

2023 • Zima • Winter

Magazín

Leo Express

10

LET
NA KOLEJÍCH
YEARS
ON THE RAILS

CZ

Téma

**Klíčem
k úspěchu jsou
dobré způsoby**

Destinace

**Od sklepení
do oblak**

EN

Topic

**Manners
are the Key to
Success**

Destination

**From the
Basement to
the Sky**



aquapalace
HOTEL ★★★★★ PRAGUE

Jeden den nestačí..

Pobyty v Aquapalace Hotel Prague



www.aquapalacehotel.cz



Milí cestující,

CZ Díky vám letos slavíme 10. narozeniny Leo Express. Výzvěm navzdory a vždy s úsměvem na tváři se Leo Express stal fenoménem (to dokazuje počet přezdívek, které jsme postupně dostali: Leošek, černá puma, tramvaj a další). ☺

Dnes máme poměrně jednoduchý cíl: být lídrem na českém i evropském trhu osobní železniční dopravy. To znamená ještě efektivnější služby zaměřené na zákazníka, vysokou spolehlivost a vývoj vozového parku a technologií. Tuto vizi se nám daří naplňovat díky vaší loajalitě, našemu skvělému týmu a podpoře našich mezinárodních partnerů. Přitom nadále platí, že máme nejlepší produkt na trhu železniční osobní dopravy, což dokazuje komfort cestování ve třídách Business a Premium nebo nabídka občerstvení na palubě.

V prosinci jsme představili nový, vylepšený jízdní řád s více zastávkami a lepšími jízdními dobami do Krakova (-15 min), Košic (-37 min) a Ostravy (-16 min). Nyní můžete opět využít přestupní spoje na Orlicko s mnoha možnostmi turistických cílů – naším tipem je třeba výstup na Králický Sněžník na skialpech. Z vlaku Leo Express můžete přestoupit buď v Králikách na autobus, nebo v Červeném Potoce na taxík a vyrazit do resortu Dolní Morava. Dále vám od ledna až do konce března opět nabídneme speciální akci s 50% slevou na druhou jízdenku – neboť ve dvou se cestuje nejlépe. ☺



Tak na dalších 10 let, a příjemnou cestu! •

Peter Köhler
CEO Leo Express



3
EDITORIAL

Dear passengers,

EN It is thanks to you that we can celebrate our 10th birthday this year. In spite of all the challenges, Leo Express has managed to become an icon, as witnessed by the range of nicknames we have received: Leošek, Black Cougar, Tram and many more. ☺

Our current goal is simple: to be a leader on the Czech and European passenger rail transport market. We need more efficient client-centred services, high reliability and development

of the fleet and technologies. We manage to pursue this vision thanks to your loyalty, our committed team, and the support from our international partners. We keep the highest standard of services in the passenger rail transport market, such as the comfort of travelling Business or Premium, or the offer of onboard catering.

In December, we launched an enhanced timetable, with new stations and shorter journeys to Krakow (-15 min), Košice (-37 min) and Ostrava (-16 min). You can also use our regional lines in the region of Orlicko to visit a number of tourist highlights. Why not try skimo on Králický Sněžník? From Leo Express trains, you can transfer to a bus in Králiky or to a taxi cab in Červený Potok to get to the Dolní Morava resort. From January to March, you can use the special 50% reduction on your second ticket – because it is more fun to travel in two. ☺



Have a nice journey throughout the next decade! •

Peter Köhler
Leo Express CEO

- 6 **VÝROČÍ | ANNIVERSARY**
10 let na kolejích |
10 Years on the Rails
- 12 **VÝROČÍ | ANNIVERSARY**
Dravost a hravost máme v DNA |
Vigour and Spirit in our DNA
- 20 **DESTINACE | DESTINATION**
Od sklepení do oblak |
From the Basement to the Sky
- 28 **TÉMA | TOPIC**
Klíčem k úspěchu jsou dobré způsoby |
Manners are the Key to Success
- 34 **TÉMA | TOPIC**
Ukaž, co si myslíš |
Show What You Think
- 46 **ZIMA | WINTER**
Nelákají vás zimní sporty? Bavte se
pod střešou! |
Not Enticed by Winter Sports?
Have Fun Indoors
- 72 **INSPIRACE | INSPIRATION**
Svoboda v tom, co dělám, je pro mě to
nejcennější | Freedom in What I Do is the
Highest Value



- 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, plísní 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., komplex
Olšanka, Táboritská 1000/23,
130 00 Praha 3. IČO: 25098853

Redakční rada | Editorial board:

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

Texty | Texts:

Petr Manuel Ulrych, Lucie Bezoušková,
Kateřina Košutová, Martin Minha

Překlad | Translation:

Kateřina Šebková

Korektury | Proofreading:

Pavel Tahovský

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

Foto na titulní straně | Cover photo:

Shutterstock.com
(montáž: COT Group)

Grafická úprava a sazba |

**Graphic Layout and
Composition:** Eva Smrčková

Produkce | Production:

Jan Doležal, Julie Válková

Tisk | Print: H.R.G. spol. s r.o.

Inzerce | Advertisements:

COT group, s. r. o.
Tel.: +420 226 257 720
E-mail: inzerce@cot.cz
Vydavatel neručí za obsah inzerátů. |
The publisher carries no legal
responsibility for the content of
any advertisements appearing
in this magazine.

Registrace Ministerstva kultury České
republiky | Registration of the Ministry
of Culture of the Czech Republic:
MK ČR E 20950

Vychází 4x ročně |
Published 4 times a year

Místo vydávání | Place of publication:

Praha | Prague

Vydání | Publication:

leden-březen 2023
January-March 2023

Uzávěrka příštího vydání | Copy Date of the Next Issue:

13. 2. 2023 / 13 February 2023

Jezdi stále se slevou 75 %

- ✓ kup jízdenku **se studentskou slevou 50 %**
- ✓ po projetí dostaneš **cashback 25 %** v leo kreditech
- ✓ za svou jízdenku tak zaplatíš **pouze čtvrtinu** původní ceny



Stáhni si naši apku

10 let na kolejích Years on the Rails

TEXT A FOTO: Leo Express

Plnou rychlostí vjíždíme do nového roku a necháváme za sebou významný milník. V listopadu 2022 totiž uběhlo 10 let od doby, co jste se poprvé mohli projet na palubě našich vlaků z Prahy do Ostravy.

We enter the new year at full speed, leaving behind an important milestone. In November 2022, it was 10 years from the day when you could first board our trains on the route from Prague to Ostrava.

6

VÝROČÍ



CZ Našich 10 let na kolejích byla pořádná jízda. Díky velkému odhodlání celého našeho týmu a podpoře cestujících jsme naši vlakovou dopravu rozšířili z Česka na Slovensko i do Polska a nadále provozujeme také oblíbené autobusové linky. Díky vaší důvěře každý den přepravujeme tisíce spokojených cestujících a právě vaše zpětná vazba je pro nás nejsilnějším motorem a motivací k růstu.

Zavzpomínejte s námi na nejdůležitější momenty, které jsme za dobu našeho provozu zažili. Na kolik z nich si pamatujete?

EN Our 10 years on the rails was one big ride! Thanks to the incredible determination of the whole team and support from our passengers, we were able to extend our lines from Czechia to Slovakia and Poland. We also operate the popular bus lines. Your loyalty enables us to carry thousands of satisfied customers every day. It is your feedback that gives us the drive and motivation to grow.

Join us in remembering the key moments in our history. How many can you remember?



Výroba vlakových jednotek
Flirt v polských Siedlcích
Production of the Flirt train
units in Siedlce, Poland



PROSINEC
DECEMBER
2012

Zahájení ostrého provozu
na trase Praha–Ostrava
Launch of operation on the
route Prague–Ostrava

7
ANNIVERSARY



2012

Vlaky na zkušebním
okruhu ve Velimi
Trains on the Velim
Railway Test Circuit



2012

První stevardské
uniformy
The first crew
uniforms



2012

První sestava
strojvedoucích
The first team of train
operators



2014

První jízda vlaku do Košic
The first train to Košice



2015

První jízda vlaku do Prešova
The first train to Prešov

8
VÝROČÍ



2019

Zahájení provozu
regionálních vlaků
na Orlickoústecku
Launch of regional trains in
the Orlicko region



2020

Představení nové třídy
Economy Plus ve vlacích
The Economy Plus Class
launched in our trains



2020

Autobusová flotila
v Bohumině míří do Krakova
a Lvova
The bus fleet in Bohumín
heading for Krakow and Lviv



2018

První jízda vlaku do Krakova
The first train to Krakow



2019

Škola stevardů ve Starém
Městě u Uherského Hradiště
The Crew School in Staré
Město u Uherského Hradiště



2020

Vlaky odstavené
v Holešovicích kvůli
pandemii covid-19
Trains out of operation in
Holešovice because of the
COVID-19 lockdown



2021

Vstup akcionáře Renfe do firmy,
předseda představenstva Manel
Villalante i Llauradó
The new shareholder Renfe,
Chairman of the Board of Directors
Manel Villalante i Llauradó



2022

Jedeme vstříc
dalším 10 letům
Looking forward to the
next 10 years

ČESKÉ ŠVÝCARSKO

www.ceskesvycarsko.cz

Chybíte nám tu. ❤️

Kdy přijedete?



čstecký kraj

Českosaské
ŠVÝCARSKO

 leo
express

le.cz/eco

Cestujte s námi beze stopy



Společně jsme již vykompenzovali přes
530 tun CO₂ a vysadili 115 stromů.

12
VÝROČÍ

Dravost a hravost máme v DNA

Jak hodnotí minulost a vidí
budoucnost zakladatel firmy
Leo Express Leoš Novotný?

TEXT: Leo Express FOTO: archiv Leoše Novotného

CZ Jaké byly začátky Leo Express?

Když jsem firmu založil, měl jsem občas pocit, že jsem snad prorokem nějakého nového náboženství, jako by bylo sci-fi chtít mít moderní, rychlé vlaky, k tomu skvělé, nápadité palubní služby, a to vše díky komerční efektivitě a bez nároků na dotace. Jako by mělo být nemožné postavit firmu, na kterou budeme v Česku hrdí, a která bude mít ambice exportovat své služby i do zahraničí. Po čase jsem si s dojetím uvědomil, že už nejsem osamoceným jednotlivcem, nositelem té původní vize, ale že jsem „vírou v to náboženství nakazil“ desítky a stovky kolegů

ve vedení, ve vlacích, na pokladnách i v údržbě, a že oni mnohdy líp než já tuto vizi komunikují, prosazují a obracejí v realitu.

Co považujete v rozvoji firmy za zásadní?

Leo Express by doslova nebyl, anebo by prostě přestal existovat, kdyby neměl svou dravou, zdravou a hravou DNA. Ty srdcaře, kteří jdou až za hranice svých možností. Lidi, kteří Leo Express neberou jako práci, ale jako kariéru, do které má smysl dát svoji energii a produktivitu; lidi, kteří, když jim nadřízený řekne: „Prosím tě, je potřeba udělat A a B“, tak udělají A, B a rovnou i C, a ještě se přijdou zeptat, zda souhlasí s jejich návrhem, jak udělat také D, E a F.

Jak hodnotíte uplynulých deset let?

Těch deset let bych nazval hořkosladkými. Na začátku jsem nevěděl, jak těžké bude hrát na českém železničním trhu jako jeden z prvních soukromých dopravců. Dnes to však považuji za výhodu a příležitost a věřím, že se nám povedlo předvést a udržet nový standard v cestování vlakem. Loni se nám podařilo přesvědčit evropského leadera segmentu vysokorychlostní →

Vigour and Spirit in our DNA

Leo Express founder Leoš Novotný shared his views of the past and predictions for the future.

13
ANNIVERSARY



EN What were the beginnings of Leo Express?

When I launched the company, I felt like a prophet of a new religion. It seemed unreal to have fast modern trains with excellent inventive services, and all that just through business efficiency, with no subsidies. As if it was impossible to create a company which could make Czechia proud, and which could aspire to export its services abroad. After some time, I was happy to see that I was no longer a lone representative of the original vision, that I was able to convince dozens of co-workers in the headquarters, trains, offices, and maintenance facilities. I realised that they often communicated and implemented the vision better than me. They had the power to make it real. →



CZ → železnice (pozn. RENFE, španělské státní železnice, jsou č. 2 na světě ve vysokorychlostní železnici) o investici do Leo Express. Dnes, v předvečer 10. narozenin, tak hrdě potvrzujeme naši dosaženou tržní pozici a přerazujeme na vyšší rychlostní stupeň v dalším evropském rozvoji. Děkuji zákazníkům, dodavatelům, zaměstnancům a managementu vedenému Petrem Köhlerem, že Leo Express posouvají dopředu.

Jaké máte plány do budoucna?

Z této desetileté cesty vycházíme s cennými zkušenostmi a se silnou podporou strategických investorů. Díky tomu jsme nyní schopní naše služby škálovat a exportovat. Jsem přesvědčený, že tak jako Silicon Valley dalo světu technologické lídry v softwaru, má Česko, resp. Leo Express, na to, dát světu technologického lídra na železnici. •

EN → What is essential in the philosophy of the company?

Leo Express would never evolve, or it would cease to exist, if it did not have that vigour and spirit in its DNA; those loyal souls willing to test the limits of their ability; people who do not see Leo Express as a job, but as a mission which is worth their energy and performance; people who when told to do A and B, do A, B and also C, and then come to ask whether you agree with their suggestions for D, E and F.

How do you rate the last ten years?

The decade was bittersweet. In the beginning, I had no

idea how hard it would be to enter the Czech railways market as one of the first private carriers. But today, I see it as an advantage and a great opportunity, and I believe we have managed to reach and keep a new standard of rail transport. Last year, we managed to convince the European leader of the HSR segment to invest in Leo Express (Note: RENFE, the Spanish national railway carrier is the global no. 2 in high-speed rail). On the eve of our tenth anniversary, we can proudly verify our market position, and switch to a higher speed level in the future European development. I would like to thank our customers, suppliers, employees, and management headed by Petr Köhler. It is their doing that Leo Express moves forward.

And what are your plans for the future?

We have learned a precious lot during the ten years, and we have a strong support from our strategic investors. That allows us to scale and export our services. I believe that just like the Silicon Valley gave the world leaders in software, the Czech Republic, and Leo Express in particular, has the potential to give the world the leader in railway transportation. •



ZAŽIJTE PŘÍRODU NAPLNO!

NORDBLANC je dokonalým společníkem pro všechna vaše zimní dobrodružství. Naše produkty vyrábíme s důrazem nejen na kvalitu, ale také na moderní design a funkčnost - můžete se na ně tedy spolehnout v jakýchkoli podmínkách!

WWW.NORDBLANC-OBCHOD.CZ



Výroční anketa

K desátému výročí nám v následující anketě popřálo sedmero zajímavých osobností z tuzemska i zahraničí.

TEXT: -red-

FOTO: archiv respondentů / respondents' archives

16

ANKETA

Anniversary Poll

Seven interesting people from Czechia and abroad joined our poll on the occasion of our tenth anniversary.



Otázky
Questions

CO SPOLEČNOSTI LEO EXPRESS PŘEJETE DO DALŠÍ DEKÁDY?

KDE SE VY OSOBNĚ VIDÍTE ZA 10 LET?

WHAT WOULD YOU WISH TO LEO EXPRESS FOR THE NEXT DECADE?

WHERE DO YOU SEE YOURSELVES IN TEN YEARS?

Albert Černý

Zpěvák a kytarista, frontman skupiny Lake Malawi

Hlavně hodně spokojených cestujících, kteří vědí stejně jako já, že stevardi Leo Express v kombinaci s vaším jídlem dělají ze sebedelší cesty příjemný, útulný zážitek. Zůstaňte jedineční!

Za deset let bych chtěl mít děti, být bohatý, šťastný a zdravý! Kromě koncertů pro spoustu fanoušků bych si přál trávit čas s rodinou a udržet si dobrou sportovní kondici, ať už jako surfař, nebo na ski-alpech.



Singer and guitar player, frontman of Lake Malawi

Many satisfied passengers who know, just like I do, that the Leo Express crew and excellent catering can turn even the longest journey into a cosy and enjoyable experience. Stay unique!

In ten years, I would like to have children, be rich, happy, and healthy! I would like to do concerts for crowds of fans, spend time with my family and keep in good shape doing my favourite sports – surfing and skimo.

Ivana Bílková

Ředitelka zahraničního zastoupení CzechTourism v Polsku

Společnosti Leo Express přeju klienty, pro které budete nejoblíbenějším dopravcem. Pevnou pozici na evropském trhu, stabilitu v nelehkých časech a maximální spokojenost s finanční situací firmy.

Ráda bych se viděla v kreativní práci, která je smysluplná a posouvá věci dopředu. Být součástí týmu, který vidí sklenici vždy do poloviny plnou a jehož hnacím motorem je pozitivní efekt společného snažení.



Director of CzechTourism Representation in Poland

I wish Leo Express many clients who have you as their favourite carrier, a firm position in the European market, stability in these difficult times, and satisfaction with your financial situation.

I would like to have a creative job which would make sense to me and move things forward; be a part of a team that always sees the glass half-full and is driven by the achievements of their common effort.

Martin Kolovratník

Poslanec, předseda podvýboru pro dopravu PSP ČR, místopředseda hospodářského výboru

Ať jste skvělí, mladí, dynamičtí a úspěšnější jako doteď. Ať se vám i nadále daří přinášet novinky a inovace do veřejné dopravy a ať jsou s vámi zákazníci spokojeni tak, jako třeba já...!

Stoprocentně ve vlaku. A ideálně v nějakém vysokorychlostním, který už konečně jede Českou republikou. Jestli bude v černé barvě a s logem Leo Express – na to si rád počkám.



MP, Transportation Subcommittee Chair, Economic Committee Vice-chair

Just remain amazing, young, dynamic, and successful. I hope you will keep introducing innovations in public transport and have many satisfied customers, like myself ...

Certainly on a train; ideally a high-speed train which will finally operate in Czechia. And it may as well be in black with the Leo Express logo – we shall see.

Erich Forster

Prezident ALLRAIL, Aliance soukromých železničních dopravců

Ať je nový akcionář úspěšný ve svém úsilí o růst nabídky osobní železniční dopravy v ČR a dalších zemích. To umožní Leo Expressu více investovat a zavést atraktivní nové dopravní nabídky, které přivedou do tohoto sektoru nové cestující a urychlí přechod na železnici v Evropě. Doufám, že v ALLRAIL, zavedeném neziskovém sdružení prosperujících nezávislých železničních společností pro osobní dopravu.



President of ALLRAIL, the Alliance of Passenger Rail New Entrants

The best of success from having a new shareholder in its efforts to grow the passenger rail offering in in Czechia and other countries. This will enable Leo Express make more investments and introduce attractive new transport offers that will win new passengers to the sector and expedite modal shift to rail in Europe. Hopefully in ALLRAIL, an established association of thriving independent passenger rail companies.

Michal Kortyš

Senátor a náměstek pro dopravu Pardubického kraje

Leo Express přeji do další dekády spokojené zákazníky a zaměstnance, mnoho bezpečně a na čas odjetých kilometrů, a aby se i nadále díky vaší společnosti neustále zvyšovala kvalita dopravy i servisu pro veřejnost. Také na železnici se potvrdila stará pravda, že konkurence je hnacím motorem pokroku. Já sám se, pevně doufám, za deset let vidím hlavně obklopený rodinou na výletech po krásách naší vlasti i po zahraničí.



Senator and Transportation Secretary of the Pardubice Region

I wish Leo Express satisfied customers and staff, and many safe kilometres run to the schedule. I wish your company will keep increasing the standards of public transport and services. The current state of our railways testifies that competition is the driving power of progress. I hope that in ten years, I will be surrounded by my family on trips, exploring the beauties of our country and abroad.

Matthias Stoffregen

Jednatel Mofair, Aliance pro spravedlivou hospodářskou soutěž v osobní železniční dopravě

Vstupte na další liberalizovaný německý železniční trh jako konkurent na dálkových trasách, možná i s vysokorychlostními vozidly.

Ve sdružení soukromých železničních podniků s Leo Express jako jedním z našich členů.



Representative of Mofair, German alliance for fair competition in rail passenger transport

Enter a further liberalised German railway market as a competitor on long-distance routes, perhaps even with highspeed vehicles.

In the association of the non-incumbent railway undertakings with LEO as one of our members.

Martin Netolický

Hejtman Pardubického kraje

Především dostatek cestujících, kteří budou veřejnou dopravu využívat při cestách do práce, do školy, na nákup, k lékaři, ale také v rámci trávení volného času při cestách na různé výlety.

Nápadů pro zlepšení života v kraji mám hodně, ale v posledních několika letech se ukázalo, že vnější okolnosti mohou naše plány rychle změnit. Proto doufám, že se nejen v příštích deseti letech nebudeme potkávat s událostmi, kterým čelíme od jara 2020 a od února letošního roku.



Pardubice Region Governor

Especially enough passengers who will use public transport on their ways to work, school, shopping, or doctors, but also during their leisure time, for all sorts of journeys.

There are many ideas which could improve the life in the region, but the recent development showed that external conditions can change our plans very quickly. That is why I mainly hope that we will not have to face troubles such as those that started in the spring of 2020 or last February.



Vracíme se do Ústí nad Orlicí

Od 12. 12. 2022 naše dálkové vlaky ve směru
Praha, Ostrava, Košice nebo Krakov
opět zastavují ve stanici **Ústí nad Orlicí**.

Od sklepení do oblak

Architektonické skvosty, evropská nej i neobyčejné kuriozity. Na železniční trase protínající východní cíp Pardubického kraje je hned několik stanic, kde stojí za to vystoupit. Vydejte se s námi vlakem do malebné krajiny Orlicka na úpatí Orlických hor.

TEXT: Lucie Bezoušková

FOTO: Shutterstock.com, Wikimedia Commons

20

DESTINACE

From the Basement to the Sky

Architectural jewels, European records, and extraordinary curiosities. Several railway stations on the line through the eastern corner of the Pardubice region are worth getting off. Join us on a train trip to the charming Orlické Hory foothill area.

CZ V polovině 19. století byla vybudována významná železniční trasa Praha–Olomouc. A protože kromě lidí rozněžely vlaky také zboží, rozvíjela se města, kudy železnice procházela. Stejně tomu bylo v Ústí nad Orlicí. V jeho centru dnes najdeme jednu z nejstarších a zároveň nejkrásnějších železničních zastávek v České republice – Ústí nad Orlicí město. Byla vybudována v empírovém stylu se secesní čekárnou a je národní kulturní památkou. Za necelých 200 let své existence se téměř nezměnila, byť její význam trochu upadl s vybudováním významnější železniční stanice na okraji města.

VESMÍRNÁ NÁVŠTĚVA

Až se pokocháte nádražní budovou, navštivte také Henrychovu vilu, rodinné sídlo místní

továrnické rodiny. Henrychovi podnikali v textilním průmyslu a v 19. století, v době svého největšího rozmachu, zaměstnávali až 2 500 zaměstnanců. Dnes se ve vile nachází městské muzeum.

Za vidění stojí také Mírové náměstí v samotném centru města, jehož historie sahá až do 13. století, kdy jej lemovaly dřevěné domky. Uprostřed stojí Mariánský sloup z roku 1739. Město se může pochlubit i jedním unikátem. V roce 1963 dopadl do městské části Kerhartice meteorit o váze 1 280 gramů. Dnes je vystaven v Národním muzeu v Praze.

UTAJENÝ SKLEP

Spojením městečka Kyšperk a tří menších obcí vznikl v roce 1950 Letohrad. Zdánlivě nenápadné městečko v podhůří Orlických hor nabízí celou řadu originálních turistických cílů. Navštěvníci nejčastěji míří za největším muzeem řemesel v České republice, jež sídlí v obrovské barokní sýpce v areálu Nového dvora na okraji města. V muzeu vám představí 89 řemesel. Expozice zahrnuje jak ta známá, jako je truhlář či řezbář, tak i méně známá, jako třeba kovotlačitel. Kromě toho tu můžete vidět 100 let starou školní třídu, expozici s názvem Retro nebo dvě historické zubní ordinace, kde nechybí například jedna z prvních zubních vrtaček poháněná šlapáním na pedál.

Na východním okraji města najdete středověkou tvrz Orlice. Nachází se na kraji rybníka uprostřed přírody a vznikla pravděpodobně ve →



Na Orlicko se pohodlně dopravíte vlaky Leo Express. Podrobnosti najdete na: www.le.cz/orlicko

You can take Leo Express trains to the Orlicko region. For details, visit www.le.cz/orlicko

EN The railway artery from Prague to Olomouc was built in the mid-19th century. The trains carried people and goods from one place to another, offering ample opportunities for development to towns en route. This was the case of Ústí nad Orlicí. Its centre still boasts one of the oldest and most picturesque railway stations in Czechia. It was built in the Empire Style with an Art-Deco waiting hall, and is now protected as a national monument. It has hardly changed over the nearly 200 years, although its prominence has faded after the new station was built on the outskirts of the town.

STELLAR INTRUDER

After you have admired the station building, be sure to visit the Henrych Villa, the former residence of the local factory owner's family. The →



CZ → 13. století. Dnes si ji můžete prohlédnout v rámci některého ze čtyř prohlídkových okruhů. Zavedou vás do 400 let neobjeveného středověkého sklepa, do historické dílny knihtiskaře nebo na výstavu originálních sklářských výrobků z již neexistujících orlických skláren. Na své si tu přijdou i milovníci přírody, protože v okolí Letohradu se nachází hned několik turistických tras. Jedna z nich vede třeba na zříceninu hradu Lanšperk.

SPLNĚNÝ SLIB

Křížovou cestu nad městem Králíky odpradáva lemovala alej s kapličkami. Když se po ní v době třicetileté války procházel malý Tobias Jan Becker, rozhodl se, že na vrcholu kopce jednoho dne postaví kostel pro všechny věřící. A svůj slib splnil. Stal se královéhradeckým biskupem a vybudoval poutní areál Hora Matky Boží, který byl dokončen roku 1700 a už za prvních deset let své existence jej navštívilo na deset tisíc návštěvníků. A to je vzhledem k době úctyhodné číslo.

Areál zahrnuje klášter s kostelem, ambity, kaplí Svatých schodů, hřbitovem a poutním domem. Jeho srdcem je Milostný obraz Panny Marie Sněžné na hlavním oltáři kostela. Tobias Jan Becker jej dostal darem od hraběnky Putzarové, když byl vychovatelem jejího vnuka. Obraz si natolik oblíbil, že kdykoliv se vydal na cesty, vozil jej s sebou.

ADRENALIN NA KAŽDÉM KROKU

Nejproslulejší oblastí Orlicka je nepochybně Dolní Morava. Na své si tu přijdou malí i velcí, milovníci adrenalinu i překrásných vyhlídek. V zimě,

kdy je krajina pokrytá sněhovou čepicí, je panorama Orlických hor ještě kouzelnější. Ať už jste sjezdaři nebo běžkaři, či holdujete snowboardu, na Dolní Moravě se nudit nebudete. Čeká vás tu více než 10 kilometrů sjezdek všech úrovní náročnosti, zažijete večerní lyžování, vyzkoušíte krosovou trať nebo se vyřadíte ve snowparku.

A pokud byste snad chtěli lyže na chvíli odložit, můžete si vyšlápnout třeba Stezku v oblacích. Nachází se v nadmořské výšce 1116m a procházka po ní je dlouhá 710m. Ještě o něco více adrenalinu pak nabízí Mamutí horská dráha, která je nejdelší v Česku a druhá nejdelší v Evropě. Na dvoumístných bobech se svezete po trati dlouhé 3km. →

The Czech Loire

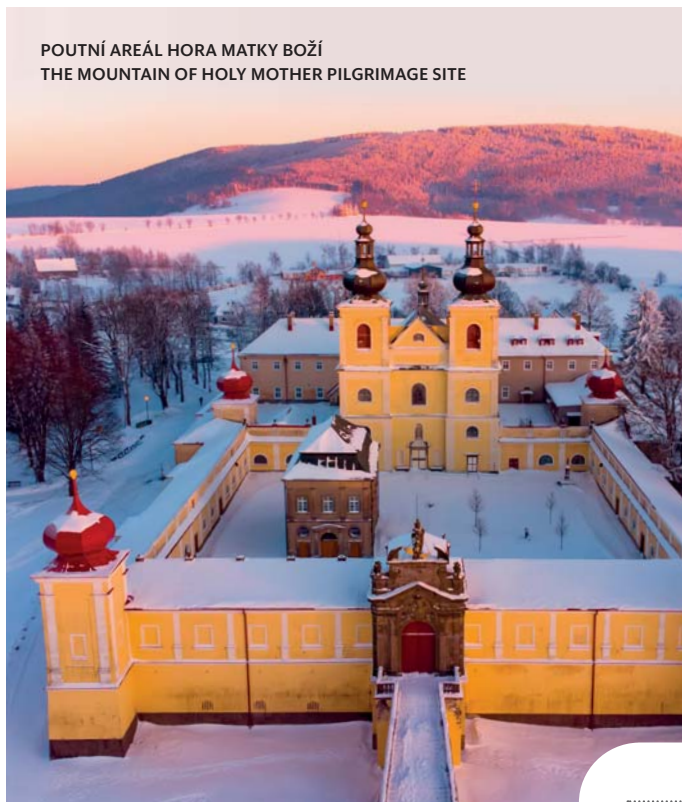
Just like the famous French river, the River Orlice is lined with remarkable historical residences. On not more than 9 kilometres, you can see several castles and palaces, of which many are still owned by old aristocratic families. Be sure to visit Častolovice, Doudleby or Potštejn.

TVRZ ORLICE
THE ORLICE FORT



Česká Loira

Stejně jako francouzská řeka, spojuje na Orlicku řeka Divoká Orlice hned několik historických sídel. V okruhu 9 km se nachází několik hradů a zámků, z nichž velká část je navíc stále ve vlastnictví starých šlechtických rodů. Navštivte třeba Častolovice, Doudleby či Potštejn.



POUTNÍ AREÁL HORA MATKY BOŽÍ
THE MOUNTAIN OF HOLY MOTHER PILGRIMAGE SITE

EN → Henrychs were involved in textiles in the 19th century and had over 2,500 employees in their heyday. Their villa now hosts the Municipal Museum.

Do not miss the Peace Square with the 1739 Marian Column in the middle. The history of the square reaches back to the 13th century, when it was lined with wooden houses. The town had a rare experience in 1963 when the neighbourhood of Kerhartice was hit by a 1280g meteorite. It is now on display in the National Museum, Prague.

SECRET CELLAR

Letohrad was established in 1950 when the town of Kyšperk merged with three smaller villages. The modest town in Orlické Hory foothills offers a range of tourist highlights. Most visitors intend to see the biggest museum of handcraft in the Czech Republic located in the huge baroque building of the former granary in the New Homestead. The museum presents 89 crafts, including well-known skills, such as carpentry or woodcarving, as well as lesser-known crafts, such as metal spinning. You can also see a century old school classroom, a set of retro exhibits and two historical dentist's offices featuring one of the first foot-powered dental drills.

Located on the bank of a lake on the eastern edge of the town, in the middle of nature, the medieval Orlice Fort dates as far back as the 13th century. You can choose one of four tour-routes which will take you to the medieval cellar which had been undiscovered for 400 years, to a historical shop of →



SKY BRIDGE 721

CZ → Horkou novinkou Dolní Moravy je světový unikát Sky Bridge 721. Nejdelší visutý most na světě vede přes údolí Mlýnského potoka a je dlouhý 721m. Cesta široká 1,5 metru je jednosměrná a ke vstupu si musíte pořídit vstupenku. Chcete-li si trasu trochu zpestřit, můžete si na chytrém telefonu cestou zahrát unikátní hru Most času. Její příběh se odehrává na pozadí skutečných událostí historie naší republiky a je k dispozici ve variantě pro děti i dospělé. Tak co, troufnete si? •

EN → a letterpress printer, or to the exhibition of original glassworks products from the region. Nature enthusiasts can admire the surroundings of Letohrad with several tourist routes, one leading to the picturesque ruins of the Lanšperk castle.

A PROMISE KEPT

From time immemorial, the calvary road above the town of Králíky has been lined with trees and small chapels. When young Tobias Jan Becker walked there during the Thirty Years' War, he promised to build a church at the top of the hill one day. And he did – years later, as the bishop of the Hradec Králové diocese. Finished in 1700, the Mountain of Holy Mother pilgrimage site welcomed some ten thousand pilgrims within the first decade. An impressive number for the population of the time.

The site includes a monastery with a church, ambits, the Scala Sancta Chapel, a cemetery, and a pilgrimage house. The central painting of Our Lady of the Snows was given to Tobias Jan Becker by Countess Putzar when he was the tutor of her grandson. Becker loved the painting very much and even took it with him on his journeys.

ADRENALIN ON EVERY STEP

Doubtless the most famous part of the Orlice region, Dolní Morava offers endless opportunities for the big and small, adventurers or admirers of romantic vistas. The panorama of the Orlické Hory mountain range is the most charming when covered with snow. Whether you fancy cross-country skiing, downhill or snowboarding, there will be no time for boredom in Dolní Morava with over 10km of downhill slopes of all levels, night skiing, a ski-cross track and a snowpark.

If you want to put your ski away for a moment, you can try the Sky Walk. At the altitude of 1116m, the path will take you for a 710-m walk high above the ground. If you opt for even more adventure, check out the local alpine coaster – the longest in Czechia and second longest in Europe. The two-seaters will take you on a 3-km ride.

The new highlight of the area is the Sky Bridge 721 – the longest suspension bridge in the world. You can cross the Mlýnský Potok valley on a 721m long and 1.5m wide footbridge. All visitors move in one direction and they need a ticket. If you want to make your journey over the bridge more interesting, try the smartphone adventure app Bridge of Time. The story looks at real events in the history of Czechia, and there are variants for children and adults. So, will you dare? •

Jak si splnit sen poznávat nová místa,
zajímavé lidi a každý den prožít naplno?

HLEDÁTE NOVOU PRÁCI NEBO BRIGÁDU?

STAŇTE SE HVĚZDOU MEZI PRŮVODCI A DELEGÁTY!



PŘIHLASTE SE DO PŘÍPRAVNÉHO KURZU A KE STÁTNÍ ZKOUŠCE

- PRŮVODCE/PRŮVODKYNĚ CESTOVNÍHO RUCHU
- PRŮVODCE/PRŮVODKYNĚ PRAHOU
- MÍSTNÍ ZÁSTUPCE – DELEGÁT PRO CEST. KANCELÁŘ
- ZÍSKÁTE ČESKÝ NÁRODNÍ PRŮKAZ PRŮVODCE CESTOVNÍHO RUCHU II. STUPNĚ

PROČ ZROVNA S NÁMI?

- Výuka prezenčně v Praze nebo online kdekoli na světě
- Malé skupiny posluchačů, individuální přístup
- Jsme tým odborníků a vášnivých průvodců
- Kariéra úspěšného průvodce nebo delegáta začíná v TYRKYSu.

Na pardubický zámek se po staletích vrátili Pernštejnové

Renesanční zámek Pardubice je ve střední Evropě považován za jedinečný, a to díky své rozloze a podobě. Nachází se v samém srdci města za mohutnými obrannými valy. Honosná rezidence v sobě propojuje nadání mistrů mnoha uměleckých období a stylů.

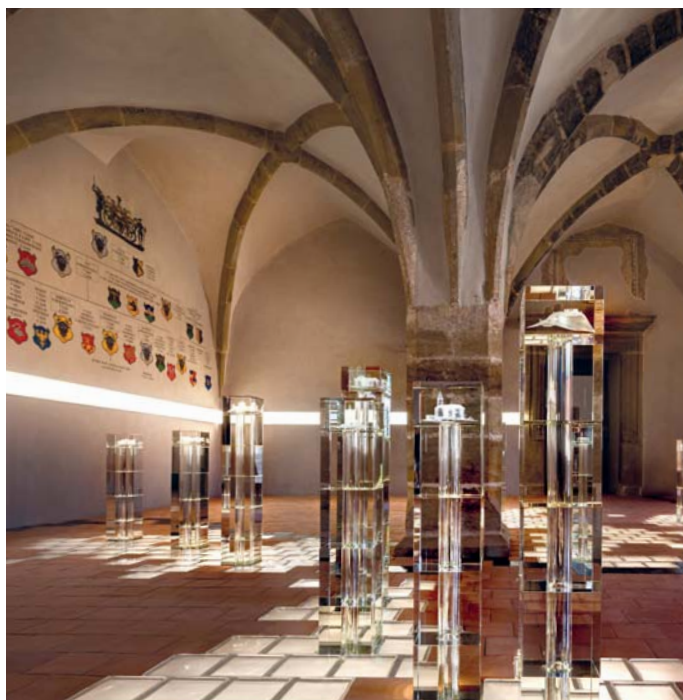


DESTINAČNÍ SPOLEČNOST
VÝCHODNÍ ČECHY

TEXT A FOTO: DSVČ

www.vcm.cz

www.vychodnicechy.info



26

ADVERTORIAL



© Nejcenější zámecké prostory jsou nově zpřístupněny v rámci prohlídkového okruhu Pernštejnská rezidence – nejstarší renesance v Čechách. Ve velkém gotickém sále se seznámíte s rodem Pernštejnů a jejich sídly, v reprezentativních rytířských sálech vás ohromí monumentální renesanční nástěnné malby. V jednom z nejlépe dochovaných renesančních sálů s původním kazetovým stropem naleznete obrazovou galerii rodu Pernštejnů. V pernštejnské zbrojnici si můžete vyzkoušet ochrannou zbroj, ale i chladné a palné zbraně.

Nenechte si ujít prohlídku zámecké kaple Tří králů a sklepení pod ní, kde se nachází pozoruhodná obří dubová pokladnice. Vlivem specifických klimatických podmínek zůstala truhla zachována v podzemí 500 let. Pardubický zámek skrývá i další velké tajemství – protiletecký kryt z 50. let 20. století. Kryt je schovaný v zámeckých valech a jeho existence byla před veřejností přísně tajena. Prohlídky je nutné domluvit předem. Za jasného počasí se

vyplatí vystoupat 172 schodů na zámeckou věž a prohlédnout si Pardubice a okolí z výšky. Svět Krávy, Lehkosti, Elegance a Magie, zkráceně S.K.L.E.M., to je unikátní přehlídka skleněných exponátů předních českých sklářů, kterou můžete zhlédnout na zámku ve stále expozici. K dalším stálým výstavám patří numismatická expozice Penize si do hrobu nevezmeš a expozice Proti proudu času, zaměřená na pravěk a raný středověk na Pardubicku. •



**Muzeum řemesel
Letohrad**



**Muzeum
loutkářských kultur
Chrudim**



**Vojenské muzeum
Králíky**



**Regionální muzeum
Litomyšl**



**Muzeum českého
karosářství
Vysoké Mýto**



**Navštivte
nejkrásnější muzea
Pardubického kraje**

Zažijte Karneval tradic na východě Čech

www.karnevaltradic.cz

  /karnevaltradic





Klíčem k úspěchu jsou dobré způsoby

Mají přísná společenská pravidla opodstatnění i v dnešní uvolněné době? Měla by se etiketa vyučovat ve škole? Chovají se dnešní děti hůř než kdysi jejich rodiče či prarodiče? A jaký bonton máme dodržovat během cestování? O tom všem jsme přemítali s lektorkou etikety Nadou Ambra Laban.

TEXT: Petr Manuel Ulrych FOTO: Martin Novák

Manners are the Key to Success

What is the role of social conventions today? Should etiquette be a part of the school curriculum? Is the behaviour of today's children worse than that of their parents and grandparents at the same age? What rules should we observe when travelling? We discussed that and more with Nada Ambra Laban.

CZ **Společenská pravidla se od dob Gutha-Jarkovského změnila. Jak velkou roli hraje etiketa v současnosti?**

Ve svém každodenním životě ji používáme všichni, ať už si to uvědomujeme, nebo ne. Abychom mohli úspěšně komunikovat s ostatními lidmi a užívat si naplňujících vztahů, musíme splnit určitá očekávání. Máte ale pravdu, že s tím, jak se vyvíjí náš svět, kultura a tradice, mění se i společenská očekávání, a tedy i naše způsoby chování. Některé staletí staré zásady stále platí, a některé ne. Je to dáno životním stylem. Třeba to, že pracujeme mimo své domovy a voláme po rovnosti na pracovišti, ovlivňuje náš profesní, osobní i rodinný život. Co bylo formální, je čím dál volnější. Zásady jsou ale neměnné. Třeba zlaté Konfuciovo pravidlo: „Nedělejte druhým to, co nechcete, aby oni dělali vám.“



EN **Social rules have changed since the times of Guth-Jarkovsky. What is the role of etiquette today?**

We all use it in our everyday life, although we might not be aware of it. To be able to communicate effectively with other people, to enjoy our relations, we have to meet certain expectations. You are right that the development of our world, our culture and traditions, also changes our manners. Some of the traditional rules are still valid, while others are not. That is determined by our lifestyle. For instance, most of us work outside homes and we require equal treatment at work, which influences our professional, personal, and family life. We tend to behave more casually, but the essentials remain, like Confucius's golden rule: "Do not do to others what you don't want to be done to you."

What are our most usual violations of etiquette?

I always tell people who attend my courses: "This two-day course in etiquette will make your life much more unpleasant. You will mind young people sitting and old people standing on a tram. You will mind people at the table who hold a fork like a pencil. You will sigh over men who wear a saggy T-shirt to a restaurant. You will realise that women tend to misjudge social occasions and choose too cheap-looking outfits. You will even get upset over the blue nail polish of the Finance Minister. Your careless view of the people around you is gone for good."

My first assessment of a man or a woman is about cleanliness. I am always surprised to see someone driving a luxurious expensive car to have yellow teeth. A visit to a dentist is much cheaper than their Mercedes AMG GT Roadster. I feel disappointed over women who forget their position as a lady and fail to allow men to be gentlemen.

Nada Ambra Laban

Nada has co-written several books about etiquette and regularly publishes articles on the topic in printed and online magazines. Her new book **Etiquette – Guide to Success** will be launched in February 2023. Nada Ambra Laban is one of the leading Czech experts on business protocol. She lectures and works as a coach for top managers, government officials, politicians, and diplomats. For more information, see www.labann.cz.

V čem se nejčastěji dopouštíme prohřešků proti etiketě?

Absolutněm mých vzdělávacích kurzů vždy říkám: „Nyní, když máte za sebou dvoudenní klání s etiketou, se vám bude žít mnohem hůř. V tramvaji vám bude vadit, že mladí sedí a babičky stojí. U stolu budete protáčet panenky, když bude někdo držet vidličku jako tužku. Povzdychnete si nad pány, kteří do restaurace vběhnou ve vytahaném tričku. Přitom by stačilo tričko s límečkem. Uvědomíte si, že dámy nějak pozapomněly na žánr společenské události a vypadají hodně lacině. A dokonce vás bude rozčilovat modrý lak na nehtech ministryně financí. Prostě skončil bezstarostný pohled na lidi kolem vás.“

Můj první pohled na muže nebo ženu souvisí s čistotou. Vždy mne velmi překvapí, že člověk, který jezdí v luxusním drahém autě, má zanedbané žluté zuby. Návštěva zubaře stojí mnohem méně než zaparkovaný Mercedes AMG GT Roadster. A mrzí mne, když žena zapomíná, že je dáma a nedá muži možnost chovat se jako gentleman.

Jak jsou na tom s etiketou dnešní mladí?

Od nepaměti se říká, že morálka upadá a nové generace jsou na tom s chováním hůř než ty předchozí. Já si to ale úplně nemyslím. Pravda nicméně je, že dnešní děti to nemají jednoduché, číhá na ně řada nástrah. Musejí být samostatnější a zodpovědnější. Stravují se samy, cestují samy, a vybírají si volnočasové programy podle své libosti. Ale dělají vše správně? To nikdo neví. Nikdo je nekontroluje, prostě není čas. Dítě je dnes chápáno jako osobnost, individualita s mobilem v ruce. Etiketu musí zvládat mnohem praktičtěji než jeho internetem odchovaní rodiče. →

Do young people know anything about etiquette?

People have always complained about declining manners of young generations. I do not share that view. But young people have to face many challenges nowadays. They are required to be more independent and responsible. They travel on their own, buy their own meals, and select leisure activities based on their preference. And do they do it right? Nobody knows. Nobody has the time to check. Children are seen as independent individuals with smartphones. They need to take a more practical attitude to etiquette than their parents who grew on the internet.

Should school step in and replace the busy families in teaching children the rules?

No, I don't think so. That would make children behave only at →

Nada Ambra Laban

Je spoluautorkou publikací etikety, pravidelně přispívá svými články o etiketě do tištěných i online časopisů. Její nová kniha s názvem **Etiketa – průvodce na cestě k úspěchu** bude na trhu již v únoru 2023. Nada Ambra Laban patří v České republice k předním odborníkům na etiketu a obchodní protokol. Pořádá přednášky a pracuje jako kouč pro top manažery obchodních firem, pracovníky úřadů a zástupce politiky a diplomacie. Více na www.labann.cz.





Měla by roli zaneprázdněných rodičů při vštěpování společenských pravidel suplovat škola?

Ne, jsem proti tomu. To by se děti chovaly slušně za známky jen během těchto hodin. Role rodiny je nezastupitelná. Děti potřebují pravidla, kterým rozumějí, a především pravou nefalšovanou lásku. Musí pocítit, co to je být milován, ne rozmazlován. Výchova ke slušnosti začíná v rodině, a to v prvních třech letech života dítěte. Matka je v tomto období tou nejdůležitější bytostí na světě. Můj táta – a to byl horník – vždy říkal: „Klíčem k úspěchu jsou dobré způsoby. Ty buď v sobě máš, anebo je pěstuješ po celý svůj život. Morálku, respekt, charakter, zdravý rozum, důvěru – to všechno v obchodě nenajdeš. Nekoupíš si ani trpěli-

vost a tvrdě si musíš vybudovat důvěru. Také integrita je základem slušného chování a láska, tu si za peníze zcela jistě nekoupíš. To jsou pilíře etikety.“

Co ale potom kurzy etikety, které vedete? To je přece také škola...

Ano, ale škola, která staví na základech, které si člověk přináší z rodiny. Mezi mé neúspěšnější kurzy patří dvoudenní semináře Protocol a Master of Business Etiquette. Protokol je důležitou součástí diplomatické a obchodní praxe. Nedostatečná znalost, ale zejména zanedbávání a nedodržování pravidel a zvyklostí společenské etikety, především ve styku se zahraničními partnery, mají za následek nejen negativní hodnocení obchodníka, ale mohou způsobit i urážku partnera a zhoršení atmosféry vzájemné komunikace. V tomto kurzu se vedle základů, jako je výběr správného oblečení a chování v kontaktních situacích, věnujeme také třeba rétorice a lobbingu.

Máte ale i kurzy pro děti.

Práce s dětmi mne vždy hodně naplňovala. Královské stolování aneb Šašek a královna je jeden z neúspěšnějších zábavně-vzdělávacích setkání pro děti a jejich rodiče. Ani tady ale úlohu rodiny nesuplujeme. Spíše se rodičům snažíme pomoci. A víte, kdo se u stolu neumí chovat, samozřejmě kromě šaška? Rodiče. Koušou do rohlíku, telefonují u banketního královského stolu, číši vína nedrží za stopku, prostě hrůza. To děti jsou na tom mnohem lépe.

Na jaká společenská pravidla nesmíme během cestování zapomenout?

Cestovní etiketa je obzvláště důležitá, když jste mimo domov. Jste totiž velvyslancem své země nebo místa původu, a měli byste co nejlépe reprezentovat sebe, svou rodinu, své město i svou zem, dobrý dojem je zásadní. Úsměv, laskavost a ohleduplnost vám otevrou všechny brány světa. •



school – for better grades. The role of the family is vital. Children need to learn rules that they understand. And mainly, they need love. They need to feel they are being loved, not pampered. Good manners start in the family in the first three years of one's life. The mother is the most important person in the world for these kids. My father – a miner – always said: "Manners are the key to success. Either you have them or you have to cultivate them all your life. Morals, respect, character, common sense, trust – you cannot buy that. You cannot buy patience, and you have to work on your reputation. And also integrity is an essential part of manners. And love, you cannot buy that for money. Those are the pillars of etiquette."

But how about your courses. That is a school too...

My courses are built around the essentials that people bring from their families. My most successful courses are the two-day workshops entitled Protocol and Master of Business Etiquette. Protocol is an important part of diplomacy and trade. Insufficient knowledge or neglect of social rules, especially in contact with international partners, not only leads to a negative impression of your business, but it can even be taken as an insult, which could hamper future communication. The course addresses the essentials, such as appropriate clothing and behaviour, but we also discuss things like rhetoric or lobbying.

You also do courses for children.

I have always enjoyed working with children. The Royal Table or The Jester and The Queen is one of the most successful educational programmes for

children and their parents. But we cannot make up for the role of the family. We just try to help. And guess who joins the Jester in breaking the rules at the table? The parents. They bite bread, use their phones at the table, fail to hold the glass by the stem. They are terrible. Children are much quicker in picking up the rules.

What rules should we observe when travelling?

Etiquette is particularly important when you travel abroad. You are an ambassador of your country, of your place of origin, but you also represent yourself and your family, your home town... The first impression is critical. A smile, a bit of kindness and thoughtfulness will open the doors. •

A vibrant photograph of three young women in a clothing store. The woman on the left wears a large pink hat and a tan jacket with a pink lining, posing with her hand to her face. The woman in the center wears red sunglasses, a green and white patterned crop top, and blue jeans, holding a smartphone. The woman on the right wears a white jacket with red and black accents and a gold hat. The background is a red curtain.

**MORE
EXTRA,
LESS
ORDINARY.**

Westfield
CHODOV

Ukaž, co si myslíš


„Stalo se něco?“ – „Ne. Nic.“ Naprostá klasika partnerských vztahů. Večer provází podivné mlčení, a když se partnera zeptáte, kde je problém, odpoví vyhýbavě. Ačkoliv vám bude tvrdit, že se nic neděje, jeho tělo doslova křičí pravý opak. Právě jste se setkali s typickým příkladem neverbální komunikace, která o nás mnohdy prozradí víc, než je nám milé.

TEXT: Lucie Bezoušková FOTO: Shutterstock.com

Show What You Think

34

TÉMA



“Anything wrong?” – “No, I’m fine.” A classic in relationships. Evenings spent in heavy silence, and whenever you try to ask your partner what the problem is, you get an evasive answer. They might say it is all right, but their bodies scream the opposite. This is non-verbal communication, and it often reveals more than we would like to share.

CZ Řeč těla je celý soubor pohybů, gest a mimik, které denně využíváme v komunikaci se svým okolím. Víte, že to, co říkáme, tvoří ve skutečnosti pouhých 7% našeho sdělení? Dalších 38% tvoří intonace a zbylých 55% je řeč našeho těla. K řeči těla jsou přitom vnímavější ženy, které k ní mají lépe uzpůsobený mozek.

Můžeme proto tvrdit donekonečna, že se nic neděje, ale pokud budeme mít zkřížené paže na prsou a stažené obočí, každý pozná, že

říkáme něco jiného, než ve skutečnosti cítíme. Chceme-li zanechat pozitivní dojem, musíme umět sladit své verbální a neverbální projevy. Pokud jsou slova doprovázena špatnými gesty, nebudeme působit věrohodně a náš protějšek vytuší, že tu něco nehraje.

OKNO DO DUŠE

Tím prvním, na co se v komunikaci zaměřujeme, jsou oči. Pokud tedy s někým hovoříme, měli bychom se mu dívat do očí, musíme však odhadnout přiměřenou délku pohledu. Příliš dlouhý a urputný pohled působí agresivně. Rychlé uhýbání očima zase prozrazuje, že si nejsme jistí sami sebou. Stáčí váš partner pohled k hodinkám? Potom zbystříte, protože konverzace s vámi ho nejspíš nudí a rád by ji ukončil. Rozšířené zorničky naopak prozrazují skutečný zájem.

Hned po pohledu do očí nás u partnera zaujme jeho úsměv. Je to naše základní schopnost, a je proto tím nejméně spolehlivým indikátorem, co si →

Chceme-li zanechat pozitivní dojem, musíme umět sladit své verbální a neverbální projevy.



To make a positive impression, your verbal and non-verbal expressions must be in line.

EN Body language is a whole set of postures, gestures, and facial expressions we use every day in interpersonal communication. The words take up mere 7% of our message. About 38% go to intonation and the remaining 55% are in our body language. Women tend to be generally more apt at understanding body language.

If you stubbornly insist that you are fine, but have your arms folded and eyebrows down, everybody can tell that what you say is just the opposite of what you feel. To make a positive impression, your →

CZ → o nás druzí myslí. V komunikaci by však v žádném případě neměl chybět. Skutečně upřímný úsměv doprovázejí malé vrásky kolem očí a obličej je celkově uvolněný. Při tom nuceném jsou oči zcela nehybné.

NEZÁJEM I DOMINANCE

Při seznamování následuje hned po očním kontaktu podání ruky. To, jakým způsobem to provedeme, o nás opět prozradí mnohé. Všichni jsme se už určitě v životě setkali s podáním ruky à la „leklá ryba“. Ten značí, že o nás protějšek nejeví velký zájem. Příliš silný stisk je pak známkou dominance a převahy. Pokud vám navíc partner mírně tlačí ruku dolů, hrozí, že s vámi bude chtít manipulovat.

Neméně důležité je pak držení těla a celkový postoj. Optimismus a sebejistotu dáte najevo hrdě vztyčenou hlavou a rovnými zády. Připojte vřelý úsměv, abyste nepůsobili arogantně. Negativní dojem vzbudíte, pokud do místnosti nakráčíte s rukama v kapsách a pohledem upřeným do země.

JISTOTA ČERNÉHO ROLÁKU

S neverbální komunikací se setkáváme při běžném kontaktu se svým okolím. Pro některé profese je však řeč těla mimořádně důležitá. Tak například právníci využívají metodu zrcadlení. Ta vychází z podvědomého procesu, kdy lidé, kteří jsou nám podobní, jsou nám zároveň sympatičtí. A protože právníci potřebují získat sympatie a důvěru svých klientů, napodobují jejich gesta a mimiku.

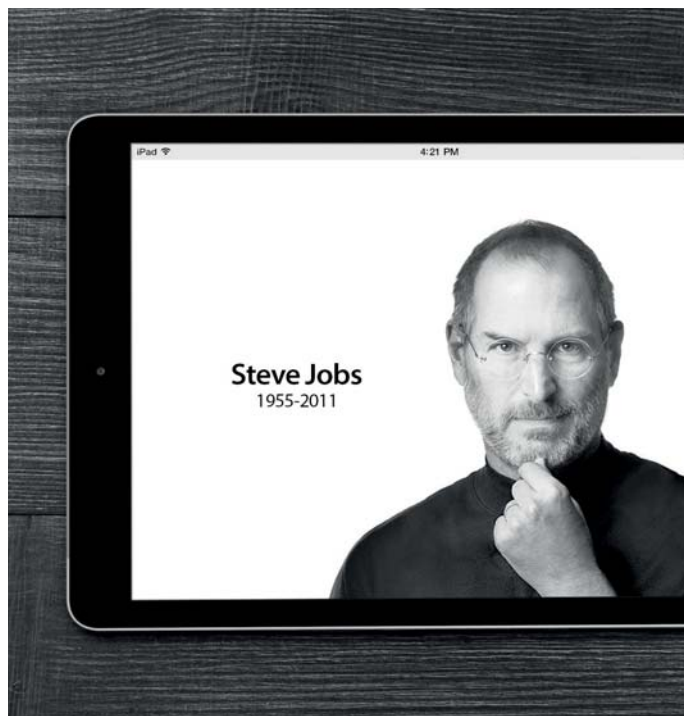
Neverbální komunikaci využívají v hojně míře také politici při svých kampaních. Upřímnost a otevřenost voličům dávají najevo rozmáchlými gesty s dla-

němi vzhůru. Na plakátech jim pak často chybí kravata a u krku mají několik knoflíčků košile rozepnutých. Chtějí tak lidem naznačit, že jsou jedni z nich. Důležitou složkou neverbální komunikace je totiž i to, jak se oblékáme. Toho využíval například i Steve Jobs, zakladatel společnosti Apple. Jeho symbolem byly džíny a černý rolák. Na jeho legendárních přednáškách ho nikdy nikdo neviděl v jiném oblečení. Moc dobře totiž věděl, že lidé nemají rádi změny. Nošením stále stejného oblečení vzbuzoval v lidech důvěru a pocit jistoty.

Jedinečnou kapitolou je pak využití neverbální komunikace v kriminalistice. Pravdivé výroky většinou zločinci popisují detailně a pomalu, zatímco když lžou, mluví naopak rychle a velmi porvčně. Při vyšetřování se také →

History of Body Language

Most medieval people were illiterate. In addition to oral communication, they used pictures as a source of information about life, moral rules, or history. Body language played a crucial role, because gestures were understandable for everyone. A firm fist meant power, open hands indicated friendship and heartiness.





Dějiny řeči těla

Ve středověku byla většina obyvatelstva negramotná. Kromě řeči byly hlavním nástrojem pro komunikaci obrazy. Fungovaly jako vzdělávací prostředek o životě, mravních zásadách i dějinách. A řeč těla v nich hrála obrovskou roli, protože konkrétním gestům rozuměl prostě každý. Zatátá pěst znamenala sílu, rozevřené dlaně pak přátelství a vřelost.



EN → verbal and non-verbal expressions must be in line. If your words contrast with your gestures, you look unreliable and your communication partners will easily infer that there is something wrong.

WINDOW TO THE SOUL

When starting communication, we focus on the eyes. If we speak to someone, we should look them straight in the eyes, but we should not overdo that. Too long and concentrated a look might feel aggressive. Avoiding the other person's look is a sign of uncertainty. Does your partner glimpse at their watch? It might mean that they find your communication tiresome and they would like to end it. On the other hand, widened pupils betray real interest.

The second thing we notice is the smile. Smile is our natural disposition, and it tells us little about what the other person thinks, but it should always be there. A really sincere smile creates tiny wrinkles around the eyes and the facial muscles are relaxed. A forced smile can be identified by totally motionless eyes.

INDIFFERENCE OR DOMINANCE

The initial eye contact and smile is followed by a handshake. This is another point that tells a lot. We have all experienced the "limp lettuce" handshake which shows that our partner is not really interested in us. Too strong shake indicates a feeling of dominance and control. If your partner pushes your hand slightly down, you might expect a manipulator.

Your body posture is another important indicator. Self-confident optimists will keep their head up and spine straight. A warm smile will prevent a notion of arrogance. Never enter a room with your hands in your pockets and your eyes fixed on the floor – that creates a negative impression.

BLACK TURTLENECK

Every one of us uses non-verbal communication, but for some professions, it is particularly important. Lawyers, for instance, use the method of "mirroring" which is built on our subconscious tendency to like people who look similar to us. Because lawyers need to gain the fondness and trust of their clients, they mimic their gestures and facial expressions.

Politicians need to mind non-verbal communication in their campaigns. →

CZ → výpovědi zločinců často nahrávají na video a poté si je vyšetřovatelé pouštějí ve zpomaleném režimu. Lež se daří odhalit pouhým zlomkem pohybu. Ušklibnutím, které v běžném tempu řeči není poznat, nebo třeba nepatrným cuknutím ruky. Ti praví odborníci už umějí tyto signály velmi dobře rozpoznat.

VLASY V HLAVNÍ ROLI

Jste singl? Hledáte spřízněnou duši? I tady vám může pomoci neverbální komunikace. Při námluvách totiž lidé používají celou škálu charakteristických gest. Podobně jako ve zvířecím světě, se lidé začínou tak trochu předvádět.



38

TÉMA

EN → They showcase their authenticity and openness with wide gestures, keeping the palms of their hands turned up. On the posters, they often appear tieless, with slightly unbuttoned shirts to indicate that they are just one of the crowd. Our clothes are a crucial part of our non-verbal communication. Steve Jobs, the founder of Apple, was very good at this. His token clothes were jeans and a black turtleneck shirt. Nobody has ever seen him give a lecture in other clothes. He was well aware that people dislike changes. Wearing the same clothes enhanced the impression of credibility and security.

Reading non-verbal communication is vital in criminal investigations.

When telling the truth, people usually speak slowly and include details, while lies are uttered quickly and superficially. The investigators often record videos of their interrogations and then analyse them in slow motion. They can detect lies from random movements of the body or face, which they would fail to notice in real speed. As little as a tiny yank of a hand is a sufficient signal for experts to identify a liar.

HAIR IN SPOTLIGHT

Are you single? Are you looking for a date? Non-verbal communication can prove a priceless assistant. When courting, people use a whole range of specific gestures. Just as animals, people try to impress their match. When a person of interest enters the room, you subconsciously pull in your belly and straighten your back. In face-to-face communication with women, men touch their hair or direct their foot towards the woman. In addition to playing with their hair, women also tend to tilt their head to one side.

Whether you are flirting or starting a new job, eyes turned down do not necessarily indicate indifference. The person might be just shy. Folded arms may indicate protection of personal space, rather than standoffishness. The world is not simple and communication can be puzzling. Always try to perceive the whole personality and join the individual signs together. •

Vejdete-li do místnosti plné opačného pohlaví, podvědomě zatáhnete břicho, narovnáte záda a vypnete hrud. Muži si v přímé komunikaci se ženou často projíždějí vlasy rukou, případně lehce vykročí nohou směrem k ženě. Ženy si také hrají s vlasy, k tomu navíc mírně nakloní hlavu ke straně.

Pamatujte, že ať už se snažíte seznámit, nebo přicházíte do nového zaměstnání, skloněný pohled nemusí znamenat vždycky nezájem. Možná se dotyčný jednoduše stydí. Zkříženými pažemi vám třeba nenaznačuje nepřístupnost, ale jen si chrání svůj osobní prostor. Svět není černobílý a komunikace je docela věda. Vnímejte proto osobnost vždy jako celek se všemi jejími projevy. •

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



Cestujeme s etiketou?

TEXT: Petr Manuel Ulrych

FOTO: Shutterstock.com

Když se řekne etiketa, mnohým z nás automaticky vytane na mysl jméno Gutha-Jarkovského, který svými knihami ovlivnil normy chování řady generací. Věděli jste, že vydal i publikaci věnovanou dobrým mravům během cestování? Její řádky nás po více než 100 letech od vydání přimějí k úsměvu, ale také k zamyšlení.

CZ Spis s názvem Turistika (Turistický katechismus) vydal Jiří Stanislav Guth-Jarkovský v roce 1917. A je až neuvěřitelné, jak se od té doby změnila nejen etiketa, ale vůbec samo cestování. Stačí se jen podívat na pasáž, kterou autor věnoval cestování vlakem. Už jeho první věta vám

zvedne koutky úst: „V železničním kupé je naprostá rovnost všech cestujících tam dlících, poněvadž všichni stejně platí svoji cestu.“ Kupé bude možná už příští generace znát jen z filmů pro pamětníky. A jednotná cena? Ta už do minulosti patří hodně dlouho, heslem současnosti je dynamická cenotvorba.

Některá společenská pravidla byla v praxi nahrazena obchodním modelem. „Svoje místo v kupé, třeba nejlepší, jakmile jsme jednou obsadili nebo obložili, nemusíme postupovat nikomu, ani dámě;“ psal v roce 1917 Guth-Jarkovský. Dnes si – minimálně u naší společnosti – koupíte →

Travelling with Etiquette?

For many of us, the word etiquette calls up the name Guth-Jarkovský, the author of books which influenced the manners of many generations. Did you know that he also wrote a book about rules of behaviour while travelling? Over one hundred years later, his instructions might make us smile, but many are still relevant.

EN Jiří Stanislav Guth-Jarkovský published the book named Tourism (Tourist's Catechism) in 1917. It is amazing to observe the development not only of the manners, but the whole area of travelling. Just look at the passage dedicated to travelling by train. Its first sentence must put a smile on your lips: "All the passengers dwelling in a train compartment are absolutely equal, because they all equally pay for their journey." The future generations might know train compartments only from historical films. And a unified price? That is also a thing of the past; now we have dynamic pricing.

Some social rules have been replaced with business models. "Once we have sat down on a seat, or put our personal belongings on it, we cannot be required to free it for anyone else, not even a lady," said Guth-Jarkovský in 1917. Today – at least on our trains – you buy a ticket for a specific seat, so there is no dilemma whether to be polite to ladies.

The passage of the Tourist's Catechism on train journeys is particularly amusing; especially when seen in the context of contemporary services available on trains and provided by the crew. Your neighbour might have just received a fresh baguette and you cannot wait for the sushi you have just ordered. That would be a faux pas in the times of Guth-Jarkovský. He instructed his readers not to eat on a train unless it is absolutely necessary, and to use the restaurant car. →



jízdenku na konkrétní místo, a tedy nemusíte řešit dilema, zda galantně nabídnout místo přistoupivší dámě.



Jiří Stanislav Guth-Jarkovský

Kromě řady beletristických děl vydal i 18 publikací věnovaných etiketě.

He published several books of fiction and 18 books on etiquette.

Pasáž Turistického katechismu týkající se cestování vlakem patří k nejměv-nějším z celé knihy. Zvlášt v kontextu toho, jak se o vás stará náš palubní personál a jaké služby máte k dispozici. Váš soused možná právě obdržel čerstvou bagetu a vy se těšíte na sushi, které jste si před chvílí objednali. To by bylo optikou Gutha-Jarkovského naprosté faux pas – své čtenáře nabádal, aby ve vlaku nejedli bez opravdu nutné potřeby, resp. aby tak činili v restauračním voze. „Je-li opravdu nutno vzít s sebou do vagonu nějaké potraviny (jako když cestujeme s dětmi), neberme nikdy jídel, která by ať svou vůní ať jakkoli jinak spolecestující obtěžovala, jako sýry, uzeninu, ba i pomeranče, jichž vůně ne každému je příjemna, a pod.“ píše se v citované knize.

O pár řádků níže pak Guth-Jarkovský pasažéry nabádal, aby spolecestujícím nenabízeli či dokonce nenutili své jídlo. „Ve Španělsku a snad i namnoze jinde je naopak povinností nabídnouti spolecestujícím jídel i cigarety,“ dodává. My vás naopak, ač má Leo Express španělského akcionáře, můžeme ujistit, že cigarety vám nikdo v našich vlacích nabízet nebude, natož aby vás obtěžoval kouřem z nich. Doba se zkrátka změnila a stejně tak i mravy. Dnes už pánové nemusejí do vagonu nastupovat v cestovním obleku sestávajícím z hnědého nebo šedého saka a šedých kamašů a na delší cestu nemusí přibalit Guthem-Jarkovským doporučený žaket, natož frak.

Na druhou stranu i dnešní normy chování stojí na stejných základech jako pravidla, pro která před sto lety horoval tehdejší guru etikety. Měl pravdu, když ve své další knize, Společenském katechismu, psal, že na cestách není nic tak protivného jako neslušný člověk. Neslušní přitom dle jeho tezí byli „lidé bezohlední, kteří chtějí všechno pro sebe, mluví hlasitě nedbajíce, zdali to, co říkají, uráží názory ostatních či-li nic, v hotelu jako by jim všechno patřilo, ve vlaku zaujmou celé okno atp.“ A v knize věnované etiketě cestovatelské vše shrnul ještě jednodušeji: „Říká se, že chceme-li vůči spolecestujícím na dráze býti příjemní, nejlépe pochodíme, neučiníme-li nic, co by jim mohlo býti nepříjemno.“ Je třeba ještě něco dodat? •



“If it is really necessary to take food on a train (such as when travelling with children), never take foods that could bother other passengers with their smell, such as cheeses or sausages, or even oranges which might smell unpleasant to some people,” says Guth-Jarkovský.

A few lines lower, he discourages readers from offering food to their fellow travellers. “In Spain and perhaps also other countries, it is felt as an obligation to offer other passengers food and cigarettes,” he says. Although Leo Express is partly owned by a Spanish company, we can assure you that nobody will offer you cigarettes on our trains or bother you with cigarette smoke. The times have changed, and so have the manners. Men are no longer required to board a train in a travel suit composed of a brown or grey jacket and grey trousers. Nobody even makes them pack up morning coat and tailcoat, as Guth-Jarkovský suggested.

But most of the rules advocated by the guru of etiquette are still relevant today. Our norms stand on the same fundamentals. We cannot but agree

with the assertion he made in his next book, the Social Catechism, that there is nothing as annoying while travelling as indecent fellow travellers, “inconsiderate people who want everything for themselves, they speak loudly, uttering things that hurt other people’s feelings, they behave like the hotel is their own, they take up the whole window on a train, etc.” The book on travelling says it briefly: “Indeed, if we want to be pleasant to our fellow travellers, the best way is to avoid doing anything that they can reasonably find unpleasant.” No need to say more. •

MAGAZÍNY DENÍKU

Sport



SPORT MAGAZÍN

Rozhovory s osobnostmi, analýzy a přehledy největších sportovních akcí a turnajů

Vychází každý pátek v deníku Sport

Každý první pátek v měsíci navíc jako Sport magazín Góóól o hvězdách světového fotbalu

Předplaťte si páteční Sport s magazínem na iKiosek.cz/sport

COACH

Trenérské osobnosti, analytické články a inspirace

Sportovně-vzdělávací magazín vydávaný ve spolupráci s ČOV a Českou trenérskou akademií

Vychází každé první úterý v měsíci jako příloha deníku Sport

iSPORT LIFE

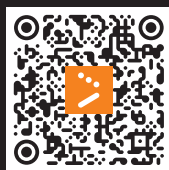
Běh, cyklistika, zimní sporty, výživa, testy sportovního vybavení

Sportovně-lifestylový časopis pro aktivní životní styl

Rozhovory s českými sportovci

Vychází jako čtvrtletní příloha deníku Sport

Dopřejte si prémiové cestování



Třída Premium
ve vlacích Leo Express

Cestujte za zážitky





Nelákají vás zimní sporty? Bavte se pod střechou!

I když je zima jako stvořená pro radovánky na zasněženém svahu, někdo na lyžování zkrátka není. Ale ani tak není důvod trávit zimní měsíce doma u kamen. Můžete si totiž dopřát pořádnou porci zábavy, zažít výlet do historie anebo si uvolnit tělo v netradičním wellness.

.....
TEXT: Kateřina M. Košutová a -red-

FOTO: Muzeum Novojičínska, Dolní Vítkovice, Pevnost poznání, Muzeum jihovýchodní Moravy ve Zlíně, Pivovar Černý orel Kroměříž, Karlovarský kraj, Destinační společnost Východní Čechy, Shutterstock.com
.....

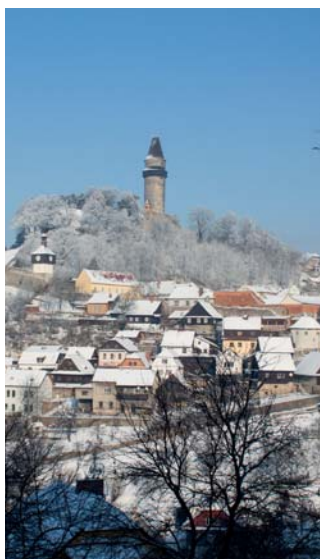
Not Enticed by Winter Sports? Have Fun Indoors!

Even if the winter invites everybody to the snowy slopes, some of us are just not into skiing. But that does not mean that you have to stay at home. Enjoy yourselves, take a trip into history or relax your body and mind in an extraordinary wellness facility.

CZ Vhod vám mohou přijít některé zajímavé tipy na zážitky, které nevyžadují sportovní výbavu ani mimořádnou fyzickou kondici. Stačí dobrá nálada a chuť prožít nevěšdní dobrodružství.

ZA HISTORIÍ AUT A DO PRAVĚKU

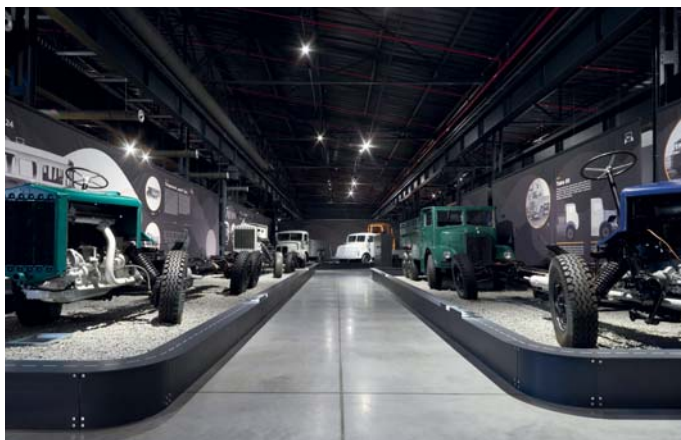
V Kopřivnici, nevelkém městě v podhůří Beskyd, už po desetiletí přitahuje návštěvníky muzeum vozidel zdejší automobilky. Dříve bylo jen jedno, věci se však změnily. V Technickém muzeu Tatra si dnes můžete prohlédnout osobní vozy a jak už název napovídá, v Muzeu nákladních automobilů Tatra Kopřivnice jsou zaparkovány nákladáky. S jedním takovým vyhrál Karel Loprais šestkrát dakarskou rallye! Obě expozice mají co nabídnout, takže si vyhradte dostatek času. V Kopřivnici můžete dále obdivovat i další muzea, například depozitář národní kulturní památky, motorového vozu Slovenská strela, který už v roce 1936 dokázal po kolejích překonat vzdálenost mezi Prahou a Bratislavou za necelých 5 hodin! Hned u Kopřivnice je pohádkově nádherné městečko Štramberk, kterému se díky neobyčejnému půvabu a starobylému rázu přezdívá Moravský Betlém. Pečou tady vyhlášenou specialitu: perníkové uši. Můžete zde také navštívit Muzeum Šipka s tematikou zdejších archeologických nálezů a geologie a minout byste neměli ani →





Do Prahy, Ostravy či Pardubic se můžete pohodlně dopravit vlaky Leo Express

You can take Leo Express trains to Prague, Ostrava, or Pardubice



EN You might appreciate tips for activities which do not require any sports equipment or exceptional physical disposition. All you need is optimism and desire for uncommon adventures.

HISTORY OF CARS AND PRIMAЕVAL TIMES

Kopřivnice, a rather small town in the foothills of the Beskydy, has attracted visitors for decades – to the museum of local car production. There used to be just one museum, but things have changed. The Tatra Technology Museum maps the development of passenger vehicles, and the Tatra Truck Museum shows freight vehicles, including the type with which Karel Loprais won six Dakar Trophies! Both museums have a lot to offer, so make sure you reserve enough time for them. And there are more museums in Kopřivnice, such as The Depository of Slovenská Strela – a rail vehicle which is now protected as a national cultural monument. In 1936, this train unit could cover the distance between Prague and Bratislava in less than five hours! Right next to Kopřivnice, you can visit the picturesque town of Štramberk, famous for its exceptional beauty and spirit of history. And what more, it is the place where they bake the famous delicacy – gingerbread “ears”. Do not miss the Šipka Museum which displays local archaeological and

geological finds; and the Museum of Zdeněk Burian, the Štramberk-born painter and illustrator who created incredibly vivid pictures of prehistorical scenes.

FUN AND SCIENCE IN THE NORTH

If you travel several dozen kilometres to Ostrava, you can admire not only the inimitable atmosphere of the old mining town, but also the Dolní Vítkovice industrial site, which has been transformed into a unique educational, cultural, and social centre. Visitors are especially interested in the tour of Blast Furnace No.1 with the spiral →

CZ → muzeum věnované „malíři pravěku“ a ilustrátorovi dobrodružných knih Zdeňku Burianovi, který ve Štramberku prožil část života.

NA SEVER ZA VĚDOU I ZÁBAVOU

Jestliže zamíříte do Ostravy, vzdálené jen několik desítek kilometrů, okouzlí vás nejenom neopakovatelná atmosféra hornického města, ale také areál Dolní Vítkovice. Industriální komplex

je dnes přeměněn na unikátní vzdělávací, kulturní a společenské centrum. Mezi návštěvníky nejvíce oblíbené aktivity patří prohlídka Vysoké pece č. 1 se spirálovitou nadstavbou Bolt Tower, ve které najdete kavárnu i vyhlídkovou terasu. Dalším zdejším lákadlem je Velký svět techniky, kde se hravou formou dozvídají nové věci děti, mládež i dospělí. Jsou v něm trvalé i dočasné expozice, učebny, laboratoře, dílny, Divadlo vědy i Dětský svět. A protože Ostrava má hornickou historii i současnost, můžete si v městské části Petřkovice užít prohlídku Hornického muzea, kde kromě řady jiných atrakcí zažijete sfárání do dolu, zhlédnete ukázkou fungování některých důlních strojů anebo si prohlédnete expozici důlního záchranářství. A pokud zamíříte ze severu naší země trochu níže, pak vás přivítá Olomouc se svou Pevností poznání. V historické budově sídlí muzeum vědy Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého. V expozici Do historie! se seznámíte s dějními pevnosti a Živá voda vám odhalí fascinující vodní svět včetně podmořské jeskyně. →



48

ZIMA

EN → structure of the Bolt Tower where you can find a café and a viewing platform. Another local attraction is the Big World of Technology which presents news in technology to children and adults. There are exhibition halls, lecture rooms, labs, workshops, the Theatre of Science and Children's World. In the neighbourhood of Petřkovice, you can find the Museum of Mining which presents the mining tradition of Ostrava. You can experience a journey down the shaft, see the operation of mining machinery or explore the exhibition about mine rescue. If you travel south, you will reach Olomouc, where you can visit Fort Science; the historical premises host the museum of the School of Natural Science, Palacky University Olomouc. There are several exhibitions: Into History! presents the history of the fort; Water of Life shows the fascinating underwater world, including a sea cave; and you can also explore an 8-m model of the human brain, find out about the origin of light, and admire space in the digital planetarium.

BATHE IN BEER OR WAKE A WITCH?

If it was not for the resourceful shoemaker Tomáš Baťa, Zlín would probably look very different today. You can learn about the life and work of the "King of Shoes" at the exhibition Principle Baťa: Today Imagination – Tomorrow Reality. Located in one of the reconstructed buildings of the former factory, it maps the history of the company from the beginning to the collectivisation after WWII. There is the Museum



**Za expedicemi
pánů Hanzelky
a Zikmunda se
ohlédnete ve Zlíně**



**You can look back
at the expeditions
of J. Hanzelka and
M. Zikmund Zlín**

of Shoe-Making with over 600 items – exotic, handmade, and historical shoes, and collections of Baťa shoes; a section dedicated to the film industry in Zlín; and a section covering the journeys of the famous explorers Jiří Hanzelka and Miroslav Zikmund.

The town of Kroměříž is not far from there. The Archbishop's Palace and its lovely gardens are on the UNESCO World Heritage List. The enormous number of monuments gave the town the

nickname "Athens of Haná". But tourists also appreciate the local beer spa in the vaulted historical cellars under the brewery and wellness hotel Černý Orel. You can arrange for a tour of the brewery with commented beer tasting. There is also a chocolate shop which makes its own pralines, and also lets you see the production facility.

Talking about sweets, it is a good idea to stop under the Kunětická Hora castle near Pardubice, and visit the Gingerbread Kingdom. The first event of the year is the Waking of the Witch on the first Saturday of March, which is followed by a rich programme until the end of the year. You can also try the scary, but very interesting exhibition in the Museum of Torture in Český Krumlov with about a hundred remarkable items on display. The tour full of wax statues is accompanied with sound and visual effects. A tour of Museums in Prague would take weeks, but let us pick out one interesting tip – the Museum of Prague Water Processing in the historical building of the Podolí Waterworks. →

CZ → V pevnosti také nahlédnete do osmimetrové makety lidského mozku, dále můžete zjistit, jak vlastně vzniká světlo a díky digitálnímu planetáriu se přenesete do vesmíru.

VYKOUPAT SE V PIVU, NEBO PROBUDIT JEŽIBABU?

Kdyby nebylo podnikavého ševce Tomáše Bati, zřejmě by dnes Zlín vypadal úplně jinak. Život a dílo obuvnického krále připomíná expozice Príncipe Baťa: Dnes fantazie, zítra skutečnost, umístěná v jedné ze zrekonstruovaných budov bývalého továrního areálu. Představuje historii firmy Baťa od jejího založení až do znárodnění po 2. světové válce. Její součástí je i obuvnické muzeum, kde je k vidění okolo 600 exponátů bot exotických,

lidových, historických i kolekce baťovské obuvi. Kromě toho je zde část věnovaná zlínskému filmovému průmyslu a také cestovatelská sekce, týkající se převážně slavné dvojice Jiřího Hanzelky a Miroslava Zikmunda.

Ze Zlína není daleko do Kroměříže. Zdejší arcibiskupský zámek s Podzámečkou a Květnou zahradou je zapsán na Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO. Městu se přezdívalo Hanácké Athény kvůli spoustě nádherných historických památek. Turisty vyhledávané jsou však i zdejší pivní lázně v klenutých historických sklepech, patřící k pivovaru a wellness hotelu Černý orel, kde lze po domluvě absolvovat i exkurzi do zdejšího pivovaru s ochutnávkou pestré palety piv a odborným výkladem. K pivovaru náleží i čokoládovna s výrobou pralinek, která také nabízí možnost nahlédnout do svého zákulisí.

Pokud jsme u dobrot, není od věci udělat si zastávku pod hradem Kunětická hora u Pardubic v Království perníku. Tam je první akcí roku probouzení Ježibaby ze zimního spánku vždy první březnovou sobotu a poté to tady vesele žije až do silvestra. Trochu strašidelnou, nicméně povedenou podívanou nabízí Muzeum útrpného práva v Českém Krumlově, kde můžete vidět zhruba stovku nevšedních exponátů. Zážitek umocní zvukové i audiovizuální efekty a voskové figuríny. Mluvit o muzeích v Praze je tak trochu příslovečné nošení dříví do lesa. Ale můžeme zmínit jedno netradiční a mimořádně zajímavé: Muzeum pražského vodárenství v budově památkově chráněné Podolské vodárny.



NA ZÁPAD DO WELLNESS

Pokud chladnější teploty snášíte hůř a spíše než na procházku a aktivní dovolenou vás užije na odpočinek, dopřejte si zasloužený relax. A je-li pro vás synonymem pro odpočinek wellness, vydejte se do Karlovarského kraje. Tamní zařízení vás budou rozmazlovat smyslnými masážemi, příjemným koupáním a dobrým jídlem. Vzhledem k tomu, že je Karlovarský kraj krajem lázeňství, najdete tu v nabídce většiny lázeňských hotelů víkendové či delší relaxační programy pro páry i celé rodiny. Že nemáte k dispozici celý víkend, ale jen pár hodin, a navíc cestujete s potomky? Nevadí, zajděte si například do Aquafora ve Františkových Lázních, Aquacentra v Jáchymově nebo do karlovarské KV arény. Najdete tam kýžený odpočinek i zábavu pro své děti.

NAZDÁREK, TADY KAŠPÁREK

Nejen za oblíbeným šprýmařem, ale i za dalšími pohádkovými postavkami se můžete vypravit do Chrudimi. Tamní Muzeum loutkářských kultur odhaluje tajemství výroby loutek a prezentuje jejich nepřeberné množství. Nabízí stálou expozici, část zaměřenou na filmové loutky, dílnu pro základy animace a výstavu loutek z jiných koutů světa. Muzeum najdete v Mydlářovském domě v centru Chrudimi u Resselova náměstí. A mimochodem – loutkářství v Česku a na Slovensku bylo v roce 2016 zapsáno do Reprezentativního seznamu nemateriálního kulturního dědictví lidstva UNESCO. •



EN → THE WELLNESS WEST

If you find it hard to bear the low temperatures, and prefer relaxation to walks or other physical activities, just have it your way. If wellness is the synonym of relaxation for you, the Karlovy Vary Region is your ideal destination. The local spas will pamper you with massages and pleasant baths, as well as excellent cuisine. Most hotels in this paradise of spas offer weekend wellness stays, or longer programmes, for couples or even whole families. If you cannot spare a whole weekend and you travel with children, try one of the waterparks: Aquaforum in Františkovy Lázně, Aquacentre in Jáchymov or the KV arena in Karlovy Vary to get both relaxation and a lot of fun for your kids.

MEET KASPERLE

Meet the popular joker and many other characters from children's stories in the Puppetry Museum in Chrudim. You can learn about puppet making and admire an incredible number of puppets. In addition to the permanent exhibition, there are sections presenting film puppetry, an animation workshop, and a display of puppets from other parts of the world. The Museum is located in the Mydlář House in the centre of Chrudim, near Ressel Square. By the way, the Czech and Slovak art of puppetry was included in the UNESCO Intangible Cultural Heritage List in 2016. •

Milujeme zimu v Karlovarském kraji

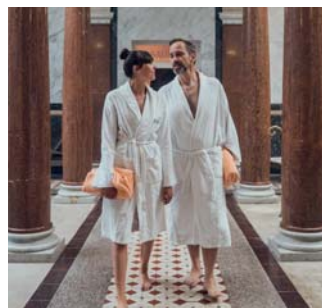


FOTO: Martin Vrbický
www.zivykraj.cz

52

ADVERTORIAL

CZ SKVĚLÉ LYŽOVÁNÍ V KRUŠNÝCH HORÁCH

Vyberte si z nabídky zimních areálů s terény pro začátečníky i zkušené lyžaře. Skiareály na Klínovci, Božím Daru a na Plešivci snesou srovnání se zahraniční konkurencí. Menší areály na Bublavě, v Perninku, Nových Hamrech, Potůčkách a další nabízejí pohodové lyžování pro celou rodinu.

NA BĚŽKÁCH ZÁPADNÍM KRUŠNOHOŘÍM

Objevte zimní Krušné hory s upravenými lyžařskými trasami v délce přesahující dvě stě kilometrů.

Vydejte se po páteřní Krušnohorské lyžařské magistrále propojující Boží Dar s Perninkem, Jelením či Bublavou nebo po desítkách kilometrů stop, které na ni navazují. Dovedou vás do údolí Rolavy, na Blatenský

vrch, ke kapli sv. Jana Nepomuckého na Mílově, do Abertam, na Plešivec i na mnoho dalších krásných míst našich hor. Rozsáhlá síť lyžařských stop nabízí nepřeborné množství okruhů o různých délkách a obtížnostech, a to nejen v rámci našeho území, ale díky řadě přeshraničních tras i v sousedním Německu. Veřejná doprava pak umožňuje naplánovat výlet s odlišnými nástupními a cílovými místy. Oblíbené jsou také vícedenní přejezdy krušnohorského hřebene, zpravidla z Bublavy směrem na východ do centrálního Krušnohoří. Upravené bílé stopy však naleznete i jinde v Karlovarském kraji. Krásně si zalýžujete na okruzích na vrchu Háj u Aše, trasách na Golfu nad Mariánskými Lázněmi nebo okolo Březové u Sokolova.

Z LÁZEŇSKÝCH RESORTŮ ROVNOU NA HORY

Zimní dovolená v Karlovarském kraji může mít mnoho podob. Romantická procházka zasněženými lesy, radost z lyžování v perfektně upravených běžkařských stopách, čerstvý manšestr na sjezdovkách, úžasné výhledy z Krušných hor, ale také teplá minerální lázeň, blahodárný bahenní zábal či uvolňující masáž. Pokud toužíte po zimním dobrodružství a perfektním odpočinku, jsou pro vás zdejší lázně jako stvořené. Z lázeňských hotelů v Karlových Varech a Jáchymově jste do třiceti minut na lyžích na krušnohorských sjezdovkách či v bílé stopě. Z Františkových Lázní jsou nejbližší sjezdovky a tratě na vrchu Háj u Aše. V Mariánkách je to, co by kamenem dohodil na místní svahy a okruhy. Ubytujte se v lázeňských centrech blízko lyžařských areálů a užijte si pohádkovou zimní dovolenou. •



HOLIDAY WORLD

&



REGION WORLD

MEZINÁRODNÍ VELETRHY CESTOVNÍHO RUCHU A REGIONÁLNÍ TURISTIKY

17.–19. 3. 2023

V SOUBĚHU S VELETRHY:

FOR CARAVAN

FOR BOAT



www.holidayworld.cz



Zakupte si vstupenku
za zvýhodněnou cenu

MÍSTO KONÁNÍ



ORGANIZÁTOR



OFICIÁLNÍ VOZY



TIPS



TIPY



FOTO: Martin Popelář,
Prodaná nevěsta

1

PRAHA
PRAGUE

HENRY ROLLINS NA FIDLOVAČCE

Někdejší frontman ikonických kapel Black Flag či Rollins Band zavítá do Prahy v rámci svého turné Good to See You Tour 2023. Nikoli však jako zpěvák, ale jako suverénní vypravěč s programem mluveného slova. Se zápalem, kterým je tento americký workoholik proslulý, se s diváky podělí o svůj neotřelý pohled na některé události posledních let i o řadu neuvěřitelných osobních příběhů.

HENRY ROLLINS AT NA FIDLOVAČCE

Once the frontman of iconic bands Black Flag or Rollins Band, Henry Rollins is to include Prague in his Good to See You Tour 2023. This time, however, he is not touring as a singer, but as a masterful speaker. Famous for his enthusiasm and workaholicism, the US star shall share his remarkable views of various events of the recent years and many astonishing personal stories.



14. 2. 2023

www.fource.cz



2

OSTRAVA
OSTRAVA

DO OSTRAVY ZA SKVĚLÝM DIVADLEM!

Národní divadlo moravskoslezské hraje do noty každému divákovi! Opera NDM uvedla nové nastudování Smetanova Prodané nevěsty. Po světových crazy Producentech přichází muzikál s další várkou nekorektního humoru na hraně – na jevišti bude řídit mstivý Sweeney Todd: ďábelský lazebník z Fleet Street. Činoherní soubor láká na Formanovu komedii Hoří, má panenko.

TO OSTRAVA FOR EXCELLENT THEATRE!

The Moravian-Silesian National Theatre plays to all sorts of viewers! The Opera has re-staged Smetana's Bartered Bride. After the popular crazy Producers, the Musical brings another load of sharp and incorrect humour – with the atrocities of the revengeful Sweeney Todd: The Demon Barber of Fleet Street. The Drama attracts audience with Miloš Forman's The Firemen's Ball.



www.ndm.cz

3

PARDUBICE
PARDUBICE

PERNŠTEJNSKÁ REZIDENCE

Nový prohlídkový okruh zámku Pardubice neotřelým způsobem oživuje příběh tohoto sídla Pernštejnů v dobách pozdní gotiky a rané renesance. V pěti tematických částech a v autentických kulisách dochované architektury a výmalby vás provede třeba rytířskými sály, velkým gotickým sálem či dřívě nepřístupnou zbrojnicí, kde si budete moci vyzkoušet manipulaci s dobovými zbraněmi.

THE PERNSTEIN RESIDENCE

The new tour route in the Pardubice Chateau sheds original light on the story of the Pernstein family seat in the Late Gothic and Early Renaissance era, presenting five topics in the authentic settings of the extant architecture and paintings. The tour will take you to the Knights Halls, the Grand Gothic Hall, or the formerly inaccessible armoury.



stálá expozice / permanent exhibition
www.zamekpardubice.cz

55
TIPS



ZNÁTE Leo Express?

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI /
CORRECT ANSWERS:

7d, 8b, 9c, 10b,
1c, 2a, 3c, 4a, 5b, 6a,

My se ptáme, vy odpovídáte! Jste ve světě našich vlaků nováček, nebo znáte všechny zastávky nazpaměť a se stevardy si už prakticky tykáte? Vyplňte náš kvíz a zjistěte, kolik toho o Leo Express víte.

Do you know Leo Express?

We ask, you answer! Are you new to our trains, or do you know them like the back of your hand and are nearly on first-name terms with our crew? Check out our quiz to see how well you know us.

56
KVÍZ

CZ

V KTERÉM ROCE VYJEL VLAK
LEO EXPRESS POPRVÉ NA TRÁŤ?

- 2010
- 2011
- 2012
- 2014

1

- A.
- B.
- C.
- D.

EN

WHAT YEAR DID THE FIRST
LEO EXPRESS TRAIN DEPART?

- 2010
- 2011
- 2012
- 2014

2

JAKOU BARVU MĚLY PRVNÍ
STEVARDSKÉ UNIFORMY?

- Černou se zlatými pruhy
- Černo-zelenou
- Oranžovou
- Šedou

- A.
- B.
- C.
- D.

WHAT COLOUR WERE THE
FIRST CREW UNIFORMS?

- Black with golden stripes
- Black and green
- Orange
- Grey

3

JAKÁ HUDBA HRAJE PŘI PŘÍJEZDU
DO CÍLOVÉ DESTINACE?

- Vltava – Bedřich Smetana
- Céčka – Michal David
- Chinese Trees – Lake Malawi
- Jede jede mašinka – Maxim Turbulenc

- A.
- B.
- C.
- D.

WHAT TUNE CAN YOU HEAR UPON
ARRIVAL AT THE TERMINAL STATION?

- Vltava – Bedřich Smetana
- Céčka – Michal David
- Chinese Trees – Lake Malawi
- Jede Jede Mašinka – Maxim Turbulenc

ČEMU NAŠI STEVARDI ŘÍKAJÍ „EXOT“?

Vozu E

Dezertu panna cotta s tropickým ovocem

Dispečerovi, který zaspal do práce

Vlaku, který jede po výlukové trase

4

A.

B.

C.

D.

WHAT DO THE CREW CALL "EXOT"?

Car E

Panna cotta with tropical fruits

Dispatcher who is late for work

Train on a detour route

JAKÉ ČÍSLO MÁ NÁSTUPIŠTĚ V PRAZE,
KDE STOJÍ NAŠE VLAKY?

9 a 3/4

1B

2A

3

5

A.

B.

C.

D.

FROM WHAT PLATFORM DO OUR TRAINS
DEPART IN PRAGUE?

9¾

1B

2A

3

JAKÉ BYLO PŮVODNÍ JMÉNO
LEO EXPRESS?

Rapid Express

Tiger Express

Od začátku je to Leo Express

Fast Express

6

A.

B.

C.

D.

WHAT WAS THE ORIGINAL NAME
OF LEO EXPRESS?

Rapid Express

Tiger Express

Leo Express from the beginning

Fast Express

JAK SE JMENUJÍ VLAKOVÉ JEDNOTKY, KTERÉ
JEZDÍ NA TRASE PRAHA–OSTRAVA–KOŠICE?

Tram

Flirt

Kiss

Love

7

A.

B.

C.

D.

WHAT IS THE NAME OF THE TRAIN UNITS
ON THE PRAHA–OSTRAVA–KOŠICE ROUTE?

Tram

Flirt

Kiss

Love

NAŠE LINKA NA SLOVÁCKO JE VELMI
OBLÍBENÁ MEZI CESTUJÍCÍMI. JAKÉ JE
POŘADÍ STANIC Z PŘEROVA?

Přerov–Hulín–Staré Město u Uh. Hr.–Otrokovice

Přerov–Otrokovice–Hulín–Staré Město u Uh. Hr.

Přerov–Otrokovice–Staré Město u Uh. Hr.–Hulín

Přerov–Hulín–Otrokovice–Staré Město u Uh. Hr.

8

A.

B.

C.

D.

OUR LINE TO SOUTH MORAVIA
IS VERY POPULAR. WHAT ARE THE LAST
FOUR STATIONS?

Přerov–Hulín–Staré Město u Uh. Hr.–Otrokovice

Přerov–Otrokovice–Hulín–Staré Město u Uh. Hr.

Přerov–Otrokovice–Staré Město u Uh.–Hulín

Přerov–Hulín–Otrokovice–Staré Město u Uh.

CO ZNAMENAL KONCEPT DOOR TO
DOOR, KTERÝ JSME NABÍZELI NA NAŠICH
MINIBUSOVÝCH LINKÁCH?

Rozvoz palubního cateringu z vlaků k vám domů

Řidič přidržel dveře při nástupu

Vyzvednutí/odvoz na adresu u všech minibusů

Doprovod na zastávku z důvodu bezpečnosti

9

A.

B.

C.

D.

WHAT WAS THE DOOR TO
DOOR CONCEPT OFFERED ON OUR
MINIBUS LINES?

Delivery of onboard catering from trains to your home

The driver held the door as you were getting on

Pick-up/drop-off at your address for all minibuses

Escort to the stop for safety reasons

MAJÍ NAŠE VLAKY „ŽIVÁK“?
CO TO JE?

Nemají, jde o hlášení ze staničního rozhlasu

Mají, jedná se o tlačítko bdělosti

Nemají, jedná se o živý koncert na palubě vlaku

Mají, jedná se o drát, který spojuje vlak
s elektrickým vedením

10

A.

B.

C.

D.

WHAT IN OUR TRAINS IS CALLED
THE "DEAD MAN"?

A passenger who was fast asleep and missed
his destination

The operator's vigilance device

A car in which the lights are not working

Tubby sound from the station loudspeakers

Udržitelnost a soběstačnost jako recept na úspěch

Udržitelnost, soběstačnost či podpora lokální komunity, to jsou hlavní pilíře konceptu restaurace The Artisan v pražském hotelu Marriott.



58

ADVERTORIAL

CZ Známy šéfkuchař David Rejhon, který má zkušenosti z předních restaurací v Česku i v zahraničí, se v Artisanu snaží o maximálně udržitelný přístup, co se týče hospodaření, zpracování surovin i vlastní produkce. „Naším cílem je dosažení tzv. zero-waste provozu, tedy způsobu hospodaření, v rámci kterého eliminujeme plýtvání surovinami, zpracováváme veškerý organický odpad a také recyklujeme či upcyklujeme materiál, který by za jiných okolností skončil v kontejneru,“ vysvětluje.

The Artisan dlouhodobě spolupracuje výhradně s lokálními dodavateli a farmáři v okruhu do 200 kilometrů od Prahy, čímž významně snižuje svou uhlíkovou stopu, podporuje místní komunitu malých producentů a zároveň si zajišťuje kontinuální udržitelný příjem čerstvých, sezónních surovin.

„Veškeré suroviny, které neskončí na talíři či jejich „zbytkové“ části, jako jsou slupky, dužiny či pecky, které by jinde putovaly do odpadu, zpracováváme pomocí fermentace, zavařování, nakládání či sušení pro další využití,“ popisuje šéfkuchař. Díky tomu vznikají originální a často klíčové přísady, které jinde nenajdete.

Nedílnou součástí konceptu restaurace je rovněž šetrná produkce vlastních surovin. Na zahrádce ve vnitrobloku a v unikátním, úsporném vnitřním kultivátoru si místní tým pěstuje celou řadu bylinek, klíčků či jedlých květů, kterými obohacuje své pokrmy. Dalším projektem, na který se v Artisanu loni soustředili, byla instalace tří včelínů na střeše hotelu, kde nyní 90 000 včel již pilně pracuje na produkci domácího medu.



V Celnici 8, 110 00 Praha
www.theartisan.cz

Do moderní restaurace s otevřenou „divadelní“ kuchyní si můžete zajít na pracovní snídani či oběd, slavnostní večeři s interaktivním servisem a živou hudbou nebo na vyhlášené nedělní rodinné brunch. Spojení skvělých chutí, odpovědného přístupu, přátelského servisu a samozřejmě obrovského nadšení a poctivé práce vás jistě nadchne. •



Karlovarský kraj
Žijeme regionem

JEDNA DESTINACE DVOJNÁSOBNÉ ZÁŽITKY



www.zivykraj.cz



Redakční knižní TIPY

Z novinek na tuzemském knižním trhu jsme vytipovali následující tři díla, která doporučujeme vaší pozornosti.



TEXT: -red-
FOTO: Grada, Slovart

60
PŘEČTĚTE SI

TICHO I MLČENÍ MŮŽE ZABÍJET...

Co má společného jedenáct let starý únos dítěte s nálezem rozsekaného ženského těla v kufru auta v současném Reykjavíku? Dětská psychologka Freyja, nová posila policejního týmu, a detektiv Huldar musí vyřešit jeden z nejsložitějších případů své kariéry. Zdá se, že jde o víc zločinů najednou a jejich společným jmenovatelem je neprostupná zeď ticha. Novinka od královny islandské krimi z oblíbené série Freyja & Huldar.

ŠTVANÁ ZVĚŘ

Kdo je tu lovec?

A kdo je tu loven?

Co byste dělali, kdybyste s partičkou zazobaných, protekčních spratků odjeli na lovecký víkend na jejich rodové panství a tam vám došlo, že se štvanice nebude pořádat na jelena, ale na lidi – NA VÁS?!

Obě knihy můžete zakoupit na www.grada.cz.



STARÁ ŠKOLA

Nový mysteriózní román o tajemství prvního vydání Erbenovy Kytice i o osobní odvaze v době nesvobody. Karel Jaromír Erben byl jako vědec známý přísně systematickým přístupem k bádání i k vlastní tvorbě. Jak se tedy mohlo stát, že po 19 letech od napsání první balady svolil k tomu, aby několikrát odložené první vydání Kytice vyšlo v jiné než zamýšlené podobě? Děj fantastního románu, který se odehrává na přelomu 40. a 50. let 19. století, a ve druhé polovině 60. let století minulého, se točí kolem jediné otázky. Která z původně zvažovaných balad v prvním vydání chybí a proč? Zatímco ve vědecké práci doktora Kakose, jenž se zabývá ohlasem paranormálních jevů v Erbenově díle, se vrší otazníky, jeho syn Filip má přízemnější starosti. Proč jen ho kamarádi varují, aby se do první třídy za žádnou cenu nenechal zapsat do Staré školy? Zachrání Filip rozpadající se manželství rodičů a podaří se mu té záhadě přijít na kloub? A jaká bude cena, kterou za to zaplatí? Knihu můžete zakoupit na www.slovart.cz.

Lázně Luhačovice, a.s.



Přijďte na prodloužený víkend!

- zažijete pár dní **dokonalé relaxace**
- vybírat můžete z **pestré škály hotelů a lázeňských vil**
- vyzkoušíte **jedinečnou uhličitou koupel** a další lázeňské nebo wellness procedury
- pobyty na pár dní nabízíme i ve všední dny, dle vašich časových možností

NÁŠ TIP

Užijte si prodloužený víkend v hotelu Jurkovičův dům***.
Nabízí všechny služby pod jednou střechou včetně bazénu, whirlpoolu a sauny.



LazneLuhacovice.cz

Na zelenou energii může přejít i váš dům

V tomto domě pokrývá 40 procent spotřeby energií fotovoltaika a tepelné čerpadlo. „Chci to dotáhnout na 80,“ říká majitel.

TEXT A FOTO: S-Power Energies

62

ADVERTORIAL



CZ Milan Vácha z Křepevic u Sedlčan si odjakživa přál mít vlastní fotovoltaiku. Instalaci svěřil společnosti S-Power Energies, která za něj vyřídila i dotaci. „To byl jeden z důvodů, proč jsem si je vybral. Vyplacení dotace mi garantovali,“ vzpomíná Milan Vácha.

Fotovoltaikou chtěl pan Vácha především snížit své náklady na elektřinu, což se podařilo. Zároveň se ale ukázalo, že v zimě výkon elektrárny klesá na minimum. Rozhodl se proto ke dvěma krokům: úsporu v letní sezoně ještě zvýšit rozšířením

elektrárny a vytápění vyřešit tepelným čerpadlem, které by nahradilo plyn. V S-Power Energies se postarali o obojí. Rozšířenou fotovoltaiku o výkonu 9,2 kWp tak doplnilo tepelné čerpadlo typu vzduch-voda, které celoročně ohřívá vodu a v zimní sezoně zajišťuje vytápění. Kdyby rodina namísto radiátorů měla podlahové topení, mohlo by čerpadlo v létě i chladit. K tomu přibyl 300l zásobník na teplou vodu, 750l akumulární nádoba, a navrch 11,5kWh baterie.

„Původně jsem tepelné čerpadlo poptal jinde, ale obchodník S-Power Energies mi za srovnatelnou cenu nabídl podstatně větší akumulární nádobu, a navíc tepelné čerpadlo, které umí spolupracovat s fotovoltaikou. To se pozdější úsporu ukázalo jako klíčové,“ vzpomíná pan Vácha.

Dvojnásobná úspora díky chytré technologii

Pan Vácha je pragmatik a dosažené úspory si průběžně analyzuje. V praxi například ověřil, o kolik je výhodnější, když tepelné čerpadlo samo reaguje na změny počasí a rozumí si s elektrárnou. „Tepelné čerpadlo samo upravuje výkon, abychom nepocítili příchod studené fronty. Zároveň to dělá

co neekonomičtěji, proto kdykoli to jde, využívá přebytky z fotovoltaiky. Leckdy třeba dvě hodiny počká, než se rozplynou mraky, aby si namísto ze sítě vzalo energii ze slunce. Prostým porovnáním s kolegou, který má technologii jiné značky, jsme zjistili, že naše spotřeba je za stejné období poloviční," raduje se Vácha.

Kam s přebytky?

Ačkoli má rodina Váchových velkou baterii, v letní sezoně fotovoltaika vyrobí zhruba 2 MWh nevyužitých přebytků, které se do ní nevejdou.

Aby neodtékaly do sítě jen tak, zřídil si pan Vácha tarif, který mu nabízí službu „virtuální baterie“. „V zásadě si u dodavatele energie můžu schovat letní přetoky na zimní sezonu, kdy fotovoltaika téměř nevyrábí. Ve výsledku tak pokryju významnou část spotřeby tepelného čerpadla, které potřebuje přibližně 4–5 MWh ročně,“ vysvětluje.

O 70 procent nižší účty za energie

Ve využívání zelené energie se pan Vácha stal mistrem. Se ženou nedávno začal farmařit, což ho přivedlo k zavlažování. A opět mu s tím pomáhá fotovoltaika. Vodu z retenční nádrže po pozemku rozvádějí čerpadla, která nejčastěji fungují z přebytků. V zavlažovací sezoně totiž elektrárna vyrábí nejvíce. „Náklady na provoz domácnosti nám díky vlastním zdrojům reálně klesly o 70 procent. Zatímco dřív jsem platil za energie kolem 100 000 Kč ročně, od doby, co mám fotovoltaiku a čerpadlo, platím i po veškerých zdraženích kolem 30 000 Kč. Vzhledem k inflaci se mi návratnost zkrátila tak na pět let,“ vyčísľuje majitel.

V plánu je další rozšíření

Aktuálně rodina spotřebává 16 MWh elektriny ročně. Díky vlastním zdrojům je dům soběstačný zhruba ze 40 procent. Pan Vácha by se ale rád v budoucnu dostal až na 80 procent, proto plánuje další rozšíření fotovoltaiky.

„Střechu už mám sice plnou, ale před časem jsem dokoupil svažitý pozemek, kde zvažuji pozemní instalaci s kaskádovým zapojením dalších střídačů,“ přibližuje své úvahy. Instalace 16–20 panelů by posunula domácnost na zcela novou úroveň soběstačnosti. „Počítám s tím, že bych si v létě nastřádá opravdu velké množství přebytků, kterými bych v zimní sezoně mohl pohodlně pokrývat vytápění, a dokonce bych celoročně mohl nabíjet i elektroauto. Ještě ho sice nemám, ale plánuji si ho pořídit. Je to další příležitost, jak dokonale využít vlastní zdroj,“ uzavírá. •



S-POWER

**NEJRYCHLEJŠÍ
CESTA K ÚSPORÁM
ZA ENERGIE**

**Střešní solární
elektrárna od S-Power**

Více informací na www.s-power.cz
+420 222 701 258

UKÁZKY INSTALACÍ NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY REFERENCE ZÁKAZNÍKŮ



Sdílejte a vyhrajte

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

Share and Win

Share your photos on Instagram with the #leoexpress hashtag to win 1,000 leo credits. We choose a winner every three months and we publish the picture along other fine images.

64

FOTOSOUTĚŽ



VÍTEŽ VYDÁNÍ
WINNER OF THE EDITION



FOTO: @kolejowy_lukasz



FOTO: @ chris_s_trains

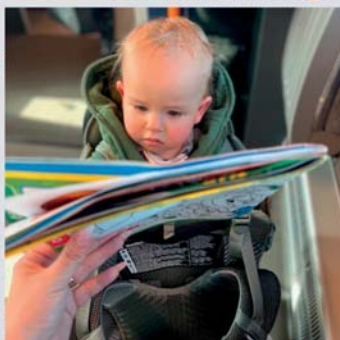


FOTO: @ tinka.paganinka



FOTO: @ jalub_chrabar



FOTO: @ lukvorlik

Raději dříve než později

Nohy nás nesou celým životem, proto bychom jim měli věnovat láskyplnou pozornost a péči. Rizika křečových žil je lepší odhalit včas, jsou pak snáze léčitelná. Zdravé a pěkné nohy dělá Žilní klinika prim. MUDr. Oty Schütze už 28 let více než z 80 % dámské populaci.

MUDr. Ota Schütz
Lublaňská 24, Praha 2
+420 225 444 120
+420 725 550 500
info@zilniklinika.cz

www.zilniklinika.cz

Žilní klinika
MUDr. Ota Schütz



66

ADVERTORIAL

CZ Jeho klinika získala v roce 2021 ocenění Českých 100 nejlepších i díky tomu, že si svůj vysoký standard drží stále. Od otevření první Kliniky jednodenní chirurgie v Čechách roku 1994 je operační program naplněný na 3 měsíce dopředu. Jaké jsou hlavní důvody, proč lidé míří právě k vám? „Většinou přichází na základě doporučení našich pacientů, kteří již léčbu s dobrou zkušeností absolvovali,“ říká primář Ota Schütz. „Očekávají, že se křečových žil zbaví bezbolestně, s dobrým kosmetickým výsledkem a nebudou muset mít obavy z komplikací, kterými může být zánět žil, bércový vřed nebo plicní embolie.“ Jak je u vás o pacienty postaráno? „Na základě zkušeností za pomoci vyšetření barevným duplexním ultrazvukem je určen způsob léčby. Využívány

jsou všechny metody léčby varixů i s lepením žil. Vylepšením je laserová katetrizační léčba podle individuálních potřeb pacienta, aby byl výsledek perfektní. Používáme anestezii, která zaručuje bezbolestnost i po operaci, ale zároveň není pro tělo zatěžující. Dvě hodiny po opuštění sálu je možné odejít domů.“ Cílem je ošetřit všechny křečové žíly najednou a zamezit jejich opětovnému výskytu. „Doporučuji podchytit toto onemocnění včas. Při neléčení se žilní problémy zvěšují. Léčba je pak náročnější po stránce časové i finanční.“ V jakých případech byste tedy neměli preventivní prohlídku odkládat? Pokud již máte obtíže a křečové žíly. Jakmile jsou žíly viditelné, vystupující nebo pociťujete nepohodlí v oblasti nohou (i když v některých případech křečové žíly nebolí). Jediný způsob, jak se křečových žil definitivně zbavit, je operace, v kombinaci s laserem a sklerotizací nebo lepení žil. Spolehněte se na špičkovou péči s maximálním zdravotním i kosmetickým efektem. •

Hudební divadlo
Karlín

KAŽDÝ SI VYBERE



EVA BUREŠOVÁ A HYNEK ČERMÁK

V HLAVNÍCH ROLÍCH

THE BODYGUARD THE MUSICAL

PREMIÉRA BŘEZEN 2023

LIBRETO ALEXANDER DINELARIS
SCÉNÁŘ LAWRENCE KASDAN



KULTOVNÍ MUZIKÁL

LEGENDA JMÉNEM HOLMES

HOBA/TEXTY/LIBRETO OMREJA BRZOBOHATÝ

V HLAVNÍCH ROLÍCH

ANNA FIALOVÁ ONDŘEJ BRZOBOHATÝ

A DALŠÍ



Retro muzikál

FILIPA RENČE A ZPĚNKA ZELENKY

REBELOVE



Divadelní zážitek pro Vaše blízké

Dárkové poukazy



Prima

BLESK

kolyčko

RPM

DERMACOL

Wojasport

POP OPTIK



socialstream

VYARSI VAJBAR

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA



Leo Express

INTEGROVALI JSME GOOGLE WALLET

Do aplikace jsme přidali další vychytávku! Nově si uživatelé operačního systému Android mohou přidat zakoupenou jízdenku do Google Wallet, a mít ji tak neustále na očích. Systém uživatele sám upozorní na blížící se jízdu.

GOOGLE WALLET INTEGRATED

We have added another feature to our app! If you use an Android OS device, you can add your ticket to your Google Wallet and have it available at all times. The system will alert you to the approaching departure time.



www.le.cz/app



VYSADILI JSME DALŠÍ DESÍTKY STROMŮ

Před dvěma lety jsme jako první železniční dopravce u nás umožnili cestujícím kompenzovat uhlíkovou stopu jejich cesty. Díky vašim příspěvkům jsme v listopadu mohli financovat výsadbu lipové aleje v obci Jeneč, kterou jste sami vybrali díky hlasování. Jízda na zelenou má smysl!

DOZENS OF TREES PLANTED

Two years ago, we were the first Czech railway carrier to give passengers the opportunity to offset the carbon footprint of their journeys. Your contributions allowed us to sponsor the planting of lime trees in Jeneč, the site you have elected yourselves. Green travelling makes sense!



www.le.cz/eco

MÁME VLASTNÍ MERCHANDISE

Pokud vás cestování s námi baví, máme pro vás skvělou zprávu. Vyslyšeli jsme vaše přání a připravili jsme kolekci reklamních předmětů, které nesmějí chybět žádnému cestovateli ani nadšenci do vlaků Leo Express. Můžete si je zakoupit na naší pokladně v Praze nebo přímo na palubě vlaku. Připravujeme pro vás také spuštění e-shopu.

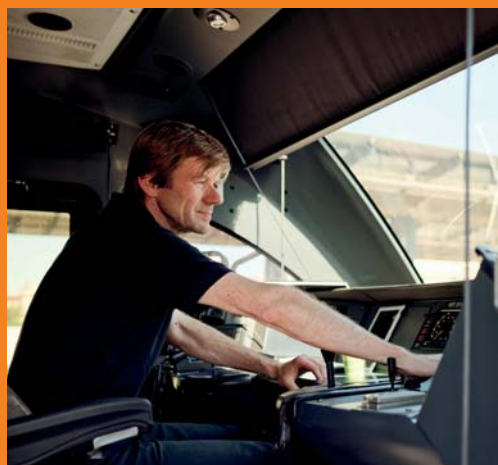
MERCHANDISE OFFER

If you enjoy travelling with us, we have great news. In response to your repeated requests, we have prepared a collection of merchandise for all travellers and Leo Express fans. You can buy it at our cash desk in Prague or directly on board the train. We are also going to start an e-shop for you.

Naskoč k nám do rozjetého vlaku



Hledáme kolegy, kteří nám pomohou měnit veřejnou dopravu



Seznam všech volných pozic

Naskenuj QR kód nebo se podívej na le.cz/kariera, kde nalezneš seznam všech volných pozic. Láká tě práce v Leo Express?

Zašli nám svůj **životopis** na kariera@le.cz a my se s tebou spojíme.



Rychlovlakem ze španělské Aragonie do velkých měst i na pobřeží

Zaragoza, hlavní město Aragonie, leží ve vnitrozemí, na řece Ebro, ale s hlavními městy Španělska a s jeho pobřežím je skvěle propojeno díky vysoce moderní železniční síti. Po celém Španělsku jezdí vlaková společnost Renfe, která nabízí jak dálková vlaková spojení, tak i příměstské vlaky spojující menší města.



Travel Safe

TEXT: Turespaña, OET Vídeň

FOTO: #turismoaragon

www.spain.info



CZ Pokud se rozhodnete cestovat jejich vysokorychlostními vlaky (AVE), můžete se ze Zaragoza dostat do Madridu i Barcelony a zpět za hodinu a třicet minut. Vlakem se však pohodlně dostanete ke Středozevnímu moři do Tarragony či Valencie, a to za pouhé tři a půl hodiny. Hlavní nádraží v Zaragoza má poetický název Delicias podle jedné z městských čtvrtí. Má rozlohu 18,8 hektaru, což není zanedbatelná rozloha. Ústí do něj deset kolejových tratí, přičemž každé nástupiště má délku 400m. Hlavní průčelí s obrovskou geometrickou arabeskou na severu slíží na meandr řeky Ebro a na areál výstavy Expo 2008. Jedním z nejnovějších prvků této stavby z roku 2003 je jeho střecha, která připomíná obrácené trolejové vedení. V centrální části haly dosahuje výška stropu 30 metrů, a to v prostoru, kde není jediný pilíř, který by podpíral 4,4 hektaru velkou střechu plnou světlíků uspořádaných do trojúhelníkové sítě.

VÝLET DO MINULOSTI S POHODLÍM SOUČASNÉHO LUXUSU

V Aragonii je ještě jedno nádraží, které určitě stojí za zmínku. Hovoříme o Canfranc v provincii Huesca, severně od Zaragoza. Výstavba tohoto mezinárodního nádraží Canfranc byla součástí projektu na vytvoření hraničního přechodu přes Pyreneje, který měl spojit Španělsko s Francií. Bylo nutné propojit horské město Jaca s Canfrancem po železnici a otevřít tunel Somport (dokončený v roce 1914), který se nachází v údolí Arañones. Stanice, kterou slavnostně otevřel král Alfons XIII., byla uvedena do provozu v roce 1928, zažila ve 30. letech 20. století období rozkvětu, nicméně v letech 1945–1949 byla uzavřena z důvodu neshody mezi oběma státy. Dnes je však možné tuto úžasnou stavbu ve stylu art deco navštívit v rámci turistických prohlídek a brzy zde bude otevřen luxusní hotel Canfranc Estación, Royal Hideaway, a to v budovách které tvoří součást historického kulturního železničního dědictví. •





SPECIALISTA NA LYŽOVÁNÍ V ITÁLII JIŽ 30 LET

- široká nabídka luxusních hotelů s wellness
- autobusové zájezdy na týdenní i zkrácené pobyty
- pobyty vlastní dopravou na prodloužené víkendy
- delegátské služby v každém středisku
- perfektně upravené sjezdovky jsou v Itálii samozřejmostí
- rodinná atmosféra s gastronomickými zážitky
- pobyty v rezidencích a apartmánech
- děti do 8 let skipas zdarma
- výhodné ceny pro seniory
- nejvyšší počet slunečných dní i během zimních měsíců

PŘIJĎTE SE PORADIT K ODBORNÍKŮM

**S FEDE
TO JEDE !!!!!**

Cestovní kancelář FEDE, s.r.o.,
Na Příkopě 12, pasáž Černá Růže, Praha 1
Tel.: +420 237 839 101-106
fedede@fedede.cz

WWW.FEDE.CZ



Svoboda

v tom, co dělám, je pro mě to nejcennější

Příběh bývalého vrcholového sportovce a dnes známého filantropa Tomáše Slavaty nepřestává udivovat. Z odvážného kluka, který si v devatenácti letech zažádal a posléze vzal z dětského domova do péče dva syny své starší sestry, se stal neúnavný vzor, kterému dělá radost pomáhat. Třeba dětským domovům.

TEXT: Martin Minha a Petr Manuel Ulrych FOTO: archiv Tomáše Slavaty

CZ Už od dětství žil Tomáš Slavata sportem, ke kterému se dostal díky nevlastnímu otci. Jako kluk závodně běhal a díky své pili se postupně dostal k triatlonu. Vrcholem jeho sportovní kariéry byla reprezentace České republiky v terénním triatlonu Xterra na Havaji v roce 2009, kde obsadil 13. místo v kategorii pod 30 let a patřil mezi deset nejlepších Xterra závodníků v ČR. Neméně zajímavá je ale i druhá část jeho příběhu. Jedna z jeho dvou sester ještě v náctiletém věku dvakrát otěhotněla a děti zanechala v dětském domově. Tomáš Slavata si je rozhodl vzít do své vlastní péče. Po tříletém úřadování se mu to jako jednadvacitiletému povedlo. Poté se začal naplno věnovat dětem z dětských domovů, ze sociálně slabších rodin a dal domov dalším dětem. Dnes je „filantropem na plný úvazek“, přičemž jeho aktivity se stále točí okolo sportu.

COVID TESTEM FLEXIBILITY

Ve všech projektech, které Tomáš realizuje, se snaží zohledňovat reálnou situaci a snaží se řešit aktuální, skutečné problémy. V počátcích covidové pandemie tak například se svou Hromovou partou, tedy skupinou podobně naladěných přátel a rodiny, objížděl dětské domovy po celém Česku

a zásoboval je respirátory a dalším potřebným vybavením, které se mu podařilo obstarat. Po celé dva roky dokázali zajišťovat přímou pomoc do 190 subjektů, které se starají o děti. Za tuto svou pomoc se svou Hromovou partou obdržel „Cenu Ď“ udělovanou mecenášům dobrodincům a morálním vzorům. „Pokud se prezentujeme tím, že chceme zachraňovat, měla by být naše pomoc flexibilní a rychlá. Nikoliv pracovat na kampaních a pak dle toho konat. Pomoc druhým by neměla být v tom jádru závislá na tom, zdali nám někdo →

Freedom in What I Do is the Highest Value

73
INSPIRATION

The story of the former top sportsman and currently a famous philanthropist is full of surprises. At the age of nineteen, the brave boy decided to foster two sons of his older sister. Tomáš Slavata has become a role model for people who like to help others – for instance children in foster institutions.

EN Inspired by his step-father, Tomáš Slavata took to sports from his childhood. As a boy, he competed in running and gradually proceeded to triathlon. The peak of his career was the Xterra 2009 in Hawaii where he placed 13th in the under-30 category. He was among the ten best Czech Xterra athletes. But the other part of his story is just as interesting. One of his two sisters became pregnant twice as a teenager and she put her children in a foster home. Tomáš Slavata decided to give them a real home. After three years of administrative procedures, he succeeded at the

age of 21. This inspired him to direct his charitable activities towards children from foster institutions and socially disadvantaged families – to give a decent home to more children. He is a full-time philanthropist at present, with a special focus on sports.

COVID AS A TEST OF FLEXIBILITY

In all his projects, Tomáš endeavours to address real situations and find relevant solutions to genuine problems. At the beginning of the Covid pandemic, Tomáš put together his friends and family to form the Thunder Party which supplied foster homes all over the country with face masks and other necessary aids. For the following two years, they managed to provide direct aid to 190 institutions and people who take care of children. His Thunder Party received the “Cena Ď” award for sponsors, philanthropists, and moral role models. “If we say we want to help people, our help must be flexible and quick. It is not enough to work on campaigns and then act. Assistance to others should not essentially depend on whether someone gives you money to do it. It must be based on elemental kindness,” says Tomáš. →

CZ → pošle peníze, ale měla by to být pouhá slušnost.“

POMOC SKRZE SPORT

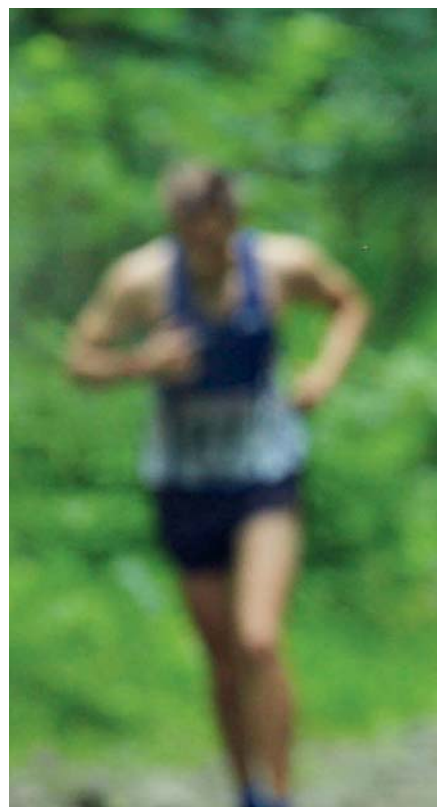
Po odeznění pandemie se Tomáš a jeho parta mohli naplno vrátit k tomu, co od roku 2009 představuje základ jejich činnosti, totiž k besedám, a hlavně ke sportovním akcím. Za „vlajkovou loď“ považuje Tomáš Slavata svoji Triathlonovou Tour, sérii triatlonových závodů pro děti mezi 7 a 18 lety. „Tento projekt zapojuje jak děti z dětských domovů, tak ty z běžných rodin a přirozenou cestou je svádí dohromady. Mimo jiné pomáhá při organizaci dětských závodů jiným organizátorům,“ vysvětluje Tomáš. Škála jeho filantropických projektů je ovšem mnohem širší. Od roku 2010 se věnuje třeba atletickému



EN → HELP THROUGH SPORT

After the pandemic, Tomáš and his friends went back to what had been their main activity since 2009 – to meetings with children and sports events. Tomáš Slavata's flagship is his Triathlon Tour, a series of triathlon races for children aged 7 to 18. "The project engages both children from foster institutions and from ordinary families. It is a natural platform for mutual relations. We also help other people to organise sports events for children," explains Tomáš. But the range of his philanthropical projects is much wider. Since 2010, he has worked with children in the Athletics Club in Řepy, Prague where children have the chance to try the "queen of sport" within the Kid's Athletic League. Tomáš Slavata also joined the actor and scriptwriter Rostislav Novák in designing the project La Putyka Inspiration for Children. Within the project, the La Putyka cirque nouveau ensemble does shows for children from foster institutions. Tomáš also organises sports camps for socially disadvantaged children to give them the time and attention they need to succeed. And we should not forget some six dozen meetings that Tomáš has every year with children in foster homes and elementary schools all over the country. He tells them his story and listens to theirs. That gives him the opportunity to spend quality time with the children and show them that disadvantage is never a reason to give up on your dreams. Tomáš does that for free – his only reward is an occasional piece of cake and a cup of tea.

His personal history helps Tomáš discard all the common prejudices about children from foster homes and socially disadvantaged families. Tomáš →



Tomáš Slavata

Za svou společenskou odpovědnost byl Tomáš Slavata několikrát oceněn. Mezinárodní olympijský výbor mu v roce 2011 udělil cenu s názvem Sport a společenská odpovědnost. Český rozhlas ho v roce 2015 zařadil do projektu Hrdinové 20. století. Nadace Via a časopis Forbes ho také zařadily mezi 20 nejinspirativnějších filantropů Česka. Za pomoc potřebným získal koncem roku 2020 evropskou cenu #BeActive Local Hero. Více na www.tomasslavata.cz.

oddílu v pražských Řepích, kde mají děti šanci ochutnat „královnu sportu“ i během Dětské atletické ligy. Spolu s hercem a scenáristou Rostislavem Novákem vytvořil Tomáš Slavata projekt La Putyka – Inspirace dětem, v jehož rámci uvádí představení La Putyka speciálně pro děti z dětských domovů. Tomáš také pořádá tréninkové sportovní kempy, během kterých se snaží společensky znevýhodněným dětem poskytovat čas a individuální pozornost, kterou tolik potřebují. Připočítejte ještě na sedm desítek besed, které Tomáš ročně absolvuje jak v dětských domovech, tak v základních školách po celém Česku. Seznamuje děti se svým příběhem a současně se touto cestou snaží nacházet příběhy dětí, se kterými pak dokáže trávit čas a všteřovat jim, že handicap nejsou důvodem, abychom nežili své sny. Besedy jsou vždy zcela zdarma, bez nároku na jakýkoliv honorář, když nepočítáme bábovku s čajem.

Už díky své vlastní minulosti nebere Tomáš v potaz žádné z předsudků, které u nás o dětech z dětských domovů a sociálně znevýhodněných rodin stále ještě panují. Naopak, zná skutečné potřeby dětí a ty se snaží naplňovat. Dle vlastních slov vychází z přesvědčení, že hlavní potřebou těchto dětí nejsou materiální hodnoty, ale kontakt s reálným světem a reálnými lidmi. Proto hlavní investicí do tohoto projektu nejsou peníze, ale čas a pozornost dospělých. „Je důležité těmto dětem dát svůj čas dospělého člověka a ukázat pevné vzory v lidech, kteří se dokázali vzeprít osudu,“ říká Tomáš. →



Tomáš Slavata

Tomáš Slavata is famed for his social responsibility. He won the 2011 IOC Sport and Social Responsibility Trophy. Czech Radio included him in the 2015 list of 20th Century Heroes. The Via Foundation and the Forbes Magazine enlisted him among the 20 most inspirational Czech philanthropists. His assistance to people in need was acknowledged by the European Commission's 2020 #BeActive Local Hero Award. See more at www.tomasslavata.cz.



CZ → POKORA A SVOBODA

Filantropii se dnes věnuje „na plný úvazek“. A na dotaz, jestli si dokáže představit, že by dělal něco jiného, odpovídá rezolutně: „Určitě ne, to vůbec nejde. Je to osud, protože můj příběh je už od malého kluka jasně daný. Měl jsem na vybranou – buď jsem mohl jít cestou, ve které se přizpůsobím tomu, co bylo v naší rodině běžné, anebo to dokážu otočit a vybojovat to. Svoboda v tom, co dělám, je pro mě to nejcennější, co jsem mohl od života získat. Nesmírně si toho vážím. Proto mám v sobě pokoru vůči všem lidem, kterým jsem nablízku. Nevnímají mě jako ikonu, ale jako člověka, na kterého se můžou obrátit. To je pro mě strašně důležité. Mám jejich důvěru, která je vzácná a která se běžně získává velmi dlouho. Nejsem ničím vázaný a nikomu se nemusím zodpovídat. Je to svoboda, kterou jsem si musel tvrdě vybojovat.“

Sám o sobě Tomáš říká, že neumí odpočívat. Zároveň přiznává, že bez své Hromové party by všechny své aktivity nevládal: „Jsem jim vděčný, a když můžu, snažím se jim to dávat najevo. Možná si občas nechci připustit, že jsem právě já ten společný jmenovatel. Zodpovědnost občas není jednoduchá, ale pocit, že skutečně nechci zklamat, mě strašně žene kupředu. Moc dobře si pamatuji, jak jsem se sám zklamal v dospělém světě. Proto nechci zklamat ani jednoho z party, kteří do toho se mnou vlítli.“ Podobně se ale staví i ke všem ostatním, kteří mají chuť pomáhat. Každému se věnuje osobně. Pokud Tomášův příběh inspiroval třeba i vás a rádi byste s ním spojili síly, je to jednoduché. „Ideální je se se mnou zkontaktovat přes fanouškovskou stránku na Facebooku. Snažím se coctivě odpovídat a všech si vážím,“ říká Tomáš. „Chápu, že jiné sportovní ikony či lidé české scény na to mají lidi, ale myslím si, že pokud chci něco změnit, musím se o to starat sám,“ dodává. •

76

INSPIRACE



knows the real needs of the kids and does his best to fulfil them.

He builds his activities around his conviction that what the children really need is not material security, but rather contact with the real world and real people. His main investment in the project is not money, but his time and attention: “It is important to offer the children the time of an adult person and show them real examples of people who were able to confront their fate.”

MODESTY AND FREEDOM

Tomáš has become a “full-time philanthropist”. When asked whether he can imagine himself doing something else, he answers immediately: “Certainly not, that would be impossible. This is my destiny; my story was determined when I was a boy. I had a choice – either I could adapt to the patterns which were common in my family, or I could turn around and fight it. Freedom in what I do is the highest value to me. That is the biggest thing I could earn in life. And I am very grateful. That is what helps me keep a humble attitude to people around me. They do not see me as an icon, but rather a man they can rely on. That is extremely important for me. I have earned their trust, which is a treasure that is hard to build. I do not depend on anyone; I do not report to anyone. I had to fight hard for this freedom.”

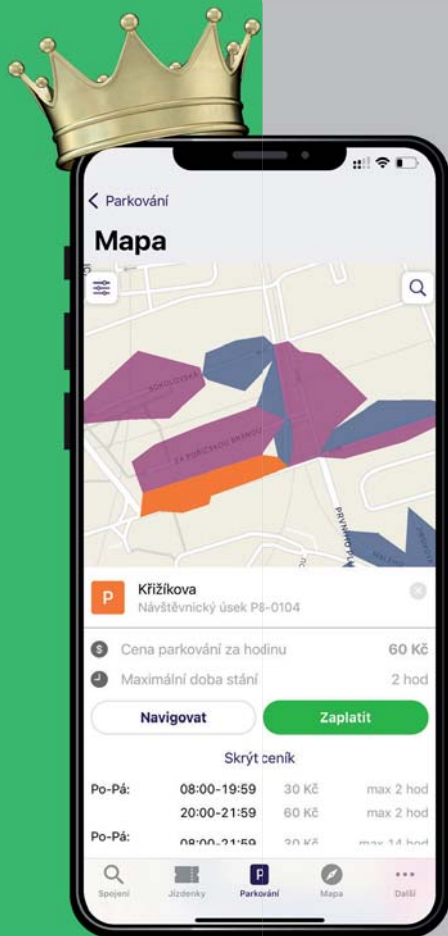
Tomáš says that he is unable to relax. At the same time, he admits that he would not make all his activities without his Thunder Party. “I am grateful, and

I try to let them know whenever I can. Sometimes, I am perhaps reluctant to admit that I am the central person there. Responsibility is not easy to accept, but the feeling that I really do not want to fail keeps me going. I can remember very well the way I was disappointed with the world of adults. That is why I never want to disappoint any of those who share this with me.” He is very open also to other people who would like to help. If you feel inspired by his story and would like to join in, it is simple. “Ideally, they should contact me over our Facebook fan site. I try to answer all the messages, I appreciate them,” says Tomáš. “I know that other sport stars and celebrities have their teams to take care of this, but I think that if I really want to make a change, I have to start with myself.” •

pid lítačka

Král **P** zón

Parkování v Praze je
s Lítačkou ta nejsnazší
věc na světě.



Jízdenky | Spoje | Odjezdy | Parkování



oict.

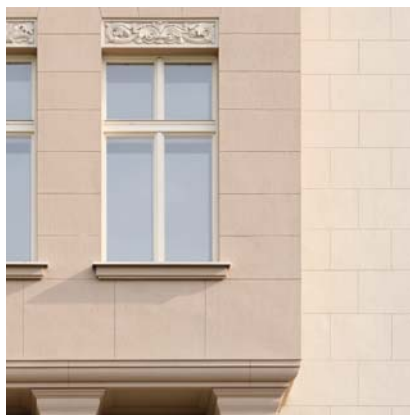
pid pražská integrovaná doprava

ropid regionální organizátor pražské integrované dopravy

idsk integrovaná doprava středoevropského kraje

ČD České dráhy
Národní doprava





Špaletová okna české výroby

Naše okna vám sluší. Již 25 let.

www.trustav.cz



TRUSTAVcz



okna.dvere.trustav



Služby ve vlacích

Leo Express

Services



Naše aplikace



Our App

Napište nám



Online Chat



Economy Class

Cestujte pohodlně za rozumné peníze v naší základní třídě, kterou najdete ve vlacích a autobusech.

Enjoy comfortable travelling for a reasonable price in our basic class, which you can find on our trains and buses.



Economy Plus Class

Ideální třída pro cestovatele hledající nejlepší poměr ceny a kvality. Komfortní sedadla a vybrané občerstvení zdarma.

Ideal class for travelers looking for the best value for money. Comfortable seats and selected refreshments free of charge.



Business Class

Potřebujete v klidu pracovat a chcete si užít vybrané občerstvení zdarma? Jděte naší Business třídou.

Do you need to work in a quiet place and want to enjoy selected refreshments for free? Travel in our Business Class.



Premium Class

Největší luxus na kolejích. V odděleném, tichém oddíle najdete pouze šest míst, takže budete mít maximální soukromí.

Experience luxury train travel. Our separate quiet section with only six seats ensures the maximum privacy.

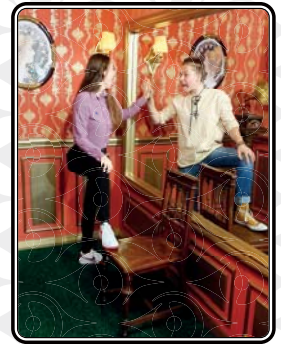
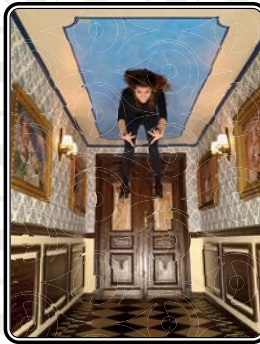
S naší apkou
strčíte všechny
do kapsy





MUZEUM FANTASTICKÝCH ILUZÍ

MUSEUM OF FANTASTIC ILLUSIONS



Nejzábavnější muzeum v Praze!

The funniest museum in Prague!



www.muzeumfantastickychiluzi.cz