

2025 Léto Summer

Magazín

Leo Express

CZ

TÉMA

Umělá inteligence
mění pravidla hry.
I ve zdravotnictví

DESTINACE

V srdci historie

EN

TOPIC

AI Changes the
Game. Even in
Healthcare

CEL PODRÓŽY

W samym
sercu historii

DNA

UŽ 30 LET SE STARÁME O VAŠE POJIŠTĚNÍ





Milí cestující,

CZ Zdraví patří k nejcennějším hodnotám v životě – právě proto jsme mu věnovali letní vydání našeho magazínu. Společně se podíváme na to, jak o něj pečovat z různých úhlů: od moderní vědy přes alternativní směry až po dávné tradice. V článku o biohackingu se zaměříme na otázku, zda může být tato metoda cestou k lepší výkonnosti, nebo se jedná spíše o riskantní experiment. Zjistíte také, jak umělá inteligence mění tvář zdravotnictví, proč je kvalitní spánek klíčem k pohodě a jak k rovnováze těla i myslí přistupují ájurvéda nebo tradiční čínská medicína.

V našem cestovatelském okénku srovnáme dvě krásné evropské metropole – Krakov a Prahu. Mají mnoho společného, ale každé si zachovává svůj jedinečný charakter a láká turisty spoustou nádherných míst.

Pokud cestujete s dětmi, určitě vás potěší zbrusu nový dětský oddíl v našich vlacích. Pro malé cestovatele jsme si připravili dětský věrnostní program, speciální dětské menu, pastelky a omalovánky zdarma a další cestovatelské aktivity. Na děti se už těší naše kočíčky průvodkyně Lexi, která je bude doprovázet na jejich cestách.

Přejeme vám příjemnou cestu, a hlavně pevné zdraví! •

Vaše Lea

Dear passengers,

EN Health is the most precious value in our lives, and that is why we chose it for the topic of our summer issue. Let us look at the different ways in which we can protect and strengthen our health: from modern medicine to alternative methods or ancient traditions. We will also look at biohacking to see whether it is a way to better health or a dangerous experiment. We will explore the ways in which AI changes healthcare, ask why quality sleep leads to wellbeing, or see how Ayurveda and traditional Chinese medicine tackle the balance of body and soul.

Our travel section compares two beautiful European cities – Krakow and Prague. They have a lot in common, but each offers its visitors a unique genius loci and a number of spectacular sites.

If you travel with children, you will certainly appreciate the new kids' sections in our trains. Young travellers can join our special kids' loyalty programme, the kids' menu, free colouring books and crayons and more. Our cat-guide Lexi will accompany children on their journeys.

We wish you a pleasant journey and sound health! •

Your Lea

DESTINACE | CEL PODRÓŽY

- 10 V srdci historie
W samym sercu historii

TÉMA | TOPIC

- 26 Zdraví je i radost ze života
Health Lies in the Joy of Life

TÉMA | TOPIC

- 40 Biohacking: cesta k dokonalosti,
nebo hra s ohněm?
Biohacking: Path to Perfection
or Playing with Fire?

TÉMA | TOPIC

- 48 Anna Geislerová a jednorožec jménem David
Anna Geislerová and David the Unicorn

TÉMA | TOPIC

- 54 Umělá inteligence mění pravidla hry.
I ve zdravotnictví
AI Changes the Game. Even in Healthcare

INSPIRACE | INSPIRATION

- 66 Tipy pro vaše letní toulky Českem
Tips for Summer Trips in Czechia

**CZ Bezpečná tiskovina**

Obálka Magazínu Leo Express je ošetřena anti-mikrobiálním lakem, který z něj dělá bezpečnou tiskovinu. Časopis si tak mohou bezpečně prohlédnout všichni cestující, aniž by se stal přenašečem bakterií, plísni nebo virů.

EN Safe printout

The 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.

Magazín Leo Express**Pro Leo Express vydává |
Published for Leo Express by:**

COT group s.r.o.
Garden Eleven
Kubánské nám. 1391/11
100 00 Praha 10 – Vršovice
IČO: 25098853

Redakční rada | Editorial board:

Eva Frindtová, Emil Sedlařík,
Lea Macíková, Petr Manuel Ulrych

Texty | Texts:

Jakub Jukl, Petr Manuel Ulrych

Překlad | Translation:

Kateřina Šebková

Korektury | Proofreading:

Táňa Holasová

Foto | Photos:

Není-li uvedeno jinak,
jsou fotografie z Shutterstock.com |
Shutterstock.com – unless others
copyrights.

Foto na titulní straně | Cover photo:

Shutterstock.com

Grafická úprava a sazba |

Graphic Layout and Composition:
Eva Zilvarová

Produkce | Production:

Julie Válková

Tisk | Print: Triangl, a.s.**Inzerce | Advertisements:**

COT group s.r.o.
Tel.: +420 735 177 676
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

Vychází 4× ročně |

Published 4 times a year

Místo vydávání | Place of publication:

Praha | Prague

Vydání | Publication:

červen – srpen 2025
June – August 2025

Uzávěrka příštího vydání |

Copy Date of the Next Issue:

31. 7. 2025 | 31 July 2025



český koupelnový nábytek

série KERALA



 **SAPHO**

jedinečný styl pro Vás



TEXT: -red-
FOTO: archiv organizátorů akcí

TIPY TIPS



1

PARDUBICE
PARDUBICE

6

TIPY



LETNÍ SLAVNOSTI STARÉ HUDBY

Nenechte si ujít 26. ročník festivalu, jehož dramaturgii letos rámuje sny. Festivalová nabídka se zaměří na snění a imaginaci v různých kontextech hudby starších období, jakož i tvorbu hudebních vizionářů. Festival je od roku 2000 vstupní branou, jíž do Česka proudí špičkoví zahraniční interpreti, kteří hrají na originály či kopie historických nástrojů při zachování dokonalosti provedení.

SUMMER FESTIVITIES OF EARLY MUSIC

Focusing on dreams, dreaming, and imagination in various contexts of early music, the 26th year of the festival will present the works of various music visionaries. Ever since the year 2000, the festival has acquainted the Czech audience with numerous top international musicians playing historical instruments, be they originals or copies, focusing on the quality and authenticity of the performance.



Praha, 17. 7. – 15. 8. 2025
<https://letnislavnosti.cz/>

2

PRAHA
PRAGUE





HRADY CZ: KUNĚTICKÁ HORA

Putovní letní kulturní festival Hradý CZ v magickém prostředí Kunětické hory představí špičku současné české a slovenské hudební scény. Line-up letošního ročníku obsahuje taková jména jako Kabát, Wanastowi Vjety, Visací zámek, Divokej Bill, Marpo, Dymytry, Gaia Mesiah, Anki, Tomáš Klus nebo Pam Rabbit. Vstupenky zahrnují i možnost sobotní prohlídky hradu Kunětická hora.

HRADY CZ: KUNĚTICKÁ HORA

When the travelling summer festival Hradý CZ arrives in the magical surroundings of Kunětická Hora, you can enjoy big names of the Czech and Slovak music scenes, for instance Kabát, Wanastowi Vjety, Visací zámek, Divokej Bill, Marpo, Dymytry, Gaia Mesiah, Anki, Tomáš Klus or Pam Rabbit. Your tickets also allow you to join a tour of the Kunětická Hora Castle on Saturday.



Kunětická hora, 18.–19. 7. 2025
www.hradycz

3

OSTRAVA
OSTRAVA

FOLKLOR BEZ HRANIC OSTRAVA 2025

Ostrava znovu ožije tradicemi a kulturou z celého světa! 27. ročník mezinárodního folklorního festivalu se opět uskuteční na několika místech Ostravy. Návštěvníky čeká pestrý program plný hudby, tance a jedinečné atmosféry v podání souborů z Česka i ze zahraničí. A to vše zcela zdarma! Festival dlouhodobě potvrzuje své jméno a daří se mu bořit hranice mezi žánry, etniky i státy a naopak je spojovat.

FOLKLORE WITHOUT BORDERS OSTRAVA 2025

Once again, Ostrava will become the centre of culture and traditions from all over the world! Taking place in several venues in Ostrava, the international folklore festival will offer a rich selection of music and dance performances from the Czech Republic and abroad. With free admission, the amazing atmosphere of the festival truly tears down all borders between genres, ethnicities, and nations.



Ostrava, 11.–15. 8. 2025
www.folklorbezhranic.cz

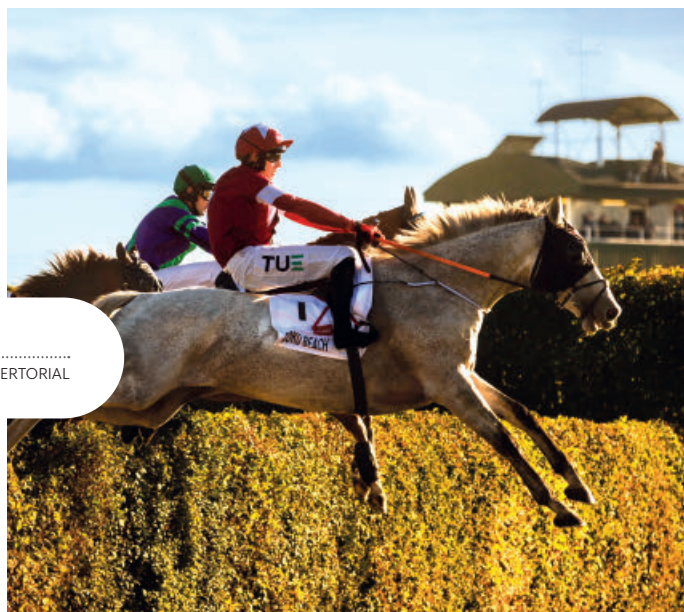
7
TIPS



Skočte si do Pardubic – města, které vás překvapí

TEXT A FOTO: město Pardubice
www.pardubice.eu

Pardubice, pohodové město v srdci České republiky, ideální cíl pro víkendový výlet, jsou proslulé nejen nezaměnitelnou vůní perníku, ale i bohatou dostihovou tradicí. Ať už sem přijedete vlakem, autem, na kole, nebo jen zaskočíte pěšky, jste tu za chvíli.



8

ADVERTORIAL



CZ Dominantou města je zámek – výjimečný památkový objekt spojující dispozice vodního hradu a renesančního objektu – obklopený parkem a historickým centrem s malebnými domy, kde na vás dýchne historie rodu Pernštejnů. O skok dál vás ohromí nově oživený areál Automatických mlýnů, kde se architektura, věda a umění setkávají pod jednou střechou. Technologické vzdělávací centrum SFÉRA zde nabízí prostor pro kreativitu, tvorbu a objevování – jak pro malé, tak velké.

Pokud vás zajímá válečná historie, určitě zavítejte do Památníku Zámeček a Institutu Paměti národa, kde se minulost vypráví moderním interaktivním a poutavým způsobem.

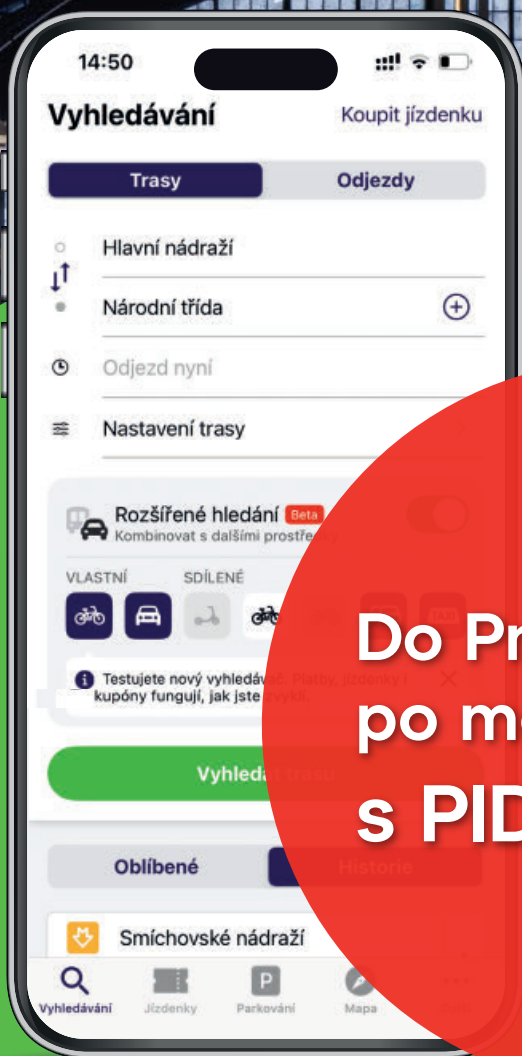
A co teprve když Pardubice rozproudí kulturní a sportovní akce! Od května do října lákají do města hudební, divadelní, vinařské a food festivaly, jejich vrcholem jsou legendární plochodrážní závod Zlatá přilba a nejtěžší překážkový dostih v Evropě – Velká pardubická steeplechase. Atmosféra při těchto

událostech je jedinečná – fanoušci z celého světa, napětí, tradice a adrenalin.

Pro odpočinek láká park Na Špicí, kde se řeka Labe a Chrudimka spojují a vytvářejí ideální místo pro vodní sporty. Najdete zde půjčovnu loděk a paddleboardů, workoutová hřiště, běžecké trasy, ale i místa ideální pro piknik. Kdo má rád aktivní odpočinek, ten si tu přijde na své.



Pardubice si rozhodně zaslouží místo na vašem travel listu! •



**Do Prahy vlakem,
po městě
s PID Lítačkou.**



Vyhledávač
tras



Nákup
jízdenek



Dlouhodobé
kupóny



Mapa



Parkování

Aplikace najde spoj, vyřeší
jízdenku, ukáže cestu.

Stáhněte si ji i vy.



PRAHA – KARLŮV MOST /
MOST KAROLA W PRADZE

10
DESTINACE

V srdci historie

TEXT: Jakub Jukl
FOTO: Shutterstock.com

Krakov je bez nadsázky perlou Polska.
A Praha je zase klenotem České republiky.
Co mají obě hlavní města společného
a v čem se naopak liší?

W samym sercu historii

Kraków to bez przesady perła Polski. A Praga jest klejnotem Republiki Czeskiej.
Co łączy obie stolice i czym się różnią?



KRAKOVSKÝ WAWEL /
WAWEL KRAKOWSKI

CZ Ne, není to chyba. Krakov samozřejmě dnes není hlavním městem Polska. Ale po téměř tři sta let jím býval, než ho roku 1609 o tuto výsadu připravila Varšava. Jenže Krakovu to vlastně prospělo. Ve městě zůstala spousta památek a nepostihla je tak výrazná přestavba v 19. a 20. století, jako se to stalo ve Varšavě. I válečné události, které poznamenaly současnou polskou metropoli, Krakov do značné míry minuly.

V tom se Praha Krakovu tak trochu podobá. Její vzestup jakožto hlavního města Českých zemí byl přerušen roku 1620 bitvou na Bílé hoře. Podobně jako Krakov, a dokonce ve stejné době poklesla Praha na úroveň provinčního →

PL Nie, to nie pomyłka. Kraków oczywiście nie jest już dziś stolicą Polski. Był nim jednak prawie trzysta lat, aż do momentu, gdy Warszawa pozbawiła go tego przywileju w 1609 roku. Ale Kraków na tym skorzystał. W mieście zachowało się wiele zabytków, które nie ucierpiały w wyniku tak znaczącej przebudowy w XIX i XX wieku, jak to miało miejsce w Warszawie. Nawet wydarzenia wojenne, które zmieniły oblicze obecnej stolicy Polski, Kraków, w dużej mierze ominęły.

Pod tym względem Praga jest nieco podobna do Krakowa. Jej rozwój jako stolicy ziem czeských został przerwany w 1620 roku przez bitwę pod Białą Górą. Podobnie jak Kraków, a nawet w tym samym czasie, zdegradowana została do poziomu miasta prowincjonalnego. Dzięki temu zachowała również swój niepowtarzalny



Do Prahy i Krakova se pohodlně dopravíte vlaky Leo Express.

Do Prahy i Krakowa można łatwo dojechać pociągami Leo Express.

historický vzhľad, v protiklade napríklad do Vídně. Historické obličie Prahy nie zostalo zatreté ani jej burlivý rozvoj po tom, ako v 1918 roku znovu sa stala stolicou.

DWA ZAMKI

Oba města sčycujú sa rovněž významnými zámkami, ktoré są wręcz „sercem” całego kraju. Zamek Praski wznosi się na wzgórzu nad Węltawą, w Krakowie Wzgórze Wawelskie znajduje się tuż nad brzegiem Wisły. Oba zamki zdradzają, że zostały przebudowane ze starych słowiańskich grodzisk obronnych. Oba były siedzibą władców i oba mają majestatyczne katedry. W Pradze znajduje się katedra św. Wita, Wacława i Wojciecha, w Krakowie katedra św. Stanisława i św. Wacława. Oba kościoły były miejscami koronacji królów, nawet po tym, jak miasta utraciły status metropolii. A królowie byli chowani w obu. Ponadto Wawel stał się swoistym polskim panteonem, w którym do dziś chowane są ważne osobistości.

W Pradze przejął rolę narodowego cmentarza zwanego Slavín, drugi z zamków nad Węltawą, a mianowicie mityczny Wyszehrad. A ten drugi praski zamek, zachowany w formie barokowej twierdzy, też jest wart odwiedzenia, choćby dlatego, że roztacza się z niego piękny widok. →



města. Díky tomu si i ona zachovala jedinečnou historickou podobu na rozdíl třeba od Vídně. A historickou tvář Prahy nesetřel ani její bouřlivý vývoj poté, co se roku 1918 opět stala hlavním městem.

DVA HRADY

Obě města se mohou pochlubit také významnými hrady, které jsou dokonce pomyslným srdcem celé země. Nad Vltavou se na návrší tyčí Pražský hrad, v Krakově najdete Wawel přímo na břehu Visly. Oba hrady svou dispozicí prozrazují, že vznikly ze starých slovanských hradíšť. Oba byly sídlem panovníků a na obou se nacházejí vznosné katedrály. V Praze je to katedrála sv. Víta, v Krakově katedrála sv. Stanislava a sv. Václava. Oba kostely byly korunovačním místem králů, a to i po tom, co města přišla o postavení metropole. A v obou katedrálách byli králové i pohřbíváni. Wawel se navíc stal jakýmsi polským panteonem, kde se významné osobnosti pohřbívají i dnes.

V Praze převzal místo národního pohřebiště, zvaného Slavín, druhý z hradů nad Vltavou bájemi opředený Vyšehrad. I tento druhý pražský hrad zachovaný v podobě barokní pevnosti stojí za návštěvu, už proto, že jsou z něj nádherné výhledy.

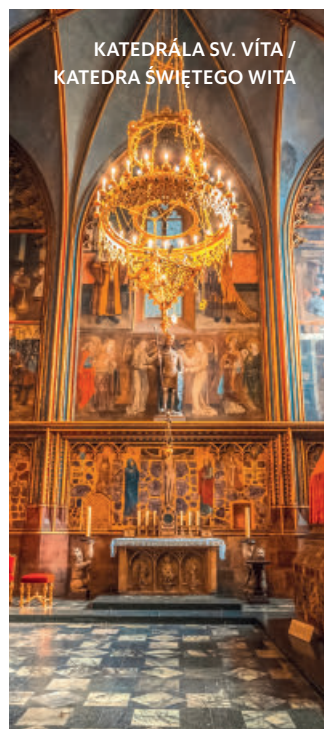
MĚSTO VIDÍM VELIKÉ...

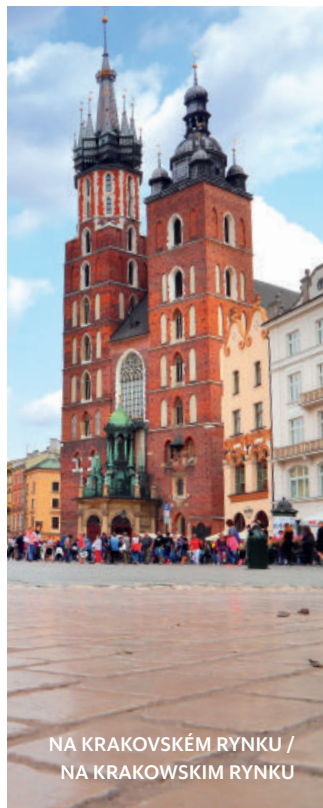
Výhlídky na město – to je další turisty vyhledávaný zážitek. A tady Praha nad Krakovem jasně vede. Krakov se rozkládá na rovině a výhledy tu umožňují jen umělé stavby: v centru třeba věže radnice či Mariánského kostela, o něco dál Kościuszkova nebo Krakova mohyla.

To Praha je daleko členitější. A tak se pohledy na „stověžatou Prahu“ můžete pokochat jak z Pražského hradu a Vyšehradu, tak z vrcholu Petřína, kde je dokonce i rozhledna. Třetím, neprávem opomíjeným výhledovým místem je kopec Vítkov, odkud shlíží na Prahu i majestátní socha husitského vojevůdce Jana Žižky, který zde porazil roku 1420 křižácká vojska.

OBKLOPENÍ HISTORIÍ

Krakov i Praha jsou na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Obě města mají totiž mimořádně zachovalé historické centrum. V jeho středu leží hlavní náměstí. To pražské se nazývá „Staroměstské“, krakovští svému říkají „Rynek“. U obou stojí hlavní městský kostel, v obou případech zasvěcený Panně Marii. V Praze je to výstavný gotický chrám P. Marie před Týnem, v Krakově →





NA KRAKOWSKÉM RYNKU /
NA KRAKOWSKIM RYNKU



KATEDRA SV. STANISLAVA /
BAZYLICA ARCHIKATEDRALNA
ŚW. STANISŁAWA

PL → WIDZĘ MIASTO WIELKIE...

Widoki na miasto – to kolejne popularne przeżycie dla turystów. I tu Praga wyraźnie góruje nad Krakowem. Kraków położony jest na równinie i tylko wybudowane obiekty pozwalają tu obejrzeć widoki: w centrum jest na przykład wieża Ratusza czy Kościół Mariacki, nieco dalej Kopiec Kościuszki czy Kopiec Kraka.

Praga jest o wiele bardziej rozłożysta. Dlatego można podziwiać widoki na „stuwieżową Pragę” z Zamku Praskiego i Wyszehradu, a także ze szczytu Petřína, gdzie znajduje się nawet wieża widokowa. Trzecim, niesłusznie niedocenianym punktem widokowym, jest wzgórze Vítkov, z którego spogląda na Pragę majestatyczny pomnik husyckiego wodza Jana Žižki, który pokonał tu wojska krzyżowców w 1420 roku.

W OTOCZENIU HISTORII

Kraków i Praga są wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Oba miasta mają wyjątkowo dobrze zachowane historyczne centrum. Jego sercem jest główny rynek. Praski nazywany jest „Staromiejskim”, krakowianie nazywają swój „Rynkiem”. Przy obu stoi główny kościół miejski, w obu przypadkach poświęcony Matce Boskiej. W Pradze jest to imponujący gotycki kościół Najświętszej Marii Panny przed Tynem, w Krakowie nie mniej monumentalny ceglany kościół Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny. Z jego wieży co godzinę można usłyszeć hejnał, będący jedną z najbardziej znanych atrakcji Krakowa.

A podobieństwo między tymi dwoma miastami sięga jeszcze dalej: na obu placach znajdował się kiedyś ratusz, z którego w obu przypadkach zachowała się tylko wysoka wieża. Podczas gdy krakowski ratusz został zburzony w 1820 roku, praski Ratusz Staromiejski spłonął podczas powstania przeciwko niemieckiemu okupantowi w maju 1945 roku. Jednak w Pradze zachowała się najstarsza część ratusza, która jest udostępniona do zwiedzania.

To właśnie na wieży ratuszowej w Pradze znajduje się również jeden z najpiękniejszych zabytków Pragi: historyczny zegar astronomiczny zwany Orlojem, który nie tylko pokazuje czas i położenie planet, ale jest również uzupełniony ruchomymi figurami apostołów, śmierci i innymi postaciami. Jego bicie co godzinę obserwują tłumy turystów. →

CZ → neměně monumentální cihlový kostel Nanebevzetí P. Marie. Z jeho věže se každou hodinu vytrubuje tzv. hejnal, který patří k nejznámějším atrakcím Krakova.

A podobnost obou měst jde ještě dál: na obou náměstích totiž stávala radnice, z níž se zachovala



**Dáma s hronostajem na
polské známce**

**Dama z gronostajem na
polskim znaczku**

v obou případech jen vysoká věž. Zatímco krakovská radnice byla zbořena roku 1820, pražská Staroměstská vyhořela během povstání proti německým okupantům v květnu 1945. Ovšem v Praze se nejstarší část radnice přece jen zachovala a je veřejně přístupná.

Právě na pražské radniční věži najdete také jednu z nejkrásnějších pražských památek: historické hodiny zvané orloj, které nejen ukazují čas a postavení planet, ale jsou doplněny i pohyblivými se postavami apoštolů, smrti a dalšími figurami. Jejich odbíjení každou hodinu přilákají zástupy turistů.

Krakov se na hlavním Rynku může zase pochlubit unikátně zachovanou renesanční tržnicí, zvanou Sukiennice, která je jedním ze symbolů města. Dnes už se tu ovšem neobchoduje s látkami, ale najdete tu expozici polských malířů.

DÁMA MISTRA LEONARDA

A když jsme u toho malířství... Krakov má něco, co Praha nemůže překonat. Zdejší Muzeum knížat Czartoryských se doslova pyšní obrazem Dáma s hronostajem od Leonarda da Vinciho. Ten patří k umělcovým nejvýznamnějším dílům a mnoho lidí říká, že na ně působí silnějším dojmem než slavná Mona Lisa v pařížském Louvru.

Ne, tak úžasné dílo v Praze nenajdete. Ale můžeme vás pozvat na procházku po ikonickém Karlově mostě spojujícím od 14. století břehy Vltavy. Jedná se nejen o unikátní technickou památku se zachovanými středověkými věžemi, ale je odtud snad nejkrásnější výhled na panorama Pražského hradu. A pro duchovně založené návštěvníky není bez zajímavosti, že právě z tohoto mostu byl svržen do řeky katolický světec Jan Nepomucký, jehož ostatky jsou uloženy ve Svatovítské katedrále.

A další zajímavosti? Obě města mají třeba vzácně zachované židovské čtvrti, v té pražské je dokonce nejstarší dosud fungující synagoga v Evropě... Ale těch památek a atrakcí je v obou městech mnohem víc. Ale víte co? Vydejte se je objevovat sami! Svezeme vás tam i tam... ●

PL → W Krakowie znajduje się unikatowo zachowana renesansowa hala targowa zwana Sukiennicami, która jest jednym z symboli miasta. Dziś jednak nie prowadzi się tu handlu tkaninami, za to znajduje się tu wystawa polskich malarzy.

DAMA MISTRZA LEONARDA

A skoro o malarstwie mowa... Kraków ma coś, czego Praga nie jest w stanie pokonać. Tutejsze Muzeum Książąt Czartoryskich jest dumne z obrazu Dama z gronostajem Leonarda da Vinci. Jest to jedno z najważniejszych dzieł artysty i wiele osób twierdzi, że robi na nich silniejsze wrażenie niż słynna Mona Lisa w paryskim Luwrze.

Nie, tak niesamowitego dzieła nie ma w Pradze. Możemy jednak zaprosić Państwa na spacer po kultowym Moście Karola, łączącym brzegi Wławy od XIV wieku. Jest to nie tylko wyjątkowy zabytek techniki z zachowanymi średniowiecznymi wieżami, ale także oferuje być może najpiękniejszy widok na panoramę Zamku

Praskiego. Dla uduchowionych zwiedzających interesujące jest to, że to właśnie z tego mostu został wrzucony do rzeki katolicki święty Jan Nepomucen, którego szczątki przechowywane są w katedrze św. Wita.

A inne ciekawostki? W obu miastach zachowały się na przykład rzadko zachowane dzielnice żydowskie, a w praskim znajduje się nawet najstarsza wciąż działająca synagoga w Europie... Ale zabytków i atrakcji w obu miastach jest znacznie więcej. Ale wiesz co? Wyrusz, aby odkryć je samemu! Zabierzemy Cię tam i tam... ●

COMMUNICATIONS ORIGINALITY THINKING CREATIVITY
OPTIMIZATION TRUST CONTENT OPPORTUNITY
TEAMWORK CARE OBJECTIVITY THOROUGHNESS
CHALLENGE OBLIGATION COOPERATION
OBSERVANCE TIMELINESS



Jindřichův
Hradec

JH

Přijed' do
**Jindřichova
Hradce**



*Nejezděte na konec světa. Přijed'te
do Hradce – léto tu dává smysl.*

Státní hrad a zámek / 3. největší v ČR

Kryžovy jesličky / největší mechanický
betlém na světě

Dům gobelínů / tkaní tapiserií

Muzeum fotografie

Modelové kolejářské

Koncerty, divadla, výstavy

Šifrovačka pro celou rodinu

Discgolf a fotbalgolf

Aquapark i přírodní koupání

Výlety do České Kanady

milé město

Jindřichův Hradec

Jižní Čechy

377 01



infocentrum.jh.cz
kultura.jh.cz

Komedianti v ulicích

1.-3. 8. 2025

Táborská setkání

12.-14. 9. 2025

**ZAŽIJTE
TÁBOR**
visittabor.eu



Dovolená s dětmi? V Olomouci žádný problém

Olomouc, historická perla Moravy, není jen městem památek a kultury, ale i ideálním místem pro rodinnou dovolenou. Příjemná atmosféra a pestrá nabídka aktivit dělají z Olomouce místo, kde se zabaví malí i velcí a kde je radost trávit čas společně.

CZ Víte, co je na Olomouci nejlepší? Že nemusíte ujít desítky kilometrů, abyste toho opravdu hodně viděli. I tak se ale vyplatí strávit v Olomouci několik dní, protože procházení jejími historickými uličkami a objevování romantických zákoutí vás bude neskutečně bavit. V centru města můžete obdivovat barokní kašny, které jsou pro Olomouc typické, anebo původní měšťanské domy i s jejich domovními znameními. Oběma náměstím dominují barokní sloupky, přičemž ten na Horním náměstí je dokonce zapsán na Seznam světového kulturního dědictví UNESCO. Z centra Olomouce je to jen pár kroků do městských parků, které jsou především pro děti skvělým místem pro hraní i objevování, a vyrazit sem můžete i na rodinný piknik. A když už budete z procházek po městě unavení, zajděte do některé z kaváren. Těch, které jsou child-friendly, máme v Olomouci opravdu hodně.

Až budete mít celé město prochované křížem krážem, nezapomeňte zajít do jedinečné Pevnosti poznání. Kdo tohle science centrum jednou navštívil, dá nám za pravdu, že je to místo, odkud se vám vůbec nebude chtít odejít. Vaší pozornosti by rozhodně neměl uniknout nedaleký Svatý Kopeček. Poutní místo s úžasnou atmosférou a všudypřítomným geniem loci vás okouzlí. A děti si zase přijdou na své v nedaleké zoo.

Skvělé vyžití pro celou rodinu nabízí také olomoucký aquapark s nejrůznějšími vodními prvky i odpočinkovou zónou. A adrenalin si zase užijete v lanovém centru.

Pokud se vydáte na dovolenou do Olomouce, nezapomeňte se hned na začátku stavit v místním informačním centru v podloubí radnice a pořídit si slevovou kartu Olomouc region Card. S ní totiž získáte desítky volných nebo zvýhodněných vstupů na většinu turisticky oblíbených míst a také slevy ve vybraných restauracích, kavárnách, penzionech nebo hotelech, a to nejen v Olomouci, ale i na celé střední Moravě a v Jeseníkách. Navíc s ní můžete zdarma cestovat i olomouckou MHD. •



TEXT: Statutární město Olomouc
FOTO: Jan Andreáš

tourism.olomouc.eu

TEST: Jak se vyznáte ve zdravotnictví?

TEXT A FOTO: CARE MEDICO

Během života neustále slýcháme rady – od babičky, od sousedky nebo z internetu. Vyznat se v tom, co je pravda a co je lež, může být pro člověka bez zdravotního vzdělání někdy složité. Ve spolupráci s lékaři z kliniky CARE MEDICO jsme pro vás připravili výběr některých rad ze světa stomatology, urologie, gynekologie, proktologie a chirurgie. Pohodlně se usadte a pojdte si s námi zahrát hru: Pravda, nebo lež?

18

ADVERTORIAL





STOMATOLOGIE

ŽVÝKAČKA NAHRADÍ KARTÁČEK.

✗ LEŽ

Žvýkačka bez cukru může pomoci neutralizovat kyseliny po jídle, ale nenahradí kartáček. Pokud bychom zkusili používat pouze žvýkačku, bude nám v ústech zůstat plak, který se později stane hlavní příčinou vzniku kazů a zánětu dásní.



KDYŽ NEMÁM V POŘÁDKU ZUBY, NEVEZMOU MĚ NA VELKOU OPERACI.

✓ PRAVDA

Před větším chirurgickým zákrokem (např. ortopedickým, kardiologickým) může být špatný stav chrupu důvodem k odložení zákroku. Kvůli špatnému stavu chrupu jste totiž více náchylní k infekcím, a i jednodušší zákrok by nemusel skončit dobře.

BĚLENÍ NIČÍ ZUBY.

✗ LEŽ

Profesionální bělení u zubaře nebo dentální hygienistky je bezpečné, pokud se provádí pod dohledem odborníka a podle doporučení. Neodborné bělení nebo domácí „recepty“ (např. citron, soda) ale mohou poškodit sklovinu.



UROLOGIE

NA UROLOGII CHODÍ JEN CHLAPI PO PADESÁTCE.

✗ LEŽ

Urologie není pro „staré muže“. Urolog řeší močové cesty u mužů i žen bez ohledu na věk. Mladé ženy nejčastěji navštěvují urologii kvůli zánětům močových cest, mladí muži kvůli problémům s erekcí nebo těmto na pohlavně přenosné choroby.

ŽENA BY SE PO SEXU MĚLA JÍT VYČÚRAT.

✓ PRAVDA

Močení po sexu pomáhá odplavit bakterie, které se mohly dostat do močové trubice. U žen je močová trubice kratší, a tak se infekce dostane snáze do močového měchýře. Tento

jednoduchý krok pomáhá předcházet zánětům močových cest.

UROLOG VYŠETŘUJE PROSTATU PŘES KONEČNÍK.

✓ ✗ PRAVDA I LEŽ

Ano, vyšetření přes konečník je běžná metoda, jak posoudit velikost a stav prostaty. Ale ne vždy je to nutné – při preventivní kontrole může stačit krevní test (PSA) nebo ultrazvuk. Záleží na lékaři a na vyhodnocení vašeho stavu.



GYNEKOLOGIE

HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE NIČÍ TĚLO.

✗ LEŽ

Moderní hormonální antikoncepce je bezpečná pro většinu žen, a navíc může mít i pozitivní účinky – zmírňuje bolesti při menstruaci, upravuje cyklus nebo zlepšuje akné. Jako každý lék má možné vedlejší účinky, ale při správném výběru a kontrole gynekologem není škodlivá.

JE BĚŽNÉ, ŽE JE MENSTRUACE BOLESTIVÁ.

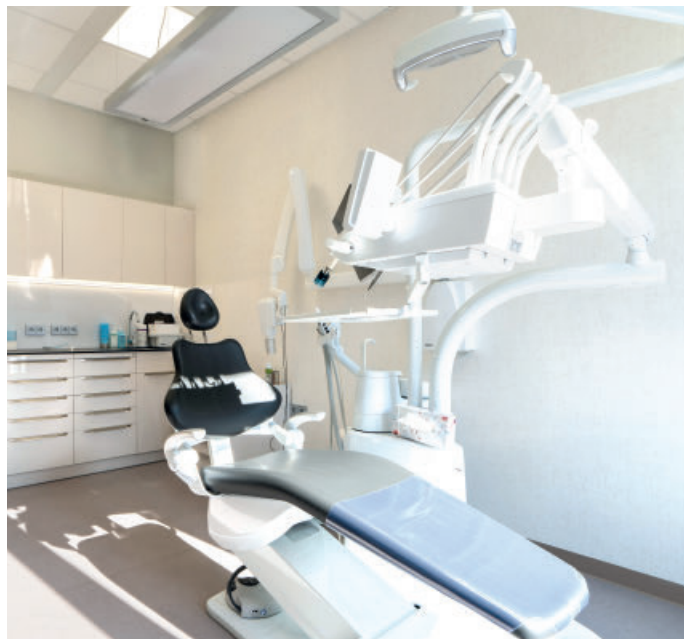
✗ LEŽ

Mírné nepohodlí je běžné, ale silné bolesti nejsou v pořádku. Mohou být známkou problémů jako endometrióza nebo myomy. Pokud bolest omezuje každodenní fungování, je nutné vyhledat lékaře.

POKUD MÁ NĚKDO Z RODINY DVOJČATA, JE VYŠŠÍ PRAVDĚPODOBNOST, ŽE TAKÉ BUDU MÍT DVOJČATA.

✓ PRAVDA

Tendence mít dvojčata může být dědičná zejména z linie matky.



Často se to projevuje ob generaci (tedy pokud je vaše babička z matčiny strany z dvojčat, máte vyšší pravděpodobnost, že také budete mít dvojčata).

PROKTOLOGIE

TĚHOTNÉ ŽENY ČASTO ŘEŠÍ PROBLÉMY S HEMOROIDY.

✓ PRAVDA

Těhotenství zvyšuje tlak na žíly v oblasti konečníku a zpomaluje krevní oběh – to vede ke vzniku hemoroidů. Jde o běžný problém, který většinou odezní po porodu. Pokud ne, doporučujeme návštěvu proktologa.

PROBLÉMY S HEMOROIDY A BOLESTÍ KOLEM ANÁLNÍHO OTVORU ŘEŠÍ PROKTOLOG.

✓ PRAVDA

Proktolog je specialista na konečník a přilehlé části trávicího traktu. Řeší hemoroidy, anální trhliny (fisury), abscesy, píštěle i nádorová onemocnění. Pokud vás trápí bolest,

krev ve stolici nebo svědění, není ostuda zajít právě za ním.

KREV NA TOALETNÍM PAPIŘE MŮŽE BÝT Z TLAČENÍ, NETŘEBA SE TÍM VÍCE ZABÝVAT.

✗ LEŽ

I když může jít „jen“ o podráždění nebo hemoroidy, krev z konečníku není normální. Je důležité sledovat, jak často se to opakuje, jak vypadá stolice a zda nejsou další příznaky. I malé množství krve může být prvním signálem vážnějšího problému (např. fisury, polypu nebo zánětu). Doporučujeme neotálet a navštívit proktologa.

OBLAST CHIRURGIE KÝLA JE JEN ESTETICKÁ VADA.

✗ LEŽ

Kýla (např. v třísele nebo břiše) je oslabení stěny břišní dutiny, kudy se může vytlačit střevo nebo jiný orgán. Bez léčby hrozí usknutí, které

může být život ohrožující. Nejde jen o vzhled, ale o reálné riziko.

PO MENŠÍCH ZÁKROCÍCH MOHU JÍT DRUHÝ DEN DO PRÁCE.

✓ PRAVDA

U drobných výkonů (obvykle ambulantní jednodenní zákroky) je návrat k běžnému režimu možný už další den, pokud se člověk cítí dobře. U větších operací je samozřejmě nutná delší rekonvalescence.

ANALGOSEDACE (CELKOVÉ USPÁNÍ) JE EXTRÉMNĚ NEBEZPEČNÉ.

✗ LEŽ

Dnešní formy anestezie a analgosedace jsou velmi bezpečné díky moderním přístrojům a sledování životních funkcí. Rizika existují, ale u zdravých lidí jsou minimální. Navíc po celou dobu výkonu jste pod dohledem anesteziologa. Mnohem nebezpečnější je odkládat nutnou operaci ze strachu.

Zdraví je téma, o kterém se často mluví, a někdy je těžké se v množství informací vyznat. Ať už jde o rady z reklamy, doporučení od přátel, nebo o tvrzení z internetu, důležité je nenechat se zmást a vždy se poradit s odborníkem. Mýty se mohou zdát neškodné, ale mohou ovlivnit naše rozhodování a chování.

Pokud máte další otázky ke svému zdraví, jsme tu pro vás. CARE MEDICO

www.caremedico.cz

Wilsonova 301/10,
120 00 Praha 2 - Wilsonova

Sokolovská 685/136f,
186 00 Praha 8 - Invalidovna



Švýcarské léto po kolejích: Rhétská dráha a dobrodružství v srdci Alp



TEXT: Jan Ursíny

FOTO: Rhätische Bahn AG



QR PRO VÍCE
INFORMACÍ

CZ V srdci kantonu Graubünden vás panoramatický vlak Bernina Express vezme na výlet, na který jen tak nezapomenete. Překonává alpské průsmyky a spojuje nejstarší švýcarské město Chur s italským Tiranem. Během cesty projedete tratě Albula a Bernina, které jsou zapsány na seznamu UNESCO, překonáte 196 mostů, projedete 55 tunelů a minete ledovce, vodopády, vinice i palmy. V létě si navíc můžete užít otevřené „kabrio“ panoramatické vozy, které vám nabídnou krajinu v plné krásě – bez oken mezi vámi a horami. Tyto vozy jsou připojovány i k vybraným regionálním vlakům.

Zastávkou, kterou by si měl každý fanoušek železnice zapsat do itineráře, je nový zážitkový park Landwasser World u Filisuru. Vyrostl kolem ikonického viaduktu Landwasser – technického zázraku zapsaného na seznamu UNESCO. Pět tematických „světů“ propojuje

Objevte svět, kde se precizní inženýrství snoubí s dechberoucí přírodou. Švýcarská Rhétská dráha nabízí víc než jen přesun z bodu A do bodu B – je to klíč k nezapomenutelné letní dovolené plné výhledů, příběhů a zážitků.



21
ADVERTORIAL

železnici, přírodu, zemědělství, kulturu a historii. Jednodenní výlet tu snadno proměníte v celodenní dobrodružství. Ať už vás láká procházka lesem, vyhlídka na viadukt, nebo interaktivní výstava o životě železničářů, každý si tu najde to své. V nedalekém Bergünu, hned za Filisurem, můžete navštívit interaktivní železniční muzeum Rhétské dráhy přímo u stanice.

Chcete přidat i špetku adrenalinu? Vydejte se do divoké soutěsky Ova da Bernina, kde vás čeká visutá lávka a nové zastávky s dechberoucími výhledy. A milovníci vína si přijdou na své při speciálních jízdách vlakem Bernina Wine Express s návštěvou vinařství La Gatta a s ochutnávkou místních vín.

Rhétská dráha tak nepředstavuje jen přesun, ale pomalé a udržitelné cestování, navíc v úzkém spojení s okolní krajinou. Inspirujte se na Switzerland.com a RhB.ch a vydejte se po švýcarských kolejích vstříc létu, které si užije každý. •

Lázeňský ráj v srdci Evropy



Karlovy Vary
Region

TEXT: Jitka Svobodová

FOTO: Martin Vrbický

www.visitvaryregion.com

Světově proslulý lázeňský trojúhelník, zapsaný na Seznamu UNESCO, láká nejen na přírodní léčivé zdroje, ale i na historické památky a krásnou přírodu. Poznejte blíže fascinující města, která spojují zdraví, kulturu a přírodní krásy.

KARLOVY VARY

Karlovy Vary jsou klenotem lázeňství. Nejteplejší pramen Vřídlo vyvěrá přímo v srdci města do výšky až dvanácti metrů. Mimo svou léčivou tradici město září i kulturními událostmi, jako je prestižní Mezinárodní filmový festival, který každoročně přitahuje světové hvězdy kinematografie.

MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Věděli jste, že v Mariánských Lázních voda nejen léčí, ale i zpívá? Proslulé léčivé prameny tu doplňuje unikátní Zpívající fontána, která rozeznává město těmi nejkrásnějšími melodiemi. Město se navíc pyšní statusem Klimatické lázně, čímž je oficiálně potvrzena kvalita místního klimatu.

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Toužíte po čerstvém vzduchu, klidné atmosféře a zelených lesoparcích? Zavítejte do Františkových Lázní! Místní prameny s vysokým obsahem oxidu uhličitého mají jedinečné léčivé účinky. A nezapomeňte se zastavit u sochy malého Františka, který je slavným symbolem města. •

Spa Heaven in the Heart of Europe

EN The famous UNESCO-listed Spa Triangle attracts visitors with its naturally occurring curative resources, historical attractions and beautiful natural surroundings. Come and acquaint yourself with these fascinating towns that combine health, culture and natural beauty.

KARLOVY VARY (CARLSBAD)

Carlsbad is the jewel in the crown of the spa industry. The hottest spring called the Vřídlo rises right in the heart of the city, shooting its thermal waters to a height of 12 metres. In addition to its spa traditions, the city is alive with cultural events such as the prestigious International Film Festival that each year attracts world-famous film stars.

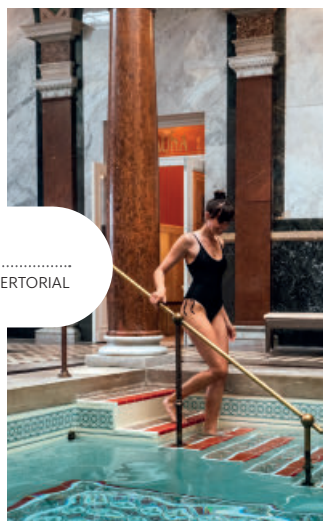
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ (MARIENBAD)

Did you know that the water in Marienbad not only has the power to cure ailments but can also sing? The celebrated natural springs sit alongside the Singing Fountain that fills the spa with beautiful melodies. What's more, the

town can now boast climatic spa status which makes the quality of the local climate an officially recognised feature.

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ (FRANZENSBAD)

If you long for fresh air, verdant parkland and a bit of peaceful and quiet, welcome to Františkovy Lázně! The springs with a high carbon dioxide content have special medicinal effects. And don't forget to stop by the statuette of little Franz, the celebrated symbol of the town. •



Wellness...

pro vaše tělo i mysl /
for your body & soul



Karlovy Vary Region
www.visitvaryregion.com

Kroměříž – srdci blíž

Nechte se svézt po kolejích až do Kroměříže. Stačí pár minut chůze z nádraží a ocitnete se v samotném srdci města, kde mezi historickými uličkami najdete skvosty zapsané na seznamu UNESCO – Arcibiskupský zámek s Podzámeckou zahradou i unikátní Květnou zahradu.

CZ V samotném zámku vás čeká slavná obrazárna s evropským malířstvím včetně Tizianova Apolla a Marsya, zpřístupněná Klenotnice v nejstarší části věže a z jejího 84metrového vrcholu také nádherný výhled na město a okolí.

Za příznivého počasí můžete vyrazit na plavbu lodí po řece Moravě, a když slunce zapadne, připojte se k ponocnému na noční procházce městem. Historické budovy, nádherně nasvícené do tmy, vytvářejí nepopsatelnou atmosféru, která člověka pohltí. Nezapomeňte také ochutnat pivo z místních pivovarů nebo si dopřát sklenku Arcibiskupského vína.

A co je na Kroměříži skutečně kouzelné, je její blízkost. Ať už jste v centru, nebo v zahradách, vše máte doslova na dosah ruky. Vše máte tak nějak blíž – blíž k srdci a k zážitkům, které si odsud odnesete. •



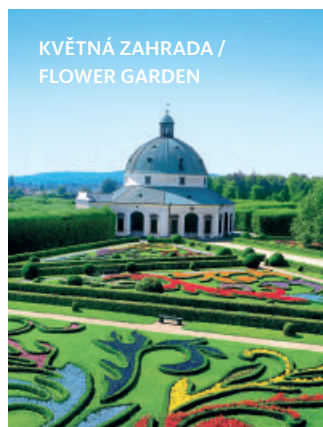
Kroměříž – Closer to the Heart

When you get off the train in Kroměříž, a short walk from the station will take you to the very heart of the town with picturesque streets and historical jewels on the UNESCO World Heritage List – the Archbishopal Palace with the Chateau Garden and the Flower Garden.

EN In the palace, the famous Picture Gallery displays some of the finest European art, including Titian's Flaying of Marsyas. You can also visit the Treasury in the tower, or climb 84 metres to the top for a marvellous view of the town.

In fine weather, take a boat trip on the River Morava, and when the sun sets, join the night tour of the town to immerse yourself in the matchless atmosphere of beautifully illuminated streets and buildings. Or enjoy a glass of the popular local beer or wine.

The best thing about Kroměříž is its compact size. All the sites are packed together – the buildings and gardens are all within arm's reach. All the experiences and sensations are somehow closer – closer to the heart. •



TEXT: Město Kroměříž
FOTO: Arcibiskupský zámek
Kroměříž, Město Kroměříž

www.kromeriz.eu



CESTOVNÍ NEVOLNOST? **KINEDRYL®**

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

**55
LET
NA TRHU**

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.

25

INZERCE

COLONNADE
A FAIRFAX COMPANY

Roční cestovní pojištění se **slevou 60 %**

 již od **664 Kč/rok**

 již od **1596 Kč/rok**

Cestujte po celý rok bez obav
s pojištěním, které kryje léčebné výlohy,
osobní věci i vaši odpovědnost.

www.colonnade.cz

Sleva 60%
s kódem **CESTUJ60**



Zdraví je i radost ze života

Zdraví, to je mnohem víc než jen absence nemoci. Na člověka jako psychosomatickou a společenskou bytost působí řada faktorů, které zdraví ovlivňují. Jedním z nich je i vědomí, že jeho práce a vůbec celý život má svůj smysl. To alespoň říká docentka Eva Křížová v našem rozhovoru.

TEXT: Jakub Jukl

FOTO: archiv Evy Křížové, Shutterstock.com

26

TÉMA



CZ Paní docentko, jaká je vlastně definice zdraví?

Učebnicově je to stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody, ale to je nejvyšší a leckdy nedosažitelný ideál. Zdraví je především neustálý dynamický proces. Z filozofického hlediska je zdraví základem naší svobody a autonomie a každý, kdo s ním nakládá, nakládá s lidskou svobodou. Ale s pojmem zdraví se pojí i něco pozitivního – nejen schopnost být aktivní, ale jakési „přítakání“ životu, radost ze života.

Co rozhoduje o zdraví člověka?

Zdraví je hodně relativní a proměnlivé. Je výsledkem mimořádně složité a dlouhodobé souhry mnoha faktorů. Část zdraví jsme zdědili od předků, je dáno geneticky. To je důležitý zdroj zdraví, ale zdaleka ne jediný. Jde o souhru mezi genetickou výbavou, vnějším prostředím, chováním a prožíváním života, přičemž vztahy mezi tím jsou složité a u každého jiné. →



Health Lies in the Joy of Life

Health is much more than just the absence of illness. People, as psychosomatic and social beings, are influenced by a number of factors affecting their health, including their conviction that their work and life in general make some sense, says Dr. Eva Křížová in our interview.

EN What is your definition of health?

Textbooks will define it as a state of complete physical, mental, and social wellbeing, but this ideal is hardly attainable. Health is essentially a continual dynamic process. Philosophically, health is the core of our freedom and autonomy; anybody who affects our health, also affects our freedom. But there is a very positive aspect, too – it is not just our ability to be active, but also a sort of affirmation of the joy of life.

What determines human health?

Human health is relative and volatile. It is the result of a remarkably difficult and extensive coaction of many aspects. Our health is partly genetically

determined, but that is not all. It is about the harmony between our genetic dispositions, environment, behaviour, and inner experience. The relations between these aspects are very complex and individual.

How would you define illness then?

Doctors tend to look primarily at the objective symptoms. They see illness as a diagnosis. But subjectively, →



Doc. Eva Křížová, Ph.D., socioložka,

od roku 1990 přednášela
na lékařských fakultách UK,
nyní působí na Evangelické
teologické fakultě UK, kde je
vedoucí Katedry sociální práce.
Zabývá se především sociologií
zdraví a zdravotnictví,
publikuje odborné knihy
a články.

CZ → Jak lze potom definovat nemoc?

Lékaři se dívají v první řadě na objektivní znaky nemoci. Pro ně nemoc rovná se diagnóza. Z hlediska subjektivního je nemoc stavem, kdy se člověk jako nemocný sám cítí – je slabý, závislý a potřebuje znovu něco jako mateřskou péči. Může to být na bázi vědomé i nevědomé. Třetí dimenze nemoci je sociální, protože nemoc mění vztahy, člověk je uvolněný od povinností v práci i v rodině.

Být nemocný je tedy i sociální role?

Samozřejmě. A v nedávné minulosti to bylo ještě výraznější. Dnes moderní medicína změkčuje ostrý předěl mezi nemocí a aktivitou. Třeba onkologičtí pacienti nebo pacienti na dialýze běžně pracují i během léčby a žijí do značné míry běžným životem. Dříve, když byl někdo nemocný, znamenalo to nemoc akutní, krátkou. Pak se buď uzdravil, nebo zemřel. Dnes už nemoc není protikladem aktivnímu životu.

Člověk je bytostí psychosomatickou. Jak moc to současná medicína reflektuje?

Jak tady sedíme, jsme oba současně tělem i myslí. Člověk existuje pouze v psychosomatické jednotě. Ale moderní medicína se vyvíjela na základě kar-teziánského dualismu – oddělení mysli a těla. Proto lékaři zkoumali především tělo a moderní medicína se soustřeďuje na tělesnost.

Ani k tomu nesměřuje?

Dlouho byla „celostní“ medicína spíš jedním z alternativních proudů. To, že zájem o ni dnes sílí i na oficiálních místech, je mimo jiné zásluhou vytrvalců, kteří to nikdy nevzdali, za všechny bych jmenovala MUDr. Vladislava Chválu. U nás i v zahraničí existují skupiny lékařů, kteří psychosomatickou vazbu vidí

EN → illness is a state of feeling ill – when you feel weak, dependent, helpless. It could be conscious or subconscious. And then there is the social dimension of illness, because it affects our relations, it distances you from your roles at work or in the family.

So, do you see being ill as a social role?

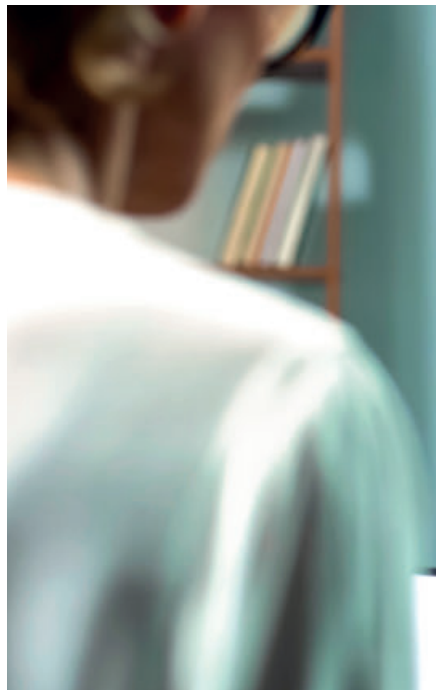
Indeed. And it used to be even more so, until modern medicine has softened the borders between illness and activity. For instance, oncological patients or patients on dialysis can work while they receive treatment. They can largely lead a normal life now. In the past, most illnesses were acute and short, and then you either healed or died. But today, illness is no longer necessarily seen as incompatible with active life.

People are psychosomatic beings. How much does current medicine reflect that?

Both our bodies and minds are present at all times. People only exist in the psycho-somatic unity. But modern medicine is based on the concept of Cartesian dualism – the separation of mind and body. That is why it tends to focus on and research mainly our physical constitution.

Is there any tendency towards including the mind?

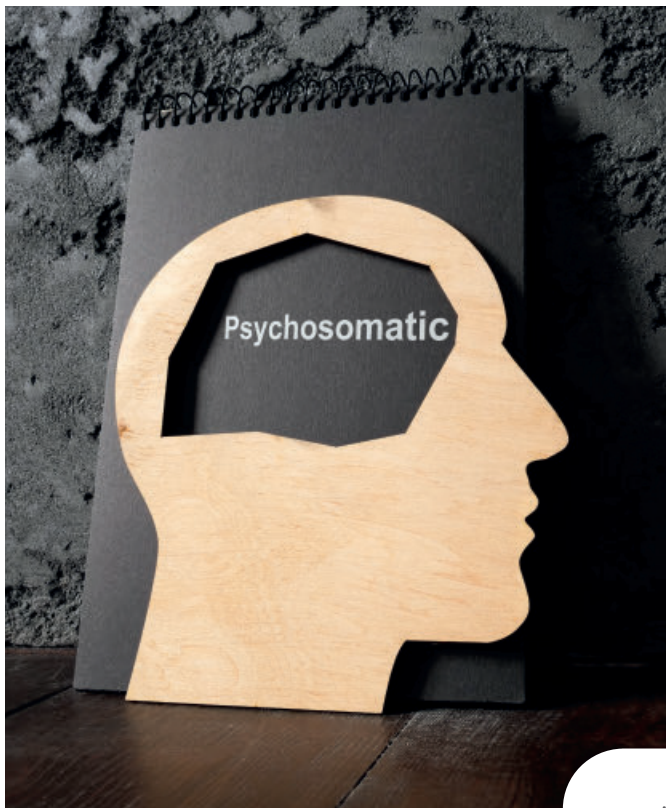
“Holistic” medicine has long been considered an alternative branch. It is getting more attention today, even from official authorities, largely thanks to →



a zdůrazňují ji. I u nás existuje pro lékaře nástavbový obor a vzdělávací program v psychosomatice a předmětem diskuze je další rozšíření psychosomatického přístupu do činnosti všech lékařů. Ovšem skutečně psychosomaticky léčící lékaři jsou stále všude v menšině.

Dá se z psychosomatického pohledu vzniku nemoci zabránit, či její nebezpečí snížit?

Určitě ano. Stojí na tom celé preventivní lékařství. Ale málo se mluví o podpoře či posilování zdraví. Psychosomatický přístup i alternativní medicína říkají, že když dojde k nemoci, je už pozdě, už to zašlo moc daleko. Nemoc je zjevná krize, prolomení schopnosti organismu udržet zdraví. Tato schopnost se má podporovat a posilovat dlouhodobě. Zdraví si uvědomujeme, až když ho ztratíme, a to je pozdě. Máme ale zásadní problém: víme velmi dobře, co je zdravé, co dělat i co nedělat – ale ne vždy se podle toho chováme. →



**Doc. Eva Křížová
Ph.D., sociologist,**

professor at Charles University since 1990 – formerly the schools of medicine, at present the head of the Department of Social Studies at the Protestant Theological Faculty; specialises in the sociology of health and healthcare; author of numerous books and articles.



Může se stát, že se člověk pění o zdraví věnuje příliš?

Když se člověk soustředí jenom na své zdraví, je to málo a je to sebestředné. Ke zdraví patří i jakési pozitivní naladění. Jakmile je člověk znesvobozen strachy a úzkostmi, o zdraví se připravuje. I psychologové doporučují, aby se člověk sám na sebe tolik nezaměřoval. Zdraví totiž není cíl, ale prostředek. S tím souvisí i to, co říkal významný lékař Aaron Antonovsky. Podle něj jsou tři faktory, jež naše zdraví posilují: je to schopnost rozumět světu, nevnímat ho jako chaotický; pak důvěra, že mohu ovlivnit běh svého života, protože pocit bezmoci je hodně negativní emoce, a to nejdůležitější je pocit, že moje existence má smysl a stojí za to zdolávat překážky. Ale to vše není nějaká záruka zdraví, jen si tím člověk zvyšuje šance na zdravý život.



30

TÉMA



a number of keen advocates who never gave up their efforts. I would like to mention Dr. Vladislav Chvála here. Many doctors in our country and abroad see and consider the psychosomatic relations. There are postgraduate programmes in psychosomatics, and there is an ongoing discussion about how to spread the knowledge. But there are still few who really consider these aspects.

Can psychosomatic aspects prevent or mitigate illness?

Certainly yes. The whole field of preventive medicine stands on that. But we still do not promote prevention as much as we should. Psychosomatic or alternative streams in medicine say that illness means that it is too late, that things have gone too far. Illness means evident crisis, inability of the organism to retain its health. We should protect our health all the time, but we usually only realize this once we have lost it – and that is too late. We know very well what we should and should not do – but we often ignore it.

Can people take too much care of their health?

When you make your health your only concern, it is very limiting and egocentric. The concept of health includes a positive mindset. When you live in constant fear and anxiety about your health, you in fact lose it. Psychologists recommend people not to focus on themselves too much. Health should not be the goal, but the means. Doctor Aaron Antonovsky identified three factors strengthening our health: our ability to understand the world, not to see it as chaotic; our confidence in our power to determine our lives, because the feeling of incapacity is debilitating; and the main thing is

the feeling that our existence makes sense, that our efforts matter. These three factors cannot guarantee health, but they considerably increase our chances.

So, is it important for us to feel that our work makes sense, too?

Yes, we need to feel valuable and useful. An increasing number of people struggle to find any meaning in their work. The importance of people's career changes – it is no longer the main source of their identity. They try to find a job which would leave them enough time to pursue their hobbies, which are more important for them.

People often speak about the burnout syndrome. What is it?

The term used to be applied only to helping professions. Today, it is also used in other areas, but it is often wrongly assigned to mere fatigue that



Je tedy důležité, aby měl člověk pocit, že má smysl i jeho práce?

Ano, člověk potřebuje mít pocit prospěšnosti a užitečnosti. Přibývá totiž lidí, kteří se cítí odcizení od smysluplnosti své práce, mění se jejich vztah k ní – práce pro ně přestává být hlavním zdrojem identity, jako to bylo pro naše předky. Dnes lidé chtějí najít takovou práci, aby mohli realizovat své volnočasové aktivity, které jsou pro ně důležitější.

Hovoří se i o syndromu vyhoření – jak vzniká?

Původně se tento termín používal jen u pomáhajících profesí. Dnes dochází k přenosu tohoto fenoménu i do dalších oblastí práce. Ale je to spíš životní únava, která přichází dříve, než bylo obvyklé. Dnes se i čtyřicátníci cítí unavení, sociologové hovoří dokonce o „společnosti únavy“. Jedním z důvodů je přesycenost podněty, dalším problémem paradoxně je, že máme plno možností, co dělat. Snažíme se skočit po každé příležitosti, abychom něco nezameškali.

Jak tomu můžeme čelit?

Nezbývá nám než znovu přemýšlet o životě. A hlavně v tichu, jenže ticha je málo. Proto se rozvíjí např. terapie tmou, při níž lidé bez světla a v samotě přemýšlejí o svém životě. Na západě i vrcholoví manažeři odcházejí na prázdniny do kláštera. Ne kvůli Bohu, ale aby strávili čas v tichém a klidném prostředí. Každopádně vždycky je důležité najít něco, co člověka těší. Je důležité mít nějakou radost, klidně až dětskou, něco, co vás baví, od sbírání známek přes opravu motorky až po malování. •

comes sooner than expected. Many people in their forties feel exhausted. Sociologists even speak of “the society of fatigue”. One of the causes is the surplus of stimuli. Another is, perhaps paradoxically, the abundance of opportunities. We feel we have to try them all not to miss anything.

But how should we resist it?

The only way is to think back on our lives. Enjoy silence, which is very precious in our world. Many people try the dark therapy in which people are left alone in darkness to give them the opportunity to ponder on their lives. Many top managers resort to monasteries for prolonged periods of time, not for religious reasons, but to spend time in a calm and silent environment. In any case, it is important to find something that you enjoy. To have something gratifying in your life, whether it is collecting stamps, repairing motorcycles, or painting. •



Krajina břidlice zrozená z mořského dna

Po dobu několika staletí se v oblasti Nízkého Jeseníku těžila sametově antracitová hornina. Dnes je toto území Národním geoparkem Krajina břidlice, který jedinečnou pohornickou krajinou, naučnými stezkami a také možností sestoupit do podzemí přitahuje pozornost odborníků i turistů.



32

ADVERTORIAL

CZ IMPOZANTNÍ GEOPARK

Desítky starých dolů na břidlici, kilometry vyražených štol, klenuté dobývací komory i záhadné ruiny hornických staveb u mohutných třpytivých odvalů porostlých unikátními mechorosty... To vše tvoří opravdu výjimečný geopark, jímž byla oblast spojená s břidlicovým hornictvím vyhlášena v roce 2022. Zmíněný status přispívá k rozvíjení geoturismu, popularizování geovědních oborů i k posilování identity pohornické krajiny a jejích obyvatel.

FLASCHARŮV DŮL

Ke zdejší skvostům patří dvoupatrový Flascharův důl nedaleko města Oder. Téměř 400 metrů důlních chodeb, 19 metrů vysoký, mírně adrenalinový průřez ve větracím komíně, který však lze jednoduše obejít jinou trasou, a několik dobývacích

komor představí průvodce, jenž návštěvníky upozorní také na impozantní vrásu vzniklou vyzvednutím mořského dna i se zkamenělým bahnem – břidlicí.

Návštěvníci v průběhu prohlídky zkusí vytlačit naložený důlní vozík, prohlédnou si permoníky šifery, spočítají modely netopýrů a vrápenců v hibernujícím stavu a poslechnou si nahrávky jejich hlasů převedené do lidem slyšitelného sluchového spektra, případně se občerství u „břidlobaru“. A pak už se mohou vydat dál naučnou stezkou s krásnými výhledy do Moravské brány a Oderské kotliny, s geologickou expozicí i se zastaveními informujícími o historii těžby břidlice a také o zdejších vlastivědných zajímavostech.

SKVOST POODŘÍ

Není divu, že Krajina břidlice je jedním z nejúspěšnějších projektů cestovního ruchu v Moravskoslezském kraji a také součástí Technotrasy, která propojuje desítky technických atrakcí regionu. Tento geopark patří i k nejnavštěvovanějším místům turistické oblasti Poodří protkané cyklostezkami vedoucími venkovskými zákoutími i kolem řek, větrných a vodních mlýnů nebo historických památek, z nichž některé mají dodnes střechy z břidlice... •

FOTO A TEXT: archiv
Turistická oblast Poodří, z.s.
a Krajina břidlice, z.s.

www.poodri.com
www.krajinabridlice.cz
www.technotrasa.cz





PUSTIT K VODĚ

Pust' starosti k vodě

**Nech se unést vlnou
pohody středních Čech
a zažij dovolenou
na vodě.**



pustitkvode.cz

Zapluj
na web ↗

Střední Čechy



aktivní



Středočeská centrála
cestovního ruchu

LIDÉ, SPĚTE!

Podle řecké mytologie každý večer sestupovala na zem bohyně noci Nyx a spolu s ní její syn Hypnos. Ten sesílal na všechny živé tvory spánek, který jim dával zapomenout na veškeré bolesti a trápení. Řekové tak velmi přesně vystihli jednu z mnoha důležitých funkcí spánku.

CZ Spánek je pro člověka základní biologickou potřebou, bez níž by náš organismus nemohl správně fungovat. Přesto ho v dnešní uspěchané době často podceňujeme, spánek pro nás mnohdy bývá až na posledním místě. A negativně ho ovlivňuje i dlouhodobý stres i častý jev našich domácností: obrazovky počítačů nebo mobilní telefony svítící dlouho do noci. To všechno vede k tomu, že spíme méně, než bychom měli. Přitom kvalitní spánek není jen odpočinek. Je to klíčový proces, který ovlivňuje zdraví těla i mysli. Proč je tedy tak důležité dobře se vyspat?

REGENERACE TĚLA I DUŠE

Během spánku probíhá v těle celá řada regeneračních procesů. Opravují se svalová vlákna, obnovují se buňky a posiluje se imunitní systém. Spánek pomáhá tělu zotavit se po velké fyzické námaze, ale i po běžném dni plném →

Sleep on!

TEXT: Jakub Jukl
FOTO: Shutterstock.com

Ancient Greeks believed that the goddess of night Nyx would descend to the earth every night with her son Hypnos who would make all living creatures fall asleep and forget their troubles and pains. That is one of the most important functions of sleep.

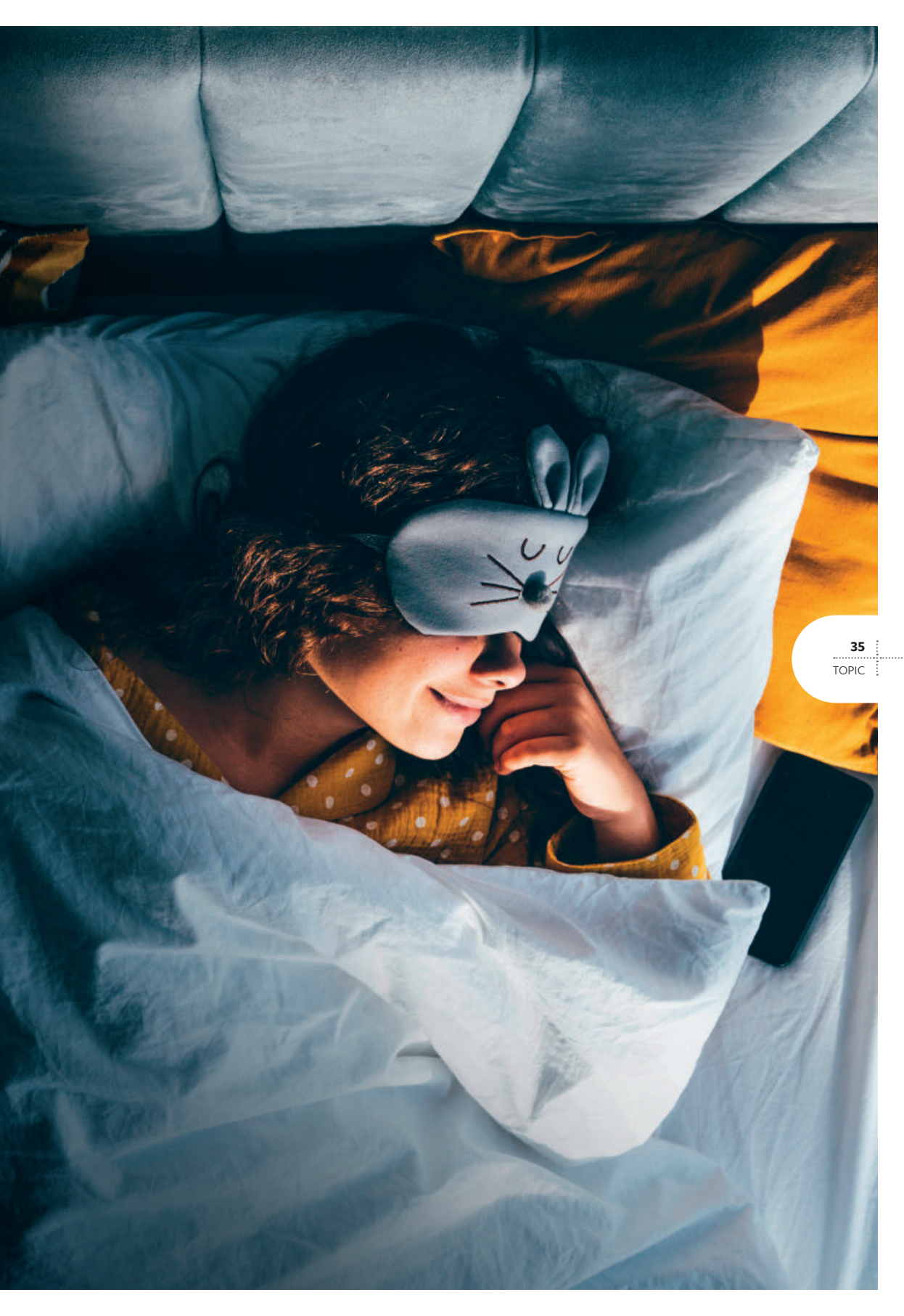
EN Sleep is one of the essential biological needs, a prerequisite of normal functioning of the organism. Still, in our current hasty times, there are so many things to do, so many tasks to complete, and also the ever-present blue screens, that many of us tend to sleep much shorter time than we should. We tend to neglect the fact that quality sleep gives us much more than repose and escape from our worries. It is a crucial process which affects the health of our body and mind. Why is it so important to get a good night's sleep?

RESTORATION OF BODY AND MIND

When we sleep, the body launches a number of restorative processes, like the renewal of muscle fibres and other cells, or the strengthening of the immune

system. Sleep gives the body the opportunity to revive after the day's physical labour and mental strain. Lack of sleep can impair the body's ability to resist infection and heal its wounds.

For the brain, sleep is a time of intense activity. It has to "sort" all the information we have gathered during the day. Sleep is vital for the consolidation of the memory. →





stresu a činnosti. Nedostatek spánku naopak snižuje schopnost organismu bránit se infekcím a zpomaluje hojení. Ale ani mozek během spánku nezahálí. Naopak – pracuje na „třídění“ informací, které jsme během dne nasbírali. Spánek je zásadní pro konsolidaci paměti, což znamená, že pomáhá ukládat do dlouhodobé paměti důležité poznatky. Kromě toho dochází při spánku i k jakémusi čištění mozku. Z mezibuněčného prostoru se odplavují odpadní látky, které by se mohly podílet na vzniku neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba.

SPÁNKEM PROTI DEPRESÍM

Kvalitní spánek je nepostradatelný i pro duševní zdraví. A nejde jen o to, že spánek dává zapomenout na trápení a problémy, jak věděli už staří Řekové a jak to hezky vyjádřil zpěvák Jaromír Nohavica v jedné ze svých známých písní: „Ve spánku nepřijde to, spánek je sladká mdloba.“. Během spánku se ale mozek vypořádává i s emočními zážitky, zpracovává stres a pomáhá nám tak zvládat náročné situace. Je známo, že nedostatek spánku může vést k podrážděnosti, úzkostem, a dokonce až k depresím. Není tedy divu, že dlouhodobá nespavost zvyšuje riziko vzniku psychických poruch.

SPÁT, NEBO JÍST?

Další věc, kterou spánek výrazně ovlivňuje, je hormonální rovnováha. Právě během spánku se vylučuje také růstový hormon, který podporuje regeneraci tkání. Dále ovlivňuje hormony hladu a sytosti leptin a ghrelin. Už stará moudrost praví, že „pokud spíš, je to, jako bys jedl“. Pokud tedy spíme málo, máme tendenci jíst více, zejména nezdravá jídla. To pak zpravidla vede k přibývání

na váze a zvyšuje riziko obezity, cukrovky a dalších metabolických poruch. Spánek je důležitý i pro zdraví kardiovaskulárního systému. Během spánku dochází ke snižování krevního tlaku a srdeční frekvence, a proto si při něm od své celodenní práce odpočine tak trochu i srdce. Chronický nedostatek spánku je spojen s rizikem vysokého krevního tlaku, srdečního infarktu a mozkové mrtvice.

V ŘÍŠI MORFEOVĚ

Jak jsme se dokázali přenést od tématu spánku až do filmu Matrix? Ale kdepak, nemáme na mysli filmovou postavu Morfea, ale její předobraz, stejnojmenného řeckého boha. Ten byl synem boha spánku Hypna a pá-nem snů. A sny, ty jsou pro zdravý spánek důležitější, než by se mohlo na první pohled zdát.

Sny jsou totiž projevem zvýšené aktivity mozku, který je během spánku

Experts recommend the following total length of sleep:

ADULTS:

7–9 hours a day

TEENAGERS:

8–10 hours

CHILDREN:

9–12 hours
(depending on age)

BABIES:

12–16 hours



zbaven vnějších podnětů. Přestává kontrolovat i svalstvo (kromě nezbytných orgánů, jako jsou srdce, plíce nebo trávicí soustava) a prakticky veškerou svou obvyklou kapacitu věnuje vnitřní aktivitě – podle výzkumů je dokonce aktivnější než v bdělém stavu. Výsledkem je právě snění, které se odehrává především v nehlubší fázi spánku, tzv. REM. Ale navzdory mnoha pokusům a teoriím je právě říše snů, tedy „Morfeova říše“, jak ji nazývali básníci, opravdu neprozkoumanou zemí. Ví se jen, že pokud člověk do nehlubší fáze spánku, kdy mozek žije „vlastním“ životem, několik nocí po sobě nevstoupí, začnou se u něj projevovat vážné psychické problémy. Téměř, jako by nespál vůbec.

KOLIK SPÁNKU POTŘEBUJEME

Délka potřebného spánku se liší podle věku a individuálních potřeb. Obecně platí, že čím je člověk starší, tím méně spánku potřebuje. Nejvíce spí děti.

Tohle dobře vědí zejména rodiče, kteří se večer co večer snaží zahnat „na kutě“ své ratolesti, které nechápou, proč musejí jít spát, když dospělí jsou ještě vzhůru. Je to prostě proto, že děti rostou a spánku potřebují víc.

Ale pozor, nejde jen o délku spánku, ale také o jeho kvalitu. Časté probouzení, neschopnost usnout nebo velmi lehký spánek mohou narušit jeho regenerační účinky.

PÁR PRAVIDEL PRO DOBRÝ SPÁNEK

A tím se dostáváme k zásadní otázce, která trápí mnoho zejména dospělých a starších lidí: Jak se dobře vyspat? Existuje několik zásad spánkové →



Odborníci doporučují následující délku spaní:

DOSPĚLÍ:

7–9 hodin denně

TEENAGEŘI:

8–10 hodin

DĚTI:

9–12 hodin (dle věku)

BATOLATA A KOJENCI:

12–16 hodin

EN → It gives the brain the time to store important data in the long-term memory. It also involves a cleaning process during which dangerous residues are removed from the intercellular space. Those substances could otherwise trigger neurodegenerative disorders like Alzheimer's disease.

SLEEP DETERS DEPRESSION

Quality sleep is a necessary condition of mental health. It is not only about the escape from the worries of everyday life, as suggested by the ancient Greek myth. It also gives our brain the much-needed time to process our emotions and deal with stress. This helps us cope with demanding situations. Lack of sleep is well documented to lead to increased irritability, anxiety, and even depression. No wonder prolonged insomnia has been proven to increase the risk of developing mental disorders.

SLEEP OR EAT?

Sleep also considerably influences our hormonal balance. It is while we are sleeping that the body releases the growth hormone necessary for the regeneration of our tissues. It also affects the release of leptin and ghrelin, the hormones of hunger and satiety. The old wisdom says that he who sleeps forgets his hunger. The less we sleep, the more we tend to eat, especially unhealthy food. That usually leads to gaining weight, increasing the risk of obesity, diabetes, and other metabolic disorders. Sleep is crucial for the health of the cardiovascular system, because our blood pressure and heartbeat rate decrease when we sleep, letting the heart have some rest as well. Chronic lack of sleep correlates with higher risk of high blood pressure, heart attack, or stroke.

IN THE REALM OF MORPHEUS

How did we get to Matrix? We did not mean the movie character, but its model – the Greek god. Son of Hypnos, the god of sleep, Morpheus was the lord of dreams. It may come as a surprise, but dreams are a very important symptom of sound sleep.

Dreams occur as a result of the activity of the brain. When we sleep, the brain gets no external stimuli. It also reduces its control of our muscles and most organs (except for the essential ones like the heart, lungs, or the digestive system). This allows it to dedicate its capacity to internal processes. Research shows that the brain is even more active when we sleep than when we are awake. We perceive it as dreaming. It occurs during the phase of the deepest sleep →



hygieny, které mohou pomoci zlepšit kvalitu spánku:

- Pravidelný režim: Chodit spát a vstávat každý den ve stejnou dobu.
- Omezení obrazovek před spaním: Modré světlo z mobilních telefonů a počítačů narušuje tvorbu melatoninu, hormonu spánku.
- Klidné a tmavé prostředí: V místnosti na spaní by měla být tma, ticho a chladněji (ideálně kolem 18–20 °C).

- Vyhnout se kofeinu a alkoholu před spaním: Obě látky negativně ovlivňují spánkové cykly.
- Dostatek pohybu během dne: Fyzická aktivita pomáhá snadněji usnout a spánek prohlubuje.

SPÁNEM KU ZDRAVÍ

Spánek není ztracený čas, ale nezbytná součást zdravého životního stylu. Bez něj nemůže správně fungovat naše tělo ani mysl. Nedostatek spánku se neprojevuje jen únavou, ale může vést k vážným zdravotním problémům. Proto bychom mu měli věnovat stejnou pozornost jako zdravé stravě nebo pohybu. Kvalitní spánek je ten nejlepší lék – a navíc zadarmo a vlastně bez námahy. •



38

TÉMA



manifested by rapid eye movements (REM). Despite intense research, the realm of dreams remains quite unexplored. But what we know for sure is that if people fail to enter the intense sleep phase for several consecutive nights, they display symptoms of serious mental disorders, nearly as if they did not sleep at all.

HOW MUCH SLEEP DO WE NEED

The recommended length of sleep depends on one's age and individual needs. Generally speaking, the amount of sleep needed decreases with growing age.

Parents can tell you how hard it is to explain to the kids why they have to go to bed when others can stay up. It is simply because they are kids. To grow and develop properly, their bodies need more sleep.

But it is not only about the length of sleep. Its quality is just as important. Intermittent sleep, prolonged sleep onset latency, or very light sleep can impair the restorative effect.

RULES FOR GOOD SLEEP

That brings us to the question which troubles so many: What should I do to get a good night's sleep? There are several rules of sleep hygiene, which can help you boost the quality of your sleep:

- Regular schedule: Go to sleep and wake up at the same time every day.
- Limit evening screen time: Blue light impacts the release of melatonin and affects sleep.
- Calm and dark bedroom: Make sure your bedroom is dark, silent, and rather cold (ideally 18–20 °C).
- No caffeine or alcohol before going to bed: Both negatively affect the sleep cycles.
- Exercise during the day: Physical activity helps you fall asleep and improves the quality of sleep.

SLEEP BOOSTS HEALTH

The time you sleep is not lost. Good sleep is a necessary component of healthy lifestyle. It is essential for the correct functioning of our body and mind. Lack of sleep results not only in fatigue, but also in serious health issues. It is just as important as healthy diet or exercise. Good sleep is the best medicine. Moreover, it is for free and requires very little effort. •

Poznejte BAŤŮV REGION a jedinečná baťovská místa

Kde začít?
Ve Zlíně, jako kdysi Baťa!



Foto: Josef Řezníček

Srdcem Baťova regionu je Zlín, moderní město v zahradách s nezaměnitelnou architekturou a historií. Prozkoumejte unikátní industriál města. Poznejte expozici Princip Baťa s největší sbírkou obuvi ve střední Evropě. Objevte jednu z nejpůsobivějších staveb světové architektury, skleněný Památník Tomáše Bati, který v noci září nad městem.

Nenechte si ujít pohled z vyhlídkové terasy a jízdu slavnou pojízdnou kanceláří Baťova mrakodrapu. Baťův region je destinací, kde se můžete toulat mezi cihlovými domky, poznat významné vily, zkoumat technické unikáty nebo se vydat po stopách nedokončené baťovské železnice. Baťovská místa objevíte na www.batuvregion.cz.



Zažijte město
s aplikací Baťův Zlín



Prázdninové radovánky v Pardubickém kraji

Vymyslet rodinný program, který bude bavit všechny, je někdy skoro nadlidský úkol!

A tak vám plánování protentokrát ulehčíme. Na následujících stránkách najdete tipy na výlety v Pardubickém kraji, které osloví všechny generace.



40

ADVERTORIAL



TEXT: Destinační společnost
Východní Čechy

FOTO: DS Českomoravské pomezí,
Tomáš Kubelka, Ondřej Littera

www.vychodnicechy.info

CZ MÁTE VY A VAŠE DĚTI RÁDI HISTORII, TRADICE A HRY V PŘÍRODĚ? PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS PÁR TIPŮ!

Seznámíte se s nimi třeba v Muzeu v přírodě Vysočina na Veselém Kopci. Od června do srpna bude Veselý Kopec patřit dětem a jejich rodičům. Každou středu a čtvrtek bude připraven pestrý program plný workshopů, dílniček a komentovaných prohlídek. V červenci se koná tradiční Veselokopecský jarmark, kde budete mít možnost si prohlédnout a nakoupit krásné výrobky od řemeslníků a také si vyzkoušet zručnost ve výtvarných dílničkách. V srpnu zde pořádají akci Jak se dříve hospodařilo aneb Cesta k dožínkovému věnci. Uvidíte nejen ukázky tradičního zpracování zemědělských plodin na vesnici, ale také dožínkové obyčeje.



Prázdniny budou plné zajímavých programů a akcí i v památkově rezervaci Betlém v Hlinsku. Každé úterý jsou to Korále z klokočí, každý čtvrtek Loutkohrátky na Betlémě a každou sobotu Šikovné ruce nejen Nositelů tradice Pardubického kraje. V sobotu 30. srpna se přijďte rozloučit s prázdninami. Společně s Muzeem loutkářských kultur v Chrudimi jsou připravena loutková divadla, zajímavé workshopy, hudební představení i možnost zažít prohlídku roubených domků v neopakovatelné večerní atmosféře.



Navštivte také Keltský skanzen Nasavrky, který je rekonstrukcí oppida – keltského

města. Expozice je interaktivní, a tak si děti i dospělí mohou vyzkoušet mletí na kamenném mlýnku, podívat se na půdu některých stavení, lehnout si do keltské postele... Skanzen je trvale obydlený domácími zvířátky. Po celý rok se zde konají akce pro rodiny s dětmi. Jak Keltové vyráběli keramiku, opracovávali dřevo, tkali látky, odlévali bronzové šperky, kovali železo nebo razili mince, se dozvíte na akci Dny řemesel (4.–6. 7.). Největší akcí v Zemi Keltů je Mezinárodní festival keltské kultury Lughnasad, který se koná 25.–26. 7. Těšit se můžete na koncerty,



workshopy, hry pro děti, ukázky bojů i řemesel. Dobroty z jablek přijďte ochutnat na Jablkobraní a medokvas 20. září.



Nebo vyrazte do Svitav a užijte si s dětmi Svátovu zážitkovou cestu

v krásné přírodě areálu Brand okolo rybníku Rosnička. Společně se svitavským skřítkem Svátou se vydejte vysvobodit zakletou Labutí princeznu. Příběh je zasazen do pohádkové procházky, během které narazíte na osm originálních herních prvků. Úkoly plníte pomocí dřevěných kuliček, která funguje jako hrací žeton. Ten se vám vždy vrátí a budete jej moci použít na dalším stanovišti. Čeká na vás Rybkolov, Hopsemínko, Rovnovážka, Žabí cirkus, Okapka, Pylnice, Mravenčení a Hadidráha. Příjemná procházka je dlouhá necelé dva kilometry. Zastavte se také u Svátových

deskovek a cvrnkadel. Na speciálních lavičkách si zahrajete oblíbené deskové hry jako piškvorky, dámu, mlýn, solitér nebo abalone. Ti nejmenší jistě uvítají vyřezaný důlek s dráhami a tradiční cvrnkanou.



V rekreačních lesích na Podhůře se otevřel nový Rodinný park umístěný v blízkosti rozhledny Bára u Slatiňan. Hlavní atrakcí je 3D bludiště, které tvoří lávky mezi domečky umístěné na dřevěných sloupech ve výšce 3,5–10,8 m nad

zemí. Areál nabízí prostor pro přirozenou hru, zábavu, objevování, výzvu, adrenalin i odpočinek.



Potom se můžete vydat ke Kočičímu hrádku. Dopřejte svým dětem pocit středověkých rytířů při dobývání miniaturní hradu. Zastavte se na nedaleké Švýcarské – původně historické salaši z 19. století, která dnes slouží jako interaktivní muzeum s rozlehlou zahradou a výhledem na koňské pastviny. Součástí areálu je lesní kavárna s hernou a sálem, kde se celoročně konají různé akce pro děti i dospělé.

A kam se vypravit, když je nevlídné počasí? Přece do muzea! Ve Východočeském muzeu v Pardubicích si užijte výstavu Imaginárium a za loutkami se vypravte do Muzea loutkářských kultur v Chrudimi. Čím se zabýval šindelář, kovotlačitel, bednář nebo kolář, zjistíte v Muzeu řemesel v Letohradě.

Nebo můžete navštívit některé ze vzdělávacích a interaktivních center – Planeta Hlinsko, SFÉRA Pardubice, IQ park Pardubice nebo program Litomyšlení na Zámeckém návrší v Litomyšli. •

BIOHACKING

TEXT: Petr Manuel Ulrych
FOTO: Shutterstock.com

Cesta k dokonalosti, nebo hra s ohněm?

42

TÉMA



Kdo by nechtěl mít víc energie, lépe se soustředit, kvalitněji spát, být výkonnější, posílit imunitu, nebo dokonce zpomalit stárnutí? Řešením mohou být metody skrývající se pod záhadným pojmem biohacking. Jenže je tady také nejedno „ale“ ...

CZ S lovem biohacking se označují různé způsoby, jak lidé zkoušejí zlepšit své zdraví, výkonnost a celkovou kvalitu života pomocí technologií, vědy a změn životního stylu. Zjednodušeně se dá mluvit o „kutilském přístupu“ k tělu a mysli. A jelikož se říká, že co Čech, to kutil, mohlo by nám to vyhovovat, ne?

Když se ale podíváme na kvalitu toho, co mnozí naši kutilové předvádějí, je na místě opatrnost. Tady už nejde o rozbitý památeční hrneček po pádu zfušované poličky, ale o to nejcennější, co máme. O zdraví.

BIOHACKER V KAŽDÉM Z NÁS

Dobrá zpráva: možná už jste s biohackingem začali, aniž byste si to uvědomili. Mezi metody tzv. low-tech biohackingu totiž patří například otužování, přerušovaný půst, kvalitní strava, užívání vitaminů a doplňků stravy, dechová cvičení, meditace nebo ladění denního režimu podle přirozených biorytmů. →

Biohacking: Path to Perfection or Playing with Fire?

Would you like to be more energetic, focused, and efficient, sleep better, boost your immunity, or slow down ageing? A solution might lie in a number of methods united under the strange term “biohacking”. But – there are several “buts”.

CZ → TECHNOLOGIE V HLAVNÍ ROLI

Biohacking 21. století jde ale dál. Spousta lidí dnes nosí na ruce chytré hodinky, fitness náramky nebo prsteny, které sledují spánek, srdeční tep, stres, pohyb nebo hladinu kyslíku v krvi. Jiní si měří hladinu cukru, někteří si testují mikrobiom nebo genetickou výbavu. V takovém případě už nasedáme na vlnu tzv. high-tech biohackingu – ten využívá data, aby nám pomohl stát se „lepšími verzemi sebe samých“, nebo z nás udělal jedince posedlé statistikami. Záleží na míře a úhlu pohledu.

CHYTRÁ DROGA TAKY DROGA?

A pak jsou tu techniky, které už balancují na hraně. Někteří lidé v honbě za vyšším výkonem sahají po nootropikách – látkách, které mají podpořit paměť, koncentraci nebo kreativitu. Jedním z nejznámějších propagátorů biohackingu je Dave Asprey, zakladatel Bulletproof Coffee. Ten tvrdí, že kvalitní spánek, kontrola stresu a správná suplementace mohou prodloužit život až na 180 let. Sám se prý mentálně „nakopává“ kávou s máslem nebo MCT olejem.

Mezi nootropika patří přírodní stimulanty jako káva, čaj, ženšen, ginkgo biloba, ale i látky s vyšší účinností, které jsou vázané na lékařský předpis. A právě tady začínají otázky – opravdu se tyto přípravky vždy dostanou jen k těm, kteří je opravdu potřebují?

KDYŽ TO CELÉ UJEDE...

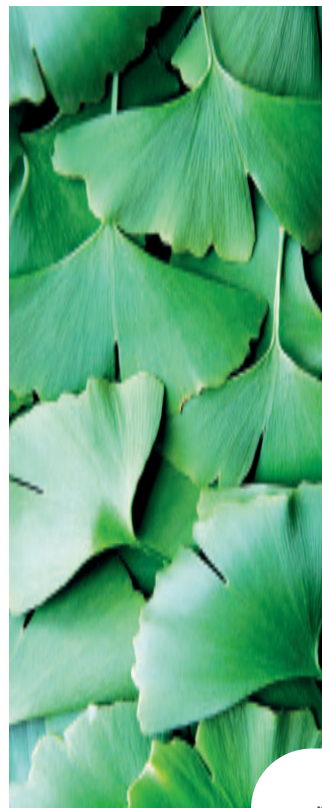
V extrémní podobě se biohacking mění v tzv. grinder biohacking. Jeho vyznačiči si nechávají implantovat čipy pod kůži, vylepšují si těla pomocí elektroniky, →

EN → Biohacking covers various techniques believed to improve people's health, performance, and general quality of life through the use of technologies, science, and changes to one's lifestyle. Put simply, it is a sort of DIY approach to your body and mind. Czechs are famous for their DIY enthusiasm, so can this be just the way for us? Still, some creations DIYers produce should warn us. After all, this is not about a broken cup fallen from a poorly fixed shelf. We are meddling with the most precious thing we have – our health.

WE ARE ALL BIOHACKERS

The good news is that you might have begun without even realizing it. The methods of "low-tech biohacking" include cold plunge, intermittent fasting, quality diet,





vitamins and other supplements, breathing exercises, meditation, or harmonising one's schedule with biorhythms.

TECHNOLOGY IN THE SPOTLIGHT

But the 21st century takes biohacking further with smart watches, fitness bracelets or rings which monitor your sleep, heartbeat, stress, movements, or the level of oxygen in your blood. Some people monitor the levels of blood sugar, some test their microbiome, or analyse their genetics. This is called "high-tech biohacking". It aspires to use data to help us become "better versions of ourselves" – or you may say that it makes us crazy about statistics. That depends on your point of view.

SMART DRUGS – STILL DRUGS

And then there are methods that skirt the law. In pursuit of better performance, some resort to nootropics – substances which can boost your memory, concentration, or creativeness. Dave Asprey, one of the most famous advocates of biohacking and founder of Bulletproof Coffee, believes that quality sleep, controlled stress, and the right choice of supplements can prolong life expectancy to up to 180 years. He himself boosts his mind with buttered coffee or MCT oil.

Nootropics include natural stimulants, such as coffee, tea, ginseng, or ginkgo, but also high-effect drugs available only on prescription. And that is where we should be alert – are these substances really used only by those who need them?

OUT OF HAND...

The extreme form of biohacking is called "grinder biohacking". Some people go as far as to have chips implanted under their skin, improve their bodies using electronic devices, or even modify their DNA. The nuclear reactor in Iron Man's chest remains fiction, but some contemporary experiments seem just as bizarre, challenging our ethics and common sense.

The US entrepreneur Bryan Johnson invests millions of dollars into experiments designed to slow down ageing. He promotes healthy diet and lifestyle, but also receives transfusions of blood plasma from young donors, →



nebo dokonce zasahují do své DNA. Atomový reaktor v hrudi Iron Mana sice zůstává fikcí, ale mnohé dnešní experimenty už jsou na hraně vědy, etiky i zdravého rozumu.

Za tuto hranici občas zachází i americký podnikatel Bryan Johnson – muž, který investuje miliony dolarů do pokusů o zpomalení stárnutí. Hlásá zdravou stravu a denní rutinu, ale zároveň si například nechává dávat krevní plazmu od mladých dárců – včetně vlastního syna. Tato metoda zatím nemá dostatečné vědecké podložení a může mít nepředvídatelné účinky. Sedmačtyřicetiletý Johnson přesto tvrdí, že v některých parametrech má tělo dvacetiletého muže.

ŽIJEME SCI-FI?

Z biohackingových metod s oblibou čerpají i filmaři. Již zmiňovaný Iron Man není zdaleka jediným filmem s biohackingovou tematikou. S ideou kyborgizace a integrace technologie do lidského těla si pohráli třeba tvůrci snímku *Ghost in the Shell*, vylepšení těla pomocí čipu je tématem sci-fi podívané *Upgrade*, na myšlenku nootropik je postaven snímek *Všemocný*, genetický biohacking je tématem bijáku *Gattaca*, exoskelet je stěžejní rekvizitou filmu *Elysium*. Zmínit musíme také filmy *Lucy*, *Matrix*, *Transcendence*, *Captain America*... A takto bychom mohli ještě dlouho pokračovat.

V řadě těchto filmařských děl se tvůrci zamýšleli i nad možnými riziky a nežádoucími efekty biohackingu. A takové otázky je třeba si klást i v reálném světě. Některé biohackingové metody nejsou dostatečně ověřené a jejich dlouhodobé účinky zůstávají neznámé. Experimenty s vlastním zdravím mohou být nebezpečné, zvláště pokud nejsou prováděny pod odborným dohledem. Například krevní infuze mladé plazmy, které si oblíbil Bryan Johnson, zatím nemají dostatečnou vědeckou podporu a mohou přinést nečekané vedlejší účinky. A kam by mohlo vést genetické inženýrství, pokud by se jeho metod zhostily armády některých států, raději nedomýšlet. S biohackingem je to zkrátka jako s ohněm. Může to být dobrý sluha, ale... •



including his own son. There is no scientific proof of its efficacy, and there might be unexpected side effects, but the 47-year-old businessman says that in some respects, he has got the body of a 20-year-old.

LIVING OUR SCI-FI?

Many filmmakers are fascinated by biohacking. Iron Man is by far not the only one. *Ghost in the Shell* explores the topics of creating cyborgs and having technologies

integrated in human bodies. Then there is the *Upgrade* about implanted chips, *Limitless* about the abuse of nootropics, *Gattaca* about genetic biohacking, or *Elysium* where one of the main props is an exoskeleton. We should also mention *Lucy*, *Matrix*, *Transcendence*, *Captain America*... and we could go on.

Many of these movies ponder upon the possible threats and snares, or the adverse effects of biohacking. It is important to ask these questions in our current world. Some biohacking methods are not sufficiently tested and their effects remain unexplored. Experimenting with your own health can be dangerous, especially when unsupervised. For instance, the method of young plasma transfusions advocated by Bryan Johnson is not sufficiently tested and there might be side effects. And there is a burning concern about how far genetic engineering could go if abused by armies. Biohacking is playing with fire. It could be a good servant, but... •

HLEDÁTE NOVOU PRÁCI NEBO BRIGÁDU?

!!! Staňte se PRŮVODCEM nebo DELEGÁTEM !!!

Budete mít příležitost:

- pracovat jako profesionální průvodce nebo delegát
- cestovat po celém světě i po České republice
- každý den poznat mnoho zajímavých přátel z celého světa
- aktivně využít své jazykové znalosti
- zúčastnit se mnoha zajímavých akcí



➡ **Zápis do kurzů zahájen** ⬅

- **Průvodce/průvodkyně cestovního ruchu**
- **Průvodce/průvodkyně Prahou**
- **Místní zástupce – delegát cest. kanceláře**

Výuka prezenčně v Praze nebo online kdekoliv na světě.

ZÍSKEJ

!!! ČESKÝ NÁRODNÍ PRŮKAZ PRŮVODCE !!!

II. stupně s prokázanou kvalifikací

Kariéra úspěšného průvodce nebo delegáta začíná v TYRKYSu



ZAČNI TEĎ!

www.tyrkys.cz

TEL./WhatsApp: 602 204 123



TYRKYS, škola průvodců a delegátů, e-mail: jolana@tyrkys.cz

Anna Geislerová a jednorožec jménem DAVID

TEXT: Petr Manuel Ulrych
FOTO: MasterFilm, ČeFeS Down

Při skládání mozaiky článků tohoto vydání magazínu, které je věnováno zdraví, jsme se vydali i do světa lidí s Downovým syndromem. Průvodkyní nám byla jedna z nejpoblárnějších českých hereček současnosti Anna Geislerová.

48

TÉMA



CZ Pokud jste to náhodou nezaregistrovali, vězte, že již od poloviny dubna máte šanci zajít do kina na road movie režisérky a scenáristky Zuzany Kirchnerové s názvem *Karavan*. Příběh ženy, která se svým postiženým synem projíždí karavanem italský venkov, vypráví o těžkostech mateřství, o hledání svobody i o tom, že někdy člověk musí něco ztratit, aby zjistil, co hledá. „Zuzana sama vychovává syna s autismem a Downovým syndromem, takže do toho dala hodně ze sebe. Ale film není dokument, je to poetický, silný příběh,“ říká představitelka hlavní hrdinky Anna Geislerová.

STAČILO ŘÍCT, ŽE TO NEDÁ

I ona sama díky filmu vstoupila do svébytného světa lidí s Downovým syndromem a navázala přátelství se svým filmovým synem Davidem Vodstrčem. „Poprvé jsme se potkali před dvěma lety při zkouškách na tento film, to bylo Davidovi patnáct. A rychle jsme si k sobě našli cestu. →



49
TOPIC

Anna Geislerová and David the Unicorn

When composing the mosaic of articles for this issue, we ventured to the world of people with Down syndrome, guided by one of the most popular contemporary Czech actresses Anna Geislerová.

EN You may have noticed a new film entitled *Karavan* launched in the cinemas in mid-April. A road movie written and directed by Zuzana Kirchnerová tells a story of a woman travelling through Italian countryside with her son suffering from Down syndrome. It captures the hardships of single mothering, explores the limits of freedom, and shows that people often have to lose something to find out what they are looking for. "Zuzana herself is a single mother and her son has both Down syndrome and autism, so she put a lot of her own experience in the film. But it is by no means a documentary. It is a poetic story with a strong message," says Anna Geislerová who played the main character.

JUST SAY HE CAN'T DO IT

The film introduced her to the world of people with Down syndrome. She became friends with her on-screen son David Vodstrč. "We first met two years ago at the casting. David was fifteen then. We became friends very quickly. He is competitive, ambitious, enthusiastic about everything. →



David je soutěživý, ambiciózní, všechno ho baví. Když jsme hledali cesty, jak s ním herecky pracovat, rychle jsem pochopila, jak na něj – stačilo říct, že něco nezvládne. A on to zvládl. Hned. Prostě normální chlap,” vzpomíná Anna s úsměvem na okolnosti jejich seznámení.

David, dnes sedmnáctiletý sportovec, herec a charismatický kluk, se stal pro Geislerovou symbolem něčeho čistého a nekomplikovaného. „Říkám mu jednorožec. My jsme při natáčení považovali skoro za zázrak, že jsme s ním mohli být každý den. Bez nadsázky. David, stejně jako další lidé s tímto syndromem, je ryzí, průzračný, říká věci tak, jak jsou – žádné přetvářky,” vysvětluje Anna.

Není divu, že se během natáčení Karavanu mezi nimi vyvinul silný vztah, který rozhodně neskončil



50

TÉMA



When we looked for ways to work with him, to make him act, I quickly understood how to make him do things. All I needed to do was say that he wouldn't make it. And he made it. Instantly. Just an ordinary man,” says Anna with a smile.

David is now seventeen. An athlete, an actor, a charismatic young man. Anna appreciates his honesty and uncomplicated manners. “I call him Unicorn. It was like a miracle that we could spend every day together during the shooting. I am not exaggerating. David, just like other people with this condition, is very pure, crystal clear, he says things just as they are, there is no pretence,” she explains.

The film has brought them together and their friendship has not ended with the last scene. “I told my kids that they have another brother. And that was it,” smiles Anna.

Meeting David and his family opened the doors to the Down syndrome community for Anna. “I had some experience. I met some people on my first film, Requiem for the Doll. But David really led me in. I feel at home in the community, I like supporting them, I like spending time with them. Their world is beautiful, and it is worth more attention,” she says.

DOWN IS NOT DOWNSIDE

Geislerová believes that the general attitude to people with Down syndrome is shaped by the simple fact that most people have never met anyone with the condition. “There is little general awareness. People do not know how

to behave, they are shy, afraid. But when you spend time with the people, you can see that they are the same as the rest. They can run businesses, they drink wine, they date, they get married. It is not a disability; it does not limit them.”

The attitudes are much more welcoming in other countries. “In Italy, where we shot the movie, people with Down syndrome are treated more politely, with more dignity. “Bambino Down” is nearly like “Baby Jesus”. Here, it is different, but it is changing gradually. I saw beautiful campaigns abroad which featured people with Down syndrome on the covers of magazines or in leading roles in TV series. That's great, because the more we accept them as a natural part of the world, the better we make the world,” says Geislerová. →



s poslední filmovou klapkou. „Své děti jsem doma informovala, že mají dalšího sourozence. A bylo to,“ říká s úsměvem oblíbená herečka.

Setkání s Davidem a jeho rodinou přivedlo Annu blíž ke komunitě lidí s Downovým syndromem obecně. „Měla jsem nějaké zkušenosti už dřív, třeba díky svému prvnímu filmu Requiem pro panenku, ale prostřednictvím Davida jsem se do toho světa ponořila naplno. Je to parta, která je mi blízká. Ráda je podporuju, ráda s nimi trávím čas. Ten svět je krásný a zaslouží si víc pozornosti,“ vysvětluje.

DOWN NELIMITUJE

Podle Geislerové je hlavním problémem v přístupu společnosti k lidem s Downovým syndromem prostý fakt, že se s nimi většina lidí osobně nikdy nesetkala. „Chybí komunikace, chybí informace. Lidé pak neví, jak se →



CZ → chovat, mají ostych, bojí se. Ale když s nimi chvíli pobudete, zjistíte, že jsou to prostě lidi. Se vším všudy. Můžou podnikat, pít víno, chodit na rande i se brát. Není to žádný limitující nebo vyřazující syndrom."

V některých zemích je přístup společnosti k lidem s Downovým syndromem otevřenější. „Třeba v Itálii, kde jsme natáčeli, jsou děti s Downovým syndromem vnímány s něhou a úctou. „Bambino Down“ je skoro jako Jezulátko. U nás je to bohužel stále ještě jinak, ale začíná se to měnit. Viděla jsem krásné kampaně ze zahraničí, kde se lidé s Downovým syndromem objevují na obálkách časopisů nebo v hlavních rolích seriálů. A to je dobře. Protože čím víc je budeme brát jako přirozenou součást světa, tím lepší ten svět bude," věří Geislerová.

PŘIJĎTE SI PRO RADOST

V tomto směru jde sama příkladem. Aktivně se účastní třeba sportovních akcí lidí s Downovým syndromem a zve na ně i veřejnost. „Ta radost, co tam zažijete, je nakažlivá. Tam naplno pochopíte, že není důležité vyhrát. Důležité je skočit – ať je to dva centimetry nebo padesát. A radovat se z toho." Chcete-li zažít atmosféru takové akce, skvělou příležitost máte v prvním červencovém týdnu, kdy se v Praze na Julisce uskuteční 8. IAADS Otevřené mistrovství Evropy v atletice sportovců s Downovým syndromem.

Na otázku, jestli se považuje za patronku téhle komunity, odpovídá Anna Geislerová s pokorou: „Já to dělám, protože chci. A protože mě to těší. Je to návykový svět, který mě obohatil. A pokud mám příležitost pomoci k tomu, aby ho poznalo víc lidí, tak to ráda udělám." •



EN → GO FOR IT

She sets the example. She endorses and attends sports events for people with Down syndrome. "They are festivals of joy, it is catching. It makes you understand that victory is not the goal. The goal is to try – whether you can jump two centimetres or fifty. And be happy." If you want to enjoy the atmosphere of an event like that, do not miss the IAADS World Athletics Championship at the Juliska Stadium in Prague in the first week of July.

When asked whether she sees herself as a patron of the community Anna Geislerová just said: "I do it because I want to, because it makes me happy. It is addictive, and it made me richer. And if I can help other people see what this world is about, I will be pleased to do it." •



ZAŽIJTE SPORT NAPLNO

Léto je čas pohybu, dobrodružství a nových zážitků. Ať už běháte, jezdíte na kole, vyrážíte do hor, nebo si užíváte vodní sporty, oblečení NORDBLANC vám dá volnost a pohodlí v každém okamžiku. Lehkost, funkčnost a styl jdou ruku v ruce. Vyrazte ven a užijte si léto naplno – s vybavením, které drží krok s vaším tempem.

www.nordblanc-obchod.cz



TEXT: Petr Manuel Ulrych
FOTO: Shutterstock.com

Umělá inteligence mění pravidla hry.

I VE ZDRAVOTNICTVÍ

Technologie využívající umělou inteligenci dnes pomáhají lékařům, zpřesňují diagnostiku a urychlují vývoj léků. To, co ještě před pár lety znělo jako sci-fi, dnes reálně zachraňuje životy. Jak AI mění medicínu a co to znamená pro pacienty i lékaře v Česku?

CZ Není to tak dávno, konkrétně na podzim roku 2023, kdy jsme si z umělé inteligence tak trochu utahovali. V rámci hlavního tématu magazínu jsme nechali AI sepsat a ilustrovat povídku. Výsledky byly sice zajímavé, ale spisovatelé se zatím podle nás nemusí o práci bát. Jenže neuplynuly ani dva roky a situace se výrazně změnila. Knižní trh by mohl být výplody umělé inteligence zaplaven dřív, než si myslíme. →

55
TOPIC

AI Changes the Game. Even in Healthcare

AI-based technologies increase the precision of diagnoses, or speed up the development of new medicines. What sounded like a sci-fi setting only a few years ago, is now genuinely saving lives. What does AI engagement in medicine mean for patients and physicians in the Czech Republic?

EN We looked at AI in the autumn 2023 issue of our magazine. We took it lightly. We let the AI write and illustrate a story. The outcome was interesting, but far from any industry standards. We concluded that writers and illustrators' jobs were safe. Less than two years later, it is clear that development is incredibly fast. The book market can be soon flooded with AI-generated works.

Medicine is another field strongly affected by artificial intelligence. Just a few years ago, many patients would be alarmed to learn that their mammograms

were analysed by AI rather than a doctor. But AI can do it in just a few seconds with the same level of precision as experienced physicians. AI also routinely helps detect lung cancer, brain tumours, or eye defects. Dr. Ondřej Volný, neurologist from Ostrava University Hospital, discussed the topic →



Podobně je tomu i s využitím umělé inteligence ve zdravotnictví. Jen málokdo si před pár lety dokázal představit, že to nebude lékař, ale AI, kdo během několika vteřin vyhodnotí výsledky mamografického vyšetření. A co víc, podle studií jsou některé AI systémy už dnes stejně přesné jako zkušený radiologové. Podobně AI pomáhá při detekci rakoviny plic, mozkových nádorů nebo očních chorob. „AI už dnes prakticky analyzuje například počítačovou tomografii u pacientů s podezřením na mozkovou příhodu nebo obrazy magnetické rezonance u pacientů s roztroušenou sklerózou,“ vysvětlil nedávno v pořadu Dobré ráno České televize doc. Ondřej Volný, neurolog Fakultní nemocnice Ostrava. Některé nemocnice už testují AI na analýzu rentgenových snímků, což by mohlo výrazně urychlit diagnostiku a pomoci v regionech, kde chybí odborníci. „Medicína zažívá technickou revoluci – telemedicína, robotická chirurgie a umělá inteligence se stávají nedílnou součástí zdravotnictví,“ uvedl doc. Volný.

VÝVOJ LÉKŮ, PERSONALIZOVANÁ MEDICÍNA

Tradiční vývoj nových léků trvá roky a stojí miliardy korun. AI tento proces dramaticky zrychluje. Díky tomu, že dokáže analyzovat obrovské množství dat, je schopná vytipovat slibné látky pro nové léky a zkrátit dobu vývoje z deseti let na několik málo let. I v Evropě a v Česku farmaceutické firmy experimentují s využitím AI při výzkumu.

Každý jsme jiný, a tak by i léčba měla být přizpůsobena konkrétnímu pacientovi. AI pomáhá lékařům analyzovat genetická data pacientů a hledat ideální

postupy při léčbě – například rakoviny. Místo univerzálního léku tak pacient dostane ten, který je pro něj neúčinnější. To znamená méně vedlejších účinků a lepší výsledky léčby.

PREDIKTIVNÍ ANALÝZY I ROBOTICKÁ CHIRURGIE

AI dokáže s vysokou přesností předpovědět, kdo má vyšší riziko infarktu, nebo upozornit na pacienty, kteří budou po operaci potřebovat další hospitalizaci. Díky analýze zdravotních záznamů odhaluje vzorce a trendy, které mohou lékařům uniknout, a tím poskytuje včasné varování. Tento přístup již využívá například Mezinárodní centrum klinického výzkumu, které pracuje na vývoji nástroje umělé inteligence zaměřeného na hodnocení rizik pacientů s chronickým srdečním



recently on Czech Television saying: "At present, AI also analyses computer tomography scans for signs of stroke, or MR scans of patients suffering from multiple sclerosis." Some hospitals are testing AI systems which could analyse X-ray scans to shorten and simplify the diagnostic process. This could benefit especially the regions where experts are scarce. "The field of medicine is going through technological revolution – telehealth, robotic surgery, and artificial intelligence have become an integral part of healthcare," said Volný.

DRUG DEVELOPMENT, CUSTOMISED CARE

Traditional drug development process takes ages and costs fortunes. AI can cut the time and cost dramatically. It can analyse enormous amounts of data, identify substances which show potential for



selháním. Umělou inteligenci v tomto směru pomáhají „zaučovat“ lékaři brněnské nemocnice U sv. Anny.

Dalším fascinujícím využitím AI je robotická chirurgie. Moderní chirurgické roboty, jako například systém Da Vinci, dnes pomáhají chirurgům provádět složité operace s větší přesností a menším zásahem do těla pacienta. AI přispívá i k dalšímu vývoji těchto technologií – například učí roboty samostatně rozpoznávat různé tkáně nebo doporučovat nejlepší postupy během operací.

CO Z TOHO MÁME?

Díky AI je zdravotní péče rychlejší, přesnější a dostupnější. Lékaři mohou trávit méně času rutinními úkoly a více se věnovat pacientům. Diagnostika je přesnější, →



57
TOPIC



further research, and cut the time from decades to several years. AI is now playing a vital role in the Czech and European pharmaceutical research.

Ideally, treatment and care should be tailored to the needs of each individual patient. AI can analyse genetic data, and help select the most suitable treatment methods – for instance for cancer therapy. Instead of a one-size-fits-all solution, the patient can receive perfectly customised therapy, which reduces side effects and improves the prognosis.

PREDICTIVE ANALYSES AND ROBOTIC SURGERY

AI can generate accurate predictions of potential infarction, or estimate the length of hospitalisation after surgery. It can also analyse healthcare data to reveal patterns and trends which could otherwise go unnoticed, which allows for early warnings. These methods have already been implemented by facilities such as the International Clinical Research Centre which develops AI tools focusing on evaluating risks in patients with chronic heart failure. Within the programme, the AI tool is “trained” by physicians at St Anne Hospital, Brno.

A fascinating field of AI implementation is robotic surgery. Modern robotic surgical systems, such as Da Vinci, help surgeons perform high-precision surgery with less risk and reduced physical burden for the patient. But AI also contributes to the development of these technologies, for instance by teaching robots autonomously to recognise different kinds of tissues and recommend the most favourable surgery methods. →



takže se méně lidí ocitne v situaci, kdy jejich nemoc unikne vinou lidské chyby. Farmaceutické firmy mohou díky AI rychleji vyvíjet nové léky. Zdravotníci také díky prediktivním modelům dokážou lépe řídit kapacitu nemocnic a připravit se na sezónní epidemie.

NA CO SI DÁT POZOR?

Nic není bez rizika. AI pracuje s obrovským množstvím zdravotních dat, což vyvolává otázky ohledně ochrany soukromí. V tomto směru odborníci uklidňují – data sbíraná nemocnicemi v rámci výzkumů jsou v anonymizované podobě a zabezpečeným spojením posílána do cloudu, odkud z nich technologické nástroje čerpají.

Rizik je ale více. Pokud by se AI trénovala na nevyvážených datech, mohla by být zaujatá – například nepřesně diagnostikovat určité skupiny pacientů. Zapomenout nelze ani na problematiku právní odpovědnosti. Kdo ponese vinu, pokud AI špatně diagnostikuje pacienta? Lékař, nemocnice, nebo vývojáři softwaru? To jsou otázky, které ještě nemají jasnou odpověď a budou muset být řešeny legislativně.

Experti se shodují, že AI je budoucnost medicíny, ale upozorňují, že je třeba ji zavádět s rozmyslem. Potřebujeme jasná pravidla pro etiku, ochranu dat i odpovědnost za chyby. AI může být neocenitelným pomocníkem, ale nesmí se stát nekontrolovatelným pánem. Česká lékařská komora a další odborné organizace se proto snaží formulovat doporučení, jak AI efektivně a bezpečně začlenit do zdravotnické praxe.

A LÉKAŘI NEBUDOU MÍT CO JÍST?

Otázka už nezní, zda AI změní zdravotnictví, ale jak rychle a jak chytře to uděláme. A pokud to bude dobře nastavené, čeká nás zdravotní péče, jakou jsme si dříve mohli jen představit. Možná se tak dočkáme budoucnosti, kde budou lékaři a AI společně zachraňovat životy s ještě větší přesností a rychlostí než kdy dřív. Rozhodně jsou ale liché obavy, že by snad umělá inteligence lékaře nahradila. I když s těmi předpověďmi stran umělé inteligence už jsme raději opatrní... Na druhou stranu ani odborníci nevidí budoucnost lékařů černě. Bioinženýr Adam Gřunděl, konzultant Ministerstva zdravotnictví pro umělou inteligenci, se v již zmiňovaném vysílání České televize vyjádřil jasně: „Lidský kontakt k medicíně patří. AI může zefektivnit procesy, ale nemá za cíl plně nahrazovat lidský faktor.“ ●

58

TÉMA



WHAT IS THE BENEFIT?

Artificial intelligence makes healthcare less time consuming, more accurate, and more available. Saving time on routine tasks allows doctors to spend more time with their patients. More accurate diagnoses will ensure fewer illnesses go unobserved due to human failure. AI also helps pharmaceutical companies develop medicines faster. Predictive models allow hospitals to manage their capacities and get ready for seasonal peaks.

WHAT ARE THE THREATS?

But every rose has its thorns. Artificial intelligence processes enormous amounts of healthcare data, which raises privacy protection concerns. Experts stress that the data collected by hospitals are anonymised, aggregated, and shared through safe systems, but still...

And there are other concerns as well. What if the data used to train AI models are biased? That could lead to incorrect diagnoses in some patients. And then there is the big issue of legal responsibility. Who is responsible if an AI tool misdiagnoses a patient? The physician, the hospital, or the programmer? These questions have not been satisfactorily answered. There is a vast area for future legislation to manage.

Experts agree that the role of AI in healthcare will grow, but we should be very careful when implementing the tools. We need clear rules, ethical codes, data protection, and definitions of responsibilities. AI can be a priceless assistant, but we should make sure it never gets out of hands. The Czech Medical Chamber and other professional associations issue recommendations on efficient and safe implementation of AI tools in healthcare.

NO JOBS FOR DOCTORS?

The question is not whether AI is going to change healthcare, but how quick and beneficial we make it. If we set the conditions prudently, we will be rewarded with healthcare we would have never dreamed of before. We can look forward to a future in which physicians use AI tools to save lives more efficiently than ever before. Still, the concerns about the loss of healthcare jobs are certainly far-fetched. Experts believe that people will always be at the centre of healthcare. Bio-engineer Adam Gřunděl, advisor for the Czech Ministry of Healthcare, said that clearly on Czech Television: "Human touch will remain the core of healthcare. AI can make the processes more effective, but it can never fully replace the work of human professionals." ●

THE FACTORY AUTOMATION COMPANY

FANUC

Jeden dodavatel, nekonečné možnosti.



Průmyslové roboty, CNC
stroje a CNC řídicí systémy

Kompletně navrženo
a vyrobeno v Japonsku

FANUC je, díky třem základním skupinám produktů, jedinou společností v tomto sektoru, která interně vyvíjí a vyrábí všechny hlavní komponenty. Každý detail hardwaru i softwaru prochází řadou kontrolních a optimalizačních procesů. Výsledkem je vynikající funkční spolehlivost a důvěra spokojených zákazníků na celém světě. **WWW.FANUC.CZ**

Zdraví z Orientu

TEXT: Jakub Jukl

FOTO: Shutterstock.com

V posledních desetiletích výrazně roste zájem o alternativní a celostní přístupy ke zdraví. Lidé hledají cesty, jak pečovat o své tělo a mysl šetrnějším a přirozenějším způsobem, než jaký nabízí klasická západní medicína. Proto se znovu dostávají do popředí východní léčebné systémy staré tisíce let, především tradiční čínská medicína a indická ájurvěda.

60

TÉMA



CZ ÁJURVÉDA ANEB VĚDA O ŽIVOTNÍ SÍLE

Ájurvéda je jedním z nejstarších léčebných systémů na světě. Vznikla v Indii před asi třemi tisíci lety a její název v překladu znamená „věda o životě“ či „věda o zdraví“. Vychází z předpokladu, že každý člověk má od narození určitý poměr tří životních energií – dóš, takzvanou tridóšu. Z nich váta (vzduch a éter) je zodpovědná za krevní oběh, nervovou soustavu a dýchání, pitta (oheň a voda) za látkovou výměnu a sídlí ve střevech, játrech a srdci a konečně kapha (voda a země), jež souvisí s materiální stránkou těla a najdeme ji tedy ve svalech, kostech a zubech. Když jsou všechny tři dóši v harmonii, člověk je zdravý. Ale pokud dojde k nerovnováze, vznikají nemoci. →



61
TOPIC

Health from the East

Alternative and holistic approaches to healthcare have gained a great deal of attention in recent decades. People look for more natural ways to look after their physical and mental health, rediscovering ancient Asian knowledge, such as traditional Chinese medicine, or Indian Ayurveda.

EN AYURVEDA OR KNOWLEDGE OF LONGEVITY

Ayurveda is one of the oldest treatment systems in the world. It originated in India some three thousand years ago, and the word means "Knowledge of Life" or "Knowledge of Longevity". It is based on the assumption that every person is born with a certain ratio of three life energies – doshas. The tridosha includes vata (air) responsible for the vascular, nervous, and respiratory systems; pitta (fire and water) which resides in the intestines, liver and heart, and controls metabolism; and kapha (water and earth) which relates to the structure of the body and resides in muscles, bones, and teeth. Health means the state of balance between all three doshas, and any loss of balance leads to illness.

Ayurveda therapy includes a variety of methods – from diet and lifestyle to herbal therapy, massage, aromatherapy, breathing, meditation, and purgation known as panchakarma (or "five actions"). The aim of Ayurveda

is not to suppress symptoms, but rather to remove the causes of the dosha imbalance. Today, it is frequently used by holistic health practitioners, mainly in the treatment of chronic conditions, or in the prevention of civilisation diseases.

THE BALANCE OF YIN AND YANG

Like Ayurveda, the system of traditional Chinese medicine was created thousands of years ago. It is closely related to Chinese →

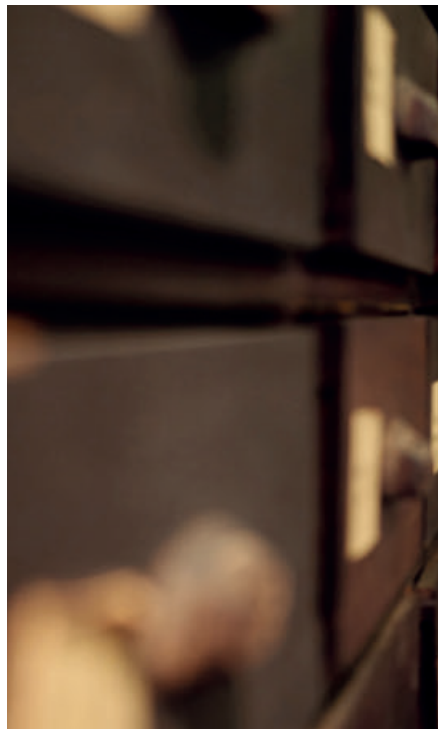


Ájurvédská léčba zahrnuje široké spektrum metod – od úpravy stravy a životního stylu přes bylinnou terapii až po masáže, aromaterapii, dechová a meditační cvičení nebo komplexní očištné kúry známé jako pañčakarma (tedy „pět postupů“ očištění). Ájurvéda se nesoustředí pouze na potlačení příznaků, ale na odstranění příčin nerovnováhy a z ní pocházejících nemocí. Dnes se stává důležitou součástí celostního přístupu, zejména při chronických potížích či jako prevence civilizačních onemocnění.

JIN A JANG V ROVNOVÁZE

Stejně jako ájurvéda i tradiční čínská medicína vznikla před tisíci lety a její základy jsou hluboce propojené s čínskou filozofií a s jejím pojetím přírodních zákonitostí. Zásadními pojmy jsou jin a jang, tedy dvě protikladné, ale doplňující se síly, a životní energie čchi, která proudí v těle skrze energetické dráhy zvané meridiány. Pokud je tok čchi harmonický, člověk je zdravý. Nemoci vznikají z toho, že je tok čchi někde přerušen.

Tradiční čínská medicína využívá pestré palety technik, z nichž asi nejznámější je akupunktura. Při ní se zavádějí tenké jehly do specifických bodů na těle, čímž se právě tok čchi obnovuje a usměrňuje. Dále se využívá bylinná léčba, specifická čínská dietetika, baňkování nebo moxování (zahřívání) akupunkturních bodů a také dechová a pohybová cvičení jako čchi-kung nebo i u nás známé a populární tai-či. Všechny metody pracují s cílem navodit rovnováhu mezi tělem a myslí a podpořit přirozenou schopnost těla k uzdravení. →



philosophy and its understanding of natural

laws. The key concepts are yin and yang, two contradictory but complementary powers, and the vital energy called qi, which flows through the body via energy paths called meridians. The smooth flow of qi means health, while illness is caused by disturbances of the flow.

Traditional Chinese medicine uses a wide range of methods. The most notorious is probably acupuncture which consists in the application of long thin needles into specific points on the body, thus renewing and redirecting the flow of qi. Other methods include herbal therapy, diet, cupping or moxibustion, breathing exercises, physical exercises like qigong or tai-chi. All these methods are administered with the goal of achieving the balance of body and soul, and boosting the natural tendency of the body to heal.



ALTERNATIVE AND HOLISTIC MEDICINE

The words "alternative" and "holistic" are often used interchangeably, but the concepts differ. Alternative medicine covers all approaches which are not employed by standard western medicine – used along the standard methods, or even in replacement. The holistic approach, on the other hand, seeks to combine the standard and alternative methods, creating a complex approach focusing on the whole organism in the context of its environment.

Ayurveda and traditional Chinese medicine play an important role in the holistic approach. They often supply opportunities where standard medicine offers no solutions, such as for chronic fatigue, psychosomatic issues, or stress-related disorders. Holistic approach also stresses the role of prevention, self-knowledge, and active attitude to one's health.

MODERN TRENDS IN MEDICINE

While the benefits of some Asian treatment methods, such as acupuncture, have been repeatedly established, others – like the effect of some herbs, or holistic diagnostics – are yet to be fully researched. A number of studies, however, testify to their effect when used as supportive therapy. Ayurveda is officially acknowledged in India, Sri Lanka, or Nepal, and it is taught at some universities in Europe and the US as part of functional medicine programmes.

Alternative methods should always be supervised by qualified professionals to ensure the best interest of the patient. When misused, they are not only ineffective, but potentially harmful, especially in some conditions or when combined with certain drugs. It is very unwise to rely only on alternative approaches in the treatment of serious diseases. Even if you are not →

Východní medicína přistupuje k člověku jako ke komplexní bytosti, nejen jako k pouhému tělu. Tím se liší od západního lékařství.



While western medicine focuses on the patient's body, eastern medicine approaches people as complex and complete beings.

CZ → ALTERNATIVNÍ A CELOSTNÍ MEDICÍNA

I když jsou pojmy „alternativní“ a „celostní“ medicína často zaměňovány, mají odlišný význam. Alternativní medicína označuje léčebné přístupy, které nejsou součástí klasické medicíny. Mnohdy se používají dokonce místo ní. Naproti tomu celostní (holistická) medicína usiluje o propojení tradiční medicíny s alternativními metodami, čímž vytváří komplexní přístup zaměřený na celý organismus a jeho prostředí, nejen na izolované příznaky.

Z tohoto důvodu nachází ájurvéda i tradiční čínská medicína své místo v rámci celostní medicíny. Pomáhají rozšířit terapeutické možnosti tam, kde západní medicína naráží na své limity, například při chronické únavě, psychosomatických potížích nebo stresových onemocněních. Navíc kladou důraz na prevenci, sebepoznání a aktivní přístup ke zdraví.

MODERNÍ TRENDY V MEDICÍNĚ

Zatímco některé metody východní medicíny, jako je akupunktura, už byly opakovaně ověřeny vědeckými studiemi, jiné přístupy – zvláště použití nejrůznějších bylinek a komplexní diagnostika – pořád ještě čekají na důkladnější výzkum. Přesto vzniká stále více klinických studií, které potvrzují účinnost těchto metod jako podpůrné léčby. Ájurvéda je dnes oficiálně uznávána například v Indii, na Srí Lance nebo v Nepálu. V některých evropských zemích a v USA se vyučuje na univerzitách a integruje do programů funkční medicíny.

Je ale důležité, aby tyto metody aplikovali kvalifikovaní odborníci a aby se používaly s ohledem na stav pacienta. Nevhodné užití může totiž být nejen neúčinné, ale i potenciálně nebezpečné, například při kombinaci s léky nebo

u některých diagnóz. Při závažnějších onemocněních by asi bylo chybou spolehnout se jen na metody orientální medicíny a opominout klasické západní lékařství, které se přes všechny výhrady může prokázat vysokou úspěšností léčby.

CESTA K ROVNOVÁZE

Tradiční čínská medicína a ájurvéda nabízejí inspirativní přístup ke zdraví, který v sobě spojuje starodávnou moudrost a důraz na rovnováhu těla a duše i životní harmonii. V moderní době, kdy mnozí lidé čelí stresu, chronickému přetížení, a dokonce pocitu odcizení od vlastního těla, mohou tyto přístupy nabídnout hlubší porozumění nejen nemocem, ale i samotné podstatě zdraví. Spojením východní filozofie s poznatky moderní vědy tak vzniká nový prostor – prostor, kde člověk není jen pacientem, ale aktivním tvůrcem svého zdraví a života. •

EN → fond of standard medicine, it is demonstrably the most effective of all medical systems.

PATH TO BALANCE

Traditional Chinese medicine and Ayurveda offer an inspiring approach to people's health, combining the ancient wisdom with the emphasis on the balance of body and mind. In our modern society, too many people suffer from stress, chronic overload, and even the feeling of estrangement from their bodies. The traditional approaches provide a deeper understanding not only of illness, but mainly of health. The combination of eastern philosophy and the advanced knowledge of modern science opens a new perspective in which people are not just patients, but active creators of their own health. •



**Objevte
tajemný Řím nebo
vášnivou Malagu!**

B | R | N | O

**Nové letecké linky
z Brna.**



TIPY pro vaše letní toulky Českem

Také už se těšíte na prázdniny nebo dovolenou? Pokud chvíle volna hodláte trávit cestováním po Česku, určitě se máte na co těšit. Připravili jsme pro vás několik tipů z různých koutů Česka.

TEXT: -red-

FOTO: Shutterstock.com,
DSVČ, Město Rýmařov, TIC Brno,
TIC Opava

TIPS for Summer Trips in Czechia

Have you already planned your summer holidays? If you intend to spend your free time travelling in Czechia, there is a lot to expect. We have selected several interesting tips from various corners of the country.

CZ Důraz jsme pochopitelně kladli hlavně na místa, do kterých se pohodlně přiblížíte našimi spoji. Putování za novinkami a zajímavostmi začneme v Praze a přes východní Čechy se přesuneme na Moravu.

GOTTOVA VILA ČI BYT HLÁSNÉHO?

V hlavním městě se chystá novinka, kterou ocení četná obec milovníků Karla Gotta. Ve vile na Bertramce, v níž zpěvák bydlel v letech 1974–2019, bude letos otevřeno muzeum Villa Gott. Návštěvníci zde uvidí soukromé prostory, v nichž Karel Gott žil, pokochají se sbírkou jeho 42 Slavíků a bezpočtu zlatých, platinových či diamantových desek a jiných cenných trofejí. Termín otevření muzea zatím není znám, doporučujeme proto sledovat stránky muzea www.villagott.com.

S čím ale můžete počítat napevno, to je kuriozita v podobě tapetové místnosti vůbec poprvé zpřístupněné v Svatomikulášské městské zvonici na Malostranském náměstí. Jedná se o dřevěnou vestavbu, která původně

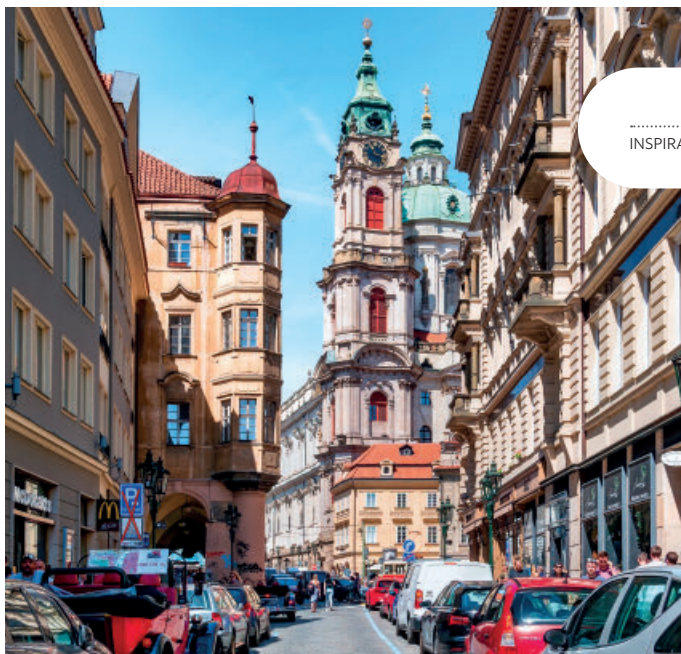
sloužila jako byt pomocného hlásného, jehož úkolem bylo pozorovat město a hlásit případný požár. Nedávno zpřístupněná místnost přináší unikátní pohled na chudinské bydlení tohoto typu, které se v obdobné podobě nikde jinde v Čechách nedochovalo. Mimochodem – v druhé polovině minulého století sloužila věž jako pozorovatelna, ze které StB monitorovala dění na západních ambasádách v okolí. Více najdete zde: <https://prague.eu/cs/objevujte/svatomikulasska-mestska-zvonice/>. →

EN Naturally, we have focused on places which are on the routes of our trains. We will begin our summer journey in Prague, then we will move to Eastern Bohemia, and on to Moravia.

VILLA GOTT OR WATCHMAN'S ROOM

The huge fandom of the recently deceased singer Karel Gott will certainly appreciate the new monument to open in Prague. His villa in the neighbourhood of Bertramka, where he lived from 1974 to 2019, will host a museum in which you can visit his private quarters, or admire his collection of 42 Golden Nightingales, numerous gold, platinum and diamond records, and other awards. The launch date has not been announced yet, so make sure you follow updates at www.villagott.com.

A new monument has already been opened in the Bell Tower of St Nicholas Church in the Lesser Town of Prague. The newly reconstructed Wallpaper Room used to serve as



the flat of the Lesser Town watchman, who was responsible for monitoring the town for signs of fire. The room gives us a unique glimpse at the standard of living of the poorest classes of urban inhabitants. It is the only extant relic of its kind in Czechia. Interestingly, during the communist era, the tower was used by the secret police to monitor international embassies located in the neighbourhood. For more information, visit <https://prague.eu/cs/objevujte/svatomikulasska-mestska-zvonice/>. →



CZ → CYKLOPECKY VÝCHODNÍ ČECHY 2025

Jste-li spíše sportovně založeni a léto máte spojeno s cyklistickými výlety, nasměrujeme vás do Pardubického kraje. Ten i v letošním roce spustil oblíbenou soutěž Cyklopecky Východní Čechy. Zapojíte-li se do letošního ročníku, nejen poznáte nová místa, ale můžete získat i hodnotné ceny. Hlavní cenou cestovatelské soutěže Cyklopecky Východní Čechy 2025 je horské kolo, další výherci pak získají poukazy na pobyty ve východních Čechách, vstupenky a vouchery. Soutěž potrvá do 30. 9. 2025. Více na www.cyklopecky.info.

S KOLEM DO VLAKU? ŽÁDNÝ PROBLÉM!

Jízdní kolo si můžete vzít do všech našich vlaků. Na páteční lince vám ho rádi přepravíme od dubna do konce října. Na našich regionálních spojích –

EN → CYCLING IN EASTERN BOHEMIA 2025

If you are into sports and cannot imagine your summer without cycling trips, try the dense network of cycling paths in the Pardubice Region. You can also join the regular summer cycling challenge Cyklopecky to explore new interesting places and win valuable prizes. The main prize is a mountain bike, but there are also many vouchers and tickets. The challenge lasts until 30 September 2025. For more information visit www.cyklopecky.info.

BIKE ON TRAIN? NO PROBLEM!

You can take your bicycle with you on all our trains. The trunk line transports bicycles from April to October. Our feeder lines in the Orlicko region offer bicycle transport throughout the year. All our trains have low platforms, which are easy to board with a bike even for children. There are four bike slots on each train, so book in advance to see if there is a free slot. We charge CZK 49 per bike. When you travel with a bike, the system will also give you a seat close to your bike, so that you can keep an eye on it during the journey. The weight of the bike must not exceed 23 kg. For more information, visit www.leoexpress.com/cs/nase-sluzby/preprava/jizdni-kola/vlak.

TECHNOTRASA APP

If you travel all the way to the Moravian-Silesian Region, you can join another cycling challenge, while exploring unique technological monuments on the route named Technotrasa. The project is designed to raise awareness of the technological and industrial tradition of Northern Moravia and Czech Silesia. The mobile application lets you join the challenge and win

tedy na Orlicku – nabízíme převoz po celý rok. Všechny naše vlaky jsou nízkopodlažní, a tak nástup s kolem zvládnou i ti nejmenší. Jízdu s kolem je třeba rezervovat (cena přepravy kola je 49 Kč), přičemž náš rezervační systém vám už během objednání řekne, jestli máme pro vás ještě místo. Jeden vlak pobere čtyři kola. Uсадíme vás v blízkosti vašich kol, abyste na ně celou cestu mohli vidět. Váha kola nesmí přesáhnout 23 kg. Podrobnější informace najdete na www.leoexpress.com/cs/nase-sluzby/preprava/jizdni-kola/vlak.

MOBILNÍ APLIKACE TECHNOTRASY

Svezete-li se s námi až do Moravskoslezského kraje, i tady si můžete v létě zasoutěžit. To v případě, že se vydáte objevovat krásy zdejších technických památek, které leží na Technotrase. Tento projekt, jehož smyslem je připomínat technickou a řemeslnou vyspělost severní Moravy a Slezska, se nově dočkal mobilní aplikace a spustil soutěž o tematické odměny – turistické bundy, batohy, piknikové deky, láhve na pití a další. Princip je jednoduchý – při každé návštěvě některé ze zastávek Technotrasy stačí v mobilní aplikaci nasnímat projektový QR kód. A když nasbíráte patřičný počet bodů, získáte odměnu, kterou si vyzvednete v některém z výdejních míst. Více na www.technotrasa.cz/mobilni-aplikace/.



69
INSPIRATION

outdoor clothes, bags, picnic blankets, water bottles and more. It is simple – just scan a QR code whenever you visit a point on the Technotrasa route and gather points to win prizes which you can collect at several pick-up points. For more information, visit www.technotrasa.cz/mobilni-aplikace/

SUMMER IN OPAVA

The Moravian-Silesian Region offers much more than industrial heritage. Why not visit the town of Opava – full of history, remarkable architecture, and greenery. Visit the Silesian Museum, the oldest public museum in the country, or the unique co-cathedral of the Assumption of the Virgin Mary. You can also go bathing in places with a fascinating genius loci – the Silver Lake surrounded by nature, or the City Lido with an exceptional atmosphere of the pre-war era. You can relax in numerous city parks, or explore the rich offer of arts and performances. For more information, visit www.opava-city.cz/tic/cz. →

LETNÍ OPAVA

Moravskoslezský kraj, to nejsou zdaleka jen technické památky. Důkazem může být Opava. Město plné dějin, zajímavé architektury a zeleně vás okouzlí třeba Slezským zemským muzeem, nejstarším veřejným muzeem v republice, unikátní konkatedrálou Nanebevzetí Panny Marie i místy na koupání s úžasným geniem loci – vybírat můžete ze Stříbrného jezera obklopeného přírodou nebo z městského koupaliště s nefalšovanou prvorepublikovou atmosférou. Můžete si dopřát relax v parcích, nebo se nechat inspirovat pestrou uměleckou scénou, kterou Opava nabízí. Další informace hledejte na www.opava-city.cz/tic/cz. →

RÝMAŘOV

A ještě jeden severomoravský tip, a to na zajímavou akci. Když v sobotu 14. června zamíříte do Rýmařova, nejzápadnějšího města Moravskoslezského kraje, zažijete v areálu Flemmichovy zahrady sportovně-rodinnou akci DobRý den. Její program bude věnován sportovním hrám, vystoupením místních dětí, zájmových a sportovních kroužků či hudebních skupin. Na závěr dne vystoupí stočlenný Zábřežský symfonický orchestr na koncertu plném filmových melodií. Více o městě a jeho aktivitách najdete na www.informarmov.cz.



RÝMAŘOV

One more tip from the northeast of the country. If you happen to be in Rýmařov on Saturday, 14 July, be sure to visit the Flemmich Garden for a family event entitled DobRý Den to enjoy a rich offer of sports activities, presentation of children's clubs, and performances by local children and various music bands. In the evening, the Zábřeh Symphonic Orchestra will play a concert full of popular movie tunes. For more information about the town and its attractions, visit www.informarmov.cz.

BRNO – THE TOWN THAT NEVER SLEEPS

Summer in the South-Moravian metropolis offers a matchless vivid atmosphere of the city centre, excellent gastronomy, and a rich selection of music festivals and other events. "Some festivals are designed to boost the atmosphere of the city centre, like Uprostřed, Brazil fest Brno, or Maraton hudby Brno. Other festivals intend to attract visitors to lesser known but equally interesting locations, such as Pop Messe at the Brno Velodrome and Fairground, or Groove Brno at the Brno Dam Lake. The cultural summer begins with Brno Art Open, essentially an open-air gallery in the city centre accessible to everybody," says TIC BRNO Summer Event Manager Jana Janulíková. Motor enthusiasts will appreciate the return of the Moto Grand Prix to the Brno Circuit after a five-year gap on 18 – 20 July. For more information about Brno and its attractions, visit www.gotobrna.cz/. •



BRNO – MĚSTO, KTERÉ NESPÍ

Léto v jihomoravské metropoli bude opět lákat na spojení příjemně živého centra se skvělou gastronomií a nekončnými zážitky z hudebních festivalů. „Akce buď přímo doplňují atmosféru městského centra, jako festivaly Uprostřed, Brazil fest Brno, Maraton hudby Brno, nebo zvou návštěvníky na další zajímavá místa v Brně, například festival Pop Messe na velodrom nebo brněnské výstaviště a festival Groove Brno letos poprvé na Brněnskou přehradu. Letošní léto zahájíme festivalem Brno Art Open, který vytvoří galerii ve městě přístupnou pro všechny milovníky výtvarného umění,“ nastínila pár letních eventů ředitelka TIC BRNO Jana Janulíková. Pro motoristické fandy se hlavní událostí stane návrat Velké ceny České republiky Moto GP na brněnský okruh. Motocyklové motory tam po pětileté pauze zaburácí 18.–20. 7. Brněnské akce a novinky najdete na www.gotobrna.cz/. ●



Velký pouliční festival

ZLÍN ŽIVĚ

Barbora Poláková Dan Bárta Korben Dallas

Universal Underground & FBM Check Da Skills PSH

The Stylists Billy Barman Flamengo Reunion Session

5 scén stovky účinkujících koncerty divadlo umění v ulicích bubeníci workshopy komunity

vstup zdarma 27 — 29/6 2025

festival.kulturazlin.cz



Letošní ročník soutěže UNES&CO. v plném proudu!



Nekonečná soutěž pro návštěvníky českých a moravských památek UNESCO byla spuštěna na jaře roku 2012. V roce 2018 jsme si připomínali 25 let od rozdělení Československa a 100 let od založení našeho společného státu. U příležitosti těchto výročí jsme viděli možnost představit všechny památky UNESCO v České i Slovenské republice pohromadě.

CZ Památky UNESCO z obou stran současné hranice k sobě mají velmi blízko. Dnes je sedmáct českých a osm slovenských památek UNESCO opět spolu – tedy alespoň na naší hrací kartě!

Pravidla soutěžení jsou velmi jednoduchá – stačí do konce roku navštívit tři místa UNESCO z Čech nebo Slovenska, případně si to jakkoli nakombinovat a poté již čekat, zda se na vás usměje Štěstěna a vyhrajete víkendové pobyty, mobil, tablet či řadu dalších krásných cen. Podrobnosti se dočtete na www.unesco-czech.cz/unesc-co/, případně v letáčcích. Tak tedy vyrazte za zážitky do měst s těmi nejceněnějšími památkami na světě! •

72

ADVERTORIAL

The UNES&CO. Competition in Full Swing!

The endless competition for the visitors of Czech and Moravian cultural monuments protected by UNESCO was launched in 2012. The year 2018 marked 25 years from the dissolution of Czechoslovakia, which we saw as an opportunity to introduce all UNESCO monuments in Czechia and Slovakia within one joint project.

EN The UNESCO monuments on both sides of the border have very close relations. And we were able to bring the seventeen Czech and eight Slovak UNESCO monuments together again – on our playcard!

The rules are simple. All you need to do is visit any three UNESCO sites in Czechia or Slovakia, send your card, and then just wait for the fortune to smile on you. You can win vouchers for minibreaks, mobile phones, tablets, and many other interesting prizes. For more information, visit www.unesco-czech.cz/unesc-co/. So, set off to visit some of the most precious cultural monuments in the world! •



TEXT A FOTO: České dědictví UNESCO





Hradec Králové

Jindřichův Hradec

Cheb

Kutná Hora

Litomyšl

Třebíč

Telč

Políčka

Nejkrásnější střípky naší země

Objevte region Šariš

Hledáte výlet plný zážitků, přírody a historie? Vyrazte do regionu Šariš!

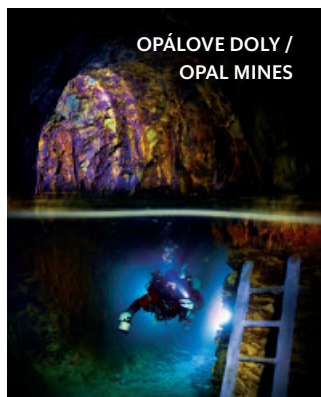
CZ Prešov vás okouzlí historickým centrem a z věže Konkatedrály sv. Mikuláše uvidíte celé město jako na dlani. Navštivte také muzeum Solivar, které vás vtáhne do světa, kde se kdysi z útrobu země těžila solanka a jejím vařením se získávala sůl. Vydejte se do opálových dolů, jediných svého druhu na světě. Je to unikátní místo, kde drahokamy zářily ještě dříve, než svět znal diamant. Hrad Šariš je jedna z největších hradních zřícenin a výhledy z jeho opevnění sahají až do sousedních zemí. Zastavte se ve městě Sabinov, které se proslavilo díky oscarovému snímku Obchod na korze. A pokud toužíte po dechberoucích výhledech,

vyvezte se lanovkou na Lysou. Za jasného počasí dohlédnete až na Tatry. Po procházkách Čergovem zrelaxujte v termálním aquaparku v Lipanech, kde si přijdou na své i vaše ratolesti.

Region Šariš si zamilujete všemi smysly i srdcem. •



HRAD ŠARIŠ /
ŠARIŠ CASTLE



OPÁLOVE DOLY /
OPAL MINES

Discover the Šariš Region

Are you looking for a break packed with experiences, natural beauty and history? Then come to the Šariš Region!

TEXT A FOTO: OOCR Región Šariš
www.regionsaris.sk

ŠARIŠ
LIVELY REGION



Realizováno s finanční podporou
Ministerstva cestovního ruchu a sportu
Slovenské republiky / Implemented with
the financial support of the Ministry of
Tourism and Sports of the Slovak Republic

EN Prešov will impress you with its historical centre and the views from the tower of the Cathedral of St. Nicholas from where the town lies at your feet. The Solivar Museum takes you back to a time when brine was extracted from underground and then boiled to make salt. Then take a trip to the local opal mines, the only ones of their kind in the world. This unique place is where precious stones were gleaming long before the world discovered diamonds. Šariš Castle is some of the largest castle ruins in Slovakia. Discover the reconstructed battlements and towers as well as views that stretch as far as neighbouring countries. On the way there you should stop off in Sabinov, an "Oscar-winning" town that gained Hollywood fame thanks to the film "Shop on the Main Street". And if you just love wonderful views, take the cable car to the top of Lysá from where you can see as far as the Tatra Mountains on clear days.

The Šariš region you will love with your heart and all your senses. •

VELO

WEIRDLY WONDERFUL® NIKOTINOVÝ SÁČEK

VELO - NIKOTIN V SÁČKU. ZNÍ TO ZVLÁŠTNĚ?

Taky že ano. Ale zároveň je to prostě WONDERFUL.
Nikotinové sáčky VELO neobsahují tabák a díky
pohodlnému umístění pod horní ret prakticky nepřekáží.
Umožňují užívání nikotinu kdekoli a kdykoliv.

VYZKOUŠEJ
VELO ZDARMA



PRVNÍ ZKUŠENOST S VELO? ZAČNI ZDE

●○○○○○ 4 mg nikotinu



VELO TI SEDÍ? VYBER SI PŘÍCHUŤ

●●○○○○ 6 mg nikotinu
●●●○○○ 10 mg nikotinu
●●●●○○ 10,9 mg nikotinu



ZKUŠENÝ UŽIVATEL? OBJEV VELO INTENSE

●●●●●○ 10,9 mg nikotinu



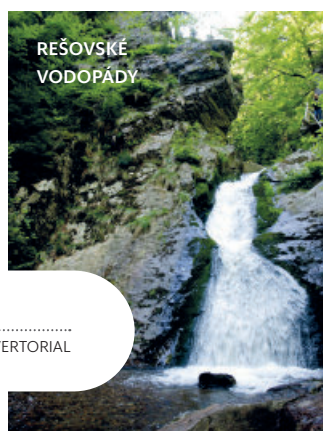
V NAŠEM SVĚTĚ SE STÁLE NĚCO DĚJE!
Nenech si ujít žádnou z WEIRDLY WONDERFUL® soutěží.
Více na velo.cz



TENTO VÝROBEK OBSAHUJE NIKOTIN, KTERÝ JE VYSOCE NÁVYKOVOU LÁTKOU

Vodopády i vzdorovitá minulost

Byli jste někdy v Rýmařově? Ne!? Tak to byste měli co nejrychleji napravit. Třeba hned o letošních prázdninách. Město a jeho nejbližší okolí se pyšní přírodními unikáty, historickými odkazy a zajímavými atraktivitami.



REŠOVSKÉ
VODOPÁDY



KŘÍŽOVÁ
CESTA V RUDE



VYHLÍDKOVÁ
VĚŽ NOVÁ VES

76
ADVERTORIAL

Pokud zavítáte do Rýmařova, určitě byste měli navštívit zámek v Janovicích, nacházející se pouhé 2 km od Rýmařova. Původní pozdně gotickou tvrz postavil v letech 1520 až 1530 zástavní pán Petr ze Žerotína. Zámek se stal trvalým sídlem janovické linie Harrachů za Karla Alfréda v druhé polovině 19. století. Komentované prohlídky probíhají až do září.

KAPLE V LIPKÁCH

Největší pýchou Rýmařova je barokní kostel Navštívení Panny Marie, zvaný kaple V Lipkách, s nádhernými freskami malířů Ferdinanda Nabotha a Jana Kryštofa Handkeho, pro které je zván perlou severomoravského baroka.

Zájemci o historii si přijdou na své v rýmařovském městském muzeu, kde se dozvědí více o dějinách regionu od středověku až do 19. století.

REŠOVSKÉ VODOPÁDY

Zajímavou přírodní atraktivitou jsou Rešovské vodopády. Nacházejí se asi 9 km od města Rýmařov. Můžete zde využít také stezku, která se vine přímo kolem vodopádů. Jde o největší vodopády Nízkého Jeseníku, které leží na řece Huntavě.

BAROKO Z PÍSKOVCE

Křížová cesta v Rudě je církevní památka, která zobrazuje 14 zastavení Ježíše Krista. Jedná se o detailně zpracované barokní sochy vyrobené z pískovce. Po výstupu na vrchol Křížový vrch se můžete kochat nádherným výhledem na rovinatou Hanou a z druhé strany na panoramata Jeseníků.

JESENÍKY NA DLANI

Asi 10 km od Rýmařova je od roku 2014 postavena Vyhlídková věž v Nové Vsi, části Dolní Moravice. Rozhledna s vyhlídkovým ochozem je vysoká 31,5 metru a na rozdíl od většiny rozhleden nestojí na žádném vrcholu. Z věže je skvostný výhled na hřeben Jeseníků, přilehlé Bruntálsko či Rýmařovsko, přičemž za příznivého počasí lze vidět i vzdálené Beskydy, a dokonce Vysoké Tatry. Toto místo velmi láká ty, kdo mají rádi pohled z výšky. •



JESENÍKY

Brrrrrr

Načerpej energii **magické přírody** Jeseníků


SKUPINA ČEZ
GENERÁLNÍ PARTNER


kilpi.
TESTED BY NORTH

 Olomoucký kraj

 Moravskoslezský kraj

 Pardubický kraj

www.jeseniky.cz



VOJENSKÝ
HISTORICKÝ
ÚSTAV PRAHA



Od pravěku až po současnost
From prehistory to the present

Tísíce exponátů v jedinečných prostorách
Thousands of exhibits in unique premises

Navštivte naše další muzea a památníky
Visit our other museums and memorials

www.vhu.cz

ARMÁDNÍ
MUZEUM
ŽIŽKOV

ARMY MUSEUM
PRAGUE

VSTUP VOLNÝ / ADMISSION FREE

 **OUTLET**
ARENA
MORAVIA

**ZAMILUJTE SE
DO SLEV!**

**JEN 5 MINUT
OD CENTRA MĚSTA**



HLUČÍNSKÁ 1170 | OSTRAVA

Váš čas



na RELAXACI

SLEVA 10%
na vířivky MSpa

Kód: **25LEOEXPRES10**

Platí do **31. 8. 2025**

VÍŘIVKY

již od

9 990 Kč



SLEZSKÝ PARK

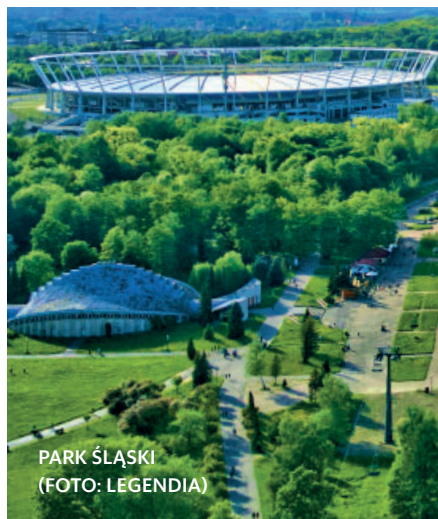
aneb zelené plíce Slezska

TEXT: Barbara Herza

FOTO: Legendia, Mariusz Banduch

Slezský park (Park Śląski) je výsledkem v Evropě tehdy jedinečného projektu z roku 1950, jehož smyslem bylo obnovit prostředí zdevastované důlním průmyslem. Potěžební krajinu tehdy tvořily ze 70 % důlní výsypky a odpady, ale díky povedené rekultivaci se zcela proměnila. A tak i dnes, po 75 letech, mohou obyvatelé okolních měst a turisté na tomto zeleném ostrově uprostřed průmyslové aglomerace odpočívat a užívat si mnoha atrakcí.

LEGENDIA – ŚLĄSKIE WESOŁE MIASTECZKO
(FOTO: LEGENDIA)



PARK ŚLĄSKI
(FOTO: LEGENDIA)

Silesian Park or Green Lungs of Silesia

Founded in 1950, the Silesian Park (Park Śląski) is a result of a unique project designed to revitalise land affected by intense mining. At that time, 70 % of the area was covered by spoil tips and dump sites. But the successful revitalisation entirely changed the landscape, so that 75 years later, local inhabitants and tourists can enjoy the beauties and attractions of the green island in the middle of the industrial region.

CZ A není jich málo. Slezský park je stále jedním z největších městských parků nejen v Polsku, ale i v Evropě. Nachází se na rozhraní tří měst: Katowic, Chorzowa a Siemianowic Śl. Na ploše přes 535 hektarů roste více než 3,5 milionu stromů, najdete zde četné vodní plochy, rozárium – růžovou zahradu s 35 000 růžovými keři, dokonce i japonskou zahradu. Ale to není zdaleka všechno!

JAKÉ DALŠÍ ATRAKCE VÁS ZDE ČEKAJÍ?

Začneme zoologickou zahradou (Śląski Ogród Zoologiczny), kde se nachází více než 3 000 zvířat. Mnohá z nich patří k ohroženým druhům. Nejpočetnější skupinou jsou africká zvířata.

Velmi oblíbený, zejména mezi rodinami s dětmi, je také nejstarší lunapark v Polsku Legendia Śląskie Wesołe Miasteczko. V lunaparku stále přibývají nové atrakce, ale některé kolotoče jsou zde od samého počátku, například Velká letadla. Ta jsou zavěšena na 45 metrů vysoké věži, létají rychlostí až 55 km/h a let trvá

cca 12 minut. V roce 1978 do lunaparku přibýlo 40metrové ruské kolo (nyní Legendia Flower). Dodnes patří k nejlepším vyhlídkovým místům ve Slezsku. Posláním Legendie není jen zábava, ale i vzdělávání spojené s krásným kulturním dědictvím legend, pohádek a příběhů.

Nesmíme opomenout ani Planetárium – Śląski Park Nauki, které letos slaví 70. výročí svého založení. V současné době je multimediálně a technicky nejmodernější astronomickou observatoří v této části Evropy. Je zde umístěn hvězdný →



81
ADVERTORIAL

EN The Silesian Park is one of the biggest city parks, not only in Poland, but also in Europe. It is located between three cities – Katowice, Chorzów, and Siemianowice Śląskie. The area of over 1,320 acres features more than 3.5 million trees, numerous water elements, a rose garden with some 35,000 rose bushes, a Japanese garden and more.

ATTRACTIONS

The most popular part is the zoological park (Śląski Ogród Zoologiczny) with over 3,000 animals, including many endangered species. The park specialises in African animals.

Families enjoy the oldest amusement park in Poland – Legendia. Although many modern attractions were added in the recent years, some have been in use ever since the opening of the park, for instance the Dream Flight Airlines with planes hanging from a 45m tower and flying at 55 km per hour. Enjoy the 12-minute ride. The 40m-high Legendia Flower Ferris Wheel, added in 1978, remains one of the most popular lookout attractions in Silesia. →

CZ → projektor Chiron III, který umožňuje zobrazit na sférické obrazovce přibližně 100 milionů hvězd. Tady je vesmír opravdu na dosah ruky!

V parku se nachází také Stadion Śląski, který znají nejen fotbaloví fanoušci. Od roku 2020 je také Národním atletickým stadionem. Právě zde se pořádají nejvýznamnější soutěže v této disciplíně v Polsku, v Evropě i ve světě. Kromě toho je stadion také známou hudební scénou, která pojme 85 000 posluchačů. Své koncerty zde odehráli například U2, The Rolling Stones nebo Metallica.

Všechny uvedené atrakce prošly v minulých letech nákladnou modernizací, nejnověji kulturní koupaliště Fala. Je zde 5 vyhřívaných bazénů, vodní hřiště pro děti, 4 skluzavky, skokanská věž a generátor vln.

Dalším významným a krásným místem na mapě parku je skanzen (Muzeum Górnosląski Park Etnograficzny w Chorzowie). Na ploše přibližně 35 hektarů čeká na návštěvníky více než 70 historických budov z Horního Slezska a Zagłębia.

Ve Slezském parku najdete ještě jednu raritu v evropském měřítku, a to nejdelší nížinnou lanovku ELKA. V současné době jsou v provozu dvě linky. Lanovka nabízí návštěvníkům dvě možnosti cestování: sedačku pro 4 osoby nebo gondolu pro 8 osob.

Navštívit všechna místa za jediný víkend určitě nestihnete, ale park je natolik blízko českých hranic, že se tam můžete opakovaně vracet a při té příležitosti poznat další zajímavá místa. Nezapomeňte při tom ochutnat výbornou slezskou kuchyni na kulinární stezce Slezské chutě (Śląskie Smaki) www.slaskiesmaki.pl. Na viděnou v Polsku! •

(Článek vznikl ve spolupráci s Polskou turistickou organizací)



82
ADVERTORIAL

EN → Legenda is not there just to amuse, but also to acquaint the visitors with the rich cultural heritage full of legends, stories, and fairy tales.

Celebrating its 70th anniversary this year, the Planetarium – Śląski Park Nauki can boast the most advanced multimedia and technology of all astronomical observatories in Eastern Europe. It features the starry sky projector Chiron III which can display about 100 million stars on the projection dome. You can have all the universe at your arm's reach!

Familiar to all Polish football fans, the stadium Stadion Śląski also became the National Track and Field Stadium in 2020, hosting top track and field events on the Polish, European, or global level. It is also the site of many notable music events. Seating an audience of up to 85 thousand, it has hosted global rock stars, such as U2, The Rolling Stones, or Metallica.

All the venues in the park have been renovated in the recent years. Most recently, it was the Fala Water Park with 5 pools, a kids' water fun area,

four slides, a diving tower, and an artificial wave pool.

The park also features an open-air ethnographical museum (Muzeum Górnosląski Park Etnograficzny w Chorzowie). The area of about 86 acres displays over 70 historical buildings and other structures from Upper Silesia and Zagłębie.

One of the record-breaking attractions in the park is the longest European lowland cable car ELKA. Two lines are currently in operation – one with 4-seat chairs, and one with 8-seat gondolas.

You will certainly not be able to visit all these places within one weekend. But the park is so close to the Czech border that you can return any time to explore more interesting sites and attractions. When you do, be sure to taste some of the excellent Silesian cuisine on the Śląskie Smaki Culinary Trail - www.slaskiesmaki.pl. See you soon in Poland! •

(The article was written in cooperation with the Polish Tourism Organisation.)

Objevte kouzlo OPAVSKÉHO SLEZSKA



Místa s příběhem

Zámky, muzea i města, kde historie žije na každém kroku.

Zde se nadechnete

Čistá příroda, rozhledny, řeky, lesy i klidné stezky.

Pohyb pro radost

Rozmanité cyklostezky, pohodové trasy, příroda bez davů.

Chuť regionu na talíři

Lokální kuchyně, pivovary, farmy – poctivě a od srdce.

Výhody, které potěší

Turistická karta vám otevře region – chytře a výhodněji.



OPAVSKÉ
SLEZSKO

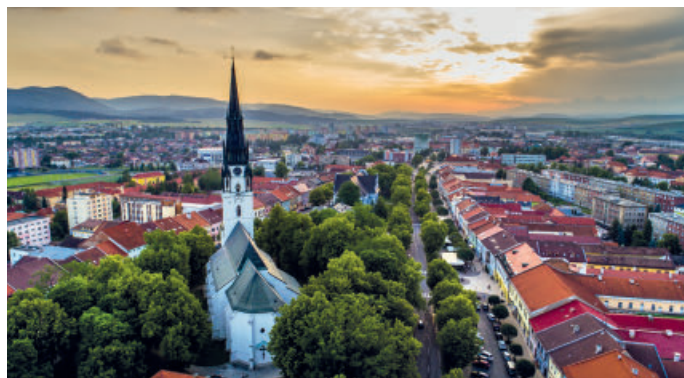
opavske-slezsko.cz
opavskocard.cz

  [opavskeslezsko](https://www.facebook.com/opavskeslezsko)

Všechny
výlety



Spišská Nová Ves – brána do Slovenského ráje



Město s nejdelším čochovitým náměstím v Evropě, nejvyšší kostelní věží na Slovensku (87 m) a s jednou ze čtyř slovenských ZOO. Spišská Nová Ves nabízí historii, kulturu i dobrodružství – je ideálním výchozím bodem pro objevování UNESCO památek na Spiši i přírodních krás díky husté síti turistických stezek i cyklostezek. Čekají vás zde nádherné výhledy, rokle s vodopády, ledová jeskyně, ferrata, rozhledna, vojenský bunkr i vyhlídkové lety. Nechybí pestrá kuchyně pro gurmány, originální akce jako Spišský trh, festival Živé sochy či Dny města – zkrátka zážitky, na které nezapomenou malí ani velcí návštěvníci.

Na brzkou shledanou ve městě, které si zamilujete! •

84

ADVERTORIAL



Spišská Nová Ves – Gateway to Slovak Paradise

TEXT A FOTO: -snv-
visit.spiskanovaves.eu



EN A town with the longest lens-shaped square in Europe, the tallest church tower in Slovakia (87 m), and one of just four zoos in the country. Spišská Nová Ves offers history, culture, and adventure – the perfect base for exploring UNESCO heritage sites in the Spiš region and the stunning natural beauty of the area, thanks to a dense network of hiking and cycling trails. Expect breathtaking views, waterfall-filled gorges, an ice cave, via ferrata, a lookout tower, a military bunker, and scenic flights. Enjoy diverse cuisine for gourmets and unique events like the Spiš Fair, the Living Statues Festival, or Town Days – experiences that will enchant visitors of all ages.

See you soon in a town you're bound to fall in love with! •

TEXT: OOCR Turiec
FOTO: Martin Žilka
www.turiec.com



Realizováno s finanční podporou
Ministerstva cestovního ruchu
a sportu Slovenské republiky

Představte si místo, kde ráno vystoupíte z vlaku, po snídani nasednete na kolo a večer relaxujete v termální vodě. Vítejte v Turci – v regionu obklopeném Velkou a Malou Fatrou, kde vás čeká přes 415 km cyklostezek, nádherné horské stezky a bohatá kultura na dosah ruky.

Turiec – nezapomenutelné léto mezi horami



85
ADVERTORIAL

CZ CYKLOTRASY A TURISTIKA BEZ SHONU

Turčianský cyklookruh nabízí příjemné rovinaté trasy i panoramatické výhledy z podhůří Fatry. Místní půjčovny vám poskytnou e-biky i dětské vozíky, takže na výlet může vyrazit celá rodina včetně prarodičů. Pěší turisté si oblíbili nenáročné trasy ve Valčianské či Gaderské dolině. A takový výstup na Martinské hole nebo výhledy z hřebenu Velké Fatry stojí za každou námahu.

ADRENALINOVÁ FERRATA A KOLOBĚŽKY

Milovníky adrenalinu potěší ferrata HZS, která vede kaňonem Pivovarského potoka v blízkosti impozantního 30metrového vodopádu. Po výstupu na Martinské hole vás čeká odpočinek na horské chatě a cestou zpět adrenalinový 7kilometrový sjezd na terénních koloběžkách.

TERMÁLNÍ VODA, KTERÁ LÉČÍ I BAVÍ

Turčianské Teplice jsou synonymem relaxu. Termální minerální voda o teplotě 38 °C nabízí úlevu pro tělo i mysl. Děti milují tobogany, dospělí ocení wellness procedury či romantické večerní koupání pod hvězdami.

SPLAV VÁHU JAKO RODINNÁ ATRAKCE

Splav Váhu z Vrútek do Strečna je zážitek vhodný pro všechny věkové kategorie. Nenáročná říční trasa vede kolem majestátního hradu Strečno, historických zákoutí a krásné přírody. Návrat vám pohodlně zajistí vlaky nebo místní organizátoři splavů.

KULTURNÍ ZÁŽITKY V MARTINĚ

Po aktivním dni máte příležitost poznat kulturní skvosty města Martin. Muzeum slovenské vesnice, divadelní festival Dotyky a spojení či Slovenské komorní divadlo představují jen zlomek pestrého programu. A večer můžete završit návštěvou stylových restaurací nebo ochutnávkou řemeslných piv v místním pivovaru.

Proč navštívit Turiec? V jediném dni stihnete spoustu nezapomenutelných zážitků – od snídání v centru přes horskou ferratu až po večerní koncert u fontány. Bez front, s vynikajícím vlakovým spojením a ubytováním od útulných penzionů po špičkové wellness hotely.

Přijďte do Turce a zažijte léto, které zpomalí čas. •

L'OR Bubble Coffee

CZ KÁVA, KTERÁ BAVÍ JINAK

Káva na cestách – to je něco, co pro mnoho lidí znamená nejen nezbytnost, ale i zážitek. Káva L'OR přináší nový kávový fenomén v podobě Bubble Coffee – nápoje, který spojuje prémiovou chuť kávy s inovativní formou kávových perel.



86

ADVERTORIAL

CO JE BUBBLE COFFEE S KÁVOVÝMI PERLAMI?

Bubble Coffee je moderní a zábavný kávový nápoj, který kombinuje kvalitní kávu (espresso, latte nebo jiný oblíbený typ kávy) s kávovými perlami, které se nacházejí na dně sklenice. Každá L'OR perla je vyrobena z pravé kávy a ukrývá v sobě intenzitu i jemnost, kterou znáte z kávy L'OR. Měkké kávové perly při konzumaci prasknou a sladko-kávová náplň se propojí s chutí nápoje – je to jako mít v jednom nápoji espresso i cold brew zároveň.

L'OR BUBBLE CARAMEL LATTE

Ochutnejte naši novinku – studený kávový nápoj, unikátní spojení L'OR espressa, mléka, karamelového sirupu a kávových perel – perfektní osvěžení na vašich letních cestách. •

L'OR Bubble Coffee

EN COFFEE FOR PLEASURE AND FUN

Coffee on the go – not just a must-have, but a special experience. L'OR Coffee introduces a brand new kind of

coffee product; Bubble Coffee combines premium coffee flavour with the novel element of coffee pearls.

WHAT IS BUBBLE COFFEE WITH COFFEE PEARLS?

Bubble Coffee is a modern and fun coffee drink in which high-quality coffee (espresso, latte, or another popular coffee type) combines with coffee pearls resting at the bottom of the glass. Each L'OR pearl is made from real coffee, which gives it the familiar L'OR intensity and smoothness. The soft coffee pearls burst in your mouth, releasing sweet coffee filling that merges with the flavour of the drink – it's like enjoying both espresso and cold brew in one drink.

L'OR BUBBLE CARAMEL LATTE

Try our latest creation – an iced coffee drink, uniquely combining L'OR espresso, milk, caramel syrup, and coffee pearls – the perfect refreshment for your summer adventures. •



TEXT A FOTO: L'OR



Bubble CARAMEL LATTE

made of real coffee



NOVINKA

89 Kč

Výrobky české firmy AMiT jezdí po celém světě



TEXT A FOTO: AMiT

V okamžiku, kdy se vám před očima rozsvítí digitální displej s informacemi o aktuální poloze a nadcházející zastávce, můžete mít pocit, že se jedná o samozřejmost. Stejně tak rezervační systém spojený s nákupem jízdenky skrze mobilní aplikaci nebo fungující wifi v jedoucím vlaku. Za tímto sofistikovaným systémem však stojí pečlivě navržená technologie, která vám umožňuje cestovat pohodlně a bezpečně.

88

ADVERTORIAL



AMiT – Czech Brand Touring the World

Finding information about the current location or next stop on the digital display seems absolutely natural nowadays; as common as the booking system that lets you buy tickets in your mobile app; or as ordinary as the fully functioning wi-fi on the train. But the sophisticated systems would never work without meticulously devised technology designed to make your travels convenient and safe.

CZ Na informačním panelu se pravidelně objevují údaje o trase a směru, přičemž hlasová oznámení doplňují vizuální informace. Přestože mnozí z nás si této technologie nevšímají, každý detail byl vyvinut s ohledem na zjednodušení a zpříjemnění vašeho zážitku z cestování.

Za vznikem tohoto celku inovací stojí tým českých odborníků, kteří se zaměřují na vývoj pokročilých systémů pro veřejnou dopravu. Jejich úsilí přináší moderní technologie přímo do srdce nejen městské dopravy a zajišťuje, že každá cesta je nejen efektivní, ale také bezpečná. Společnost AMiT je jedním z hlavních hráčů v tomto odvětví a její přínos je neocenitelný pro každého, kdo se kdy vydal metrem nebo tramvají po městě anebo železniční dopravou.

Každý nový vůz a každé aktualizované zařízení na palubě znamená další krok vpřed směrem k modernější a přívětivější veřejné dopravě. Ať už si toho všimnete, nebo ne, inovace za každým oznámením a blikajícím panelem představují příběh neustálého pokroku, který zlepšuje každodenní život tisíců cestujících. •

3.



1 - Komponenty kamerového systému / Camera system components

2 - Řídicí vlakové systémy a Wi-Fi 5G pro cestující / Train control systems and Wi-Fi 5G for passengers

3 - Drážní IP kamera Axis / Axis railway IP camera

2.



89
ADVERTORIAL

EN Displays keep refreshing information about the route and direction, and simultaneously, passengers receive regular voice updates. Most of us pay little attention to these technologies which have been developed to make our travel experience ever more pleasant.

These innovations are the work of Czech experts who develop

advanced systems for public transportation. Their inventions make modern technology an integral part of public transportation services, making every journey more efficient and safer. One of the key players in the field, the AMiT company makes a priceless contribution to the convenience of travelling for all users of the underground or tram systems in towns or passengers on trains.

With every new car and every new device on board, we are taking your travel experience a step further. Whether you have noticed or not, every notice and every display tells a story of the incessant effort resulting in the progress which makes the lives of thousands of passengers ever more convenient. •

Galerie Mánes
Clam-Gallasův palác

11.–14.09
2025



Czech Design Week

International
Design Festival

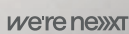
Spolupřátelé



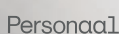
Generální partner



Partneři



Vizuální zpracování



Více informací zde

@czechdesignweek
www.czechdesignweek.com

No.1
V EVROPĚ*
NIKOTINOVÝ SÁČEK



VELO NIKOTINOVÉ SÁČKY
25 ZASTÁVEK A ANI JEDNA
PAUZA NA CIGARETU



URČENO
PRO DOSPĚLÉ

* Na základě odhadovaného podílu VELO
na prodeji nikotinových sáčků měřeném
v maloobchodě na kilových trzích v Evropě:
Švédsku, Norsku, Dánsku a Švýcarsku k červnu 2024.

PŘEJDI NA VELO
WEIRDLY WONDERFUL®
NIKOTINOVÝ SÁČEK

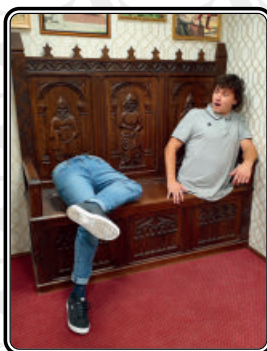


TENTO VÝROBEK OBSAHUJE NIKOTIN, KTERÝ JE VYSOCE NÁVYKOVOU LÁTKOU



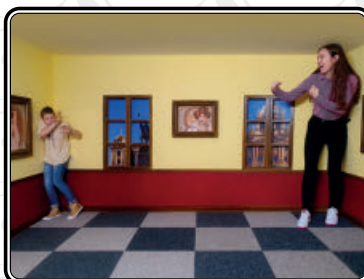
MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ

MUSEUM OF FANTASTIC ILLUSIONS



Nejzábavnější muzeum v Praze!

The funniest museum in Prague!



www.muzeumfantastickychiluzi.cz

