, co se dá při hodně velké míře fantazie nazvat emocemi? A pak éra PC her, kterou ovládala produkce společnosti EA Sports. Kultovními se staly NHL 1998, 2001 nebo FIFA 2001. Na přelomu

tisíciletí začalo být cool GTA. Vznikla revoluční strategie The Sims a hitem pro skutečné pařany (ano, v roce 2000 to stále ještě byli pařani) byla RPG nakládačka Diablo 2. Jinak to bylo naprosto přelomové období. Poslední série Beverly Hills 90210 byla jen slabou náplastí na nostalgii po právě končících devadesátkách.

Brandon, Brenda, Dylan, Kelly a spol. postupně opouštěli plakátovací plochy v pokojíčcích. Nadešla totiž epocha skejtů, skejtařů, skejtparků a s tím souvisejících rybářských kloboučků, holky svou nezávislost dokazovaly nošením šatů přes kalhoty nebo nabíráními nepadnoucími sukněmi. Módní peklo provázené peklem hudebním v čele s Britney Spears. Ale kromě toho si podávaly ruce alternativní hudební styly, takže nebylo nutné trávit Vánoce jen s novými alby Ivety Bartošové, Ilony Csákové nebo Heleny Vondráčkové, ale vzpomínalo se na čerstvě rozpadlé The Smashing Pumpkins, o slovo se hlásili Linkin Park, Limp Bizkit a mezi globální hity patřila písníčka Beautiful Day od U2. A o čem snili snad všichni bez rozdílu? Po vlastním mobilním telefonu! O co byly telefony hloupější, o to byly dražší. Tehdejší operátor Eurotel měl ve své omezené nabídce jako →

BECHEROVKA® NÁVŠTĚVNICKÉ CENTRUM VISITOR CENTRE

Otevřeno úterý–neděle 9.00–17.00 hod.
Open Tuesday–Sunday, 9:00 a.m.–5:00 p.m.
Adresa/Address: Becherplatz, T. G. Masaryka 282/57, Karlovy Vary
Rezervace/tickets: Tel.: 359 578 142 / E-mail: vstupenky@pernod-ricard.com
www.becherovka.com





nejdražší telefon Nokii 8850. To byla skutečná pecka s displejem velkým 1,2", pochopitelně bezdotykový. Dalo se s ní volat a na títerných tlačítkách psát esemesky. Neměla fotoaparát ani operační systém, ale zase stála 28 000 korun.

2020 – KREATIVITA BEZ HRANIC

Sledujete vánoční trendy? Pak se připravte na barvy v odstínech šampaňského, ať už to znamená cokoliv. Retro slaměné ozdobičky budou úspěšnější než ty křiklavě barevné. A vůbec, celkově se jedná o návrat k přírodě a přírodním materiálům a dobám, kdy atmosféra Vánoc byla taková ... vánočnější. Stop plastovým stromkům! Stop blikajícím žárovkám v neladících barvách! A stejné je to v oblasti fashion, kam patří různé odstíny hnědé a zemité tóny, jako jsou olivová, antracitová nebo béžová. Hipsteři stále vypadají jako dřevorubci, i když odpočet už dávno započal a vousům začne odzvánět. A děti? Lego už dávno nepřipomíná sety z let dřívějších a hračky uspějí

jedině tehdy, pokud zdůrazňují, jak moc rozvíjejí inteligenci a dětský potenciál. A tak tu máme kreativní magnetické stavebnice NeoCube (nepolykat!), kreativní kuličkové dráhy nebo kreativní 3D stavebnice plné kostek, ze kterých lze postavit prakticky cokoliv. Prostě kreativita bez hranic. U milovníků technologií budují virtuální brýle, virtuální realita či drony. A u obdivovatelů pohybu (nebo spíše rychlosti) hrají prim onewheel boardy, hoverboardy, skateboardy a longboardy či elektrické jednokolky. •

42

TÉMA



2020 – CREATIVENESS WITHOUT BORDERS

Do you follow Christmas trends? Then get ready for all the hues of champagne, whatever that means. Old-fashioned straw decorations will outshine the colourful and glossy ones. In general, we should expect a return to nature, natural materials, and times when the atmosphere of Christmas was

more... like Christmas. Say goodbye to plastic trees and flashing lights in gaudy colours! Fashion follows the same trends with a boom of various shades of brown and earthy hues, such as olive, Anthracite or beige. Hipsters still look like lumberjacks, although the countdown has started and the bell tolls for full beards. And children? Lego no longer looks the same as before. To succeed, toys must emphasize their ability to stimulate intelligence and develop skills. There are creative NeoCube magnetic sets (do not eat!), creative ball tracks, creative 3D sets with bricks that allow you to build virtually anything. Simply creativeness without borders. Technology enthusiasts go mad about FPV headsets, virtual reality and drones, while the lovers of sports (or rather speed) will not hear a bad word about one-wheel boards, hoverboards, skateboards, longboards or electric unicycles. •



PODZIM

ŽIJTE NAPLNO



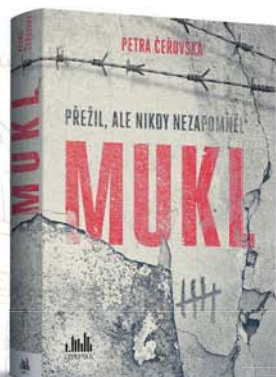
ZIMA

VE ZNAČKOVÝCH PRODEJNÁCH A NA
WWW.NORDBLANC-OBCHOD.CZ



Nakladatelský dům GRADA uvádí

Čtení pro
dlouhé zimní
večery



Mukl

Kniha inspirovaná skutečným příběhem muže, který byl ve vykonstruovaném procesu odsouzen k patnácti letům odnětí svobody. Kolik ran dokáže člověk přjmout, než učiní falešné doznání? Osm let strávených v uranových dolech na Jáchymovsku. Nelidské podmínky. Každodenní boj o život. Přežil, ale nikdy nezapomněl.

Mizející dívky

Každý v ospalém městečku Denton hledá zmizelou dívku Isabelle. Nalezen byl jen její telefon. Ale také tajemná dívka, o které nikdo nevěděl, že ji má hledat. Ta je zcela otřesená a nereaguje na svět kolem sebe. Vyšetřovatelka Josie Quinnová se neústupně postaví proti lhostejnosti okolí, svým nočním múrám a následuje instinkt na ta nejtemnější místa. Proč se zdá, že nikdo kromě ní o vyřešení případu nestojí?



Návod na vraždu pro hodné holky

Zmizela středoškolačka. Tělo se nenašlo, ale všichni vědí, kdo je vrah. Jen Pipa pochybuje. Případ chce vyřešit pod záminkou školního projektu. Ale tento domácí úkol ji může zabít. Někdo chce totiž utajit pravdu za každou cenu.

Paříž tě nikdy neopustí

Válka skončila. Vzpomínky zůstávají. Pařížanka Charlotte po válce emigrovala do Spojených států. V New Yorku si našla novou práci a nový domov. Měl to být nový začátek.



Vyneseme výš
než do základního tábora.



Podzimní rozjímání s Amazing Places

Slunce ještě dokáže zahřát, příroda hraje všemi barvami a romantické večery se prodlužují... Podzim přeje výletům do přírody i pohodovému odpočinku ve wellness. Lidé čím dál více objevují krásy českého kraje a jsou také stále náročnější, co se komfortu týče. Projekt Amazing Places je určený pro ty, kdo touží po zážitcích, na které se nezapomíná.

TEXT: Renata Kučerová
FOTO: © Amazing Places

Autumn Reflections with Amazing Places

The sun is still warm, nature displays all its colours and the romantic nights are growing longer... The autumn is perfect for walks in the woods or relaxation in spas. Explorers of the beauties of the Czech lands are becoming more and more demanding in terms of their comfort. The Amazing Places project is here for those who seek unforgettable experiences.

46

INSPIRACE

„Místo, kam bychom nejeli podruhé, tady nenajdete," shoduje se s tím cestovatelů, rozhodující o tom, které ubytovací zařízení zařadí na web amazingplaces.cz. Sítem projdou jen ta nejlepší, s jedinečnou atmosférou a osobitým kouzlem. Zakladatel projektu Petr Kotík nejdříve hledal zajímavá místa po vlastní ose. Jeho snem bylo přijet a říci si: „Wow, tak tohle je něco extra." S rodinou procestoval republiku křížem krážem a pečlivě vybíral. Tak to před šesti lety začalo. Nyní je v týmu deseti lidí – travel nadšenců a kolem patnácti vybraných influencerů a blogerů. Ti na daném místě vždy stráví minimálně den a noc. Své dojmy pak uceleně popisou na webu nebo sdílejí na sociálních sítích.

PROPOJENÍ S LIDMI

Kolem projektu se postupně vybudovala velmi přátelská komunita. Velká obliba přišla s nárůstem popularity Instagramu zhruba před třemi lety. Z projektu se stal lovebrand se silnou fanouškovskou základnou. Lidé sami aktivně posílají tipy na navštívená místa. Práce pro Amazing Places se jeví jako „dream job", ale vězte, že za výběrem kouzelných míst stojí velké úsilí, precizní zkoumání, fotografování, jednání s každým z majitelů a mnohdy dlouhé hodiny na cestách. „S covidovou krizí nás začali lidé hodně oslovovat se svými nabídkami. Stejně jako místa, která hledáme z vlastní iniciativy, projdou vždy prvotní selekcí, která se odvíjí od jejich prezentace. Když nás místo zaujme

na první pohled, přijde nám zajímavé nebo něčím jiné, vypravíme se tam. A potom už záleží, jak se tam celkově cítíme," popisuje account manažerka Bety.

KOUZLO PRO NÁROČNÉ

„První co nás zajímá je vizuální stránka. Místo i jeho okolí prostě musí být krásné. Významnou roli pak hrají lidé. Když vám majitelka na uvítání přichystá domácí buchty, limonádu a příjemně si s vámi popovídá, je to úplně jiný pocit, než jen předání klíčů a sdělení hesla na Wi-Fi. Fascinuje mě, jak lidé dokážou zapojit fantazii a jaké úžasné prostředí dokážou vytvořit," dodává Bety. Nabídka více než tří stovek míst je opravdu pestrá. Že si vybere každý (i ten nejnáročnější) cestovatel, není v tomto →

Amazing Place pro dva

Úžasným designérským počinem je Monastery Garden – malý rodinný hotel blízko českokrumlovského zámku. Každý pokoj má specifické kouzlo, v některém je například volně stojící vana hned vedle postele. Na bistro v přízemí díky prvotřídním snídaním jen tak nezapomenete.



47
INSPIRATION

EN "There is no place you would not wish to return to," agree the travellers who select accommodation for the [amazingplaces.cz](https://www.amazingplaces.cz) website. Only the best facilities with a unique spirit and distinctive charm can make it through the selection procedure. Petr Kotík, the mastermind of the project, started out looking for places that would make him say "wow, this is special." He travelled the whole country with his family, carefully selecting accommodation. That was six years ago. Today, there is a team of ten travel enthusiasts and some fifteen influencers and bloggers. They spend at least a day and a night at a facility and then write a comprehensive resume for the website or share their experience on social media.

CONNECTING PEOPLE

A friendly community of users which formed around the project boomed about three years ago with the sharp rise in Instagram use. The project became a lovebrand with a strong fandom. People take an active part and give us useful tips. The work at Amazing Places seems like a dream job, but collecting information about magnificent accommodation takes a lot of effort – meticulous inspection, photographing, negotiating with proprietors and long hours of travelling. "During the lockdown, many people sent us their offers. But we treat them all the same. The first selection is based on their →



Amazing Place for Two

Monastery Garden is a marvellous piece of design – a small family hotel near the Český Krumlov castle. Each room is special in a different way. One, for instance, has a bathtub next to the bed. The buffet on the first floor serves breakfasts that you will never forget.

Amazing Place pro děti

Na vyřádění dětí i odpočinek rodičů myslí v rodinném domě Babyhouse v chráněné krajinné oblasti Beskyd.

Pojme až 3 rodiny a každý z bytů o rozloze 100 m² má krásně vybavenou dětskou hernu. K dispozici je venkovní hřiště, prostorná terasa s grilem a venkovní vírivka!

CZ → případě žádným klišé. Ve výběru jsou roubenky jako z pohádky, moderní hotely skandinávského typu, útulné apartmány se zázemím pro děti i prostory se zábavou pro partu kamarádů nebo firemní teambuilding. Nechybějí velice oblíbená glampingová místa pro milovníky přírody a klidu, ale i pro ty, kdo si zároveň potrpí na pohodlí. Najdete tu například ubytování v prostorném stanu vyhřívaném kamny na dřevo, s možností božského relaxu ve venkovní sauně a zchlazení se v dřevěném koupacím sudu.

POHODLNÁ REZERVACE

Výhledově se uvažuje o rozšíření hranic těch nejkrásnějších míst, takže je možné, že k Česku, Slovensku a Rakousku přibude i Polsko a Maďarsko. Velkou novinkou portálu amazingplaces.cz je rezervační on-line systém, který se právě připravuje. Kromě inspirace, kvalitních fotografií a praktického a přitom originálního popisu jednotlivých míst bude možné vyhledávat volné kapacity pomocí klasických parametrů: termín, lokalita, počet osob a dalších filtrů. •

48

INSPIRACE



Amazing Place for Kids

Babyhouse in the nature reserve of Beskydy lets the children play while their parents relax. The facility can house up to three families, each in a 100 square meter apartment equipped with a play corner. There is an outdoor playground, a large patio with a barbecue and an outdoor whirlpool!

EN → presentation. If we find it interesting, if we think the place has something special to offer, we go there. And then it is all about how we feel there," says Betty, the project's account manager.

CHARM FOR THE HARD-TO-PLEASE

"The first thing we want to know is the visual impression. The facility and its surroundings simply must be beautiful. People can make a difference, too. When the owner welcomes you with a home-made cake or lemonade and a friendly chat, it is much better than when they just hand you the keys and tell you the wi-fi password. I'm fascinated by the different ways in which people can make their places amazing," says Betty. The range of more than three hundred accommodation facilities is quite diverse. It is no cliché to say that there is something for everyone, even the hardest-to-please. Choose a fairy-tale-like wooden house or a modern Scandinavian-style hotel, a cosy apartment for families or a chalet for a party or company teambuilding. There are also glamping sites for lovers of nature and peace who wish to keep their comfort – such as a large tent heated with a wood stove where you can enjoy an outdoor sauna and a wooden barrel for cold baths.

Amazing Place pro partu

Dvě chalupy, propojené vyhřívaným bazénem, se hodí pro skupinu až 24 lidí. K dispozici je sauna, plně vybavená kuchyně, krbová kamna, vinotéka a výčep (včetně soudku piva zdarma). Spoustu zábavy si užijete třeba při turnaji v kopané či házené na novém multifunkčním hřišti.



Amazing Place for Parties

Two chalets with a heated pool in between can accommodate up to 24 people. There is a sauna, fully equipped kitchen, wood stove, wine cellar and beer tap (including a free barrel of beer).

Enjoy your time with friends while playing football or handball on a newly built pitch.

49
INSPIRATION

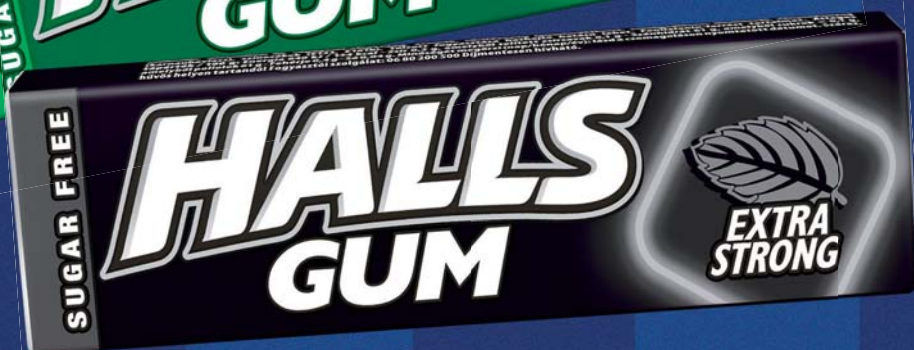
EASY TO BOOK

There is a prospect of territorial expansion. In addition to the current offer of facilities in Czechia, Slovakia and Austria, there might soon be a selection of places in Poland and Hungary. Amazingplaces.cz is currently preparing to launch an online booking system. In addition to finding inspiration in photographs and original descriptions of the facilities, you will be able to check availability using the usual criteria: time, location, number of people, etc. •



HALLS

MÁŠ PRO CO DÝCHAT!



ZKUS ŽVÝKAČKY



Zamilujte si pomerančovou. NN Orange Risk

Nové rizikové životní pojištění
za atraktivní cenu

NN Orange Risk – nová kvalitní pojistná ochrana, která se vždy přizpůsobí vašim potřebám a přáním. Navíc se zvláště dobrými garancemi u vážných rizik. I když se svět kolem nás mění, my vás jistíme na každém kroku.

www.nnorange.cz



Rizikové životní pojištění

Na vás záleží

Jakékoli údaje a informace uvedené v tomto letáku jsou pouze orientační a informativní. NN Životní pojišťovna NV, pobočka pro Českou republiku, se sídlem: Nádražní 344/25, Praha 5 – Smíchov, IČ: 40763587.

Vlaky mám v krvi



Jako vedoucí kabiny má Daniela Hajtlová zodpovědnost za celou vlakovou četvu. Ačkoliv chtěla být v dětském věku automechaničkou, oklikou přes gastronomii se dostala až na železnici. Že jde jen o „přestupní stanici“? Kdepak. Ráda by se stala strojvedoucí!

TEXT: Martin Minha FOTO: Archiv Daniely Hajtlové

Trains in my Blood

52

PŘEDSTAVUJEME

As a cabin manager, Daniela Hajtlová is responsible for the whole crew. As a child, she wanted to be a car mechanic, but a detour via gastronomy took her to the railways. Is that just a station on the way? Not at all. She aspires to become a train driver!

CZ Je to rok a půl, co Daniela Hajtlová úspěšně absolvovala školení stevardů, při kterém měla poprvé možnost detailně poznat chod vlakové jednotky. Jak však sama říká, jízdu po kolejích milovala už jako malá. Když při cestování s rodinou seděla ve vagonu, netrpělivě vyhlížela průvodčí a těšila se, až jí procvakne lístek. Aby ne. Práci na kolejích má v genech. „Jsme železničářská rodina. Nejprve babička, pak maminka a teď já,“ vypráví hrdě Daniela, kterou na pozici vedoucí kabiny baví hlavně samotná pestrost. „I když tu někdy zažíváme nesnadné situace, je každý den jiný. Jako kolektiv táhneme za jeden provaz. Všichni

se snaží, aby i při práci panovala příjemná atmosféra,“ pochvaluje si kolegy a firemní kulturu. Na palubě často poznává pravidelné cestující i osobnosti z českého showbusinessu. „Ráda vzpomínám na herce Josefa Laufera nebo Martina Dejdaru. Nedávno jsem obsluhovala i zpěváka Richarda Krajču,“ pochvaluje si vzácné zpestření.

OD CUKRAŘINY KE KOLEJÍM

Lásku ke strojům si vypěstovala už ve školce. Její otec se živil jako řidič z povolání, a tak s ním Daniela ráda absolvovala daleké jízdy kamionem. „Měla jsem to velmi ráda. Vážně jsem se chtěla stát automechaničkou, ale naši mi to rozmluvili a já šla studovat cukrařinu.“ Právě díky gastronomii měla možnost sbírat bohaté pracovní zkušenosti v zahraničí. Jeden rok strávila ve Švýcarsku a čtyři roky pracovala v Německu. Když se vracela do Česka a hledala vhodnou pracovní příležitost, měla jedinou podmínku: kontakt s lidmi. „Už jako stevardka jsem si užívala práci s cestujícími. Když mi byla po půl roce nabídnuta funkce vedoucí kabiny, neváhala jsem. Lákal mě jak kariérní posun, tak svým způsobem i tíha zodpovědnosti za celý tým.“ Vášen pro pečení však Daniele zůstala. Svému jedenáctiletému synovi ráda vyrábí originální dorty. Na rodinné oslavy zase vždy připravuje vyhlášenou panna cottu. →

CZ → ZDRAVÉ AMBICE

Daniela se zkrátka výzev nebojí. Stejně jako všechny stevardky a stevardi prošla na začátku náročným dvoutýdenním školením, ve kterém se musela naučit jak techniku vlaku a provozu na železnici, tak i jízdní tarify nebo smluvní přepravní podmínky. „Podle mě jde o ambice každého jedince. Mě motivuje osobní růst i cestující, kteří jsou s mým přístupem k práci a snad i ochotou spokojeni.“ Kdyby musela usměvavá stevardka zvolit jednu oblíbenou trasu, byla by to zpáteční z rodného Bohumína do Prahy. Hlavně kvůli svému synovi preferuje jednodenní linky. „Nevadí mi ale ani dvoudenní směna do Starého Města u Uherského Hradiště. Práce mě naplňuje a o vlaky se zajímám víc a víc. Nevím, kde budu za deset let, ale pokud bych řídila vlaky jako strojvedoucí, nezlobila bych se,“ usmívá se Daniela Hajtlová. •



Daniela a její pondělí



Daniela's Monday

Telefonát dispečerovi: zjišťování informací o dané lince, briefing se stevardy, odchod do vlaku

15.31

Phone call to the dispatcher: obtaining information about the line, crew briefing, boarding.

Odjezd ze stanice Bohumín: kontrola jízdenek a následně catering Business a Premium třídy

15.56

Departure from Bohumín: checking tickets, catering in Business and Premium sections.

Příjezd do stanice Praha hl. n.: úklid všech prostor vlakové jednotky, naskladnění občerstvení

19.27

Arrival at Praha hl.n.: cleaning of the entire train interior, stocking up on food and drinks.

Odjezd ze stanice Praha hl. n.: kontrola jízdenek a následně catering Business a Premium třídy

20.08

Departure from Praha hl.n.: checking tickets, catering in Business and Premium sections.

Příjezd do stanice Bohumín: předávka vlaku, odchod posádky, odvod tržeb a ukončení směny u dispečera

23.44

Arrival at Bohumín: train handover, crew leaves, handover of proceeds, shift wrap-up with the dispatcher.

BOHUMÍN



PRAHA HL. N.

53
INTRODUCING

EN Some 18 months ago, Daniela Hajtlová successfully passed the crew training and gained a detailed insight into the workings of a train unit. She says that she has loved travelling by train ever since her childhood. When sitting on a train with her family, she could not wait for the conductor to punch her ticket. And no wonder. Trains are in her blood. "My family has always worked on the railways. My grandma has, my mom has, and now it is my turn," says Daniela proudly. She loves the diversity of tasks in her job. "Every day is different, although sometimes we have to deal with difficult situations. We work together as a team, everybody tries to make the atmosphere nice at work," she praises her colleagues and the company culture. She recognises regular passengers and she often serves celebrities. "I like to remember the actors Josef Laufer or Martin Dejdar. And recently I served Richard Krajčo, the singer," she says.

FROM CONFECTIONERY TO THE RAILWAYS

She developed her fondness of engines as a young child. Her father was a lorry driver and she loved to come along on distant journeys. →



EN → "I loved it. I really wanted to become a car mechanic, but my parents talked me out of it, so I went to train as a confectioner." Gastronomy gave her the opportunity to travel and work abroad. She spent a year in Switzerland and then worked in Germany for four years. After she returned to Czechia, she looked for a job with only one condition: communication with people. "As a stewardess, I enjoyed working with the passengers, and when I was offered promotion to cabin manager after six months, I did not hesitate. I liked the career shift and the responsibility for the team." But she has not dumped confectionery either. She makes original cakes for her 11-year-old son and prepares excellent panna cotta for family parties.

SOUND AMBITION

Daniela is simply not faint-hearted. Just as all stewards she had to pass a demanding two-week training course and learn all about the workings of the trains, the operations of railways, tariffs and transport terms and conditions. "It is all about individual aspirations. Besides career development, I draw my motivation from the passengers who are satisfied with my work philosophy and services," says the smiley stewardess. Her favourite route is a return trip from her native town of Bohumín to Prague. She prefers one-day routes because of her son. "But I don't mind two-day shifts to Staré Město. I find my work really fulfilling and my love for trains is growing. I have no idea who I am about to become ten years from now, but I wouldn't mind training as a train driver," smiles Daniela Hajtlová. •

OPTIMI®
kvadro



Uvažujete o zasklení lodžii a balkonů?

- » OPTIMI® je pro vás tou správnou volbou.
- » Systém nevyžaduje údržbu.
- » Mytí skel je snadné i z venkovní strany.
- » Dodávky ve všech regionech.

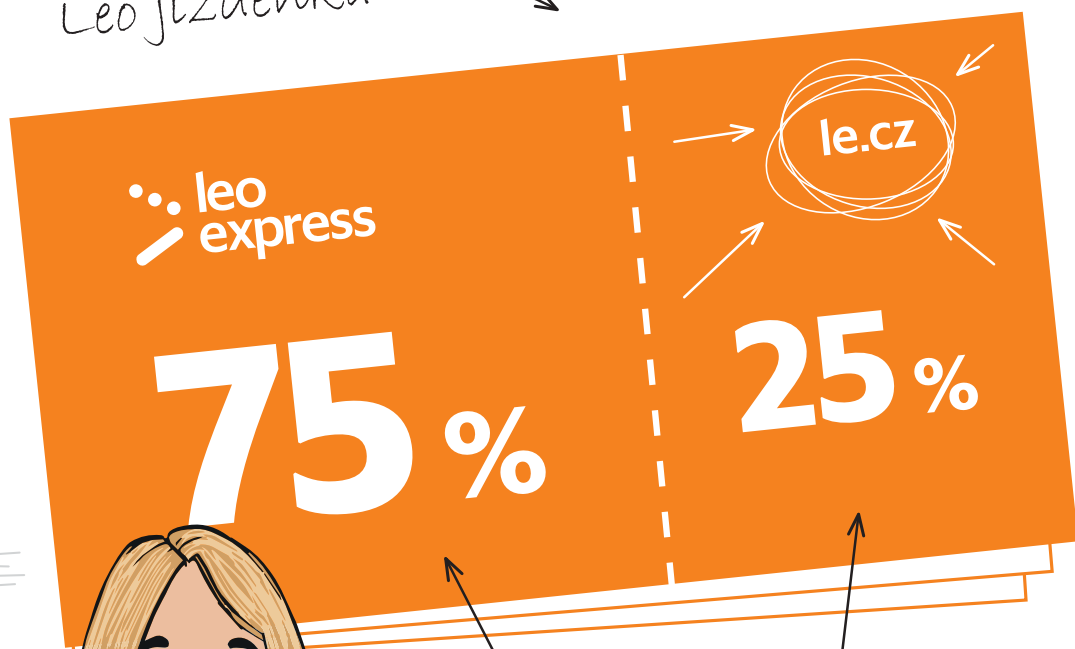
OPTIMI® šetří váš čas i peníze.

OPTIMI spol. s r.o. | Dubečská 4/74, 100 00 Praha 10 |
602 477 874 | 274 818 721 | info@optimi.cz
www.optimi.cz

♡ info 220 311 700

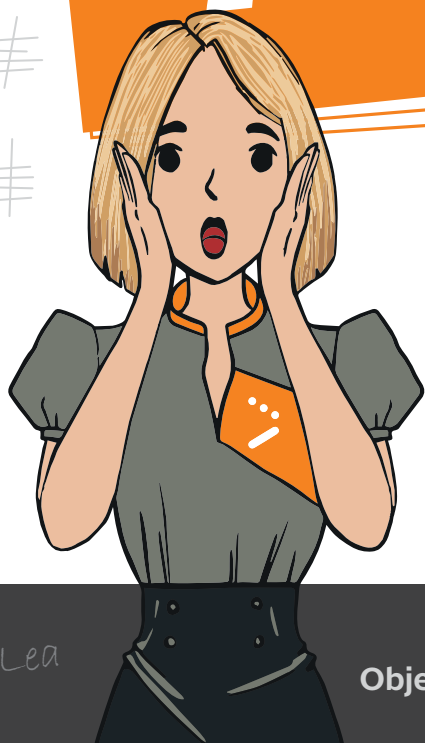
Vracíme ti projeté jízdné

Leo jízdenka →



cashback na tvůj
účet u nás

studentská sleva



Lea

Objednej si jízdenky a cestuj prakticky zadarmo!

Sdílejte a vyhrajte

Sdílejte své fotky s hashtagem #leoexpress na Instagramu a hrajte o 1 000 leo kreditů. Každé tři měsíce vybíráme vítěze. Mimo něj zveřejňujeme i další povedené snímky.

Share and win

Share your photos on Instagram with the #leoexpress hashtag and play for 1,000 leo credits. Every three months we choose a winner. In addition, we publish other good images.

56

FOTOSOUTĚŽ

VÍTĚZ
VYDÁNÍ



WINNER
OF THE
EDITION

1. @kkfuskova





2



3



2. @zeleznicnisvet_geocaching

3. @martina_cer

4. @moravec_jarda

5. @kaciska

57

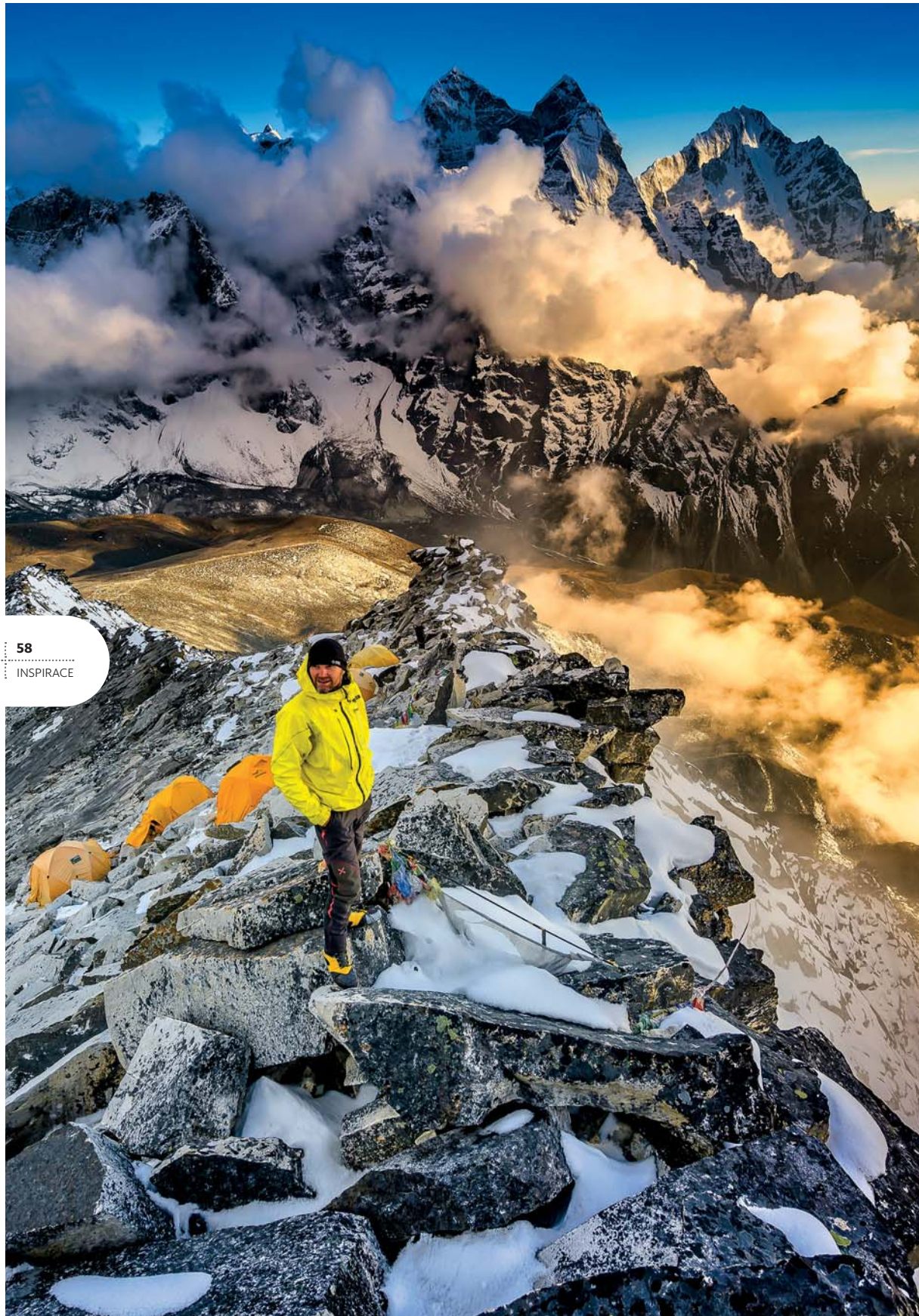
PHOTO CONTEST



4



5



Mistr samouk

„Můj příběh je přímým důkazem toho, že zázraky se dějí a že Bůh má bláznů rád,“ píše na úvod své knihy fotograf Petr Jan Juračka. Jeho život s foťákem v ruce je velmi pestrý.

TEXT: Martin Minhá FOTO: © Petr Jan Juračka



Self-taught Master

“My story is proof that miracles do happen and that God loves fools,” writes photographer Petr Jan Juračka in the introduction to his book. His life, camera in hand, has been a colourful one.

59
INSPIRATION

CZ V dubnu ho měl čekat výstup na Makalu, pátou nejvyšší horu světa. Pandemie ale byla proti. Protože má za sebou v rámci své fotografické kariéry podobných výšlapů hned několik, bez poctivé sportovní přípravy by si odletět netroufl. Na daleké cesty se profesionální fotograf vydává z různých důvodů. Někdy ho osloví jednotlivci kvůli fotkám, jindy vyráží s celým štábem natáčet seriál. Jak ale sám říká, často se stane, že přijede domů a je hodně v minusu. „Na tu letošní plánovanou Makalu jsem původně nedělal žádný rozpočet. Dostal jsem jen oblečení, věděl jsem, že mám čím létat, čím fotit, ale už jsem třeba neměl na expediční náklady. Zaplatil jsem si letenku a na ostatní mi půjčil kamarád cestovatel Honza Trávníček, se kterým jsme po návratu chtěli uspořádat fotografický workshop. Výtěžek z něj měl jít zase jemu,“ říká Petr, který na expedice cestuje hlavně kvůli zážitkům a svému fotografickému portfoliu. Ačkoliv má hodně komerčních nabídek, žádnou prý zatím nepřijal. „Vždy mě zajímá smysl té akce, a jestli je na tom něco mého. Vloni jsem utratil všechny své peníze za Indonésii a rozhodně toho nelituji. Vždyť jsme dokázali zpopularizovat projekt na ochranu mořských želv!“ Expedice pro něj měla obrovský přesah. Na neobydlených ostrovech se Petr pohyboval s celou rodinou. „Moje děti poznaly to, co už nikdy nezažijí. Hlad i strach možná o holý život. Já jsem zase poznal to, co už nikdy zažít nechci. Strach o svoje děti. Paradoxně jsme se ale shodli, že nás to jako rodinu strašně stmelilo. Žijeme z toho dodnes.“ →

Petr Jan Juračka

Když se narodil se zrakovým postižením, lékaři jeho rodičům tvrdili, že možná oslepne úplně. Dnes je jedním z nejvyhledávanějších fotografů přírody v České republice. Na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy v Praze se věnuje vědecké mikrofotografii. Působí jako lektor fotografických workshopů, svými fotografiemi a expedicemi do zahraničí popularizuje vědu, přednáší, natáčí filmy a seriály, denně sportuje. V roce 2018 vydal knihu Ze života fotografa, ve které popisuje své zážitky z cest od roku 2010.



Petr Jan Juračka

Born with a visual impairment, doctors told his parents that he might go completely blind. Today he is one of the most successful nature photographers in the Czech Republic. At the Science Faculty of Charles University in Prague he is involved in scientific microphotography. He runs photographic workshops, raising awareness of science through his images and overseas expeditions. He also gives lectures, shoots films and series, and does sport on a daily basis. In 2018, he published a book called *A Photographer's Life*, in which he describes the travel experiences he has had since 2010.

EN In April he was to have climbed Makalu, the world's fifth highest peak. But along came the pandemic and put paid to all his plans. Professional photographers embark on long journeys for any number of reasons. Sometimes they are approached by individuals to get good shots, other times they have a whole crew in tow to shoot a series. But as Petr says himself, it often happens that you come home to an empty bank account. "For the planned ascent of Makalu this year I originally didn't have a budget. I only received some clothing, I have a camera and a drone, but I had no expedition expenses. I paid for the flight and the rest I borrowed from a traveller friend, Honza Trávníček, with whom we wanted to organise a photography workshop when I returned. The profits from that would have gone to him," states Petr, who mainly embarks on these expeditions for the experience and to enrich his portfolio. Although he has had many offers from commercial entities, he's yet to take one. "I am always interested in the purpose of a project, and whether I have made my mark. Last year I spent all my money on a trip to Indonesia but I have no regrets. After all, we did manage to spread the word about a project that works to protect sea turtles!" The expedition was a huge experience. Petr spent time on uninhabited islands with his entire family. "My children experienced what they may never again. They were hungry and perhaps feared for their lives. And I experienced what I never want to again – fear for my children. Strangely enough, we all agree it brought us together as a family. The experience is still having an effect on the way we live today." →

CZ → FOTOGRAF S PŘESAHEM

Ochranařské projekty jsou Petrova specializace. V roce 2011 byl v převozu koní Převalského. Ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek ho tehdy poprosil, aby kromě fotek v Mongolsku natočil a následně sestříhal i video. Byla to jeho první zkušenost s filmováním. „No a o deset let později se chystám do afrického Konga zpopularizovat ochranařské projekty mého kamaráda. Budu stavět obojživelná vozítka s kamerou nad hladinou i pod hladinou. Chci vjet hrochovi přímo k tlamě nebo proklouznout mezi slony,“ popisuje nadšeně své plány fotograf, který se k tomuto odvážnému kroku nechal inspirovat u britské BBC. Sledovat technologické trendy je pro úspěšnou kariéru důležité. „Já jsem nadšenec do všech novinek, navíc jsem samouk. Mé první létání s dronem v roce 2012 skončilo řeznými ranami po těle. Asi většina lidí by po převozu do nemocnice hodila ten krám do koše, ale já jsem byl nadšený, že jsem ho udržel ty tři sekundy ve vzduchu.“ Podobné to má Petr s filmováním. Před deseti lety se mu začal věnovat, protože chtěl jít vstříc novým možnostem. Dnes si sám točí a střihá některé seriály i filmy, díky kterým může zase cestovat.

HLAVNĚ NEKOPÍROVAT!

Dnešní trend svého oboru označuje Petr Jan Juračka originálně jako líbivky. Jde o fotografie, které už nejsou realistické a jsou přepálené postprocesem. „Například vyfotím Prahu, nalepím nad ni měsíc, co jsem vyfotil v Alpách, a z fotobanky tam přidám mléčnou dráhu, protože to je prostě cool. Takové fotky jsou povrchní a jsou k vidění na rádoby populárních sociálních profilech. Proto své studenty nabádám hlavně k originalitě,“ naráží na svou roli mentora Přírodovědného fotoklubu na Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy.

„Studentům se snažím ukázat, že dobrý fotograf musí mít svůj rukopis. Chci po nich, aby opustili dnešní trendy. Často mi vypráví, že touží fotit na místě, kde už fotil jejich vzor. Jenže ta místa už jsou právě těmi mistry proslavená. Nikdo už je nezačtyt lépe. Chci po studentech, aby si našli svá místa. Ta, která budou mít autorský příběh. Dnes chce mít málo lidí něco svého. Všichni chtějí být ten nebo tamten.“

Ačkoliv s foťákem v ruce procstoval značnou část světa, jeden fotografický sen v sobě Petr stále nosí. Popularizační projekt na Antarktidě, který by se týkal sněžných řas. „Mám ho detailně vymyšlený. Obsahoval by film, články, přednášky a fotky. Češi tam dělají skvělé výzkumy a já si myslím, že je potřeba o tom dát vědět. Jen mi chybí milion korun...“ •



Můj
zcela osobní
dárek

I z fotografií v mobilu můžete mít
originální vánoční dárky

cewe.cz

cewe



EN → MULTITASKING PHOTOGRAPHER

Conservation projects are Petr's speciality. In 2011, he played a part in the transfer of Przewalski horses to Mongolia. The director of Prague Zoo, Miroslav Bobek, asked him to film and edit a video in Mongolia as well as take photos. This was his first experience of shooting film. "And ten years later I am due to leave for the Congo to raise awareness of a conservation project run by a friend. I intend to construct an amphibious vehicle with cameras above and below the surface of the water. I want to get right up to the hippos' jaws and slip in among herds of elephants," says Petr, enthusiastically divulging his plans. He was in fact originally inspired to embark on these bold projects by the BBC. "I love new tech and, what's more, I am completely self-taught. My first flight with a drone in 2012 ended in some nasty cuts. Most people would throw the thing in the bin after ending up in hospital, but I was just ecstatic I could keep it in the air for three seconds." Petr has the same approach to filming. Ten years ago he took on the challenge as he was eager to explore new opportunities. Today he shoots footage himself and edits films and series, all of which means more travel.

KEEPING IT ORIGINAL!

There's one trend in photography that Petr Jan Juračka isn't keen on, to say the least – photos that don't reflect reality and which are heavily altered using technology. "For instance, I take a shot of Prague, add a moon I photographed in the Alps, then the Milky Way from a photo archive, because that's cool. That sort of photography is superficial, but can be seen a lot on social media profiles. I encourage my students to keep it original," he says, pointing to his role

as mentor at the Photographic Club of the Science Faculty of Charles University. "I try to show my students that a good photographer must have their own signature. I urge them to get away from today's trends. I want students to seek out their own places, those that will tell their own story. These days, few people truly strive to leave their mark. Everyone wants to be someone else." Although he has travelled a fair chunk of the globe, camera in hand, he still has a photographic dream – an awareness-raising trip to Antarctica which would focus on snow algae. "I have the whole thing thought through. There would be a film, articles, talks and, of course, photographs. Czechs are doing some great research down there, and I think people should know about it. All I need is around a million crowns..." •

Myslete na cestování bez STAROSTÍ.



Vždy a všude s cestovním
pojištěním UNIQA.

www.uniqa.cz

Myslete



Najdi svoji identitu

UNIVERZITA PARDUBICE

FAKULTA CHEMICKO-TECHNOLOGICKÁ | FAKULTA FILOZOFICKÁ
FAKULTA EKONOMICKO-SPRÁVNÍ | FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ
DOPRAVNÍ FAKULTA JANA PERNERA | FAKULTA RESTAUROVÁNÍ
FAKULTA ELEKTROTECHNIKY A INFORMATIKY

- 100 a víc oborů na výběr
- Studuješ i bydlíš přímo ve městě
- Do Pardubic se jede snadno
- Stipendium pro každého
- 99% jistota výjezdu do zahraničí
- Kampus = wi-fi, menza i koleje
- Přestoupit na jiný obor? Můžeš
- 7 000 nových kamarádů

STUDUJ.UPCE.CZ



**Filmově-kritická show
Aleše Stuchlého, Víta Schmarce
a jejich hostů**

Poslouvejte na
wave.cz/celisti

Čelisti





Lidé v hledáčku

Za svoji zásadní dovednost považuje Tomáš Třeštlík umění jednat s lidmi. Fotku si tvoří v hlavě dávno předtím, než cvakne spoušť. Používá špičkové vybavení, přesto za nejdůležitější považuje mít jasnou představu, čeho chce dosáhnout.

TEXT: Renata Kučerová FOTO: © Tomáš Třeštlík



People in Focus

According to photographer Tomáš Třeštlík, the ability to deal with people is a key skill in his profession. He has the photograph in his mind's eye long before he presses the shutter. He uses professional gear, but the most important aspect, he says, is knowing what you want to achieve.

67
INSPIRATION

CZ Málokdo ví, že úspěšný fotograf známých českých osobností, ostřílený reklamní branží i focením lidí z ulice, se ke své profesi dostal díky lásce k psaní. Bavilo ho už na gymnáziu, kde se spolužáky založil studentský časopis a k článkům pořizoval i fotky. Zajímal se o street témata, připravil například materiál o současném uznávaném graffiti umělci Tronovi. U přijímacích zkoušek na žurnalistiku neměl štěstí, a tak se zaměřil více na focení. Poté, co nastoupil na Katedru fotografie pražské FAMU, už prakticky nedal fotoaparát z ruky. „Rychle jsem se rozfotil a zjistil, že je to nejlepší práce na světě. Focení se stalo mojí posedlostí,” popisuje Tomáš. „Fotka je pružný a plastický obor. Když člověka baví a dělá ji dobře, otevírá dveře, kamkoli si vzpomene. Mám rád lidi, zajímají mě, rád o nich přemýšlím, tak mě to k nim přirozeně přitáhlo.”

NEKONEČNÝ DENÍČEK

Tomáše celý život provází touha po archivaci zážitků deníkovou formou. V době analogu ho ovlivnil dokumentární fotograf Bohdan Holomíček se svými černobílými záznamy denní reality. „Potkal jsem ho na ulici, nacvakal dvacet fotek, nechal je vyvolat a tři mi potom poslal.” Byl to v podstatě předchůdce dnešního sdílení na sociálních sítích, kde je Tomáš hodně aktivní. „Vedu si taky svůj soukromý digitální foto deník. Když vidím něco hezkého, musím fotit. Kolem mých dětí se pořád dějí úžasné věci, které chci uchovat. Přemýšlím očima, nedokážu to vypnout.” Mezi další inspirátory patří spolužák z FAMU, oceňovaný Milan Jaroš a tragicky zesnulý Adam Holý, především proto, jak přemýšlí o fotce i o světě. „Devadesát

procent z focení tvoří způsob vnímání toho, co se kolem vás děje,” vysvětluje Tomáš. „Základem je mít představu a dovést ji tam, kam chcete. Zbytek je technika a mačkání spouště.”

LIDÉ MĚ BAVÍ

Označení „dream job” si rozhodně zaslouží práce pro magazín Reportér, jehož je stálým spolupracovníkem. Při focení zajímavých osobností se může nejvíce autor-sky vyjádřit (a vyřadit). Výsledkem jsou „krystalické” portréty, postavené na kontaktu s lidmi. Fotky pro reklamní účely, které jsou k vidění na billboardech, citylightech, letácích, v tisku i onlinu, jsou oproti tomu kolektivním dílem. „Přijde zadání a v mých rukách je posunout ho co nejvýš. Ale má to své mantinely. Může se stát, že klient chce výraz, →



Tomáš Třeštík

Věnuje se komerční fotografii a je dvorním fotografem měsíčníku Reportér. Více než 20 let fotí život narkomanky Katky (letos vyšla její životopisná kniha). Pokračuje v „balkónovkách“, které rozšířil o fotky lidí v zahraničí. Rád by více cestoval, mimo jiné proto, že miluje létání.



68

INSPIRACE

Tomáš Třeštík

He is involved with commercial photography and is the house photographer for the monthly Reportér magazine. For over 20 years he has documented the life of drug user Katka (her biography was published this year). He continues to do his balcony shoots, which he has recently expanded to include people abroad. He'd love to travel more, partly as he likes flying.

EN Few know that this successful snapper of Czech celebrities and advertising photographer, also famous for street photography, got into the profession thanks to a love of writing. He enjoyed penning things at grammar school, where he established a student magazine, also supplying photos for the articles. His main interests were themes from the streets – for instance he wrote about Tron. Luck didn't smile on him at the entrance exams for journalism school, and so he began to focus more on photography. After gaining a place at the photography faculty of Prague's FAMU, his camera almost never left his hand. "I quickly got into photography and soon realised it was the best job in the world. Taking photos became an obsession," states Tomáš. "Photography is a flexible art form. If someone enjoys it and does it well, it opens the door to whatever they want. I like people, they interest me, and I like to think about them – that's what drew me towards photographing them."

TIRELESS DIARIST

Throughout life, Tomáš has had a desire to record his experiences in diary form. In analogue times he was influenced by the documentary photographer, Bohdan Holomíček, with his black-and-white records of daily life. "I met him in the street, took twenty photos, had them developed and sent him three of them." It was like the way people share images on social media, an area where

kterého není dotyčná osoba schopna nebo jí nesedí. Pokud zachytím, že se introvert nebude chtít smát a vyplazovat jazyk, ani ho o to nepožádám." Komunikace a získání důvěry jsou pro jeho práci naprosto stěžejní. Ideální je vytvořit na place příjemnou atmosféru a energii. „Lidé jsou zranitelní, někteří jsou nejistí, chtějí na fotce vypadat dobře... Mým úkolem je napojit se na ně a odhadnout, co jim sedne.“ Dnešní doba selfíček nahrává většímu sebevědomí – díky nekonečnému zkoušení se dá zjistit, co vám sluší. Dvousečnost tohoto trendu podle Tomáše spočívá v tom, že hlavně ženy mají samy sebe natolik nakoukané, že fotograf občas nemá šanci jejich vlastní fotky překonat.

„BALKÓNOVKY“

Nejdéle trvající projekt s vizuálně sjednocenou sérií Tomáš naplno rozjel na balkóně svého bytu. „Balkónovky“ přitom odstartovaly úplně náhodou. Na historicky první fotce je Tomáš se svou sestrou Hankou ve skautském kroji. „Tehdy nás fotila máma. Díky ní se ve mně odráží záliba v časosběru (tvorba režisérky Heleny Třeštíkové je zaměřená na časosběrný dokument – pozn. red.), podobně jako táta mám vztah ke sběratelství obecně. Tak se to u mě namixovalo.“ Nejdříve na balkóně fotil kamarády a známé, což mu přišlo jako dobrý koncept a rozhodl se pokračovat. První balkónovou celebritou se stal zhruba před devíti lety Vojtěch Dyk. „Telefonoval jsem a dole na ulici zahlédl Vojtu. Pár dní zpátky jsem s ním pracoval, tak přišel nahoru a já ho vyfotil kompaktem.“ Od té doby se na úzkém balkónu ocitnul každý, kdo prošel Tomášovým životem – od poštáků, opravářů a kamarádů, až po filmové a hudební hvězdy. „Existuje jediná možnost, jak tu člověka vyfotit – směrem do ulice v kopci, se školní budovou a parkem. Je to fotogenické, kompozice funguje skvěle.“ A proč tedy série? „Přijde mi, že jedna fotka nestačí, potřebuju to potvrdit. Prostě mám radši cyklus.“ →

Tomáš is very active. "I also keep my own private digital photo diary. Whenever I see something nice, I have to photograph it. Amazing things are always going on around my children, things I like to record. I think with my eyes, and I can never switch off." Other sources of inspiration were fellow students from FAMU Milan Jaroš and Adam Holý who recently met a tragic death. There was something about the way they would think about an image and the world around. "Ninety percent of photography is just the way you perceive what's going on around you," explains Tomáš. "The key thing is to have an idea and take that idea where you want it to go. The rest is the technical side and pressing the shutter."

ALL ABOUT PEOPLE

"Dream job" is definitely how you might describe working for Reportér magazine – Tomáš is a regular contributor. When taking photos of interesting people, you can really express yourself. The result is "crystalline" portraits, that emerge from contact with people. Advertising photos, ones we see on billboards, citylights, leaflets, in the press and online are a collective effort. "I receive a commission and it's up to me to take this as far as I can. But this kind of work has its limitations. It can happen that a client might request an expression that the given person just isn't capable of and which doesn't suit them. If I perceive that an introvert doesn't want to laugh and stick →

cca 2 800

počet lidí, vyfocených na jeho balkóně

Number of people photographed on his balcony

44 000

sledujících na Facebooku

Number of followers on Facebook

36 500

sledujících na Instagramu

Number of followers on Instagram



22

tolik let používá karabinu na klíče od své tehdejší přítelkyně

Number of years he has used the keyring given to him by a former girlfriend

1

týden by mohl jíst stejné jídlo, stravování neřeší

Number of weeks he can eat the same food every day – he's not that into food

3

tolik let nepije alkohol

Number of years he hasn't drunk alcohol

CZ → JE TO V HLAVĚ

Jak se vlastně rodí nápady? Nebyly už všechny fotky vyfocené? Tomáš říká, že ano, každopádně postupy se dají třídit, recyklovat a cizelovat. „Najít nové vyjádření je skoro nemožné. S digitální produkcí lze docílit čehokoliv. Vyfotit anděla s hořícími křídly, stojícího na špičce Titaniku? Pár dní u počítače a máte to. Limity nejsou v technice, ale v nápadech, které k této práci neodmyslitelně patří.“ Sledování nových trendů není ústředním tématem Tomášova hledáčku. „Mám špičkový foťák, objektiv, blesk a všechno dublované pro případ, že by se něco pokazilo. I tak jsem přesvědčený, že když máte co říct, docílíte svého, ať s nejlepším vybavením, nebo bez něj. Primární je myšlenka a touha naplnit svou vizuální představu.“ •



70

INSPIRACE

EN → out their tongue, I don't even ask them to do it." Communication and gaining trust are key to his work. The ideal way to work is to create a good atmosphere and a certain energy at the shoot. "People are vulnerable, some are very uncertain, they want to look good... My task is to connect with them and ascertain what suits them." Today's selfies create self-confidence – selfie taking means that people know what makes them look good. This is a double-edged sword, as Tomáš reckons that women in particular have seen themselves in so many images that the photographer often has no chance of bettering their own photos.

BALCONY SHOTS

Tomáš' longest running project is the balcony series from his flat. Strangely enough, these balcony shoots started by chance. The first ever balcony photo shows Tomáš with his sister Hanka in Scouts uniform. The first celebrity to appear on the balcony was Vojtěch Dyk around nine years ago.

"I was on the phone when I spotted Vojta down on the street. A few days earlier I had been working with him, so he came up and I took a few snaps of him."

Since then, everyone who has come into Tomáš' life has found themselves on that balcony – from postmen, repairmen and friends to film stars and famous musicians. "There's only one way of photographing a person here. It's quite photogenic and the composition works well." But why this series of pictures?

"I always think that one image isn't enough. I simply like series."

ALL IN THE MIND

Where do the ideas come from in the first place? Haven't we created images of everything going?

Tomáš agrees, but processes can be recycled and refined. "Finding new ways of expressing yourself is almost impossible. You can achieve anything using digital editing. You can snap an angel with burning wings, standing on the prow of the Titanic. A few sessions at the computer and there it is. There's no limit to what technology can do, only in the ideas that are an integral part of this work. When you've got something to say, you'll achieve what you want to, with or without professional gear. The main thing is the idea and a desire to fulfil what you see in your imagination." •

Nové bezzrcadlovky Canon EOS R

Na cestách po světě se hodí mít u sebe vynikající fotografickou techniku. Jediné zachycení unikátních životních momentů, ať už fotografiemi, nebo videem, je vzpomínkou na celý život. Novinkou na trhu jsou unikátní bezzrcadlovky EOS R5 a EOS R6 od společnosti Canon, které si pochvaluje mj. i známý fotograf Tomáš Třeštlík.



CZ Záznam videa v rozlišení 8K RAW fotoaparátem? Pro bezzrcadlovku EOS R5 to není žádný problém! Fotoaparát navíc pořizuje snímky se skvělým rozlišením 45 megapixelů rychlostí až 20 sn./s, je vlajkovou lodí společnosti Canon mezi bezzrcadlovkami. Příliš za ním nezaostává ani EOS R6, který slouží profesionálům toužícím po kvalitní bezzrcadlovce fotící

snímky s rozlišením 20,1 megapixelů rychlostí 20 snímků za sekundu a produkující videa v rozlišení 4K. „Na Canon EOS R5 mě zaujalo především to, že vývojáři v Canonu sledují a berou vážně připomínky uživatelů, takže oproti modelu R doznal model R5 několik podstatných změn k lepšímu. Potěšil mě návrat několika ovládacích prvků, na které jsem byl zvyklý ze zrcadlovek (otočný volič, joystick). Stejně tak parametry videa jsou fascinující,“ říká známý fotograf Tomáš Třeštlík. „Canon EOS R5 je pro mě důvod opustit zrcadlovky. Osobně po zrcadle žádný velký sentiment cítit nebudu, vnímám to prostě jako přirozený vývoj. Canon EOS R5 je hlavně pro lidi, kteří to s fotkou myslí fakt vážně a focením se živí. R6 je cenově vstřícnější, takže udělá radost i těm, kteří si fotí jen tak pro radost,“ uzavírá Třeštlík. •

71
ADVERTORIAL

The new mirrorless Canon EOS R

Top-notch photography kit is great to have when travelling the world. Capture those special moments, whether it be with video or images, and create memories that last a lifetime. The mirrorless EOS R5 and EOS R6 are the latest cameras by Canon to hit the market, and have reaped praise from top photographers, including Tomáš Třeštlík.



EN Video footage in 8K RAW resolution with a photo camera? That's not a problem for the mirrorless EOS R5! The camera can also shoot in incredible 45 megapixel resolution at 20 frames per second, and is the flagship product among Canon's mirrorless cameras. The EOS R6 is not far behind, a camera that's great for professionals looking for a quality mirrorless camera that can manage 20.1 megapixels at 20 frames per second, plus video in 4K resolution. "What impressed me with the Canon EOS R5 is that Canon's developers keep track of what users are telling them and take their feedback seriously – compared with the model R, the R5 has seen several significant improvements. I was pleased to see that several control elements have made a comeback, ones we had been used to from reflex cameras (rotary selectors, joystick). The video functions are intriguing," states well-known photographer Tomáš Třeštlík. "The Canon

EOS R5 has provided me with reason to say goodbye to my reflex camera. Personally I won't be too emotional about it – I see it as a natural step forward. The Canon EOS R5 is primarily for those who consider themselves serious photographers and those who earn a living from photography. The R6 is more affordable so is good news for those who take photos for the fun of it," concludes Třeštlík. •

„ŽIVOT JE NÁDHERNÝ A SMÍCH JE DAR!“

*Rozvodem něco končí –
a něco začíná!*

Znáte ze stejnojmenného FB blogu!

slovar

ZAŽITKY
ROZVEDENÉHO MUŽE



Ivan Galambica

UKÁZKA Z KNIHY

Dvojice vedle nás je muž a žena. Manželé. Muž napřáhne ruku ke své manželce a říká: „Helou. Aj em Zuzana.“ „Vy jste Zuzana?“ ptá se ho s úsměvem lektorka a muž říká, že je Jaroslav. „No tak vidíte, tak to vaší paní řekněte!“

„Co jí mám říct?“

„No jak se jmenujete. A použijte na začátek slovo helou.“ Muž se nejistě otočí na manželku a snaživě říká: „Helou. Jak se jmenujete?“

„Ale ne, to jste mě špatně pochopil. Řekněte SVOJE JMÉNO!“

„Helou. Svoje jméno!“

„Policajt!“ ozvalo se z davu a Jaroslav se brání:

„Už dávno ne!“

Lektorka nervózně pohazuje hlavou. U další dvojice se setkává s jiným problémem: „Helou. Ich bin...“

Labská stezka

Ta nejkrásnější trasa
pro vaše výlety!



České středohoří



Dresden



Děčín
nejníže položené město v ČR



Střekov
nejromantičtější hrad kraje



Velké Žernoseky
nejsevernější vinice v ČR



Roudnice nad Labem
největší zámek v Ústeckém kraji



Hřensko a Pravčická brána
největší pískovcová brána
v Evropě



Velké Březno
nejmladší zámek a pivovar
Březňák



Litoměřice
nejmalebnější město
Českého středohoří

- trasa cyklostezky
- - - alternativní trasa 2A
- Podřípský motoráček T5
- Středohorský motoráček T4
- Zubrnická mušeliní železnice T3
- zastávka cyklobusu
- přístaviště
- přivoz

www.stredohori.cz
www.ceskesvycarsko.cz





High-Octane

Focení | Photography

Ve slavné formuli 1 budete hledat závodníka z České republiky marně. Jeden Čech nám však v královské společnosti dělá světové renomé už šestnáct let. Vladimír Rys patří mezi pár vyvolených fotografů, kteří mají možnost sledovat nejprestižnější motoristickou soutěž světa z bezprostřední blízkosti.

TEXT: Adam Mašek FOTO: © Vladimír Rys



Vladimír Rys

Narodil se roku 1978 v Praze, je svobodný a bezdětný.

Jeho rodina z matčiny strany pochází z Řecka, proto přes rok mimo sezonu žije v Aténách.

Rozptyl mezi cenami fotek se pohybuje od pár jednotek do několika tisíc eur. Jedna z jeho fotek se prodala pro reklamní kampaň Pepsi za 35 000 eur.

V roce 2019 absolvoval 77 letů, což činí přesně 324 hodin strávených na palubě letadla a 220 551 nalétaných kilometrů.

You'd look in vain for a Formula 1 driver from the Czech Republic. But for 16 years, one Czech has been making a name for himself in this exclusive sport. Vladimír Rys is one of a handful of chosen photographers who have the opportunity to follow the world's most prestigious motor sports events at close quarters.

75
INSPIRATION

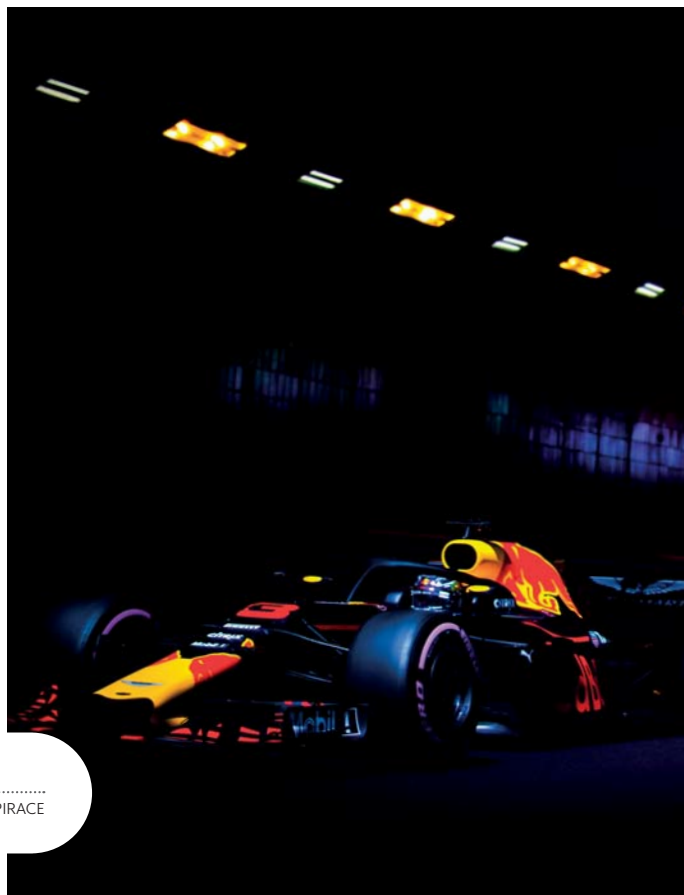
Č Během focení se dostávám do jakéhosi transu, nirvany. Nasadím si špunty do uší a vidím pouze to, co se děje přede mnou. Když je vedle mě nějaký kolega a mluví na mě, nedokážu se plně soustředit. Proto fotím u trati zásadně sám. Potřebuji absolutní klid," říká o své práci jednačtyřicetiletý fotograf.

Fotit začal v patnácti letech, svůj první snímek však pořídil už v osmi, kdy v televizi sledoval utkání mistrovství světa ve fotbale. „Bylo to v roce 1986 a hrálo se v Mexiku. Doma u obrazovky jsme sledovali zápas Argentiny a můj tatínek mi podal foťák. Vzpomínám si, že jsem vyfotil svého dětského hrdinu, Diega Maradonu. Škoda, že to nebylo alespoň v semifinále proti Anglii, kdy dal svoji slavnou boží ruku. Fotka by byla daleko zajímavější," usmívá se fotograf, který patří v oblasti sportovní fotografie mezi absolutní světovou špičku.

Jako malý kluk však toužil být spíše kameramanem. Focení objevil až díky svému dědečkovi, který se živil jako profesionální fotograf. „Umřel, když mi byl jeden rok, takže si ho nepamatuji. Svůj první foťák jsem ale dostal právě po něm."

DO F1 NÁHODOU

Vladimír Rys původně studoval obchodní akademii v Praze. Ekonomie ho ale netáhla, a tak zkusil fotografickou školu. V rámci ní si musel najít praxi a tehdy přišel velký zlom. Jednou z možností totiž byla stáž v deníku Sport. „Tehdejší šéf fotooddělení Milan Šťastný mě hned první den málem vyhodil. Můj kolega totiž přišel pozdě, a tak nás oba velice drsně sjel, myslím, že dnešní generace by asi koukala. Byla to ale velká škola. Nedlouho poté mi nabídl práci." →



Vladimír Rys

Born in 1978 in Prague, single, no children.

His family on his mother's side comes from Greece – out of season he lives in Athens.

The price of his photos ranges from a few dollars to several thousand euros. One of his images was sold for a Pepsi advertising campaign for 35,000 euros.

In 2019, he took 77 flights, which meant 324 hours spent on aboard aircraft and 220,551 kilometres in the air.

When taking photos, I enter a kind of trance, nirvana. I put in my earplugs and only perceive what's happening in front of me. When a colleague tries to speak to me, I am not able to focus on what he is saying. That's why I like to work alone by the track. I need complete peace," says the 41-year-old photographer about the way he works.

He began taking snaps at 15, though he produced his first photograph when he was just eight. "It was in 1986, during the football world cup in Mexico. We were watching a match involving Argentina, and my dad gave me his camera. I took a picture of my childhood hero, Diego Maradona. It's a pity it wasn't in the semi-final against England, when he scored that famous 'hand of god' goal. The photo would have been way more interesting," says one of the world's top sports photographers, a smile on his face.

As a boy he actually wanted to be a cameraman. He arrived at photography through his grandfather, a professional photographer. "He died when I was just one, so I don't remember him. The first camera I got was his."

F1 BY CHANCE

Vladimír Rys studied at Prague's Business Academy, but economics didn't really interest him so he tried photography school instead. During his studies he had to gain some work experience and this led to his big break. One of the options was an internship with the Sport journal. "The head of the photographic



CZ → Mezinárodní renomé si začal budovat díky práci pro respektovanou agenturu Getty. V Německu strávil deset let. „Tehdy jsem fotil úplně všechno od fotbalové bundesligy, přes házenou, basketbal, plavání až po golf. Což bylo super, protože jsem si vyzkoušel skoro všechny sporty, jak v halách, tak pod otevřeným nebem. Naučil jsem se tak pracovat s různým typem světla.“

Byť světové renomé získal až mezi monoposty formule 1, o tuto práci paradoxně vůbec nestál. „Já jsem původně spíš fotbalový a basketbalový fotograf, motorsport šel dlouhou dobu úplně mimo mě. Ono to bylo dokonce tak, že mě na závody donutil jet můj tehdejší šéf, já tam původně vůbec nechtěl. Poprvé jsem mu to ještě odřekl, podruhé už to ale nešlo,“ směje se.

„Proto když nyní dostávám časté dotazy, jakým způsobem se člověk dostane k focení F1, odpovídám zcela upřímně, že nevím. Já opravdu nejsem ukázkový příklad fotografa, který si splnil dětský sen u formule.“ Pravdou však zůstává, že jakmile poprvé přičichl k závodům smetánky motorsportu, okamžitě jím propadl. „Od prvního testování, které jsem absolvoval ve španělském Jerezu, mě to prostředí nadchlo.“

Hodně silným zážitkem bylo absolvování první velké ceny Monaka. „Tehdy ve formuli ještě jezdily monoposty s desetiválcovými motory. Vzpomínám si, že někteří fotografové v tunelu nevydrželi ani pět minut. Museli si dělat pauzy, protože ten hluk byl skoro až strašidelný. Ovšem ta síla, řev a vůně se vám neskutečně vryje pod kůži.“ →



„Když kolem vás v tunelu projede auto rychlostí skoro tři sta kilometrů v hodině, chvějí se na vás doslova i ponožky.“

“When a car like that shoots by you in a tunnel at almost 300kmph, it shakes you to the core.”

77
INSPIRATION

department at the time, Milan Šťastný, almost threw me out on day one. My colleague turned up late and he gave us both a severe dressing down – I think today's generations would be shocked. It was a tough learning process. Not long after that he offered me a job.”

Rys began to build his international reputation through working with the Getty agency. He spent ten years in Germany. “In those days I photographed everything, from the Bundesliga and handball, to basketball, swimming and golf. The great thing was that I tried almost all kinds of sport, indoors and outdoors.” Working as an embedded photographer in F1 is a hugely prestigious affair, but at first Vladimír Rys wasn't really interested. “At first I wanted to be a football and basketball photographer – for a long time I had little to do with motorsports. In the end, it was in fact my boss at Getty who made me go to the races – at first I really didn't want to. I cancelled the first time I was supposed to go, the second time it simply wasn't an option,” he laughs. “So now, when I am asked how you become an F1 photographer, I give the honest answer that I don't know. I am really not an inspiring example of a photographer who fulfilled a childhood motor racing dream.” The truth is that as soon as he got a taste for the world's top motorsport, he fell head over heels. “From that first track test in Jerez in Spain, I found the whole thing intriguing.”

His first Monaco Grand Prix was a particularly memorable experience. “Formula 1 was still all about open-wheel cars with ten-cylinder engines.

I remember some photographers didn't last five minutes in that tunnel. They had to take a break as the noise was quite terrifying. Of course the power, noise and smell of the sport really does get under your skin.” Soon after entering the world of F1, Vladimír Rys' photographic skills came to the attention of the illustrious Red Bull Racing team. “They entered F1 in 2005, the same year as I did. At first they used photographers from external Austrian agencies, but naturally they weren't very satisfied with them. At the time, Red Bull distributed its own magazine at Grand Prix venues and any photographer could contribute. Red Bull asked their colleagues at the magazine which photographer had the best photos. They →



Fotografických schopností Vladimíra Rysa si brzy po jeho vstupu do formule 1 všimla i slavná stáj Red Bull Racing. „Red Bull vstoupil do F1 stejně jako já v roce 2005. Nejprve tam měli fotografie z externí rakouské agentury. Nebyli s nimi ovšem dvakrát spokojeni, a tak hledali alternativu. Red Bull tehdy přímo v dějišti velkých cen vydával svůj časopis, kam mohli přispívat všichni fotografové. Závodní tým RB se šel zeptat jejich kolegů v časopise, který fotograf má podle nich nejlepší fotky. A oni řekli mé jméno. To byl prvopočátek naší spolupráce, která trvá dodnes.“



„Dávám přednost grafické stránce fotografie. Často slyším, že moje fotky mají jednotný styl.“

“I put emphasis on the graphic side of a photograph. I often hear that my images have a specific style.”

V čem jsou tedy fotky českého fotografa tak výjimečné? „Často mi říkají, že se ani nemusí dívat do popisky, aby poznali, že je moje. Nejdůležitější roli u mě hrají barvy, kompozice, stíny, světlo a také celá variace objektivů.“ říká skromně.

PŘÁTELE NEHLEDEJTE

Byť je formule 1 výsostně konkurenční a během závodů vypjaté prostředí, žádné rozepře se samotnými jezdci Vladimír Rys zatím nezažil. Alespoň ne na vlastní kůži. „Vztahy s piloty mám výborné, obzvlášť s těmi z našeho týmu. Ale je fakt, že svědkem podobných rozepří jsem byl. Například když finský jezdec Kimi Räikkönen odstrčil jednoho francouzského fotografa tak, že spadl na zem.“ Obecně se potom ví, že Lewis Hamilton je složitá povaha. „Vyčítají mu, že je namyšlený a otažitý. Já ho ale na jednu stranu chápu. Ten tlak týmu, zájem médií a fanoušků, je naprosto enormní. Ve chvíli, kdy se objeví v paddocku, je kolem něj třicet fotografů. Podobná situace byla srovnatelná snad jen se sezonou, kdy poprvé končil Michael Schumacher. Ten se musel prodírat doslova davy lidí i v místech, kam normálně fanoušci vůbec nesmí.“ Formule 1 obecně není místem, kam byste chodili hledat přátele. Což platí i mezi fotografy. •



gave my name. Thus began a relationship that's still going strong to this day.” So just what makes the images shot by Rys so special? “People often say they recognise my images without even looking at the credits. Colour, composition, shading, light and lens variation are all important for me.” he says modestly.

BIG MONEY AND EGOS

Although Formula 1 is highly competitive and the atmosphere during races tense, Vladimír Rys has never come into conflict with the drivers themselves. “My relationship with the drivers is excellent. However I have witnessed conflicts at first hand. For instance Finnish driver Kimi Räikkönen once pushed a French photographer to the ground.” It's generally known that Lewis Hamilton is a complex character. “They accuse him of being arrogant and aloof. On the one hand I have a lot of sympathy for

him. The pressure from the team, and interest from fans and the media, are enormous. The moment he appears in the paddock there are thirty photographers around him straight away. There was a comparable situation when Michael Schumacher retired the first time round. He had to push his way through crowds of people in places where fans normally aren't allowed to go.” Formula 1 isn't generally a sport where you make many friends. And that's true of the photographers, too. •

Dale of Norway

First-class original Norwegian sweaters

Norská móda je česká značka specializovaná na dovoz a prodej toho nejlepšího norského oblečení. Zamilovali jsme se do toho, jak Norové přistupují k výrobě a trvanlivosti svého oblečení. Některé norské značky, které vozíme do Česka, mají historii starší než 100 let! A to už je hodně dlouhý prostor ke zdokonalování produktů. Objevte s námi zemitost, severský design, přírodní materiály, neprůstělnou kvalitu a výdrž.

Norwegian fashion is a Czech brand specialized in the import and sale of the best Norwegian clothing. We fell in love with the way Norwegians approach the production and durability of their clothing. Some Norwegian brands that we import to the Czech Republic have a history older than 100 years! And that's a very long time to improve products. Discover with us earthiness, Nordic design, natural materials, 100% quality and durability.

▲ Prodejny Praha

Kurta Konráda 2457/8,
Praha 9

▲ Nově otevřeno

Národní 37,
Praha 1

▲ Prodejna Litoměřice

Jarošova 32,
Litoměřice

FIND YOUR NORTH ▲

www.norskamoda.cz



&



HOLIDAY WORLD & REGION WORLD

MEZINÁRODNÍ VELETRHY CESTOVNÍHO RUCHU A REGIONÁLNÍ TURISTIKY



MÍSTO KONÁNÍ



ORGANIZÁTOR



OFICIÁLNÍ VOZY



www.holidayworld.cz
www.zajezdzyamilion.cz

LÁZEŇSKÁ LÉČBA DĚTÍ

od 1,5 roku do 18 let



ALERGIE · ASTMA · ATOPICKÝ EKZÉM

- unikátní přírodní léčivé zdroje a čistý vzduch • léčba s využitím Vincentky
 - špičkově vybavené dětské léčebny • balneoprovoz nové generace
 - školní výuka po dobu léčby • státní základní škola přímo v dětské léčebně
 - v zimním období vyšší standard ubytování pro průvodce dítěte bez příplatku
- **zdravotní pojišťovna dětem hradí**
komplexní lázeňskou péči a průvodce dítěte do 6 let

ZEPTĚJTE SE SVÉHO PEDIATRA

www.LazneLuhacovice.cz



OCENĚNÍ
EVROPSKÁ INOVACE
ROKU 2016

Příběh v každé kapce

Když si v Karlových Varech dopřáváte pohárek léčivého pramene, děláte opravdu něco exkluzivního. Dokonce ve světovém měřítku. Čím jsou termální minerálky a vůbec české lázně tak výjimečné?

TEXT: Hana Čermáková

FOTO: KV Point, CzechTourism, © Shutterstock.com

82

TRADICE

A Story in Every Drop

When you take a refreshing sip of Karlovy Vary's mineral-rich spring water, you are enjoying something exclusive, even in a world-wide sense. So just what makes the town's thermal springs, and Czech spas in general, so special?



CZ České lázně jsou vlastně takové přírodní lékárny. Stály hodně úsilí naší drahou matičku Zemi, která se v období třetihor značně činila, aby je důsledně vybavila léčivými termálkami, peloidy a dalšími benefity, velký dík za balneologické know-how patří také desítkám lékařů a vědců. A vlastně i několika tisícovkám pacientů, na kterých se ve středověku různé lázeňské kúry zkoušely.

DRSNÁ HISTORIE ZA NÁMI

Historie ordinované pitné kúry a lázeňských koupelí je poněkud hororová. Středověk se s nikým a s ničím moc nepáral a neviděl důvod, proč právě lázeňství svých dogmat ušetřit. Nemocní museli v souladu s poznatky středověkého lázeňského lékařství zůstat v horkých koupelích i několik dnů, až došlo k „rozežrání“ kůže. Věřilo →



**Do Otrokovic nebo Starého Města u Uher-
ského Hradiště, které
leží blízko Luhačovic,
se můžete vydat vlaky
Leo Express.
www.le.cz**

**You can take
a Leo Express train to
Otrokovice or Staré Město,
very close to the spa
resort of Luhačovice.
www.le.cz**

EN The Czech spas are a kind of huge natural pharmacy. Mother earth put a lot of effort into producing them, making sure in the Tertiary Period to provide them with thermal springs, mineral-packed mud and other natural resources. Tens of specialist doctors and scientists also deserve huge thanks for their balneological know-how, experts in getting the most out of these resources. We might also be grateful to the several →



Léčivé specializace

Například Poděbrady jsou „na srdce“ – léčí se zde oběhový systém. Vodoléčebné lázně se skvělým klimatem najdete na Moravě v Jeseníku. Zaměřují se zde na oemocnění dýchacích cest, štítné žlázy i psychických poruch. Jihočeská Třeboň je výjimečná svými peloidy a slatinami s obsahem anorganických složek, železa a síry. Prospívají zejména pohybovému aparátu.



84

TRADICE

EN → thousand 'patients' on whom various spa treatments were tried out in medieval times. And take it from us, it wasn't always the comfortable experience we expect today.

HORRIBLE HISTORY

The early days of drinking cures and spa baths is like something out of a horror story. The Middle Ages were a cruel time and few saw a reason to spare the ill from extreme spa dogma. In accordance with the findings of medieval spa science, the ailing had to remain in the hot baths several days until their skin began to disintegrate. People believed that only then would the illness leave the body. Drinking cures were also merciless in those early days – patients were forced to drink 51 cups of water a day.

PHENOMENAL JÁCHYMOV

The scientist Maria Skłodowska-Curie was fascinated by physics, chemistry and their uses in medicine, hence her studies led her to the Czech town of Jáchymov. Skłodowska-Curie was interested in the radon-rich water and the uranium from Jáchymov's mines, from which she later isolated the first gram of radium. The chemical composition of Jáchymov's water caste the limelight of the international spa scene onto the town. And Jáchymov's entire mining area in the surrounding Krušné Mountains last year claimed a well-deserved spot in UNESCO's list of world cultural heritage sites. Linking two phenomena – spa treatments and visits to UNESCO sites – became attractive for Jáchymov spa, and their product combining relaxation or treatments and fascinating heritage, was born. →

Specialist spas

Poděbrady is good for heart conditions and circulatory ailments. Spas with water and wonderful climates can be found in Jeseník in Moravia. These spas focus on respiratory complaints, thyroid problems and psychological issues. The South Bohemian town of Třeboň is well known for its mineral-rich mud containing inorganic constituents, iron and sulphur. It's particularly beneficial for the musculoskeletal system.

CZ → se, že tak může nemoc z těla zcela odejít. Také pitná kúra byla ve svých začátcích nemilosrdná, protože její uživatelé byli nuceni pít denně i 51 pohárků.

PROPOJENÍ DVOU FENOMÉNŮ

Vědkyni Marii Curie-Sklodowskou fascinovaly fyzika, chemie a jejich přesah do lékařství, a tak ji vědecká kariéra zavedla i do českého Jáchymova. Curie-Sklodowskou zde zajímaly léčebné zdroje radonové vody a také jáchymovský smolinec, ze kterého později izolovala vůbec první gram radia. Právě chemické složení jáchymovských přírodních zdrojů vyneslo město na výsluní světového lázeňství. A nejen tam, Jáchymov a celá hornická krajina v okolním Krušnohoří se v loňském roce dočkala zaslouženého zápisu na Seznam světového dědictví UNESCO. Propojení dvou fenoménů – lázeňského pobytu

a návštěvy památek UNESCO – následně zaujalo místní společnost Lázně Jáchymov a produkt pro turisty vyhledávající relax či léčbu a zároveň objevování výjimečných památek byl na světě.

KARLÍK A VODÁRNA NA ZDRAVÍ

Díky Karlovým Varům (anglicky Carlsbad, německy Karlsbad) zná Českou republiku celý svět. Jsou bez nadsázky ikonou světového lázeňství a dokonce, když cestujete z Los Angeles směrem na San Diego, projíždíte okolo města Carlsbad, jemuž dala jméno česká přistěhovalecká vlna. Legenda o založení Karlových Varů je spojená s místními horkými prameny a císařem Karlem IV., který si v nich léčil zraněnou končetinu. Podle pověsti nechal kolem zázračného pramene postavit město, kterému prorokoval slávu daleko za hranicemi své říše. Ač byl císař prozíravý panovník, skutečná podstata karlovarských vod zůstala utajena jemu, i dalším, několik staletí. Teprve moderní věda odhalila, že nejstarší minerální složky každé jejich kapky jsou staré přes 25 000 let. Unikátní je i obsah stopových prvků, třeba chloridů je v jednom litru karlovarské léčivé vody přes 600 miligramů. Další fascinující údaje se můžete dozvědět třeba přímo v Karlových Varech, neboť prameny jsou lidem volně přístupné na kolonádách. Našince to nepřekvapí, ale například řada zahraničních turistů je nadšena, že takové bohatství může užívat zcela zdarma.

NEBERTE SI SILONKY!

Ještě v polovině 17. století byste Mariánské Lázně nepoznali a jen těžko uvěřili, že jednou zde bude stát město tak krásné, že uchvátí britského krále Edwarda VII., Johanna Wolfganga Goetheho a nebo geniálního →



MEDICAL SPA
Janské Lázně

www.janskelazne.com

- › Léčebné pobyty pro dospělé i děti
- › Wellness pobyty / WELLNESS STAYS
- › Bazény s minerální vodou
POOLS WITH HEALING MINERAL WATER
- › Turistika, cykloturistika & lyžování
- › Vánoční a silvestrovské pobyty
- › Hotelové ubytování
HOTEL ACCOMMODATION



CZ → Chopina. Původně šlo o místo plné slatinišť a močálů, kde se nemocní hosté nořili do bažin. Ale i toto nevoňavé přírodní bohatství dalo Mariánským Lázním možnost stát se tím, čím jsou dnes. V jejich nejbližším okolí vyvěrá přes 100 minerálních pramenů, ve městě samotném kolem 40 a k pitné kúře se využívá voda hned šesti z nich. Lázně vás také budou lákat na proceduru spojenou s Mariiným pramenem v Mariiném plynovém jezírku, kdy sedíte po pás v přírodním CO₂. Můžete ji absolvovat i v oblečení, jen si, milé dámy, nenechávejte silonové punčochy. Ty totiž jeho účinek snižují. Jinak ale jde o éterický zážitek, který byste si neměli nechat ujít. Stejně tak i řadu dalších okamžiků ve 30 výjimečných lázeňských městech České republiky. •



EN → THE EMPEROR'S NEW SPRINGS

Thanks to Karlovy Vary (Carlsbad, German – Karlsbad), much of the world knows where the Czech Republic lies. It's no exaggeration to say that the town has become an icon in the spa world. The legend surrounding Carlsbad's beginnings also involves the hot springs and Emperor Charles IV, who is said to have treated an injured limb in the water. The story goes that he had a town built around the 'miraculous' spring, which he predicted would gain fame way beyond the borders of his empire. However much a far-sighted ruler Charles IV might have been, the true essence of Carlsbad's water remained a mystery to him and others for several centuries. Only modern science has revealed that the minerals in every drop can be up to 25,000 years old. A unique quality of the water are the trace elements it contains. For instance in one litre of Carlsbad's water there are 600 milligrams of chloride. You can easily discover many other intriguing facts about the water in Carlsbad, as the springs can be freely enjoyed along the various colonnades.

NO TIGHTS, PLEASE!

In the mid-17th century you would never have guessed that one day Mariánské Lázně (Marienbad), a town so beautiful it caught the attention of British King Edward VII, Goethe and the musical genius Chopin, would appear where it did. The spot was originally a marsh where ailing guests

would often sink into the mire. But this slightly unappealing natural wealth provided Marienbad with what it needed to become what it is today. Over 100 mineral springs rise to the surface in and around the town, around 40 within Marienbad itself with six of them used for the drinking cure. The spa also draws visitors for procedures using the Maria spring, in particularly the Maria gas lake where you sit up to your waist in natural CO₂. You can do this dressed, but ladies should be aware that nylon tights have to be removed as they shrink. Otherwise this is an ethereal experience that no one should miss, just like other experiences in 30 other exceptional spa towns across the Czech Republic. •

Nejširší nabídka lázeňské léčby v České republice



Léčebné lázně Jáchymov a.s.

Co léčíme

- nemoci pohybového ústrojí, nervové onemocnění a Bechtěrevova nemoc

Čím léčíme

- unikátní koupele v radonové vodě a špičková rehabilitace

Proč do Jáchymova

- léčba na úpatí Klínovce
- hornický region UNESCO
- objekty propojeny koridory



JÁCHYMOV

PRAHA

LUHAČOVICE



Lázně Luhačovice, a.s.

Co léčíme

- dýchací cesty a pohybový aparát
- dospělí a děti od 1,5 roku s doprovodem

Čím léčíme

- přírodní minerální vody v čele s Vincentkou
- uhlíčitě koupele, inhalace, pitná kúra

Proč do Luhačovic

- největší moravské lázně uprostřed přírody
- architektura Dušana Jurkoviče
- nově zrekonstruovaná kolonáda





Termální lázně v Teplicích pomohly králům i kosmonautům



CZ Druhé takové prameny na světě nebyly nalezeny. Císaři a králové Evropy po staletí dokazovali jedinečnost zdejších lázní svými cestami, stejně tak kosmonauti navrátilivši se z pobytu ve vesmíru. Složení teplických pramenů předchází osteoporóze a posiluje pohybovou kondici. Proto se v Lázních Teplice v Čechách dnes setkávají sportovci, jejich rodiče, ale i lidé, kteří kvůli práci sedí u počítače. Zdejší péče totiž dlouhodobě patří ke špičce v pohybové medicíně a pomáhá

nejen kompenzovat, ale i obtížím předcházet. Svěřit se teplickým pramenům znamená ponořit se do vody, která přes 18 000 let strávila ve vulkanickém podloží. Když se spojí účinky termální vodoléčby a odborné péče, i chronické obtíže reagují pozitivními změnami. Teplické prameny jsou navíc plně přístupné v THERMALIU. Jde o komplex termálních bazénů vsazený přímo do Lázeňského domu Beethoven. Bazény jsou naplněné čistě termální vodou, aby zde hned z vývěru předala návštěvníkům svou sílu. V největší lázni má pramen 35 °C. Zde se neplave, k relaxaci a rozptýlení slouží více než 100 masážních a rehabilitačních prvků. Součástí THERMALIA jsou také sauny v několika druzích pro konkrétní kondici. Teplické lázeňské domy jsou pamětníci návštěv z nejvyšších kruhů. Unikátní soubor historické lázeňské architektury a zástupy slavných jmen v knize hostů daly vzejít teplickým přezdívám Malá Paříž a Salon Evropy. Korunované hlavy a jejich dvorní doprovod zde trávil celé léto. Ve své době totiž Teplice zařadil slavný Paracelsus mezi 10 nejvýznamnějších lázní světa. •

ČLENOVÉ KLUBU LEDA HO UŽ **ZDARMA** MAJÍ...

PŘIHLASTE SE O NĚJ I VY!



LEDA

KNIŽNÍ DELIKATESY
A JAZYKOVÉ UČEBNICE
www.leda.cz

SLEDUJTE NÁS:



BUĎTE ŠIK S KMOTREM CHICK!

Ochutnejte první trvanlivé
výrobky s kuřecím masem...!



...i Kmotr Chick je šik

180g masa
na 100g
novinka na trhu
vysoký podíl
bílkovin
rychlá dávka
energie
trvanlivost 30 dní



proteiny 24%
obsah tuku 30%
atraktivní
balení
skvělá chuť



www.kmotr.cz

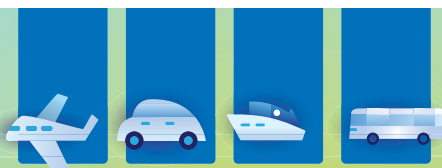
90

INZERCE

CESTOVNÍ NEVOLNOST?

KINEDRYL®

Léčivý přípravek k předcházení a léčbě
cestovní nevolnosti pro dospělé
a děti od 2 let.



Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

www.kinedryl.cz | www.noventis.cz



Kinedryl® is used to prevent and treat nausea and vomiting while travelling (car, train, airplane, ship). Each Kinedryl tablet contains moxastine teoclate 25 mg and anhydrous caffeine 30 mg. Intended for internal use. Read carefully the package leaflet.

DIKOBRAZ



sociální síť humoru na dikobraz.cz

VČERA JSEM SE MĚL SKVĚLE... STABILNÍ WI-FI,
JÍDLO AŽ POD NOS, KLIMA, KLIDNÉ PROSPÁNÍ...

TO ZNÍ SKVĚLE... CO TO BYLO
ZA HOTEL?

ŽÁDNEJ...
TO BYL
LEO EXPRESS!



Poměr
Kobřík

DIKOBRAZ



jíž brzy zpět...

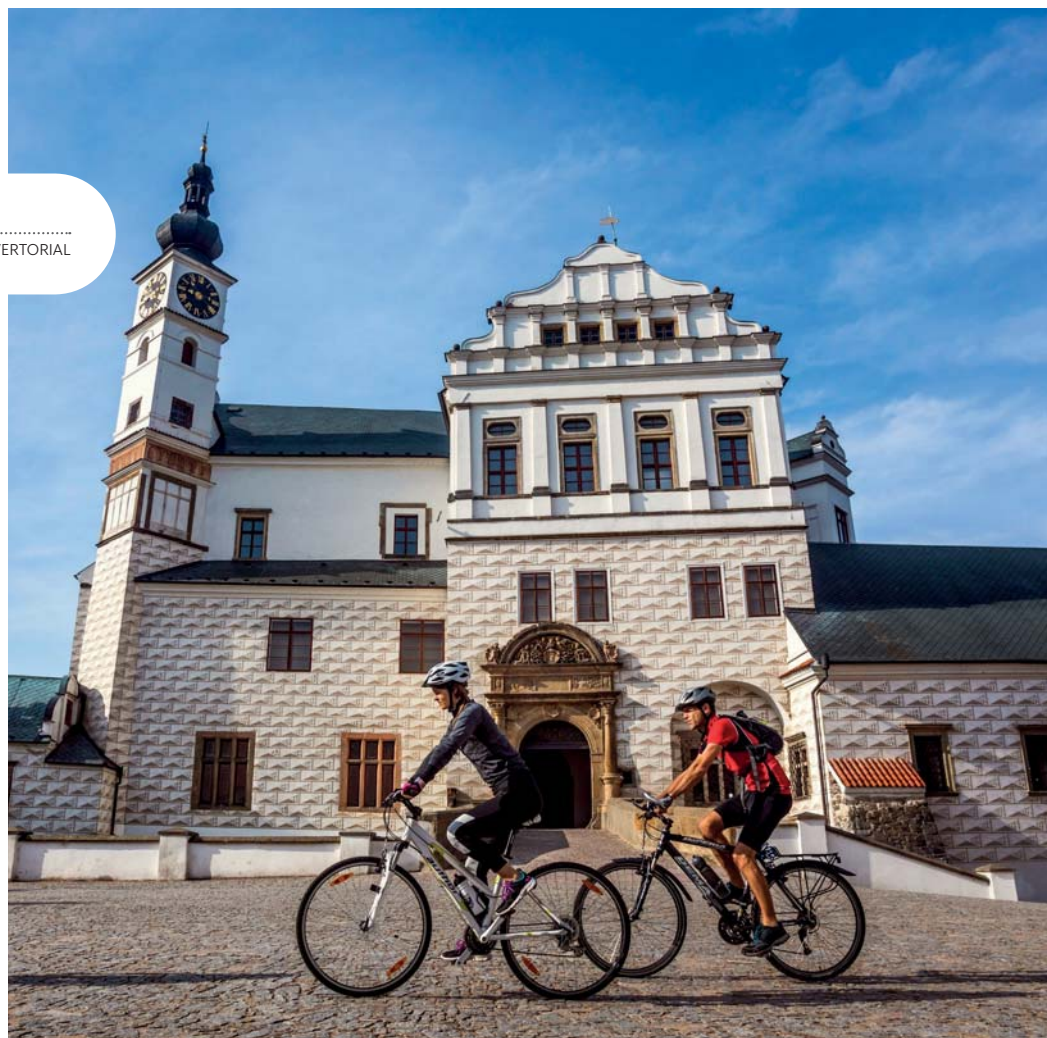
Příběhy vzbuzující obdiv i úžas

Objevte magické kouzlo dávných pokladů, které jsou vzácným dědictvím našich předků! Vydejte se přímo do samého srdce středu Evropy, na východ Čech! Jen pár kilometrů od Prahy na vás čeká spousta nevšedních příběhů z historie.

.....
www.vychodnicechy.info, www.east-bohemia.info
.....

92

ADVERTORIAL





Koně i filmy

„Pardubický kraj má turistům rozhodně co nabídnout. Kromě jedinečných hradů a zámků se mohou vydat po stopách koňských kopyt do hřebčína v Kladruzech nad Labem nebo na dostihy do Pardubic. Milovníci filmové turistiky si užijí na Veselém Kopci, muzeu v přírodě, kde se točilo několik pohádek,“ doporučuje René Živný, bývalý olympionik a současný radní Pardubického kraje pro sport a cestovní ruch.



CZ Prestižní Seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO se v roce 1999 rozrostl o jednu z nejkrásnějších renesančních staveb svého druhu, o zámek v Litomyšli. Jeho fasády a štíty zdobí více než osm tisíc originálních sgrafitových psaníček, a každé z nich je jiné. Litomyšlský zámek se může pochlubit barokním zámeckým divadlem, ale také tajemnými podzemními chodbami a věži plnou strašidel. Úchvatné místo s osobitým geniem loci je domovem prestižního mezinárodního festivalu Smetanova Litomyšl, který je pojmenovaný po místním rodákovi a slavném hudebním skladateli Bedřichu Smetanovi.

EVROPSKÝ UNIKÁT

Pardubický zámek představuje mimořádný přechod mezi hradem a zámkem. Od poloviny 16. století tu okouzluje návštěvníky Štěstěna vrtkavá. Jedná se o nejstarší český akt, který si nechal na zeď jednoho ze sálů vymalovat Vojtěch z Pernštejna. Na Fortunu Volubilis, jak se nazývá latinsky, je možné si dokonce sáhnout a současně myslet na svá nejtajnější přání. A štěstí vám bude určitě nakloněno. Kromě pozoruhodných nástěnných maleb vám na pardubickém zámku odhalí též tajemství kaple Tří králů či tajného krytu civilní obrany, který byl vybudován na rondelu zámeckých valů.

HORA PRO DRAKA

Jen pár kilometrů od Pardubic se nachází Kunětická hora, v níž údajně přebývá největší drak ze všech českých hradů. „Kuňka“, jak je výrazná dominanta východočeského Polabí přezdívána místními, se stala velmi oblíbeným

výletním cílem. Nejen na hradě, ale i v podhradí se často pořádají divadelní představení, koncerty nebo hudební festivaly.

STRAŠIDELNÁ STRAŠIDLA

Mezi nejstarší kamenné hrady v Česku patří legendami opředený Svojanov. Byl založen už ve 13. století. Zajímá vás, co strašlivého se v jeho útrobách odehrálo? Jedna z děsivých historek vypráví o správci, který kvůli své krutosti musí dodnes jezdit na ohnivém býkovi kolem hradu. A nešťastnou paní Kateřinu tam prý kdysi zazdili zaživa kvůli nevěře... •

Na východě Čech je zkrátka stále co objevovat! Přijďte se přesvědčit sami!



#Forum2000online

www.forum2000.cz



Celé rozhovory i s dalšími hosty #Forum2000online
Chatu sledujte na YouTube kanále Nadace Forum
2000 nebo poslouchejte v aplikaci Spotify.

You can find full interviews of #Forum2000online
Chat on Forum 2000 YouTube channel or Spotify.

facebook.com/forum.2000

Mikuláš Minář

předseda spolku Million chviliek pro demokracii

Za normálních okolností by ohrožení české demokracie řešila demokratická opozice.

Proč se to nedaří?

„Musí tady být silná politická alternativa. Chybí nám v dobrém slova smyslu ty nejlepší elity, lidé schopní, slušní, kteří budou dodržovat pravidla, ale zároveň nebudou všehoschopní. Zdá se mi, jako kdyby si starší strany pořád neuvědomovaly, jaká změna se s nástupem sociálních sítí a internetu ve společnosti odehrává. Nedokáží se zatím ve své komunikaci přizpůsobit té obrovské flexibilitě, tomu, že je potřeba umět zaujmout a nejenom si něco myslet – zkrátka to umět prodat a odkomunikovat.“

Chairman, Million Moments for Democracy

Under normal circumstances, the threat to the Czech democracy would be addressed by the democratic opposition. Why isn't it succeeding?

“There has to be a strong political alternative. We lack the best elites – in a good way – people who would be capable, decent, who would follow the rules but at the same time they would not be omnipotent. It seems to me as if the older political parties still do not realise how the whole society is changing because of the usage of internet and social media. They were not able to adjust their communication to that enormous flexibility – it is not only about thinking something but those political parties should manage to communicate their thoughts effectively and simply sell them to the people.”

historik a výzkumný pracovník
v Hoover Institutu
na Stanfordské univerzitě

Historian and Senior Fellow
at the Hoover Institution,
Stanford University

Niall Ferguson

Jak pandemie mění mocenské postavení Číny?

„Čínská ekonomika byla tvrdě zasažena a v letošním roce bude těžké udržet její růst. Čína tak možná bude odhodlanější více riskovat, a to jak ve své domácí tak zahraniční politice – ostatně všichni jsme viděli, jak rychle začaly čínské úřady jednat v Hongkongu. Pro politickou konfrontaci s USA už nebude vhodnější doba, než kterou představuje rok 2020. USA zasaženy pandemií a ekonomickou recesí se s blížícími se prezidentskými volbami nacházejí uprostřed chaosu. Letošní rok je tak pro geopolitické riskování ideální.“

How will China come out of the pandemic in terms of a global power?

“China has been hit hard economically and they are going to struggle to keep growth in positive territory this year. Because of these pressures, China may take greater risks in its domestic and foreign policy – we have seen already the hurried way in which they are moving to impose Beijing’s authority on Hong Kong. There is never going to be a better time to confront the US politically than the year 2020. Pandemic, a huge recession and an approaching presidential election all make it seem like the ideal year to take geopolitical risks.”



Nový svět na obzoru?



Jak obnovit odpovědnost a solidaritu



Sledujte online přenos konference!
www.forum2000.cz

24. ročník konference Forum 2000
12. – 14. října 2020



Leo Express je součástí on-line tržiště Zachraňme turismus

Leo Express se v nedávné době stal partnerem iniciativy Zachraňme turismus, která pomáhá firmám v cestovním ruchu vypořádat se s dopady pandemie COVID-19. Turismus patří mezi nejpostiženější odvětví, proto si zasluhuje dostatečnou podporu stabilních firem.

96

ADVERTORIAL

CZ Zachraňme turismus nyní spouští vlastní on-line tržiště na podporu prodeje služeb v cestovním ruchu, které pojme širokou nabídku ubytování, pobytů a zájezdů, atrakcí a zážitků, kulturních akcí a také služeb v dopravě. Leo Express na této platformě nabízí své populární vlakové spoje.

Na jakém principu bude platforma fungovat, nám prozradil Tomáš Barčík, předseda a spoluzakladatel iniciativy: „Podepsali jsme dvouletou smlouvu se švýcarskou společností RIX Group AG, která má 21 let zkušeností s exekucí voucherových a cashbackových akcí pro velké

globální značky. Princip je jednoduchý. Konkrétní značka společně se zakoupeným produktem, třeba novým mobilem, věnuje svému zákazníkovi voucher v určité hodnotě, který je vázaný na nákup služeb v turismu. Na našem tržišti si pak zájemce vybere z nabídky služeb, např. hotel, ubytuje se, obdrží od hotelu fakturu, tu pak společně s kódem voucheru nahraje do našeho systému a my mu na jeho bankovní účet pošleme peníze v hodnotě cashback voucheru. Jde vlastně o jakousi slevu, která ho motivuje nakoupit služby výhodněji.“

Klíčem k úspěchu bude zapojení co největšího počtu zavedených a silných značek, které cítí potřebu pomáhat tam, kde je třeba, udržet podnikatelské subjekty a pracovní místa v cestovním ruchu a podpořit návštěvnost regionů Česka v kontextu společenské odpovědnosti.

Ladislav Hadáček, managing director RIX pro CZ, SK a HU a zároveň CCO v Zachraňme turismus, k tomu dodává: „Naše zkušenosti s podobným typem akcí pro významné značky jsou skutečně bohaté. V minulosti jsme spolupracovali např. se společnostmi Samsung, TCL, Zalando, Peugeot, Kärcher, Pepsi, Nivea, Postbank či Spanish Tourist Office. Ve spojení se Zachraňme turismus vidíme velkou příležitost, jak pomáhat v této byznysově velmi těžké době. Takové poslání je pro RIX natolik zásadní, že jsem osobně přijal formální roli v iniciativě, abych byl dění kolem oživování cestovního ruchu v České republice co nejbližší.“

Pod interním názvem „Dáme voucher“ tak vzniká velmi zajímavý projekt s výrazným potenciálem i společenským přesahem, ke kterému se Leo Express s velkým očekáváním připojuje. •



°Amazing Places

Darujte zážitky,
ne věci.



Udělejte radost sobě nebo svým blízkým. Věnujte jim dárkový voucher Amazing Places. Pak stačí jen vybrat jedno ze 150 kouzelných míst, na nic nečekat a vyrazit objevovat Česko.

www.amazingplaces.cz



Piña Colada mě dostala do Chorvatska

CZ Venku se začíná ochlazovat a barvit listí, a tak přichází chvíle na vzpomínku z léta. Dovolená, teplo, moře, vychlazené drinky, tohle všechno jsem si vždy maximálně užívala. Letos svět zaplavila pandemie a na studenou Piña Coladu na pláži jsem si musela nechat zajít chuť. V domnění, že letos dovolenou oželím, jsem si koupila set na míchání vlastní Piña Colady, který obsahoval dokonce i vydlabaný kokos

a brčko s plameňákem. Zjevně ovšem nejsem rozený barman. Rozhodla jsem se, že potřebuji drink od odborníka a nejlépe s doprovodem slaneého vzduchu. Při pohledu na Instagram, který byl celé léto plný příspěvků z Chorvatska, jsem poprvé neproněsla větu: „Jasně, všichni jeďte do Chorvatska.“ Absence mého sarkasmu mě zarazila natolik, že jsem začala uvažovat o vycestování také. Jelikož jsem neustále ospalý jedinec, cestu autem jsem zavrhlá ihned. Rozhodla jsem se tak využít svých nastřádaných leo kreditů a vyrazit v klidu autobusem, ve kterém mohu dohnat svůj spánkový deficit, který sahá do roku 2015. Stres z balení, nákupu jízdenek a zařizování hotelu vystřídal pocit úlevy, jakmile jsem spokojeně zasedla do sedačky autobusu. Největší strašák mnoha lidí, kteří mají cestovat autobusem, je dlouhá cesta. Patnáct hodin?! Přiznávám, že i pro mě byla tato představa nepřijemná, ovšem cesta rychle utekla. Krásné prostředí Splitu, teplé moře, hezké počasí a hlavně PIÑA COLADA v plážovém baru! Týden v ráji utekl mrknutím oka a cesta zpátky ještě rychleji – prospala jsem ji už úplně celou. Závěrem bych ráda shrnula následující: dovolená autobusem je prima, Chorvatsko je také fajn, jsem opravdu špatný barman a hlavně se díky cestování s Leo Expressem můj spánkový deficit posunul na rok 2017! •

TEXT: Klára Pištorová FOTO: Klára Pištorová

Piña Colada Got me to Croatia

EN The weather outside is beginning to get colder, the leaves are changing their colour and the summer is just a memory. The holidays, the warmth, the sea, chilled drinks, I have always enjoyed that to the utmost. The outburst of the pandemic this year made me believe I would have to do without my frozen Piña Colada on the beach. Thinking I would never make it to Croatia this summer, I bought a Piña Colada set which included a hollow coconut and a straw with a flamingo, only to find out what a miserable bartender I am. I needed an expert to mix my drinks – preferably with a whiff of sea air. Looking at the myriads of pictures from Croatia on Instagram, for the first time this summer I did not sneer: “Sure, why don't we all go to Croatia.” My sudden lack of sarcasm surprised me and I started to consider going. I get tired very easily, so I immediately dismissed going by car. I decided to use my leo credits and take a bus. A long journey by bus could help me erase some of my sleep deficit which had been building up since 2015. The stress I felt about packing up and buying the ticket was gone immediately after I sank into my bus seat. Most people who are about to travel by bus worry about the long journey. Fifteen hours?! I admit my expectations were

rather gloomy, but the journey passed very pleasantly. All the travellers appreciated frequent breaks and the possibility to buy refreshment from the driver. Soon we reached our destination, the marvellous town of Split, the warm sea, sunny weather and mainly the PIÑA COLADA in the beach bar! The week in paradise passed in no time and the journey back felt even shorter – I slept the whole time. My conclusions are: holiday travels by bus are great; Croatia is lovely; I am a really hopeless bartender; and travelling with Leo Express shifted my sleep deficit to 2017! •

Hisense

65U8QF



**Rychle a snadno
v obraze**

ULED TV

Patentovaná
technologie
obrazu

VIDAA

Rychlý
operační
systém



Podmanivé
barvy



Dokonalý
zvuk

hisense.cz
sk.hisense.com

Vracíme věci do pořádku už 25 let