

01-02/23

žlutý



VIVE  
LATINO!

Dvouměsíčník Žlutý je zdarma k dispozici  
na autobusových a vlakových linkách RegioJet  
a na pobočkách RegioJet a STUDENT AGENCY

# Chcete pracovat a zároveň bydlet na horách?

Pro naše hotely v Rakousku a Česku hledáme aktivní páry, které milují hory, přírodu, sport a chtějí žít a pracovat na horách. Splňte si svůj sen třeba v našem novém horském hotelu Wallackhaus v rakouských Alpách, který leží přímo na sjezdovce.

## Máme pro vás skvělé podmínky:

- Ubytování a strava zdarma
- Skipas zdarma (Rakousko)
- Nástup dle dohody
- Zaškolíme vás
- Pracovní doba je nastavená tak, abyste měli čas na sebe, na lyžování i turistiku



## Očekáváme:

- Znalost jazyků, zejména němčina pro hotely v Rakousku výhodou
- Praxi z gastronomie nebo pohostinství výhodou
- Komunikační dovednosti
- Samostatnost
- Odolnost vůči stresu
- Ochotu případně vycestovat za hranice
- Ochotu pracovat a žít v hotelu



## Více se dozvíte zde



## EDITORIAL

*Milí cestující,*

*čas od času každý z nás potřebuje objevit nějakou Ameriku. V tomto čísle Žlutého na to jdeme od jihu, ale nechybí ani romantický americký Západ. Machu Picchu. Martinik. Patagonie. USA pohledem au-pair.*

*Před námi je celý nový rok a já doufám, že jedním z vašich předsevzetí je více cestovat. Poznávat nové obzory i exotické země. Plnit si přání a překonávat sám sebe. Není lepší životní zkušenosti než se vydat na cestu.*

*Aby pro vás bylo co nejsnadnější udělat první krok, tedy nasednout do letadla, posílujeme přímé vlakové spojení mezi Brnem a letištěm ve Vídni. Prostě sbalíte kufry a vytáhnete je až kousek od terminálu. A budeme na vás čekat i na zpáteční cestě domů, až budou kufry ještě těžší a vaše tváře ošlehané sluncem a větrem.*

*Pokud se zrovna nikam za hranice nechystáte, přijďte aspoň do Brna. Ve zdejší zoologické zahradě najdete*



*stejná zvířata jako na druhé straně zeměkoule. Nebo můžete projet zemi křížem krážem v našich vlacích a autobusech. Protože nakonec stejně platí, že všude dobře, doma nejlip.*

*Příjemné cestování přeje*

*Radim Jančura*

Radim Jančura

Dvoutměsíčník Žlutý 01-02/23; MK ČR E 21334  
Vychází 1. 1. 2023 v Brně

Vydavatel: STUDENT AGENCY k.s.,  
Dům pánů z Lipé, nám. Svobody 17,  
602 00 Brno; IČ 25317075

Uvítáme vaše připomínky a náměty:  
zluty@studentagency.cz

Odpovědná redaktorka: Marta Dlouhá  
Redakce: Barbora Janečková  
Jazyková korektura: Lucie Endlicherová

Inzerce: Jan Šimůnek,  
media@regiojet.cz

Grafické práce a sazba: Marta Dlouhá  
Obálka: Pavel Veselý

# VYHODNOCENÍ SOUTĚŽÍ z 09-10/22



## o 3 knihy Dlouhý špacír

KOLIK KM JE 1000 MIL  
(ZAKROUHLIENÉ)?

a) 1609 km

Pěkné čtení přejeme výhercům:

**Simona Blašková, Poniky**  
**Ingrid Žádníková, Hodonín**  
**Michal Vrátný, Polička**



## o 3 knihy Trabantem za polární kruh

TRABANTU SE NESPRÁVNĚ PŘEZDÍVÁ  
„BAKELIŤÁK“. Z JAKÉHO MATERIÁLU  
JE JEHO KAROSÉRIE VYROBENA?

a) duroplast

Knihy posíláme těmto výhercům:

**Věra Matějková, Prstice**  
**Elena Jurčová, Sečovice**  
**Petr Atanasov, Praha**

## OHLAS

Dobrý den,

*zrovna jedeme na výlet do Vídně  
a potom do Bukurešti.... Každopádně  
bychom rádi přispěli do rubriky Ohlas  
ve vašem periodiku Žlutý. Kamarád na  
snímku je doslova žlutý. Doufám, že  
redakci obrázek zaujme. Jestli ne, tak co  
se dá dělat.*

*Děkuji a těším se na budoucí spolu-  
práci.*

Robert Brukev, Praha



Milí čtenáři, budeme rádi, když na adresu [zluty@studentagency.cz](mailto:zluty@studentagency.cz) zašlete své fotografie z cest žlutým vlakem či busem nebo těch, na kterých vás doprovázel náš Žluták. V předmětu uveďte FOTO. Můžete se těšit na malou pozornost z naší redakce. Zasláním fotografie a textu dáváte souhlas k jejich uveřejnění.

Téma čísla:

## AMERIKA Z JIHU NA SEVER



### 4 | CESTOVÁNÍ PATAGÓNIA NA KONI BEZ JAZDECKÝCH SKÚSENOSTÍ

Dva kamarádi z vysokoškolských studií Joži a Pali nemají o bláznivé cestovatelské nápady nouzi...

### 20 | CESTOVÁNÍ VÝLET NA MACHU PICCHU

Tip od bloggerky Tamary Zajacové:  
jak se tam dostat a kolik to stojí.



### 32 | CESTOVÁNÍ MARTINIK

Michaela Sirovátková a Radek Ernest boří mýty  
o tom, že cestování je drahé.



### 42 | LIFESTYLE SVĚT BEZ DIVOKÉ PŘÍRODY NEBUDE ŠŤASTNÝ

Rozhovor s novou ředitelkou brněnské zoo  
Radanou Dungalovou.



### 67 | REISEN MIT REGIOJET | TRAVEL WITH REGIOJET REISETIPPS | TIPS FOR A TRIP



## PATAGÓNIA NA KONI BEZ JAZDECKÝCH SKÚSENOSTÍ

Každý z nás si raz povedal: „Podme spraviť niečo bláznivé!“

A takto začal aj náš príbeh. Ani jeden z nás nevie jazdiť na koňoch, tak prečo si to nevyskúšať rovno v Patagónii?

Náš počiatočný cieľ bol prejsť Argentínsku časť Patagónie od mesta Bariloche až do Tierra del Fuego na juhu, tj. 2000 km.

TEXT: Jozef Kmeť, Pavol Sivý ■ FOTO: Lujza Marečková, Pavol Sivý

Nepredstaviteľne krásna nočná obloha. Tolko hviezd bez svetelného smogu... Ani by sme nevedeli, že takto naozaj vyzerá hviezdna obloha. Aj takáto krásna bola naša Patagónia na koni. Podme ale kúsok späť!

Ako sa zháňajú také kone v Patagónii? Ťažko ak máte obmedzený rozpočet!

Mali sme pár kontaktov v Bariloche z internetu a informácie o tom, koľko stoja kone. A tu začal niekoľkotýždňový kolotoč obiehania miestnych, získavania ich dôvery a zároveň spoznávania, ako žijú. Dostávali sme rôzne ponuky, ale nemohli sme si ich ani zďaleka dovoliť. Nie sme ten typ cestovateľov, ktorí vysypú niekoľko tisíc za týždennú expedíciu

*Joži a Pali pri prekračovaní jazera Rivadavia. Museli sa namočiť, aby sa dostali do cieľa*



Spoločná fotka všetkých členov expedície.  
Joži stojí na koni, Pali očakáva katastrofu  
a večne kludná a rozvážna Lujza





so sprievodcom. Nevyžadujeme nič, iba pár priemerných koní. To mali ale miestni s počiatku problém prijať.

Po viac ako troch týždňoch v Bariloche strávených spoznávaním koňskej

## Vytriezenie zo šťastia prišlo s tým, že sme nevedeli poriadne jazdiť na koni. Zadok to jednoducho a tvrdo pocítil.

komunity nastal zlom. Tým zlomom bol príspevok v lokálnej skupine chovateľov koní na facebooku, ktorý tam napísala Carolina. Staršia terapeutka a chova-

*Bežný pracovný deň miestnych kovbojov. Veľká skúška jazdeckých ne-schopností pre Jožiho a Paliho*



telka koní, ktorá sa s nami spriatelila. V príspevku stálo čo sme, kto sme, čo hľadáme a aký máme rozpočet. Plus, že s nami strávila pár dní. Že sme síce „greengači“, ale sme v pohode. A na toto už miestni zareagovali. Našiel sa jeden človek. Ten má kone v našom rozpočte! Je to síce pár stoviek kilometrov južnejšie, ale to nám neprekáža.

Po deväťhodinovej ceste autobusom, sme očami neustále prilepení na okne. Za oknom pozorujeme pre nás nový svet. Hory kam len oko dohliadne. Nasledovala ešte trojhodinová cesta taxíkom po šotolinovej ceste a sme tam. Vo VilLa Lago Rivadavia. Kam ale presne ideme? Táto



*Kone vypijú až 50 litrov vody denne. Preto bolo kľúčové držať sa pri zdrojoch vody. (Lago Chollila)*

dedinka nemá ani ulice, Google poznal iba názov osady. Presný bod, kde býva Jonathan, sme mali len na screenshote mapy, ktorý nám poslal. Bola to dedinka s pár domami, takže sme nakoniec našli, koho sme hľadali. Privítal nás vyškerený, veselý Jonathan. Spolu s ním aj jeho manželka a dve deti. S Jonathanom bola už od začiatku ťažká komunikácia. Hovoril dialektom. Bolo počuť, že je z iného prostredia. V našom tíme vie po španielsky iba Joži a ten sa učil španielčinu v Malage. Moc nerozumel.

Po uvítaní sme boli ihneď pozvaní na večeru. Prekvapila nás odlišná architektúra domu a podrobne sme študovali každý rozdiel oproti Európe. Na celom spodnom podlaží menšieho domu bol okrem spálne a kúpeľne jeden veľký priestor, ktorému dominoval obrovský krb s komínom v strede miestnosti.

Po úvodnom spoznaní a dohodnutí plánu trasy, sme sa rozhodli riadne si pred veľkým dňom oddýchnuť. Zajtra ráno totižto vyrážame na kone. Boli sme pozvaní spať vo vnútri, ale nechceli sme obťažovať. Máme predsa stan, ktorý sme si pár dní predtým kúpili z Facebook marketu v Bariloche. Vonku dosť fúkalo a bola zima. Pozerali sme pred tým, aké tu má byť v tomto období počasie, ale toto bolo ďaleko za hranicou toho, čo sme čakali. Patagónia nás privítala svojim drsným a chladným počasím. A tu sa vraciame ku krásnej hviezdnej oblohe.

Bol to okamih veľkého šťastia. Po skoro mesiaci hľadania koní v Argentíne sme ich konečne mali. Mohli sme sa vydať na cestu. Vytriezenie prišlo s tým, že sme nevedeli poriadne jazdiť na koni. Nie, že by sme sa nechceli naučiť jazdiť, ale Pali mal pol roka pred odjazdom





Presuny medzi zdrojmi vody boli prašné a horúce. Šotolinová cesta neponúka moc miest, kde sa skryť pred slnkom



Miestny kovboj pri chytaní kravy do lasa

nehodu a bol rád, že sa z toho po pol roku vylísal. Nie to ešte sa učiť jazdiť na koni. Joži ten sa učil a mal pár desiatok lekcí. Ani tie ho ale nepripravili na tú záťaž. Zadoxok to jednoznačne a tvrdo pocítil. Jediný člen výpravy, ktorý vie poriadne jazdiť, je Lujza Marečková. Jazdkyňa vytrvalostných dostihov, ktorej snom bolo vždy ísť do Patagónie jazdiť na koni. Nám to vyhovovalo, nakoľko je aj fotografka a tento počin sme chceli mať dobre zdokumentovaný.

Vodu sme pili z rovnakého prameňa ako kravy. Nebola to práve tečúca voda, ale nemali sme moc na výber... patagónske ostré slnko nás vysušilo. Našťastie sme mali filter na vodu a chlórové tablety. Prípadne sme vodu aj prevárali. Ráno stačilo trochu prehrabať pahrebu, ktorú sme večer uhasili a oheň opäť začal horieť. Drevo je tam naozaj suché, takto by mohol vzniknúť požiar. Preto sme si pri zakladaní ohňa dávali sakra pozor. Na druhý deň sme vyrazili ďalej, dnes sme mali doraziť na tzv. El Campo. El Campo je miestny sezónny prístrešok v horách, ktorý slúži ako zázemie, keď sa gaučovia starajú o dobytok. Gaučo je tradičný argentínsky kovboj starajúci sa o dobytok a rozsiahle ranče. Také El Campo malo aj tisíce hektárov. Pre Európu nepredstaviteľne rozsiahle územia, kde sa voľne pasú kravy, ovce, kone, lamy či dokonca pštrosy.

Po dvoch dňoch putovania sa nám zrazu začala otvárať krajina a videli sme krásny kaňon a konečne aj prvý dom. Spomínané El Campo, kde sme strávili pár dní, aby sme sa zoznámili s prostredím a hlavne s koňmi. Naše cesty následne viedli väčšinou od jedného El Campa k druhému. V každom nás

privítali miestni gaučovia s pohárom maté a dulce de leche. Dulche de Leche je argentínska sladká pochúťka z kravského mlieka, cukru a vanilky. Pridávajú tam ešte jednu tajnú prísadu,

**Zistili sme, ako jazdia kovboji.  
Hlava nehlava cez padnuté  
stromy, kríky, rieky...  
Mali sme čo robiť, aby sme  
sa udržali v sedle.**

ktorou je sóda bikarbóna. Nám sa táto sladká karamelová pomazánka tak zapáčila, že sme si priniesli recept domov a začali Dulce de Leche variť u nás.

Podme ale späť k ceste ako takej. Mali sme čas sa zoznámiť s prostredím a koňmi. Vo finále sme sa na koni naučili jazdiť celkom obstojne. To, že vieme ako tak jazdiť, sme si povedali v jeden večer potom, ako nás miestni pozvali na zháňanie kráv. Museli sme sa vydať nájsť zatúlanú skupinku kráv a nahnať ju do ohrady. Tu sme zistili, ako jazdia kovboji. Hlava-nehlava cez padnuté stromy, kríky, rieky... bolo to ako z westernového

#### TRAVELIGHT - ROZHOVORY A CESTOPISY

Rozhovor s Jožim a Palim, rovnako ako spustu ďalších cestovateľských podcastů, si môžete poslechnout na tomto odkazu:





## SOUTĚŽ

### o 3 skleničky Dulce de Leche

JAKÁ TAJNÁ PŘÍSADA SE V ARGENTINĚ  
PŘIDÁVÁ DO DULCE DE LECHE?

- a) soda bikarbona
- b) karamelové mléko
- c) sůl

Skleničku dulce získají autoři správných  
odpovědí, které přijdou jako  
30., 70. a 100. v pořadí.

Své odpovědi se jménem, poštovní  
adresou a telefonním číslem pošlete  
na [soutez-zluty@studentagency.cz](mailto:soutez-zluty@studentagency.cz)  
do **28.2.2023**. Do předmětu e-mailu  
napište **DULCE**.



#### DULCE DE LECHE

V preklade Sladké z mlieka, nájde-  
te aj v tom najmenšom obchodíku  
Patagónie! Je to rozťierateľná  
pochúťka z redukovaného krav-  
ského mlieka a je neoddeliteľnou  
súčasťou Argentínskej kuchyne.

filmu. My sme mali čo robiť, aby sme sa  
udržali v sedle. Zážitok to bol vskutku  
jedinečný.

Začínali sme sa pomaly preklápať do tre-  
tieho mesiaca našej expedície, kedy sa  
už postupne zhoršovali podmienky. Dážď  
a zima boli stále nepríjemnejšie a ne-  
príjemnejšie. Tu sa mimo iné ukázal aj  
jeden z komunikačných šumov, keď nám  
miestny povedal, aby sme si na jedného  
koňa dali obzvlášť pozor, lebo zvykne

vykopávať. Tomu sme neporozumeli  
a skončilo to tak, že Paliho kôň zhodil.  
Pali mal šťastie a napriek pádu sa mu nič  
nestalo. Pre nás to ale bolo ďalšie zna-  
menie toho, predčasne ukončiť expedíciu  
pred tým, ako sa niekomu stane úraz.  
Do Tierra del Fuego sme sa nedostali.  
Do nášho srdca sa ale dostala Patagónia  
a kone, na ktorých sme jazdili. Boli by  
sme radi, keby je náš príbeh inšpiráciou  
pre ďalších ľudí k tomu vydať sa na ces-  
tu, aj keď nevedia „jazdiť na koni“. ■



JOZEF KMEŤ a PAVOL SIVÝ

Priateľstvo. Takto by som nás opísal jedným slovom. Na spoločné  
cesty začali chodiť hneď po ukončení štúdia na VUT v Brne. Od  
vtedy to už desať rokov ťahajú od Dunaja na nafukovacom člne,  
cez Áziu na motorke, až do Patagónie na koni.

FB: [joziapalinacestach](#) IG: [jozi\\_a\\_pali](#) tiktok: [@jozi\\_a\\_pali](#)

## Jazykové pobyty s delegátem

...i vaše děti zdokonalíme v cizím jazyce

nejširší nabídka pobytů  
evropské i zámořské destinace  
tematicky zaměřené pobyty



Naskenuj mě  
[jazykovepobyty.cz](https://jazykovepobyty.cz)



*Ikonický Golden Gate Bridge  
v San Franciscu*



*Vít Pohanka ve Skalistých horách*

## MAGIE AMERICKÉHO ZÁPADU

Spojené státy jsou zemí kontinentální rozlohy. Lidé z celého světa sem jezdí za poznáním a zábavou do metropolí jako New York, Chicago nebo Los Angeles. Jiní obdivují přírodní nádheru národních parků nebo se létají zahřát na pláže Floridy. Zde je jedno doporučení pro dobrodružnější povahy.

TEXT a FOTO: Vít Pohanka

V Americe se mi splnil jeden velký cestovatelský sen. Už od dětství jsem chtěl aspoň jednou projet Spojené státy od pobřeží k pobřeží. A měl jsem takové štěstí, že se mi tenhle sen nesplnil jednou, dvakrát, třikrát nebo čtyřikrát. On se mi splnil pětikrát. Přesněji řečeno desetkrát, protože jsem vždycky jel od pobřeží Atlantiku k Pacifiku a potom zase zpátky. Najezdil jsem při tom desetitisíce mil, projel nejrůznějšími typy americké krajiny, navštívil velká města od Bostonu na severovýchodě po Phoenix a San Diego na jihozápadě. Nezmiňuji to, abych se vychloubal, ale abych vysvětlil, že jsem se při práci zpravodaje nemohl cestování po celých Státech prostě vyhnout. A jestli se teď po létech do Ameriky někdy vrátím nejraději, je to na Západ. Mimochodem to velké Z není překlep. Tahle část Ameriky je prostě výjimečná a jedinečná a velké počáteční písmeno si zaslouží.

Není to přitom nějak přesně vymezený a ohraničený region. Pro někoho začíná jeho východní hranice na březích řeky Mississippi, jiní ji kladou až na úpatí Skalistých hor. Nejasný je také začátek

Západu na jižním a severním okraji. Někteří Američané vám budou zase argumentovat, že třeba pacifické pobřeží států Kalifornie, Oregon a Washington se nedá považovat za ten pravý americký Západ, i když z čistě zeměpisného hlediska jsou to samozřejmě ty vůbec nejzápadnější výspy Spojených států. Jenže tam lidé volí převážně demokraty, kouří marihuanu a jezdí dokonce na kole, což se s tím tradičním, pravověrným obrazem Západu vůbec neslučuje. Ti praví „Západáci“ přece jezdí na koních nebo v silných autech, bydlí někde na ranči, mají doma několik stělných zbraní a volí republikány. Jestli mají rádi

*Strom zvaný Jozuův – Joshua Tree*







Když v Utahu prší



Na slavné Route 66

nějaké návykové látky tak leda pivo a dobrou whisky, v Arizoně, Novém Mexiku nebo na jihozápadě Texasu možná taky ještě tequilu.

Bez ohledu na takové přivlastňování Západu tou či ono skupinou Američanů je pro mne jedna věc naprosto nezpochybnitelná. Tahle část Ameriky je hlavně pro Evropany s dobrodružnější a zvědavou povahou něčím neuvěřitelně magická. Těžko říct, jestli je to hlavně pro nás starší tak trochu kvůli nostalgickým vzpomínkám na dětství, kdy jsme hltali naivní příběhy o Vinnetouovi a Old Shatterhandovi vymyšlené Němcem Karlem Mayem smíšeným s nostalgií po starých westernech. Nebo jestli je to prostě jen malebným a dramatickým kouzlem krajiny, která je pro našince ze střední Evropy tak nezvyklá a exotická.

Jistě je, že ať už se zahledíte na zalesněná úbočí Skalistých hor, pohlédnete do hlubin Grand Canyonu nebo vás už bude bolet za krkem při obdivu nebeťných žulových masivů Sierra Nevady v Yosemite národním parku, můžete být zklamaní jen v případě, že vám moc dětské fantazie, touhy po dobrodružství a poznávání už nezbylo. Nic proti tomu nemám, ale v takovém případě bych doporučil spíš pobyt někde v Chorvatsku nebo na egyptském pobřeží Rudého moře a pokud možno v hotelu blízko pláže „all-inclusive“. Cestování po americkém Západě, má-li opravdu

#### ZÁPISNÍK ZAHRANIČNÍCH ZPRAVODAJŮ

Rozhlasový magazín, který nemá v českém éteru obdobu. Nabízí nové pohledy na známé dějiny, povídání o obdivuhodných příbězích a osudech ze všech koutů planety. Každou neděli v 9 h.



radiozurnal.cz  
aplikace:  
**MUJROZHLAS**

**Radiožurnál**  
Český rozhlas

stát za to, vyžaduje dobrou přípravu, plánování a odhodlání překonávat velké vzdálenosti. Připouštím, nebývá také nejlevnější a není asi pro každého.

Když se mě ale přátelé a známí ptají, kam je nejlepší do Ameriky vyrazit, odpovídám jednoznačně a už nějakou dobu jdu příkladem. Když mám na vybranou, zaletím třeba do Denveru v Coloradu nebo do Los Angeles v Kalifornii, půjčím si auto aspoň na dva týdny a vyrazím po Západě. Ze zkušenosti vím, že je celkem jedno, jestli se vydám podél pacifického pobřeží od Mexika ke Kanadě, vyrazím obdivovat nemilosrdnou a drsnou poezii pouštní krajiny Utahu, Nevady a Arizony, nebo mezi sekvoje Sierra Nevady. Ta cesta mě vždycky doslova nabije a dodá novou chuť žít. ■



VÍT POHANKA

Jako zpravodaj Českého rozhlasu působil v mnoha zemích. Bez mála šest let informoval o Spojených státech; projížděl a prolétal je doslova křížem krážem. Dnes je na volné noze, i když nejčastěji dál spolupracuje s Českým rozhlasem a také televizí. Do Ameriky se nicméně pořád často vrací pracovně i ve volném čase.



## DLOUHÁ CESTA? ZKRAŤTE SI JI S MINDFULNESS TECHNIKOU

V Nevypusť duši víme, že duševní zdraví je stejně důležité jako naše zdraví fyzické a péče o něj je pro náš spokojený život důležitá. Bohužel se mu mnohdy nedostává stejné pozornosti.

Pravidelná prevence přitom zabere jen pár minut denně. Například jednoduché mindfulness cvičení si můžete vyzkoušet i teď, během cesty. Opakovat ho můžete ve chvíli, kdy prožíváte stres, úzkost nebo se cítíte zahlcení. Pomůže vám soustředit se na přítomný okamžik, když vám myšlenky ubíhají tam, kam nechcete. Vyzkoušet ho můžete i s dětmi.

Ohledně té ale ve společnosti stále koluje spousta mýtů. V Nevypusť duši se o duševním zdraví mluvit nebojíme a dlouhodobě o tématu duševního zdraví informujeme. Šíříme praktické a ověřené informace, pořádáme kurzy, workshopy a přednášky zaměřené na osvětu duševních onemocnění a přinášíme prevenci v oblasti péče o psychiku do škol, firem i široké veřejnosti.

Dává vám naše práce smysl? Navštivte náš web [www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) a pomozte nám v naší misi. ■

**VŠECH PĚT POHROMADĚ**

Pohodlně se usad'te. Uvědomte si kontakt chodidel s podlahou a jak se vaše zásta dotýkájí opěradla. Dopřejte si několik pomalých nádechů a dlouhých výdechů.

Zaměřte svou pozornost na:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 věci, kterých se dotýkáte
- 3 zvuky, které slyšíte
- 2 pachy nebo vůně, které cítíte
- 1 věc, kterou cítíte v ústech

Pravidelná prevence posiluje naši psychickou odolnost. Když ale cítíme, že nám sebepečer už nestačí, je zcela v pořádku vyhledat odbornou pomoc.



Stáhněte si další naše infografiky a dejte si je doma na ledničku nebo ve škole na nástěнку.



**NEVYPUSŤ  
DUŠI**

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)  
FB/IG: nevypustdusi

# EXOTIKA

## DOVOLENÁ V RÁJI



**NEJVĚTŠÍ VÝBĚR ZÁJEZDŮ  
DOVOLENA.CZ  
KAŽDÝ SI VYBERE!**



**PITZTAL**

RAKOUSKO  
Tyrolsko  
Pitztal

# Tieflehner Hof Pitztal Hotel\*\*\*

nový hotel s naším unikátním konceptem  
na dechberoucím místě.

Super lyžovačka skoro po celý rok **ve výšce 3440 m n. m.**  
na nejvyšším ledovci Rakouska.



- Cena od **49 EUR/osoba s polopenzí**
  - Káva a voda **zdarma**
  - Pilsner Urquell **0,5l za 2 EUR**
  - Wellness **zdarma**



Zde najdete naše další hotely  
v ČR a Rakousku.

[regiojethotels.cz](http://regiojethotels.cz)



## hotel Vidly

**od 438 Kč/osoba s polopenzí**

V nejkrásnější části Jeseníků mezi slavnými  
lázněmi Karlova Studánka a Jeseník. Užijte  
si nedotčenou přírodu Jeseníků a nejčistší  
vzduch ve střední Evropě.

## Naše další penziony a chalupy



### Penzion Rudník

KRKONOŠE, RUDNÍK

**od 350 Kč/osoba**

Stylový penzion s unikátní  
hospůdkou v podhůří  
Krkonos.



### Hütte Gerlitz

RAKOUSKO, KORUTANY

**od 300 Kč/osoba**

Ideální místo pro klidný  
odpočinek mimo civilizaci,  
uprostřed lesů a hor ve výšce  
1700 m n. m.  
Přímo u sjezdovky.



### Penzion Habánský dům

JIŽNÍ MORAVA, DOLNÍ VĚSTONICE

**od 550 Kč/osoba**

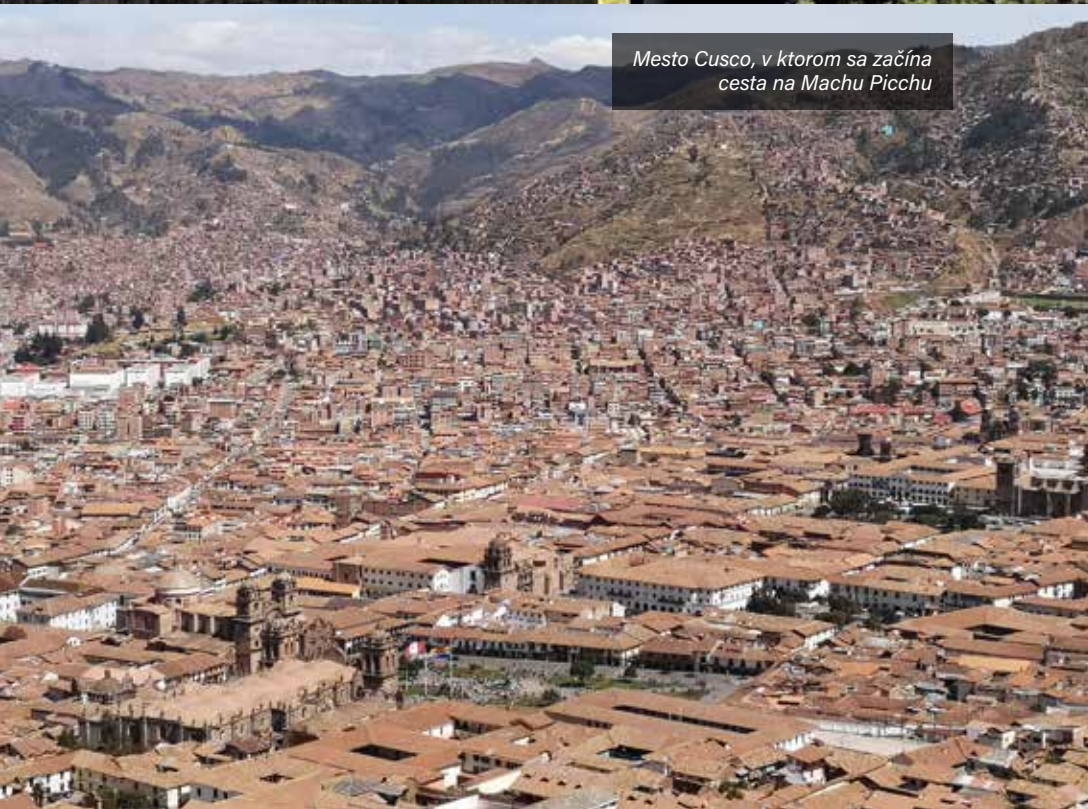
Uprostřed pálavských vinic,  
v ráji pro cyklisty, milovníky vína  
či odpočinku. Ideální místo pro  
poznávání krás jižní Moravy.

**My jsme RegioJet: káva a voda zdarma a pivo za pusu.**





*Na moment, keď prvýkrát uvidíte toto miesto, už nezabudnete do konca života*



*Mesto Cusco, v ktorom sa začína cesta na Machu Picchu*

## VÝLET NA MACHU PICCHU

**Ako sa tam dostať a koľko to stojí?**

Machu Picchu je jedno z mála miest v Južnej Amerike, ktoré si pamätáme už od školských čias. Kombinácia zvláštneho názvu a ikonickej fotografie kamenných terás v našom mozgu vytvorí hlbokú pamäťovú stopu spojenú s nutkavou túžbou ho raz vidieť na vlastné oči. Cesta naň však nie je jednoduchá ani lacná.

TEXT: Tamara Zajacová ■ FOTO: Tamara Zajacová, Juraj Sopkuliak

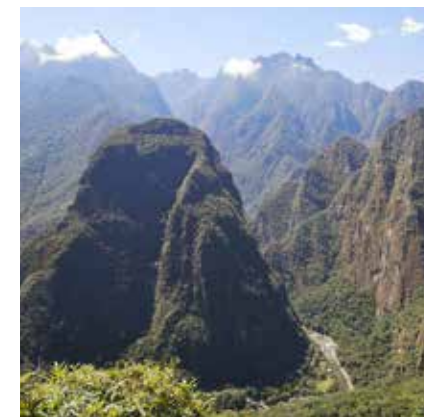
Machu Picchu patrí k najväčším turistickým atrakciám Južnej Ameriky a denne ho navštívia tri tisíce turistov. Nachádza sa v juhovýchodnej časti peruánskych Ánd, 70 km od mesta Cusco vo výške 2430 m n. m. Mesto vybudovali Inkovia (príslušníci už vyhynutého indiánskeho kmeňa) približne v polovici 15. storočia v nádhernom horskom sedle medzi kopcami Machu Picchu a Huayna Picchu. Vysoké pohorie plnilo dvojakú funkciu: chránilo Machu Picchu pred nájazdmi Španielov, ako aj ničivou silou zemetrasení, ktoré sa v tejto časti Peru vyskytujú. Druhá funkcia bola o čosi vznešenejšia: vo výškach sa Inkovia cítili byť bližšie k svojim bohom.

### V čom spočíva sláva Machu Picchu?

Je to najzachovalejšia pamiatka hospodárskeho centra Inkov, ktorí na jeho terasách pestovali kukuricu, zemiaky, kuku a iné významné plodiny a zásobovali nimi Cusco a široké okolie. Machu Picchu je však i ukážkou fantastického staveleckého umu Inkov, ktorí pomocou dokonalého spracovania obrovských

kameňov postavili nádherné chrámy a paláce, ktorých ruiny dnes chodí obdivovať celý svet. A čo ten názov? Ten pochádza z kečuánštiny (jazyk Inkov) a v preklade znamená Starý vrch. Zaužívané je však i označenie Stratené mesto Inkov odkazujúce na hľadanie bájnneho mesta Inkskej ríše, po ktorom stáročia báda mnoho amerických archeológov.

*Prírodná scenéria cestou do nášho cieľa*





**Ako sa dostať na Machu Picchu**

Keď sa reálne začnete zaoberať vyhľadáváním informácií o výlete na túto pamiatku, internet vám zobrazí desiatky ponúk v širokom cenovom rozpätí, dĺžke dní, ktoré na mieste môžete tráviť, spôsobov, ako sa tam dopraviť a ces-

## Zvládanie výškového rozdielu 3600 m je u každého iné, no najčastejšie sa prejavuje intenzívnou bolesťou hlavy a náhlou únavou.

tovných spoločností, ktoré vás tam dostanú. Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že zorientovať sa v tejto spleti ponúk je celkom náročné a ubíjajúce, vypredsa chcete ísť len na Machu Picchu, neviete cez koho, neviete či takou cestou alebo onakou, neviete, ktorá cena je ešte primeraná a ktorá už nie. Uvedomte si však jednu vec: chystáte sa navštíviť miesto, za ktorým cestujú ľudia z celej planéty, a ktoré je zdrojom príjmov pre všetky segmenty cestovného ruchu v širokom okolí. Ponuka je preto obrovská, boj o klienta enormný a možnosti na výber široké. Na začiatok je preto dôležité položiť si dve otázky: Koľko času mám na absolvovanie výletu na Machu Picchu? Koľko peňazí som ochotný zaplatiť za tento výlet?

**Začiatok cesty: Cusco**

Nezávisle od odpovede na zmienené otázky vaša cesta na Machu Picchu s najväčšou pravdepodobnosťou začne v peruánskom meste Cusco. Cusco je

nádherne bývalé hlavné mesto Inkskej ríše, ktoré je od hlavného mesta Peru – Limy vzdialené 1100 km. Túto vzdialenosť najrýchlejšie prekonáte vnútroštátnou leteckou linkou premávajúcou niekoľkokrát denne. Let z Limy do Cusca trvá 1:10 h, cena spätočných leteniek kolíše medzi 110–160 EUR. Z Limy na pobreží Tichého oceánu sa v priebehu krátkeho letu dostanete do Cusca ležiaceho v nadmorskej výške 3600 m n. m. Zvládanie tohto výškového rozdielu je u každého iné, no najčastejšie sa prejavuje intenzívnou bolesťou hlavy a náhlou únavou, ktoré najlepšie zaženiete výdatným spánkom či žuvaním lístkov koky.

**Z Cusca na Machu Picchu za tri až päť dní**

Možností, ako sa z Cusca dostať na Machu Picchu, je viacero. Najzdĺhavejšou ale aj najlacnejšou verziou je prejsť celú trasu peši (približne 80 km) po svetoznámej turistickej trase Inca trail. Trek trvá tri až päť dní, v závislosti od typu trasy, ktorú si zvolíte. Môžete ho absolvovať organizovane spolu so sprievodcom a vopred zabezpečeným ubytovaním a stravou alebo na vlastnú päsť, kde si všetko zabezpečíte sami. My sme, žiaľ, tolko času nemali, a preto sme volili síce drahšiu, ale omnoho rýchlejšiu verziu kombinovanej cesty vlakom a autobusom, ktorú ponúka doprava Peru rail.

**Z Cusca na Machu Picchu za jeden deň**

Pri cestovaní Peru railom si zabezpečte lístky čo najskôr. Počas letnej sezóny (jún-september) ich treba zakúpiť aj s mesačným predstihom, v ostatných

mesiacoch by malo postačovať niekoľko dní. Prvý úsek cesty absolvujete autobusom a poväčšinou ho asi prespíte, no sem tam sa ho oplatí sledovať, vedie krásnou prírodou peruánskych Ánd. Autobus svoju jazdu končí v blízkosti železničnej stanice mesta Ollantaytambo. Odtiaľ cesta pokračuje vlakom údolím rieky Urubamba (druhý úsek), známym aj pod názvom Posvätné údolie. Táto cesta je sama o sebe zážitkom: keďže sa Machu Picchu nachádza o 1000 m nižšie ako Cusco, skalné útesy a vyprahnuté svahy vysokých kopcov sa postupne menia v zelenú krajinu a bujný prales. Vlak svoju cestu končí v mestečku Aguas Calientes, ktoré počtom turistov, hotelov a reštaurácií pripomína Štrbské pleso, len namiesto huňatých ovečiek tu nájdete huňaté alpaky a košeľe s tradičnou slovenskou výšivkou vystriedajú klasické peruánske pončá.

**Autobus na Machu Picchu**

Posledný tretí úsek cesty môžete absolvovať autobusom (20 min.) alebo peši strmým chodníkom nahor (1:40 h). My sme boli viazaní na odchody vlakov a autobusov späť do Cusca, preto sme, žiaľ, aj tento úsek cesty absolvovali autobusom. Ak však máte čas, určite je väčším zážitkom vyšliapať si tento úsek peši. Výhľady, ktoré sa vám stúpajúcou nadmorskou výškou odhalujú sú fenomenálne a tvoria dôležitú súčasť zážitku, ktorý si z tohto ikonického miesta odnesiete.

**Typy vstupeniek**

Hoci sa k samotným vstupenkám na Machu Picchu dostávam až teraz, chcem upozorniť, že prípravu výletu treba začať práve nimi. Najprv si teda zakúpite lístky na Machu Picchu a až potom riešite všetko ostatné. Prečo?

Odborný výklad sprievodcu na Machu Picchu





Vstupenky sa viažu na konkrétny čas, ktorému potom prispôbujete časy odchodov na všetky autobusy a vlak. Na výber máte štyri druhy vstupeniek podľa okruhov, ktoré chcete absolvovať, ich cena sa hýbe v rozmedzí 38–50 EUR. Veľa času sme trávili rozhodovaním a skúmaním, ktorá trasa je aká a aký je medzi nimi rozdiel. Ja vám ten čas ušetím a prezradím niečo, čo by som rada vedela vopred: je jedno, aký okruh si vyberiete, sprievodca vás aj tak vezme na všetky. Keď som sa ho na to opýtala, jemne žmurkol a povedal, že pred koronou existovala len jedna trasa a všetci šli po nej. Kvôli väčšiemu rozptýleniu turistov potom zaviedli štyri okruhy, no prečo za ne platíte rôzne sumy už ostane peruánskym tajomstvom.

### Koľko stojí výlet na Machu Picchu

Tento výlet nie je lacný, jeho cena sa odvíja hlavne od toho, akým spôsobom sa tam chcete dostať. Toto je približný rozpočet, s ktorým treba rátať: spiatočná letenka z Limy do Cusca približne 140 EUR, ubytovanie v Cuscu približne 120 EUR/3 noci, spiatočný lístok na autobus a vlak z Cusca cez Ollantaytambo do Aguas Calientes 150 EUR, spiatočný lístok na autobus z Aguas Calientes na Machu Picchu 20 EUR, vstup na Machu Picchu 50 EUR, sprievodca 55 EUR na osobu. Výlet s ubytovaním v Cuscu vás teda v priemere vyjde na 535 EUR. Cena je však orientačná, berte ju skôr ako horný strop pre tých, ktorí na



*Citadela (mesto) Machu Picchu a nad ním kopec Wayna Picchu*

Machu Picchu majú jeden deň a chcú sa tam odviezť vlakom. Pri absolvovaní niektorých úsekov peši môžete ušetriť približne tretinu nákladov.

### Oplatí sa ísť na túto cestu?

Výlet na Machu Picchu je životným zážitkom. Či vás už osloví história a spôsob myslenia Inkov, architektúra obydľí a dômyselnosť terás, okolitá prírodná scenéria, kontrast hlbokých údolí a vysokánskeho pohoria, to miesto má niečo do seba a zaručene si vás získa. Je krásne, fotogenické, vzrušujúce a má svoje tajomstvá. Zabudnite na peniaze a Machu Picchu si užite. Nájdite si moment, kedy len ostanete ticho stáť, zatvorte oči a nerušene vnímajte energiu tohto miesta. Potom oči otvorte a na obraz pred vami nezabudnete do konca života. ■



**TAMARA ZAJACOVÁ**

Vyštudovala slovenský a nemecký jazyk, pracuje v nemeckej nadácii v Bratislave. Miluje aktívny pohyb a cestovanie a píše blog o outdoorových športoch v Alpách, Dolomitoch a iných výnimočných miestach na svete.

behomsvetom.sk, IG: @tamara\_zajac

VĚTRNÉ MLÝNY MPHILMS ČESKÁ TELEVIZE



# BANDITÉ PRO BALADU

UVÁDÍ FILM VLADIMÍRA MORÁVKA KDO NEMÁ ZÁJEZD, NEŽIJE (BALADA DVĚ) – POZOR! PŘI KOUPÁNÍ ZDE HROZÍ SMRT

FILM VZNIKL  
S FINANČNÍ PODPOROU:



DISTRIBUČE:



## S JAKOU KNIHOU VYRAZIT ZA OCEÁN?

Když se řekne cestování a Amerika, není asi nikdo, komu by se nevybavila kniha Jacka Kerouacka *Na cestě*. Pokud si ale chcete přečíst, co trápí Ameriku dnes, určitě vezměte do ruky knihu reportéra České televize Martina Řezníčka *Rozpojené státy*.

TEXT: Zuzana Žížková ■ FOTO: knihobot.cz

Ten zde strávil pět let reportováním aktuálních událostí a takřka každý večer se pokoušel televizním divákům přiblížit změny, jimiž země prochází. Jestli máte raději něco oddechovějšího, sáhněte po některém z titulů Lisy Reganové, autorky bestsellerové série o případech detektivky Josie Quinové.

Dobrá kniha patří k cestování stejně jako dobré boty. Krátí chvíle při cestě vlakem i čekání na nádraží. Řada lidí

už kvůli praktičnosti volí na cesty spíše čtečku, milovníci tištěných knih ale nevymřeli. Pokud k nim patříte, nezapomeňte na to, že se kniha může dost pronést. Zmiňované *Rozpojené státy* váš batoh zatíží téměř o 400 g. Pokud míváte problém na letištích s váhovým limitem, raději přibalte Tracyho tygra amerického spisovatele Williama Saroyana – má pouhých 110 g. Anebo zvolte knihu s měkkými deskami, tzv. paperback.

Ať už poletíte letadlem nebo zvolíte výletní cestu lodí, určitě si nezapomeňte přečíst něco o Kryštofu Kolumbovi. O jeho cestě za oceán vypráví třeba knihy Kolumbův lodní deník nebo *Cesty Kryštofa Kolumba*. (Pozor, k sehnání jsou už pouze z druhé ruky.) Originální deník se bohužel nedochoval a existuje pouze v prepisech. A až se vám bude 11 hodin v letadle zdát dlouhých, vzpomeňte si, že první cesta trvala objevitelmům Ameriky celých šest týdnů, a navíc je čekala celá řada obtíží.

Na co si dát ještě pozor při cestování s knihou? „Čtenářům doporučujeme napsat na záložku svůj kontakt, aby v případě, že knihu někde zapomenou, měli šanci se s ní ještě někdy setkat,“ dává k dobru zajímavý tip Tereza Kohutová, marketingová ředitelka knižního secondhandu Knihobot. Samozřejmě si je nenechávat knihu ležet v písku na pláži, nesahat na ni rukama od jídla a v batohu jí vyhradit speciální místo, aby se nepomačkala.

A pokud chcete, aby kniha nezůstala po výletu sama v knihovně s vidinou,

že už ji nikdo nevezme do ruky, můžete ji poslat na další dobrodružství právě prostřednictvím Knihobotu. Ten za vás knihu prodá novému čtenáři a vy získáte peníze, za které si můžete koupit třeba zase nové knihy. ■

### TIPY, JAK SE STARAT O KNIHU NA CESTÁCH

- Pořídte nebo vyrobte knize nějaký hezký cestovní obal.
- Nikdy ji nenechávejte opalovat se na slunci.
- Nikdy nenoste knihu vedle svačiny.
- Pořídte jí v místním knihkupectví kamarádku.
- Vytvořte si záložku s kontaktem pro případ ztráty.

[www.knihobot.cz](http://www.knihobot.cz)





# V AMERICE JE VŠECHNO VĚTŠÍ A SLADŠÍ

## Vzpomíná au pair Melanie

Přes týden trávit čas s dětmi, o víkendu poznávat nová místa a přátele, osamostatnit se a zlepšit se v cizím jazyce.

Co dalšího může přinést pracovní pobyt v zahraničí?

Přečtěte si zážitky Melanie, která strávila téměř dva roky v USA jako au pair.

TEXT: Tereza Tomečková ■ FOTO: archiv Melanie

### Proč ses rozhodla vycestovat na au pair pobyt?

Na nápad stát se au pair mě přivedla sestra. Byla také au pair, ale v Anglii a tato zkušenost jí toho dala opravdu moc. Proto jsem se rozhodla vycesto-

vat také. Anglii jsem už celkem znala a chtěla jsem se podívat někam jinam, volba tak padla na USA.

### Jak pobyt naplnil tvé očekávání?

Mé očekávání rozhodně naplnil. Udělal ze mě holku co si dokáže poradit snad se vším, co jí přijde do cesty. Co si dokáže pokecat v angličtině, nebojí se cestovat a na 100 % se dokáže postarat o dítě.

### Bylo něco, co tě v USA překvapilo?

Překvapilo mě snad všechno a to jsem si myslela, že díky filmům Ameriku znám. Všechno je snad stokrát větší, od aut až po oblečení (vždycky jsem nosila M, naráz mi bylo S velký), všechno je daleko, ale vlastně blízko (pro Američany je hodinová cesta autem jako pro nás 15minutová) a všechno jídlo je strašně sladký.

### Jaký zážitek z USA byl nejlepší?

Nejlepší zážitek z cestování byla návštěva Grand Canyonu a Yosemitekého

národního parku. Z každodenního života to byla každá nová věc, co se můj malý hostitelský chlapec naučil a já měla možnost to vidět jako první, a kamarádky, které bych jinak nepotkala a zůstaly mi dodnes.

### Jaká byla náplň tvého dne?

Pondělí až pátek jsem měla každý den pracovní, víkendy volné. Když jsem do rodiny přišla, měl chlapec pouhé čtyři týdny, takže se pracovní náplň měnila podle potřeb malého. První dva měsíce jsem dělala pomocnou ruku jeho mamince, což nás hodně sblížilo. Připravovala jsem mu jídlo a oblečení. Dávala ho spát na odpolední spánek, hrála si s ním a brala ho na na hřiště, kde jsme měli skvělou partu au pairek, chův a maminek s dětmi. O víkendu jsme pak s holkama vymyslely nějaký výlet. Protože jsem bydlela ve Philadelphii, tak jsme se o víkendech podívaly do měst, jako je New York, Boston, Washington D. C. nebo se jely podívat na Niagarské vodopády.



Výhledy do údolí v Yosemite

### Co bys poradila těm, co au pair pobyt zvažují?

Neváhejte a jděte do toho! Osamostatníte se, zdokonalíte si jazyk a poznáte skvělou zemi. ■

*Cestování je dnes tak snadné*



*Rozměry Grand Canyonu vám vyrazí dech*



## LETENKY SNŮ DO JIŽNÍ AMERIKY

Zamávejte evropskému kontinentu z výšky  
a odleťte na zbrusu nová místa vonící dálkou a exotikou.  
Třeba do Jižní Ameriky.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: studentagency.cz/letenky

Nejslavnější karneval světa v brazilském **Riu de Janeiru** začíná už 17. února 2023, takže máte nejvyšší čas koupit si letenky a procvičit základní krok samby. Až vám z té extravagance a hlasité hudby půjde hlava kolem, přesuňte se k Dáblovu hrdlu na hranici s Argentinou. Systém vodopádů Iguazú má v únoru největší objem vody a z té krásy se jen tak nevzpamatujete.

Jestli vás láká krásná tropická příroda Amazonie, pak si kupte letenky do **Caracasu**. Díky své poloze na karibském pobřeží je toto město pomyslnou vstupní branou do deštného pralesa na území Venezuely.

*Kdo by nechtěl zažít slavný karneval v Riu!?*



*Bájně jezero Titicaca*

Pokud dáváte přednost džungli betonové, rozhodně si zalette do největšího města jižní polokoule, do brazilského **São Paula**. V této sedmé největší metropoli světa najdete skvosty kulturní i přírodní.

Milovníci historie a obdivovatelé incké říše míří už desítky let na letiště **Lima**. Odsud se můžete vydat na cestu po Peru a na vlastní oči vidět Machu Picchu, jezero Titicaca nebo posvátné údolí Inků. ■

- ✈ **Rio de Janeiro** od 15 361 Kč z Vídně
- ✈ **Caracas** od 19 708 Kč z Mnichova
- ✈ **São Paulo** od 16 762 Kč z Vídně
- ✈ **Lima** od 15 407 Kč z Vídně

Tam i zpět, včetně všech poplatků.  
Cena a podmínky jsou platné v době tisku.

# TÉMA

ZPŘÍJEMNĚTE SI CESTU  
PESTRÝM ČTENÍM  
V TÝDENÍKU TÉMA



- VELKÉ ROZHOVORY
- SILNÉ PŘÍBĚHY
- PŘEKVAPIVÉ INFORMACE  
I EMOCE

4 týdny  
**150**  
KČ

10 týdnů  
**299**  
KČ

JEDNODUŠE OBJEDNÁTE PŘES SMS

### PŘEDPLATNÉ NA ZKOUŠKU

Objednávejte zasláním SMS ve tvaru  
**PRE TEMA 4 JMENO PRIJMENI ADRESA** nebo  
**PRE TEMA 10 JMENO PRIJMENI ADRESA**  
na číslo 90211.

Více na [www.etema.cz/sms](http://www.etema.cz/sms)

Cena odeslané SMS je podle  
běžného tarifu, příchozí zpoplatněná  
SMS je za 150 Kč / 299 Kč včetně DPH.  
**Text SMS objednávky  
píšte bez diakritiky.**  
Technicky zajišťuje  
společnost ATS Praha.  
Infolinka 296 363 199 (po-pá 9-16 hod)  
[www.atspraha.cz](http://www.atspraha.cz).





Pláž Les Salines na jihu ostrova

## MARTINIK

### - malý kousek Evropy uprostřed Karibiku

Na pomezí Karibiku a Atlantiku, mezi ostrovy Svatá Lucie a Dominika, leží malý tropický kousek Evropy jménem Martinik. Tento zámořský department Francie láká na nádherné pláže, divokou přírodu, malebná městečka, skvělý rum a zajímavou kulturu.

TEXT: Michaela Sirovátková ■ FOTO: backpackyourself.cz

Spoustu let jsme žili v domněnání, že karibské ostrovy jsou nedosažitelným luxusem, kam jezdí pouze rentiéři. To jsme ještě netušili, že právě na Martinik se dají při troše štěstí pořídit velmi výhodné letenky z Paříže. Ostrov je součástí Malých Antil a díky jeho malé rozloze jej za týden zvládnete prozkoumat téměř celý. Úředním jazykem je zde francouzština, bez které se na většině míst neobejdete (leďa byste plyně ovládali martinickou kreolštinu). Platí se zde eurem a ač to zní neuvěřitelně, můžete sem vyrazit pouze na občanku. Přesuny po ostrově vám usnadní internet, který zde můžete používat jako byste byli v Čechách nebo jiné evropské zemi.

Martinik je ideální pro milovníky odpočinku na tropických plážích, ale i cestovatele, kteří chvilku neposedí. Nejlepším způsobem, jak ostrov procestovat, je zapůjčit si auto u některé z místních autopůjčoven. Hromadná doprava vás bohužel na ta nejkrásnější místa nezaveze a půjčené auto vám zajistí, že si

cestu užijete na maximum. Hlavním městem ostrova je Fort de France, které nahradilo původní hlavní město Saint Pierre. Dnes zde žije přibližně čtvrtina obyvatel a najdete zde nejdůležitější přístav ostrova.

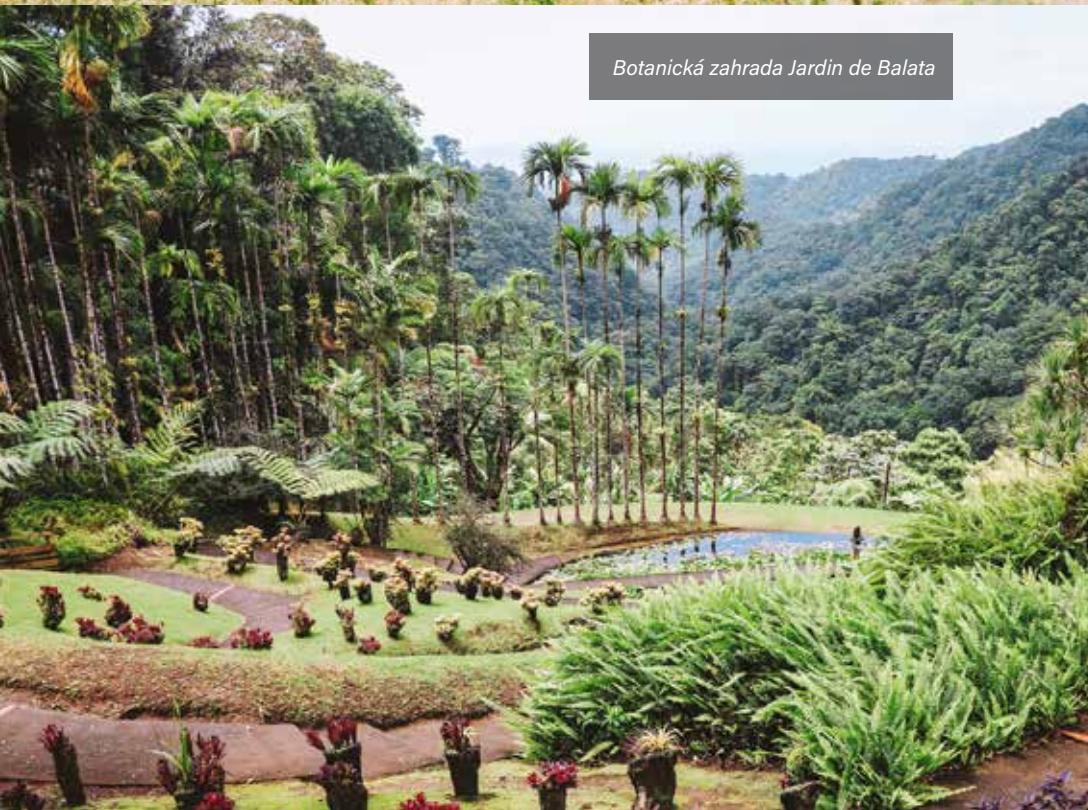
*Městečko Les Anses d'Arlet*







Cap 110 – památník otroků



Botanická zahrada Jardin de Balata

Martiničané jsou velmi přátelský a pohostinný národ. Pokud se domluvíte francouzsky, určitě se setkáte s tím, že vás cizí lidé budou v běžné konverzaci oslovovat „brouku“ nebo „zlatíčko“. To zkrátka k této uvolněné karibské atmosféře patří. Většina obyvatel jsou potomci francouzských kolonizátorů a otroků přivezených z Afriky. S tím se pojí i dlouhá éra otroctví, která na ostrově vládla. Otroky připomíná i památník Cap 110 v jižní části ostrova. Byl vybudován na památku ztroskotané lodi s více než 300 otroky, která při bouři najela na zdejší útesy.

Západní břehy ostrova jsou omývány poklidnými vodami Karibského moře. Na této straně ostrova najdete idylické pláže s bělostným pískem a palmami. Východní pobřeží je pak ideální pro všechny milovníky vodních sportů a větších vln. Sever ostrova láká na pláže s vulkanickým pískem. Mezi nejkrás-

nější pláže bychom určitě zařadili Les Salines, Anse Noire a Anse Couleuvre. Pláž Anse Dufour je ideální pro všechny nadšence šnorchlování a potápění. Jak už tomu bývá, i tento tropický ráj má několik nástrah, na které je třeba dát si pozor. Rozhodně si nerozkládejte

**Cizí lidé vás budou oslovovat „brouku“ nebo „zlatíčko“. To zkrátka k této uvolněné karibské atmosféře patří.**

deku pod stromem, který je označený červeným pruhem. Jedná se o manicellu obecnou, nejnebezpečnější strom světa, který se na Martiniku vyskytuje v hojně míře. Míza stromu obsahuje látku, která je schopna poleptat lidskou kůži. Strom tedy určitě nedoporučujeme jako úkryt před deštěm.

*Vyhledka z úpatí vulkánu Montagne Pelée*







Pláž s černým pískem Anse Noire

Všechny dobrodružné duše si rozhodně užijí výšlap na zdejší aktivní vulkán Montagne Pelée, který je nejvyšší horou ostrova a tyčí se do výšky 1397 m n. m. Poslední ničivý výbuch, který kompletně srovnal se zemí bývalé hlavní město Saint Pierre, se odehrál v roce 1902. Sopka je pravidelně monitorována odborníky, takže se není čeho obávat. Výstup na její vrchol zabere přibližně pět hodin a je skvělým zážitkem.

Jet na Martinik a neochutnat rum? Tento zážitek si určitě nesmíte nechat ujít! Martinik je proslulý svým výborným rumem z cukrové třtiny, který se těší celosvětové oblibě. Rum je přímo destilovaný ze zkvašené šťávy a říká se mu Rhum Agricole (zemědělský rum). Na ostrově se nachází více než deset palíren, takže je rozhodně z čeho vybí-

rat. My jsme zamířili do palírny Rhum JM v severní části ostrova.

Na vašem itineráři by určitě neměla chybět botanická zahrada Jardin de Balata, která leží přibližně deset kilometrů od hlavního města Fort de France. Hned po vstupu do zahrad vás přivítají roztomilí kolibříci, kteří poletují kolem speciálních krmítek. Obdivovat můžete na 3000 druhů nejrůznějších rostlin, jezírka, kreolský domek i lávku v korunách stromů.

A v jakém období je nejlepší Martinik navštívit? Ideální podmínky nabízí prosinec až duben, kdy je na ostrově nejméně srážek. My jsme na Martinik vyrazili v září, během sezony hurikánů. Odměnou za nejisté, ale nakonec krásné počasí nám byly liduprázdné pláže i památky. ■



MICHAELA SIROVÁTKOVÁ a RADEK ERNEST

Během pěti let společně procestovali s batohem přes třicet zemí světa. Cestování a poznávání nových kultur je jejich největším koníčkem. Zážitky a příběhy z cest sdílí na svých webových stránkách a snaží se tak inspirovat čtenáře a bořit mýty o tom, že cestování je drahé.

[www.backpackyourself.cz](http://www.backpackyourself.cz)

## NA PARÁDNÍ LYŽOVAČKU DO SKIAREÁLU JEŠTĚD

Moderní středisko se sjezdovkami pro ostřílené lyžaře i začátečníky, lyžování za svítání na ranním manšestru i pod hvězdami, lyžařská škola, skvělá gastronomie, výhodný nákup skipasů online jako u letenek, nové GOPASS samoobslužné terminály přímo v areálu i skvělá dostupnost. To je Skiareál Ještěd – Hory za rohem!

Přemýšlíte, kam vyrazit v zimě na hory? Navštivte Skiareál Ještěd! Znamé lyžařské středisko se v posledních letech proměnilo v krásný a moderní resort, kde si užijí jak zkušení lyžaři, tak i začátečníci, děti nebo snowboardáči. Letos budou nově připraveny i Koooperativa skialpové trasy. Těšit se můžete na 10,5 km sjezdovek všech obtížností. Největším lákadlem zmodernizovaného skiareálu je ale nepochybně 45 m široká a přes 1,5 km dlouhá sjezdovka Nová Skalka s pohodlnou čtyřsedačkovou lanovkou, kde si můžete užít i Fresh

Track – fantastické lyžování na ranním manšestru nebo naopak večerní lyžování za špičkového umělého osvětlení. Oblíbené je nejen mezi Liberečany, kteří jsou z centra na lyžích za pár minut tramvají, ale i mezi lyžaři z okolních měst, Mladé Boleslavi i z Prahy, odkud jste u lanovky autem za pouhou hodinu. Skiareál nabízí i profesionální lyžařskou školu, moderní půjčovnu, skvělé občerstvení, a především věrnostní program GOPASS, se kterým můžete nakupovat skipasy online dopředu jako letenky za výhodnější ceny. Revoluční novinkou pro nadcházející zimní sezonu je automatizace odbavování klientů ve formě GOPASS samoobslužných prodejních kiosků a automatů na čipové karty, které nahradí kamenné prodejny. ■



**JEŠTĚD**  
HORY ZA ROHEM

[www.skijested.cz](http://www.skijested.cz)  
IG/FB **skijested**

## KRAJINOU POD ĎÁBLOVÝMI ROHY

Představit v kostce Patagonii v celé její pestrosti je téměř nadlidský úkol. Vydejme se na „ochutnávku“ do jednoho z jejích nejhezčích míst, do chilského národního parku Torres del Paine. Tady jako byste se ocitli na samém konci světa mezi zdánlivě nekonečnými jihoamerickými pampami a hlubokými fjordy Pacifiku.

TEXT a FOTO: Jan Hocek

### Krajina surová a přitom krásná

Patagonii si většina lidí představí jako nehostinnou a pustou krajinu kdesi na nejzazším výběžku Jižní Ameriky; krajinu bičovanou větry, svištěcími přes nekonečné pláně a nepřístupné hory. Ve skutečnosti tu ale najdete také úžasný kout světa plný nevšedních přírodních krás.

přitahuje fotografy a milovníky přírody a pěší turistiku z celého světa.

### Trekking pod žulovými věžemi

Pro většinu cestovatelů je vstupní branou do parku i do celé oblasti chilské město Puerto Natales, dostanete se sem ale i z argentinského El Calafate.

Zatímco na mapě vypadá cíp Jižní Ameriky ve srovnání se zbytkem kontinentu nicotně, rozlohou přesahuje Patagonie trojnásobek plochy Německa. To už stojí za prozkoumání! Vydejme se do jedné z jejích nejkrásnějších částí, kterou je chilský národní park Torres del Paine.

Vysoké žulové věže tu rostou přímo z tyrkysové a blankytně modrých jezer, po jejichž hladině plují obrovské ledové kry. Vzduchem se prohánějí majestátní kondoři a stromy, vystavené neustálým větrům, statečně vzdorují nepříznivému klimatu. Těžko bychom jinde hledali krajinu tak surovou a přitom tak krásnou. Není divu, že národní park jako magnet

*Jezero Grey*



*Skalní věže Cuernos del Paine se tyčí do výšky 2,5 kilometru nad jezerem Skottsberg*





Část turistů se po příjezdu do parku vydává na jednodenní výšlapy, dobrodušnější povahy záhy zmizí s obrovskými batohy na zádech v pabukovém lese. Dají tak na pár dnů vale civilizaci, aby se mohli několik dní toulat po kamenitých stezkách a tábořit pod několika kilometry vysokými skalními věžemi.

Právě trekking patří k nejvděčnějším způsobům, jak na vlastní kůži poznat zázraky zdejší krajiny. Z bezpočtu pěších tras patří mezi nejoblíbenější náročný osmidenní okruh kolem věží, o něco lehčí je pak pětidenní túra zvaná „dvojitá věž“.

Příliš lesů tu nenajdete, ty zdejší tvoří nízké a stále zelené pabuky, jejich koruny jsou po letech vzdorování vichřicím vytvarovány do bizarních

tvarů. Nejběžnější patagonský pabuk se jmenuje lenga a zatímco v nižších polohách dosahuje výšky až 30 metrů, tady vypadá spíše jako nízký keř. Díky tomu tu můžete neustále obdivovat daleké výhledy – a je opravdu na co se dívat.

### Pod rohy ďábla

Mezi nejkrásnější místa na vícedenní túře patří například vysokohorské údolí Vallé Francés nebo vyhlídka na tři věže zvaná Mirador de Las Torres. Fotografové najdou v Torres del Paine místo zaslíbené, které díky neustále se měnícímu počasí nabízí kontinuální střídání nálad a barev.

Na trase leží několik krásných tábořišť, kde lze nocovat za malý poplatek, kdo se nechce vláčet se stanem na zádech, může se ubytovat pod střechou



*Duha nad údolím Francés*

*Krajina u jezera Pehoé*



v některé z hostérií. Tábořiště leží na kouzelných místech – na březích jezer, u výhledů na ledovce nebo u bouřících horských potoků.

Pohledy na azurovou vodu některých jezer se neomrzí ani po několika dnech. Panoramatické stezky vedou podél rozlehlého jezera Grey a přimykají se k menšímu jezeru Skottsberg, nad kterým se dva a půl kilometru do výšky zdvihá jedna z dominant parku, věž

Cuerno Principal. Společně s dvěma sousedními věžemi se Cuernos od ostatních hor v parku odlišují černými vrcholky, připomínajícími rohy ďábla.

Obloha se často zatáhne a pak poznáte patagonský déšť, který nepadá k zemi, ale létá vodorovně. Paprsky slunce si ale cestu skrze mraky nakonec najdou a vy budete odměněni pohledem na nádherný duhový oblouk. I kvůli tomu stojí za to se sem vydat. ■



**JAN HOCEK**

Fotograf, cestovatel, autor osmi knih o cestování a tvůrce dálkových stezek Via Czechia. Jeho práce ho postupně zavedla na všechny kontinenty včetně Antarktidy a přibližně do osmdesáti zemí světa. Zázitky ze světových trekkingových tras shrnul v knize Nejhezčí túry světa.

[www.hoczek.cz](http://www.hoczek.cz), [www.viaczechia.cz](http://www.viaczechia.cz)



## SVĚT BEZ DIVOKÉ PŘÍRODY NEBUDE ŠŤASTNÝ

Jezdí do nejpustších oblastí Amazonie, ale za cestovatelku se nepovažuje. Setkává se zblízka s divokými zvířaty, ale největší strach zažila kvůli lidem. Radana Dungelová spolupracuje na knihách a filmových dokumentech se svým manželem, ale hlavně chce šířit porozumění přírodě u návštěvníků brněnské zoo, kterou od září vede.

TEXT: Rudolf Švaříček ■ FOTO: Radana Dungelová, archiv

### Cestování oba milujeme. Jak u tebe vše začalo?

Já bych se nenazvala cestovatelkou, vlastně se cestování stalo součástí mého života díky tomu, že se můj, dnes bývalý, manžel stal velvyslancem v Brazílii. A tak jsem se poprvé dostala na kontinent, který se stal mým osudem. A objevila jsem tam jihoamerickou přírodu. Se svým současným mužem jsem pak poprvé zažila expedici do pralesa, který mě navždycky okouznil.

### Jaké zásadní delší cesty máš za sebou?

Samozřejmě se mi vryla pod kůži ta první expedice do jedné z nejpustějších a dodnes nejméně probádaných oblastí Amazonie na hranici Venezuely a Brazílie. Postupem času jsem zjistila, že to, co mě oslovuje nejvíc, není poznávání nových destinací, ale hluboké poznání míst, do kterých se opakovaně vracím. Setkávání s divokými zvířaty v jejich přirozeném prostředí. K extrémnímu venezuelskému jihu během těch dvaceti

let přibyla i místa další, venezuelské Llanos s divokou kovbojskou kulturou, horské pralesy na úpatí And v Ekvádoru, nejrozsáhlejší mokřady světa v brazilském Pantanalu... Každá z cest do těchto míst je už z důvodu komplikované logistiky dlouhá – vždy v řádu minimálně několika týdnů.

### Které akce byly nejdobrodružnější?

Dobrodružství k prozkoumávání odlehlých a divokých oblastí neodmyslitelně patří, hlavně je potřeba být připravený na velkou míru improvizace. Ale k zásadní zkušenosti patří, že nejvyšší míru adrenalinu, a ne vždycky příjemného, přináší v těchto místech nečekaná setkání s lidmi. Dost mě zaskočila otevřená palba na naši loď při jinak poklidné plavbě po Orinoku blízko kolumbijské hranice. A protože jsem vlastně trochu strašpytel, navíc jsem dost nešikovná, tak je pro mě výzvou každé překonávání různých přírodních překážek, skal, divokých peřejí i obyčejný přechod hluboké průrvy v lese po spadlém kmeni stromu...

Kroužkování mláďete harpyje pralesní v rámci záchranného projektu ve Venezuele



### Latinská Amerika je specifická také jazykově. Jak se tam domluvíš?

Mluvíím anglicky, ale to v Jižní Americe moc nepomůže. Během svého několikaletého pobytu v Brazílii jsem se naučila dobře místní podobu portugalštiny, mluvíím i španělsky, opět s jihoamerickým

### Zaujala mě pokora, se kterou místní lidé snášejí enormí chudobu, s jakou se u nás nemáme šanci setkat.

přízvukem, a to vlastně pokrývá oficiální jazyky v zemích tohoto kontinentu. Přála bych si mluvit aspoň některým z mnoha jazyků indiánských etnik, ale to už asi nedoženu, ovládám jen pár slov k prolovení ledů.

*Nocoviště volavek a ibisů nachových*



### Které jihoamerické země tě zaujaly a čím? Porovnej prosím odlišnou mentalitu.

Pokládala bych za nespravedlivé nějakou zemi označit za zajímavější než jinou. Jsou místa, ze kterých mám pocit, že se mi víc otevřela a tam nastupuje vysloveně emocionální vztah, v mém případě daný rozměrem přírody, ve které se mohu plně cítit její součástí. Zemí, kde jsem toho pocitu zažila nejvíce, je tedy z podstaty největšího počtu cest Venezuela a její deštné pralesy v povodí Orinoka. Myslím, že obecně jsou Jihoameričané vřelí, přátelští

a bezprostřední. Hodně záleží na tom, do kterého konkrétního místa na tomto ohromném kontinentu zavítáte. Ve velkých městech se díky čím dál silnější globalizaci a také křesťanské kulturní tradici můžete cítit jako doma. Hodně



*Čekání na opice uakari v pralese na jihu Venezuely*

mě zaujala pokora, se kterou mnozí místní lidé snášejí enormí chudobu, s jakou se v našich podmínkách nemáme šanci setkat. To, jak se dokážou radovat z mála. V Brazílii se nikdo nestydí se na veřejnosti roztančit a za chvíli dokážou, že se nestydíte ani vy. Podělit se o radost „tady a teď“ je osvobozující. Těší mě humor našich indiánských průvodců. Díky němu překonáváme i řadu obtížných situací a nedorozumění pramenících z našich rozdílů.

### Prosím o tvou desítku oblíbených zemí a proč právě ty.

Jak už jsem řekla dříve, nejsem znalec mnoha zemí a spoustu jsem jich navštívila jen zběžně, vždycky jsem se ale setkala s něčím, co mě zaujalo. Určitě je tedy spousta zemí, které bych označila za oblíbené, kdybych je lépe poznala. Nerada bych dělala nějaké pořadí zemí.

Jsou spíše konkrétní místa, která mi buď umožňují důvěrné setkání se zvířaty, nebo jen obyčejné spočinutí v lese, na břehu řeky...

### Nově jsi ředitelkou brněnské zoo. Jak se to odehrálo?

V Zoo Brno pracuji od roku 2018 v oblasti mezinárodní spolupráce. Díky kontaktu s progresivními zoologickými zahradami ve světě jsem si uvědomila, že brněnská zoo by mohla pro porozumění přírodě, zvířatům a problémům, kterým ve světě čelí, dělat víc. Proto jsem se přihlásila do výběrového řízení vyhlášeného Magistrátem města Brna. To jsem vyhrála a teď se snažím nastavit strategii, která by poslání moderní zoo lépe odrážela. Pochopitelně to po dlouhých letech s jinými prioritami místy naráží na nedorozumění, ale cítím velkou podporu i pozitivní energii kolegů.

Myslím, že musíme lépe vysvětlovat, co všechno odpovědnost za zvířata v naší péči znamená. Těším se, že do práce zoo více vtáhneme veřejnost i město.

### Na jaké promítání a povídání se můžeme těšit ve tvém pořadu **Cestovatelské středky v Národním muzeu**?

Ráda seznámím diváky s odlehlou a prakticky neznámou oblastí pralesů jižní Venezuely pod nejvyšší horou Amazonie Pico da Neblina, kde se mi jako první na světě podařilo fotograficky zdokumentovat výskyt nově popsaného primáta uakari neblinského v přírodě.

### Co zajímavého chystáš? Stále tě cestování drží?

Hlavně mě drží úžasný pocit svobody, který v divoké přírodě zažívám. Takže pokud vše půjde dobře, vyrazíme v zimě dokončit sérii dokumentů o jihoamerické přírodě, ohrožení, kterým čelí, i o naději, kterou nabízejí projekty na záchranu některých ikonických druhů zvířat. Po několika letech opět do Venezuely. Moc se těším.

*Nezapomenutelné blízké setkání s jaguárem, vrcholovým predátorem jihoamerické džungle*



### Byly některé chvíle na cestách kritické?

Určitě ano, ale v přirozenosti lidské povahy je ty opravdu těžké zážitky časem odlehčit. Každopádně střešní potíže na maličkém člunu s výhradně mužskou posádkou na řece bez pevného břehu už bych si raději neopakovala.

### Jak vlastně žiješ?

V poslední době díky práci v zoo dost hekticky. Samozřejmě jsem věděla, do čeho jdu. Nečekám pokrok hned a nebojím se práce, ale hodně mě bolí setkání s lidskou zlobou a ochota mnoha lidí naslouchat jakkoli nepodloženým nařčením. Doufám ale, že práci pro zoo nakonec i své odpůrce přesvědčím o tom, že mi na zvířatech a jejich životních podmínkách hluboce záleží.

### Co bys ještě ráda v životě stihla?

Kromě čistě pracovního snu vybudovat ze Zoo Brno oázu setkávání se zvířaty, kde se návštěvníci vždy dozví o přírodě něco víc, bych jednou ráda utřídila svůj archiv fotografií zvířat a poskládala z nich nějakou krásnou knížku.

## SOUTĚŽ

### o 3x 2 vstupenky na Cestovatelské středky v Národním muzeu v Praze

KTERÉ LATINSKOAMERICKÁ ZEMĚ  
MĚLA PREZIDENTA ČESKÉHO  
PŮVODU?

- a) Argentina
- b) Brazílie
- c) Ekvádor

Vstupenky získají autoři správných  
odpovědí, které přijdou jako  
30., 60. a 90. v pořadí.

Své odpovědi se jménem, poštovní  
adresou a telefonním číslem posílejte  
na [soutez-zluty@studentagency.cz](mailto:soutez-zluty@studentagency.cz)  
do **28. 2. 2023**. Do předmětu e-mailu  
napište **PREZIDENT**.

### Jak se udržuješ ve formě?

Málo, od září prakticky nedělám nic jiného, než že chodím do práce a domů. Dost mě to štvě, a i v rámci udržování mentální kondice si slibuji, že se k pravidelnému cvičení vrátím hned, jak mi to čas aspoň trochu dovolí. I když i já vnímám, že to zní dost nepřesvědčivě. Tak aspoň dlouhé procházky, to bych mohla zvládnout.



**RADANA DUNGELOVÁ**

Prožila několik let v Brazílii a Venezuele jako manželka diplomata. Směr jejího života ovlivnila práce pro environmentální Nadaci Partnerství a především cesty za zvířaty do pralesů, savan a hor Jižní Ameriky. Od září je ředitelkou brněnské zoo.

[www.radanadungelova.com](http://www.radanadungelova.com)



Nová budova, Václavské náměstí, Praha vždy v 19.00 h

[www.cestovatelskestredy.cz](http://www.cestovatelskestredy.cz)

### CESTOVATELSKÉ STŘEDKY V NÁRODNÍM MUZEU

Již 13. sezona přivítá každou středu od února do dubna dokonce tři inspirující hosty, např. herce Jaroslava Duška, Milana Kňažka, Martina Hoffmana, Jitku Čvančarovou, mořeplavce Rudu Krautschneidera, ředitele zoo Mirka Bobka a Radanu Dungelovou, spisovatelky Báru Nesvadbovou, Kateřinu Tučkovou a řadu dalších. Modereje cestovatel Ruda Švaříček, organizuje CK Livingstone a Národní muzeum.

Na přednášku **Radany Dungelové** přijďte do Národního muzea ve středu **22. března** v 19 h.

### Publikovala jsi nějaké knihy?

Jsem hlavně spoluautorkou knih svého muže Honzy, který nejen skvěle maluje, ale i píše. Přispěla jsem fotografiemi do jeho knih *Jak se maluje prales*, *Džungle uprostřed bažin*, *Po krk v pralese*, *Biologie umění* a dalších. Sama jsem autorkou knížky pro děti s příběhy ptáčích obyvatel naší zahrady *Čím, Čára a zahrada*. ■



# BUDEME SE DOŽÍVAT VÍCE NEŽ STA LET V PLNÉM ZDRAVÍ?

Těšit se ve sto letech plnému zdraví zdaleka není nereálné. Dokazují to i výzkumy z modrých zón, kde najdeme nejvíc stoletých lidí na světě. Patří mezi ně například poloostrov Nusara v Kostarice. Jednoduché návyky vedoucí k dlouhověkosti, které lze začít praktikovat ihned, navíc pomůžou zásadně zvýšit kvalitu života už teď.

TEXT: Matouš Vinš ■ FOTO: archiv, Matouš Vinš

Už brzy nás čeká medicínská revoluce. Objevuje se víc a víc způsobů, jak nejen zpomalit stárnutí, ale jak dokonce mládnout. Otázka je, kdy se vědecké studie skutečně přenesou do každodenní praxe. Na žádný zázračný elixír mládí bychom proto neměli spoléhat. Když se ale řekne dlouhověkost, jde ve výsledku většině lidí o to samé. Udržet si co nejdéle pevné zdraví. Ne strávit stáří ve společnosti dalších a dalších nemocí.



Můžete tedy sami co nejvíc zvýšit svou šanci udržet si zdraví a vitalitu i ve vysokém věku? Určitě ano. Nečekejte však zaručený návod o třech rychlých krocích, který bude fungovat všem. Naopak, jediný tajný recept na dlouhodobé zdraví spočívá v každodenních zdravých návycích. Najdete je přehledně zpracované v nové knize **7 návyků dlouhověkosti** od Matouše Vinše a Zuzany Noah.

Otestujte pro začátek jeden z návyků, který nestojí skoro žádné přemáhání. Přesto pravděpodobně jeho efekt pozitivně pocítíte už první den. „Dejte si po probuzení sklenici čisté vody, každý den. Ruku na srdce – správný pitný režim dodržujeme málokdy,” píše se v knize. „Navíc často saháme po nápojích, které tělu spíš škodí. Sklenice vody ráno nás přitom krásně nastartuje a poskytne základ pro úspěšný den. Pak už můžeme postupně pracovat na tom, naučit se pít pravidelně a vědomě. Vnímat své tělo a dopřát mu dostatek tekutin, kdykoliv je potřebuje.”

## SOUTĚŽ

o 3 knihy  
7 návyků dlouhověkosti

CO NENÍ DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVOU DLOUHOVĚKOST?

- a) hodnotně strávený čas s blízkými lidmi
- b) úspěšná kariéra
- c) dostatek kvalitního spánku

Knihu získají autoři správných odpovědí, které přijdou jako 40., 70. a 90. v pořadí.

Své odpovědi se jménem, poštovní adresou a telefonním číslem posílejte na [soutez-zluty@studentagency.cz](mailto:soutez-zluty@studentagency.cz) do **28. 2. 2023**. Do předmětu e-mailu napište **NÁVYKY**.



### KNIHA 7 NÁVYKŮ DLOUHOVĚKOSTI

Praktická kniha, která vás vrátí k tomu nejzákladnějšímu. Dýchání, spánku, vodě, jídlu i pohybu. Čekají vás zdravé návyky, které si do života zvládne zařadit opravdu každý. Kniha vychází pod hlavičkou projektu Vitalvibe Longevity, který se dlouhověkosti věnuje skutečně do hloubky. 7 návyků dlouhověkosti objednáte výhradně online na webu [vitalvibe-longevity.cz](http://vitalvibe-longevity.cz).

Další návyk se týká jídla a první krok je opět opravdu jednoduchý. „Stejně jako u pití platí, že i jen samotné zpomalení a zvědomění jídla může přinést obrovský efekt. Zkuste jídlo projednou věnovat opravdu plnou pozornost. Už jen díky správnému kousání můžete jíst méně a zdravěji, zcela přirozeně, bez toho, že byste se museli nutit. Můžete zmírnit své případné živáčí problémy. Můžete zhub-



nout. A hlavně – zjistíte, jak jídlo opravdu chutná.” Zkoušeli jste někdy opravdu pořádně rozkousat třeba chipsy?

Další návyky v knize se týkají pohybu, dechu, otužování a samozřejmě spánku. Podle studií je pro dlouhověkost ale na-prosto zásadní i dostatek času pro sebe a pro své blízké, a také čas v přírodě. Důležitý je i smysl života. Vědět, pro co žijete. Všimněte, jak prababičky pookřejí, když mohou vidět svá prav-noučata. Najednou jako by omládlý o deset let. Najděte a rozvíjejte i vy cokoli, co dává vašemu životu smysl. Ať už je to práce, pomoc ostatním nebo vlastní rodina.

Knihu i spoustu dalších informací a praktických tipů pro dlouhověkost najdete na [www.vitalvibe-longevity.cz](http://www.vitalvibe-longevity.cz). ■

# MEXICKÉ TACOS DORADOS

Tradiční tacos se skládá z malých pšeničných či kukuřičných tortill a z masové a zeleninové směsi. Tato směs může být z jakéhokoliv masa a připravena mnoha způsoby. Tacos se jí tak, že se tortilla přehne napůl a kouše ze strany, což chce trochu cviku, zejména pokud je náplň tacos bohatá.

Tradiční tacos lze sehnat v pouličních stáncích, které jsou často vedeny jako rodinné podniky, říká se jim taquerías. Rozdíly jsou hlavně v masu. Na tacos lze použít v podstatě cokoliv (hovězí, vepřové maso, vepřovou hlavu, kuřecí, ryby, mořské plody, masové směsi či žádné maso), které se buď griluje, vaří, smaží, dusí samo nebo i s nějakou zeleninou, přílohy bývají už pak standardní. Zákazník si pak dochucuje tacos například salsou, guacamole či jinou pálivou omáčkou a na závěr pokape citronem.

## INGREDIENCE (4 porce)

- 16 kukuřičných tortill
- 2 ks kuřecích prsou
- 1 ledový salát
- 2 zakysané smetany (celkem 180 g)
- sýr queso fresco / balkánský sýr
- 4 rajčata

## POSTUP

Kuřecí maso poduste ve dvou litrech vody. Poté maso nechte vychladnout, pokrájejte či ho natrhejte na malé kousky, ochuťte oreganem a zabalte do tortill. Ty propíchněte párátkem (budou tak při smažení držet správný tvar) a dejte je smažit na cca jednu minutu do rozpále-

ného oleje, dokud nezezlátnou a nebudou křupavé.

Tacos vyjměte z pánve, přendejte je na papírový ubrousek a nechte odkapat přebytečný tuk. Poté je přesuňte na talíř, na kterém budete tacos podávat. Posypte omytým a na menší kousky nakrájeným ledovým salátem. Přelijte zakysanou smetanou dle vlastní chuti a posypte sýrem queso fresco nebo balkánským sýrem.

Na závěr dozdobte omytými a na měsíčky nakrájenými rajčaty a podávejte. Přejeme dobrou chuť!



## JOSÉ LUIS PAZ

V roce 1976 se na pobřeží Pacifiku v městě Acapulco v Mexiku narodil José Luis Paz. Zde také vystudoval soukromou katolickou školu. José si vždy věděl rady. Už jako dítě prodával bonbony a zmrzlinu sousedům nebo díky své zručnosti vyráběl dekorativní předměty, které prodával kamarádům.

Po maturitě v roce 1994 pracoval rok jako taxikář a později byl přijat na univerzitu inženýrství a architektury v Mexiko City, kde bydlel dalších pět let. Během studia José obdržel nabídku na rekonstrukci koupelny, kterou i přes nedostatek zkušeností přijal, což mu při-

## SBĚRATELSKÉ KARTIČKY S RECEPTY

Na SIMI Foodblogu najdete tyto kartičky s recepty ze série multikulturních večerů projektu Crossing borders. Kartičky obsahují nejen návod na přípravu tradičních jídel ze zemí, odkud pocházejí naši klienti a jejich přátelé, ale také jejich osobní příběhy prozrazující, jak se do Česka dostali a jak se jim tu žije.



Kartičky s námi můžete sbírat a vytvořit si tak jedinečnou multikulturní kuchařku.

neslo dobrý začátek kariery. Od té doby začal spolupracovat s různými architektonickými ateliéry. Později José získal stipendium na studium v Řecku, kde se potkal se svou současnou českou ženou. I když se po studiích vrátil zpět do Mexika, nerozdělilo je to, a v roce 2002 se vzali v Čechách, kde po získání povolení k pobytu začal José pracovat jako lektor španělštiny a latinskoamerických tanců. Salsa byla toho času v módě, a tak o zájemce nebyla nouze.

Od té doby José spolupracuje s různými architekty a podílí se na mnoha projektech, které jsou často spojeny s jeho původem. ■



## RECEPTY S PŘÍBĚHEM

Prostor pro sdílení receptů z různých koutů světa a poznávání kultur. Recepty připravují lidé, kteří v ČR našli svůj nový domov a sdílí i své příběhy o tom, jak se do Česka dostali a jak se jim v zemi žije. Na stránkách pravidelně najdete pozvánky na kurzy vaření.

[foodblog.migrate.com](http://foodblog.migrate.com)



# AZTÉKOVÉ, MAYOVÉ, TOLTÉKOVÉ A JÁ

Národní antropologické muzeum v Mexico City patří k nejkrásnějším muzeím světa. Rozhodně stojí za návštěvu, i když máte v dějinách Střední Ameriky trochu zmatek.

TEXT a FOTO: Barbora Janečková

Mayové, Aztékové, Tolkékové, Olmékové. Kdo žil před kým a kdo po kom – a kde vlastně? Nejlepší je přestat klubko složité a místy neobjasněné historie této části světa rozplétat a jen pozorovat fascinující kamenná a keramická díla, předkolumbovské umění i etnografické expozice plné života. Cítila jsem se mezi tou slavnou historií zmatená a bezvý-

znamná. Vůbec jsem netušila, že už za dva týdny budu shlížet na svět z vrcholu pyramidy Slunce v Teotihuacánu, kde se z lidí stávají bohové.

Když jsem stála v muzeu pod obrovským kamenným kolem známým jako aztécký kalendář, srdce se mi svíralo. Popisek pod ním sice teorii o kalen-

Etnografická expozice



Sluneční kámen



Vodní sloup ve dvoraně muzea



Kamenné exponáty budí respekt

dáři vyvrací a nazývá kolo Slunečním kamenem, ale to je vlastně jedno. Nejsem archeolog, nepotřebuji díla nálepkovat a přesně umisťovat na časovou osu. Vnímám neuvěřitelnou sílu jednotlivých artefaktů a jsem naprosto okouzlena, ať už je stvořil kdokoli k čemukoli. Jen je třeba mít pohodlné boty, protože expozice ve 22 místnostech zabírají plochu asi 45 tisíc metrů čtverečních!

Museo Nacional de Antropología bylo postaveno u hlavní třídy Paseo de la Reforma v roce 1964 a v 90. letech prošlo nákladnou rekonstrukcí. Architekt Pedro Ramírez Vázquez odvedl skutečně skvělou práci. Pavilony ze skla a betonu jsou rozmístěny kolem dvorany, které vévodí vodní sloup padající z ocelové střešky. Občas vyjdu z expozice ven, abych na-

brala síly a dech. Ovšem jsme v Mexiku. Množství polétavých prachových částic ve vzduchu působí na člověka stejně, jako bych vykouřila dvě krabičky cigaret. Takže opatrně.

Antropologické muzeum vzdává hold původním obyvatelům Mexika a prostřednictvím svých sbírek udržuje a zachraňuje znalosti a tradice, které jsou nehmotným dědictvím národa. Není bez zajímavosti, že největší povědomí o hodnotě shromážděných exponátů získali Mexičané 25. prosince 1985, kdy hlídači v muzeu slavili Vánoce a lupiči mezitím ukradli 140 sbírkových předmětů. Nebojte se, má to nečekaně šťastný konec. Dva mladíky po čtyřech letech chytili a většina lupu se vrátila zpět do vitrín. Už lépe zabezpečených a nepřetržitě hlídáných. ■



BARBORA JANEČKOVÁ

„Ta holka bude redaktorka,“ říkávala její babička a měla pravdu. Stala se z ní redaktorka a postupně i podnikatelka, manželka, matka, úřednice, mluvčí, marketingová specialistka či konzultantka. Nyní pracuje jako copywriterka na volné noze.

[www.uzas nabara.cz](http://www.uzas nabara.cz)

## NEW BOOK BY NFPK! OLIGARCHS & CRONIES

### State capture in postcommunist Czechia

The new book by Ondřej Závodský and Tomáš Lemešani describes and evaluates the corrupt and oligarchic practices in post-revolutionary Czechoslovakia and subsequently in the Czech Republic.

The authors discuss the influence of Russia and China on the development of economic entities in the Czech Republic; the power structure between the companies of Petr Kellner, Andrej Babiš and other oligarchs.

#### Quote from the book:

"We are living in times of oligarchs, who need public officers to play from the scores of non-democratic powers, and these oligarchs receive their profits in the form of concessions in these non-democratic countries, or other benefits in developing their businesses in these countries. The politicians kept

by oligarchs have but a single task: to break the existing democratic system by disinformation, questioning the authorities and supporting the interests of the non-democratic superpowers and the oligarchs themselves."

Read the book for free on our website! ■



**PROTI  
KORUPCI**  
NADAČNÍ FOND

Děkujeme všem donátorům  
za podporu!

Činnost NFPK můžete podpořit i vy  
finančním darem na jeden z našich  
transparentních účtů:

800 111 008/5500 800 111 008/0300

## ZACHYTIT PROBLÉM VČAS, UPOZORNIT NA NĚJ A AKTIVNĚ HO ŘEŠIT?

### To v Rekonstrukci státu umíme

Rekonstrukci státu se daří na problémy ve státní správě reagovat včas a nabízet funkční řešení. Ve většině případů se nám naše snaha vyplácí.

Již od roku 2013 upozorňujeme na potřebu kvalitních protikorupčních zákonů, které v české legislativě chybí. A je to boj! Když návrh zákona spatří světlo světa, obsahuje polovinu požadovaných doporučení. Naši právníci návrh proto zanalyzují, pošlou politikům připomínky a dále bedlivě sledují, jak se zákon vyvíjí.

Zasíláme svá stanoviska, zúčastňujeme se připomínkových řízení a pomáháme psát pozměňovací návrhy. Mezi tím stíháme kontrolovat, zda se stávajícími zákony někdo náhodou nemá nekalé úmysly. V ten moment zahouká pomyslný rekonstrukční alarm. Problém pak

analyzujeme, medializujeme a děláme vše pro to, aby se kvalita daného zákona nesnížila ani o píď. Stejně tak se snažíme hlídat i zákony vedoucí k modernímu státu pro občany. Chceme digitální, pružnou a efektivní státní správu. Pro nás, pro naše blízké, pro vás – pro Česko.

Je to naše práce, máme ji rádi a daří se nám dlouhodobě zlepšovat stav právního státu. Sleduj nás na sociálních sítích, dozvíš se více o naší činnosti. A budeme moc rádi, když naši snahu oceníš a podpoříš nás finančním darem. Stačí naskenovat QR kód. ■



[www.rekonstrukcestatu.cz](http://www.rekonstrukcestatu.cz)

rekonstrukce  
státu



Děkujeme, že jsi s námi.  
Jsme Rekonstrukce státu.

FB, IG, Twitter: **Rekonstrukce státu**

ZAJIŠŤUJE **Frank Bold**



# MODELÁŘ VYTVOŘIL Z PAPIŘU UNIKÁTNÍ MODEL LOKOMOTIVY REGIOJET

Půl roku pracoval letos v tajnosti modelář Lukáš Vykydal s manželkou a synem na novém projektu. Pak představil veřejnosti svůj papírový model elektrické lokomotivy RegioJet na dálkové ovládání. Jezdí po kolejkách zahradní železnice a utáhne šest kilogramů nákladu.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: Lukáš Vykydal

## Proč jste si vybral právě lokomotivu RegioJet zvanou Pershing?

Vždy chci mít doma něco, co je jedinečné, co nemá nikdo jiný. Padla volba na lokomotivu RC 162 v barvách firmy RegioJet, protože v tomto měřítku a v tomto provedení je jediná na světě. Papírový model Pershingu na dálkové ovládání,

*Lukáš Vykydal je vicemistr světa v papírovém modelářství*



pojízdný na kolejkách, nemá nikdo. Chtěl jsem se odlišit od ostatních modelářů a zabrnkat jim na nervy.

## Měřítko modelu 1:25 je celkem ne- zvyklé. Má to nějaký význam?

Jako většina modelářů jsem začínal v menších měřítkách modelů, která jsou zde k dostání, třeba 1:160. To jsou malé modely, které jezdí po kolejištích v interiéru. Ale ty má skoro každý. Zalíbilo se mi polské speciální měřítko 1:25. U kamaráda jsem svůj model elektrické lokomotivy RegioJet vyzkoušel na venkovní, takzvané zahradní železnici, která je postavená v měřítku 1:22,5, což je hodně podobné.

## Váš model svítí, má funkční sběrače, dálkové ovládání. Je skutečně celý z papíru?

Základem je papírový model lokomotivy 162, který jsem hodně vylepšil. Papír prolepený sekundovým lepidlem se chová jako plast. Jsou tam samozřejmě elektrické prvky, vysílačka k ovládání a podvozek je nakonec vytištěný na 3D



*Věřili byste, že toto je „jen“ model?!*

tiskárně. Ze začátku jsem měl i podvozky papírové, ale okolek, který drží kolo na kolejnici, se zlomil a lokomotiva začala vyskakovat z kolejí. Jinak je opravdu celá lokomotiva kromě motoru z papíru. Při zátěžových testech utáhla papírová šroubovka šest vagonů zahradní železnice.

*Lokomotiva v celé své kráse*



## Jak dlouho trvá výroba modelu lokomotivy?

O modelu přemýšlím, třeba celé dny. Ale když chci lepit, tak si k tomu sednu v pátek večer a lepím do soboty do rána. Pak jdu spát a pak zase lepím. Celkem třeba 40 hodin za víkend. Nejde na tom pracovat v kuse. Slepím podvozek, dám si přestávku, podívám se na videa, hledám inspiraci. Když jsem stavěl parní lokomotivu, trvalo mi to rok. Je to jiné model od modelu a taky se to liší podle toho, jakou mám náladu. Když z toho nemáte radost, tak nemá smysl se tomu věnovat.

## Kolik let se svému koníčku věnujete?

Začínal jsem už na základní škole s plastovými letadly, pak jsem přešel k vláčkům, protože železničáře máme v rodině. Papírové modely lepím tak deset let. U nás v republice je málo modelářů, kteří staví železniční techniku z papíru. Já navíc stavím papírové modely svým způsobem, nevyrábím dokonalé krabičky, ale hotové modely se snažím ušpinit a otlouct tak, aby vypadaly



jako ty skutečné lokomotivy v provozu. Lidem se to líbí. A odborníkům asi taky, protože mám titul vicemistra světa v pápírovém modelářství.

#### Vy se měsíce pipláte s modelem a pak ho ušpiníte? Proč?

Nemám rád dokonalost, uniformitu, chci modelařinu posunout dál. Lokomotivu postavím a natřu modelářskou barvou, která to zpevní, vytvrdí, chová se to jako plast. Na světla používám diody z vánočního řetězu. Pak vezmu pigment, jemný prášek, a dělám s ním odřeniny, místa, kde stékala voda. Když potřebuju rez, obouchám venku rezavou trubku. Bahno na podstavcích vyrábím z hlíny a lepidla. A místo modelářských laků používám leštěnku na dlaždičky.



LUKÁŠ VYKYDAL

Modelářství se věnuje od dětství, nyní se specializuje na železniční modely z papíru. Říká o sobě, že je modelář praštěný kolejnicí. Jeho snem je svést se na skutečně lokomotivě RegioJet, kterou zná v jiném měřítku do posledního detailu.

[www.modelarlukas.cz](http://www.modelarlukas.cz)



#### REPORTÁŽ

Zde se můžete podívat na reportáž, která byla natočena pro magazín Pozor vlak.

#### YOUTUBE

Přes tento QR kód se dostanete přímo na modelářský YouTube kanál Lukáše Vykydala.



#### Co je pro vás největší odměnou za ty měsíce práce?

Když vidím na výstavě rozzářené oči mašinířů, který mi řekne: Tak na této mašině jsem jezdil a přesně tak vypadala. To je největší pocta, jakou můžu dostat. Když v lidech vyvolám pěknou vzpomínku a emoce, je to víc než ceny ze soutěží a výstav. A velmi mi pomáhá moje manželka se synem, kteří taky modelaři a sdílí to nadšení se mnou.

#### Už víte, co budete stavět příště?

Mám v plánu postavit repliku motorového vozu na zahradě v měřítku 1:1. Nebude z papíru, ale možná to bude něco z kategorie „What if“, tedy něco inovátorského. Třeba motorový vůz RegioJet. Ten taky nikdo mít nebude! ■

## PÍŠEME PRO VÁS...



## ČTENÍ NA KAŽDÝ DEN

[www.mfdnes.cz](http://www.mfdnes.cz) • [www.lidovenoviny.cz](http://www.lidovenoviny.cz) • [www.jenprocasopisy.cz](http://www.jenprocasopisy.cz)

**mafra**



## ZIMNÍ VÝLETY DO EVROPSKÝCH METROPOLÍ

Poznávejte krásy Evropy bez davů turistů u každé památky a vedra v ulicích velkoměst. Teď je nejlepší čas vydat se na cestu.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: regiojet.cz

Prázdniny v **Římě** můžete zažít i v zimě. A určitě vám tam bude tepleji než doma. Žluté autobusy jezdí do evropských měst pravidelně po celý rok, takže ne-ztrácejte čas hledáním letenek a raději si ověřte otevírací dobu všech památek a zajímavostí, které chcete vidět. Když si vstupenky koupíte on-line, vyhnete se i frontám u pokladen.



Vatikánská muzea a Koloseum v Římě, Louvre a Eiffelovu věž v **Paříži**, Big Ben a Westminsterské opatství v **Londýně** nebo muzeum BMW v **Mnichově**, to prostě musíte vidět. Lákavé jsou také aktuální výstavy v galeriích, koncerty světových hvězd, sportovní zápasy nebo povánoční výprodeje v obchodních centrech.

Ovšem klidně můžete podlehnout i kouzlu pomalého cestování a toulat se



jen tak ulicemi měst. Třeba narazíte na skvělou kavárnu, kterou znají jen místní, nebo objevíte malebná zákoutí mimo hlavní turistické trasy. V pohodlných sedačkách autobusu si můžete cestou domů nechat zdát o dalších cestovatelských plánech. ■



🚌 **Řím** od 1299 Kč z Prahy i Brna  
 🚌 **Paříž** od 799 Kč z Prahy  
 🚌 **Londýn** od 1790 Kč z Prahy  
 🚌 **Mnichov** od 419 Kč z Prahy

Ceny jsou platné v době tisku.

## ZIMA V TATRÁCH I HORKO V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH

Radovánky na sněhu nebo koupání s čepicí na hlavě. Zima má své neodolatelné kouzlo pro každého, kdo miluje zážitky.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: regiojet.cz

Vydejte se na zimní dovolenou do slovenských **Tater**. Čistý vzduch, skalnaté vrcholky hor a spousta lyžování vás čeká v oblíbených střediscích kousek od Popradu. Od Prahy přes Ostravu až do Košic jezdí žluté vlaky tam a zpět a je jen na vás, jestli vysednete ve Štrbě a svezete se tradiční zubačkou až na Štrbské pleso, nebo pojedete do zastávky Poprad-Tatry. Do vlaku se v pohodě vejde i s batohy a vybavením. Jídlo nevozte, slovenské speciality jsou mezi jedlíky vyhlášené.



Pokud máte zimy dost, ponořte se po krk do horké léčivé vody v některých z maďarských termálních lázní. Vlaky RegioJet vás pohodlně zavezou třeba do Mošoně, kterou v jízdních řádech najdete pod originálním názvem **Mosonmagyaróvár**. Kromě maďarské výslovnosti půjde všechno hladce.



Stačí si vybrat přímé vlakové spojení s palubním servisem. Na místě si pak užijete relaxační procedury a koupání v nejléčivějších pramenech. Uvidíte, že už po jediném dni se budete cítit jako znovuzrození a třeba se vydáte ještě za nákupy a skvělým jídlem do **Budapešti**. ■



🚆 **Poprad-Tatry** od 329 Kč z Prahy  
 🚆 **Mosonmagyaróvár** od 399 Kč z Prahy  
 🚆 **Budapešť** od 249 Kč z Brna

Ceny jsou platné v době tisku.

## NA BĚŽKÁCH ŠUMAVOU I JIZERKAMI

Jako v ráji si připadají lyžaři, kteří se zasněženou krajinou vydají třeba na Šumavu nebo do Jizerských hor. My vás tam našimi autobusy rádi svezeme.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: regiojet.cz

Oblíbeným cílem milovníků zimních sportů je **Liberec**. V celém regionu prakticky nemůžete minout nějakou trasu pro běžky nebo lyžařské středisko. Jizerská magistrála udržuje 180 km běžeckých stop a má neuvěřitelných 22 nástupních míst. Ať už dáváte přednost sjezdovkám nebo raději s přáteli putujete od hospody k hospodě na běžkách, tady si přijdete na své. Oblíbenost závodu Jizerská padesátka je toho dokladem.



Liberec

Nechodte pěšky, vezměte si běžky, to platí také na Šumavě, respektive v jejím podhůří. I do historického města **Český Krumlov** se vyplatí jet s lehkými lyžemi. Podle sněhových podmínek a fyzické kondice se můžete vydat směrem k Lipenské přehradě, kde jsou desítky kilometrů upravených tratí s táhlymi



Český Krumlov

stoupáními i sjezdy. Každý pravý horal musí v zimě na Šumavu, o tom žádná. A pokud máte raději korzování po promenádě, můžete lyžařskou sezonu přečkat u kávičky a oplatku v **Karlovy Varech**.



Karlovy Vary

**Liberec** od 89 Kč z Prahy  
**Český Krumlov** od 169 Kč z Prahy  
**Karlovy Vary** od 149 Kč z Prahy

Ceny jsou platné v době tisku.

## PŘÍMÉ VLAKY Z PRAHY A BRNA NA LETIŠTĚ VÍDEŇ

Nejsnadnější způsob, jak se dostat na mezinárodní letiště Schwechat ve Vídni, je žlutým vlakem RegioJet. Pohodlná a rychlá doprava až k odletovým halám usnadňuje cestování do celého světa.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: regiojet.cz

Od prosince do června RegioJet nabízí šest přímých vlakových spojů mezi Prahou, Brnem a vídeňským letištěm. Část spojů je provozována na objednávku města Brna. Jízdenka z Brna na letiště stojí od 299 Kč, z Prahy pak od 449 Kč.



Na vídeňské letiště se dostanete snadno

Cestující si mohou vybrat moderní vozy Astra se zábavním portálem na displejích sedaček, využít pohodlí kožených sedaček ve vozech Relax nebo si zvolit kupé třídy business. Občerstvení v rámci nového menu je dostupné stále za příznivé ceny. Další dopravu až na letiště Schwechat zajišťují také přímé autobusové linky RegioJet.



Letiště Schwechat

Z vídeňského letiště létají jak nízkokladové společnosti, tak i tradiční IATA dopravci. V nabídce jsou přímé lety do Bangkoku, New Yorku či mexického Cancúnu a velké množství letů s přestupy.



Vídeň

### Vídeň, letiště Schwechat

od 299 Kč/11,9 € z Brna  
 od 390 Kč/16 € z Brna  
 od 449 Kč/17,9 € z Prahy  
 od 590 Kč/23 € z Prahy

Ceny jsou platné v době tisku.



# VE VLAKU MÁ BÝT SLYŠET JEN ŠUMĚNÍ VĚTRU ZA OKNY

Zatímco běžné cestující drncání na kolejích uspává, Vít Bezouška poslouchá všechny zvuky s profesním zájmem. Jako specialista na pojezdy vlaků RegioJet ani nemůže jinak. Každá vibrace či špatný ráz může být předzvěstí poruchy, kterou bude muset opravit.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: Vít Bezouška

## Kde končí vlaky RegioJet, které čekají opravy nebo pravidelné prohlídky?

Většinou u nás v technickém středisku údržby na Zličíně. Zde sídlí technická skupina, jejímž jsem – jako technik kolejových vozidel – členem. Provádíme zde velké roční údržby i periodické opravy lokomotiv a osobních vozů, které tvoří drtivou většinu flotily. Já jich mám na starosti až 320!

*Součástí Vítovy práce je také zpracovávání dokumentace*



## Kolik pracovníků se o údržbu vozů stará?

Na Zličíně je asi 50 pracovníků a na jeden vůz se počítá zhruba s pěti lidmi. Podle kapacity zvládneme za jeden den zkontrolovat, případně opravit tak čtyři vozy a jednu lokomotivu. Je tu tlak z mnoha stran. Musíme splnit minima bezpečnosti a zároveň pracovat efektivně, protože každý den navíc představuje zpoždění. Proto je pro nás extrémně důležitý přenos informací z provozu. Čím konkrétnější údaje máme, tím rychleji můžeme problém najít a odstranit.

## Jak taková běžná údržba vypadá?

Nováčci mají většinou na starosti interiér vozu, řeší třeba i rozpárané sedačky nebo prokopnuté bočnice. Skupina mechaniků kontroluje celý podvozek vozu a hledá začínající defekty. Další specialista ověřuje správnou funkci klimatizace a pak máme elektromechaniky, kteří zodpovídají za to, aby byla v pořádku veškerá elektroinstalace vozu. Na všechno nemáme kapacitu ani odborníky, proto je velkou částí mé práce koordinace externích oprav.

## Pravidelné roční prohlídky jsou asi ještě důkladnější?

Určitě, trvají i několik dnů. Časově nejnáročnější jsou takzvané tříleté prohlídky, při nichž odpojíme i podvozek, celý pojezd rozebereme a znovu skládáme. To trvá někdy i týdny. Za tři roky totiž vozy najedou kolem 1 200 000 km.

## Jak dlouho ve středisku na Zličíně pracuješ?

Jsem v RegioJetu dva roky. Na začátku jsem se tři měsíce zaučoval v klasické údržbě, pak tři měsíce na rekonstrukcích a až pak jsem přestoupil do kanceláře. Díky tomu znám dobře dílnu a úkony, které se zde dělají. Je to hodně důležité i kvůli komunikaci s kolegy, kterým teď plánuju práci a zpracovávám dokumentaci do jednodušší, intuitivní podoby.



*Takto vypadá „tříletá prohlídka“, při které je rozebrán i podvozek*

## Co vás teď čeká zajímavého?

Pro náš další rozvoj je důležité, že jsme za poslední rok získali shodu s ISO 9001 a důležitou certifikaci v úrovni ECM pro údržbu kolejových vozidel. A protože se chystáme na třetí audit zaměřený

**REGIOJET**

## Hledáme elektromechaniky do depa na Zličíně

Přidejte se k našemu týmu a pojdte se starat o žluté vlaky jako elektromechanik!

Stačí vám k tomu výuční list v oblasti elektro a zkouška podle vyhlášky 50/1978 Sb., ideálně s š6.

Rádi vám zajistíme ubytování.

Ozvěte se na [personalista@regiojet.cz](mailto:personalista@regiojet.cz) nebo mrkněte na [regiojet.cz/elektromechanik-zlicin](http://regiojet.cz/elektromechanik-zlicin)





Depo RegioJet souprav v Praze na Zličíně

na kvalitu svařování pro kolejová vozidla, dělám si speciální kurz na funkci svařecího technologa pro dosažení nejvyšší jakosti svaření. Tím se zase o krůček posuneme k větší nezávislosti na externích dodavatelích.

#### Co tě na tvé práci nejvíce baví?

Hlavně to není monotónní kancelářská práce. Občas musím do montérek a na místě závady ověřit možnosti, jak ji odstranit. Každý vůz je složený z mnoha

soustrojí a dohromady to dává zajímavě fungující, ale velmi komplikovaný celek. Vždycky nás něco může překvapit, proto je tak důležité se dále vzdělávat, sledovat konkurenci i technologický vývoj.

#### Když se vrátím na začátek, co bychom tedy měli při jízdě vlakem slyšet?

Vlastně jen takové šumění. Víření větru, jak vůz letí po trati. Pak vše funguje tak, jak má. ■



VÍT BEZOUŠKA

Studoval nástavbu se specializací na provozní techniku. Jeho snem byla práce v armádě. Věnuje se střelbě a historickému šermu, rád chodí na procházky se svým francouzským buldočkem. Práce technika kolejových vozidel v Regiojetu ho baví hlavně pro svou rozmanitost.

## REISETIPPS



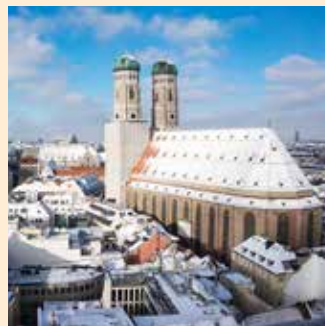
### 68 | REISEN MIT REGIOJET ENTDECKEN SIE NACHBARLÄNDER UND DIE SCHÖNHEITEN VON PRAG

Reisen Sie schnell und einfach nach Prag und in unsere Nachbarländer – in die Slowakei, nach Ungarn oder Bayern.

## TIPS FOR A TRIP

### 71 | TRAVEL WITH REGIOJET EXPLORE NEIGHBOURING COUNTRIES AND THE BEAUTIES OF PRAGUE

Travel quickly and easily to Prague and our neighbours – to Slovakia, Hungary or Bavaria.





# ENTDECKEN SIE NACHBARLÄNDER UND DIE SCHÖNHEITEN VON PRAG

Der größte Vorteil des kleinen Landes ist das einfache und schnelle Reisen. Nachdem Sie Prag besucht haben, fahren Sie mit den gelben Zügen in die Slowakei, nach Ungarn oder mit dem Bus nach Bayern.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: archiv regiojet.cz

## Prag, sozusagen die Mutter aller Städte

Eine Reise nach Prag ist fast schon eine Pflicht, die die Touristen immer wieder gerne erfüllen. Der historische Stadtkern wird nie langweilig, vor allem nicht, wenn man alle verfügbaren Türme und

Prag



Aussichtspunkte aufsucht. Der älteste Teil der Stadt steht zusammen mit der Prager Burg und der Karlsbrücke zu recht auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes.

Die Atmosphäre des zauberhaften Prags ist nicht nur bei Touristen, sondern auch bei internationalen Fotografen und Filmemachern beliebt. Die Stadt hat 7 767 Straßen und Gassen, darunter die kürzeste und schmalste in der Prager Kampa. Im Winter können Sie sich in den zahlreichen Galerien, Museen und Theatern vor schlechtem Wetter schützen oder sich in der größten tschechischen Sauna am Podolské nábřeží aufwärmen, wo sich Hartgesotene direkt in der Moldau abkühlen.

## Hohen Tatra

Machen Sie einen Winterurlaub in der slowakischen Hohen Tatra. Saubere Luft, felsige Berggipfel und zahlreiche



Hohen Tatra

Skimöglichkeiten warten in den beliebten Skigebieten in der Nähe von Poprad auf Sie. Die gelben Züge fahren von Prag über Ostrava nach Košice und zurück, und es liegt an Ihnen, ob Sie in Štrba aussteigen und eine traditionelle Schlittenfahrt nach Štrbské Pleso unternehmen oder bis zur Haltestelle Poprad – Tatry fahren werden. Sie können Ihre Rucksäcke und Ihre Ausrüstung problemlos im Zug platzieren. Bringen Sie kein Essen mit, die slowakischen Spezialitäten sind bei den Essern berühmt.

## Budapest und Therme

Wenn Sie Sehenswürdigkeiten lieber als Berge und Wärme lieber als Schnee haben, werden Sie von Budapest, Ungarn, sicher verzaubert sein.

Auf dem Várhegy-Burgberg steht der Palastkomplex der Budaer Burg. Von den vielen Aussichtsterrassen aus kann man sowohl Buda als auch Pest, zwei

berühmte Stadtteile am Donauufer, sehen. Nach einem Spaziergang, einem Einkaufsbummel und einem guten Mittagessen können Sie in den Thermalbädern von Seczenyi, die die örtlichen Thermalquellen nutzen, ein heißes Bad nehmen. Der Spa-Komplex verfügt über drei Außenbecken, in denen Sie Schach spielen können, und auch 15 Innenbecken mit unterschiedlich beheiztem Wasser, das zur Behandlung von Rheuma und Erkrankungen des Bewegungsapparates dient.

Mit unserem Zug erreichen Sie auch den kleineren Kurort Mosonmagyaróvár unweit von der slowakischen Grenze. Die Größe und die Bekanntheit haben nichts miteinander zu tun, denn dieser Kurort gehört zu den beliebtesten. Hier entspringt das Heilwasser, das eine heilsame Wirkung auf die Atemwege oder chronische Entzündungen der Gelenke hat.



München

### München mit Biergeschmack

Unsere neue Buslinie fährt regelmäßig in Richtung München in Bayern. Das Hofbräuhaus am Marienplatz müssen Sie selbst erleben. Es ist so groß, dass an einer Stelle zweitausend Menschen gleichzeitig Hofbräu-Bier aus klassischen Maßkrügen trinken! Steigen Sie auf dem zentralen Platz auf die Spitze des Kirchturms der Peterskirche und Sie werden mit einem spektakulären Blick über die ganze Stadt belohnt.



München

Die Details kann man hingegen am Glockenspiel in der Wand des Neuen Rathauses bewundern. Zweimal am Tag erwachen hier 32 lebensgroße Figuren zum Leben, die von 43 Glocken begleitet sind. Sie erzählen die Geschichte von der Hochzeit des Herzogs und führen einen traditionellen bayerischen Tanz auf. Besuchen Sie auf jeden Fall das BMW-Museum in München, wo Sie die schönsten und luxuriösesten Autos der berühmten Marke sehen können. [www.regiojet.de](http://www.regiojet.de) ■

## REGIOJET SERVICE

- GRATIS WLAN – auf allen nationalen und internationalen RegioJet-Linien in der EU
- GRATIS Änderung oder Stornierung der Fahrkarte bis 15 Min. vor der Abfahrt (Auf ausgewählten Bus-/Zuglinien.)
- GRATIS Sitzplatzreservierung (nicht gültig für Eurail/Interrail und Klimaticket)
- Ausgewählte Getränke GRATIS und Erfrischungen aus dem Bordmenü
- Stewardessen / Stewards an Bord des Zuges
- Attraktive Preisangebote
- Unterhaltungsportal mit Filmen, Audio-podcast und Spielen – entweder am integrierten Bildschirm oder am eigenen Gerät unter der Adresse [portal.regiojet.cz](http://portal.regiojet.cz) (Auf ausgewählten Bus-/Zuglinien.)
- Weitere Informationen erhalten Sie vom Stewardessen/ Stewards im Zug



## EXPLORE NEIGHBOURING COUNTRIES AND THE BEAUTIES OF PRAGUE

Fast and convenient travel is the main advantage of a small country. Once you have gotten to know Prague, hop on our yellow train to visit Slovakia or Hungary; or on our yellow bus to Bavaria.

TEXT: Barbora Janečková ■ FOTO: archiv regiojet.cz

### Prague, the mother of all cities

A trip to Prague is basically a very pleasant must for tourists, even repeatedly. Its historical centre never gets old, especially if your mission is to visit all the towers and observation decks. The oldest part of the city, along with the

Prague Castle and Charles Bridge, is on the UNESCO World Heritage List, and rightfully so.

Not just tourists – even famous photographers and movie industry professionals love Prague's charming atmos-

Prague





phere. The city has 7,767 streets and alleys, including the shortest and narrowest one at Kampa. The best option for inclement weather are Prague's numerous galleries, museums and theatres, or the heat of the largest sauna in Prague at Podolské nábřeží where the river serves as the "plunge pool".

### High Tatras

How about a winter holiday in the Slovakian Tatras? Clean air, rugged peaks and numerous pistes and cross-country trails at popular ski resorts near the town of Poprad. Our yellow trains connect Prague with Košice via Ostrava, with intermediate stops in Štrba (a local traditional rack railway will get you to Štrbské Pleso from the Štrba station) or Poprad-Tatry. Luggage and skis are not an issue on the train. Do not pack food, however, as Slovak specials are well-known among gourmets.

### Budapest and spas

If you prefer landmarks to mountains,

and higher temperatures to snow, Budapest is what you are looking for. Situated on the Várhegy Hill is the Buda Castle complex. Its numerous scenic terraces offer splendid views of Buda and Pest, two famous parts of the city hugging the banks of the Danube. Once you are done shopping, walking and dining, you can take a dip in the Szechenyi Baths and their thermal spring water. The spa complex offers three outdoor pools where you can even play chess, as well as 15 indoor pools with water at various temperatures with proven healing effects on rheumatism and motor apparatus illnesses.

Our train will get you to the smaller spa town of Mosonmagyaróvár near the Slovakia-Hungary border. A spa does not have to be large to be famous, as this one is among the most popular. Its water has positive effects on the respiratory tract or chronic joint inflammation.

*Budapest – Szechnyi thermal bath spa*



*Munich*

### Beer-flavoured Munich

Our new bus line regularly serves Munich, Bavaria. The Hofbrauhaus beer hall at Marienplatz is a must. It can seat as many as two thousand drinkers, all enjoying the famous Hofbräu from traditional beer mugs! While visiting the main square, make your way to the top of the Peterskirche Tower to be rewarded with panoramic views of the entire city.

You will enjoy the details with the clock chimes of the New Town Hall. Twice a day, 32 life-sized figures are brought to life as a melody is played by 43 bells. They tell the story of the marriage of Duke William V, and they even demonstrate a traditional Bavarian dance. You should definitely check out the BMW Museum to see the most beautiful and luxurious cars of this brand at one location. [www.regiojet.com](http://www.regiojet.com)

## REGIOJET SERVICE

- FREE Wi-Fi on all domestic and international RegioJet lines in the EU
- FREE change or cancellation of a ticket 15 minutes prior to departure (On selected bus/train lines.)
- FREE seat reservation (not valid for Eurail/Interrail and Klimaticket tickets)
- FREE selected drinks and refreshments from the on-board menu
- A steward/ess on the train
- Attractive price deals
- An entertainment portal with movies, audiopodcast and games, either on the built-in seat screens or on your own device at: [portal.regiojet.com](http://portal.regiojet.com) (On selected bus/train lines.)
- The steward/ess on the train will provide you with more information



**EPIC** THE MOST MODERN CLUB IN PRAGUE



- 4 BARS
- VIP ZONE
- 100m² LED SCREENS
- L'ACOUSTICS K2 SOUND
- INTERNATIONAL DJ STARS

CLUB ADDRESS:  
**REVOUČNÍ 3, PRAGUE**

INFO | TICKETS | RESERVATIONS:  
[WWW.EPICPRAGUE.COM](http://WWW.EPICPRAGUE.COM)



„Rusko neví, kde začíná a kde končí.“

„Dnešní Rusko není žádná hrozba. Mě opravdu Putin ničím neohrožuje.“

„Válka nebude, Rusové nejsou blázni. Pro CIA je to blamáž.“

**2023: „???”**



**RESPEKT.CZ**  
ČESKO HLEDÁ PREZIDENTA

## Jízdenky v aplikaci | Kreditová jízdenka

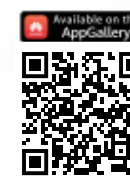


### Vylepšená aplikace pro ještě větší radost z cestování

- ✓ nový design
- ✓ celkově přehlednější
- ✓ nové platební metody
- ✓ jednodušší výběr sedadla i cesty zpět

### Proč využívat aplikaci?

- ✓ snadná rezervace na pár kliknutí
- ✓ všechny jízdenky na jednom místě
- ✓ nejvýhodnější ceny
- ✓ storno jízdenky 15 minut před odjezdem – u vybraných spojů



Naši appku si ZDARMA stáhněte na [www.regiojet.cz/aplikace](http://www.regiojet.cz/aplikace) nebo zde



### Proč mít Kreditovou jízdenku?

**Ušetříte** – své jízdenky máte vždy za nejvýhodnější cenu.

**Rezervujete a platíte online** – jízdenky si rezervujete v aplikaci či rezervačním systému a jednoduše a rychle zaplatíte z nabitého kreditu.

**Jezdíte všemi žlutými linkami** – jedna „Kreditovka“ platí pro všechny vlaky a autobusy RegioJet.

**Kreditovka je doživotní a zdarma!**

[www.regiojet.cz/kreditova-jizdenka](http://www.regiojet.cz/kreditova-jizdenka)



Nonstop linka autobusové a vlakové dopravy RegioJet **+420 222 222 221**





## Zábavní portál ve vlacích: portal.regiojet.cz

Sledujte filmy a zprávy, bavte se při poslechu audionahrávek, čtete knihy a časopisy nebo hrejte hry. Stačí mít pouze notebook, tablet nebo mobilní telefon – a o zábavu máte postaráno. Zábavní portál najdete na palubě vlaků po připojení na naši síť „REGIOJET – ŽLUTÝ“ a zadání adresy portal.regiojet.cz.



### FILMY

dětské, komedie, dokumentární, dobrodružné...



### AUDIOPODCASTY

zábavné pořady, rozhovory



### HRY

hlavně pro děti



### KNIHY

detektivky, beletrie, čtení pro ženy, odborná literatura...

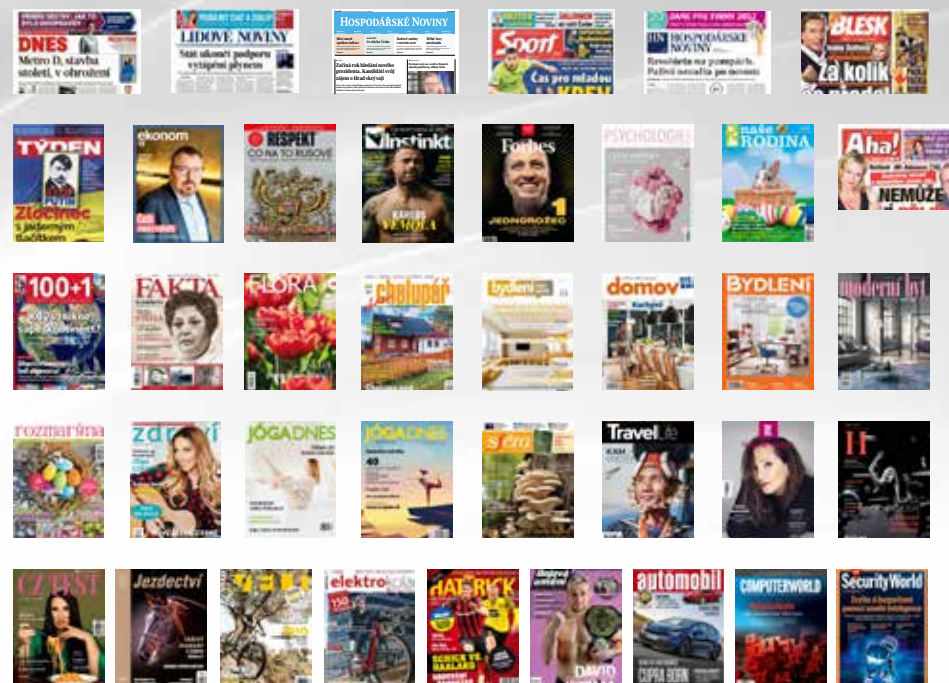


## Fun & Relax – autobusy

Individuální dotykové monitory, na kterých můžete sledovat své oblíbené filmy či seriály podle nálady.



**SLUCHÁTKA lze zakoupit ve vlaku u stevarda (nebo přes aplikaci ve třídě Low Cost a ve voze Astra), v autobusu u řidiče za 10 Kč/0,50 EUR**



Na palubě je vždy cca 5 druhů časopisů a novin. Nabídka platí do vyčerpání denních zásob.

## Komfortní lounge



V našich lounge strávíte příjemně a v pohodlí dobu před odjezdem vašeho žlutého vlaku nebo autobusu.

**PRAHA** Hlavní nádraží | **BRNO** Hlavní nádraží | **VÍDEŇ** Hlavní nádraží



- ✓ **Wi-Fi připojení zdarma**
- ✓ **Káva a soda zdarma\***
- ✓ **Klimatizovaný interiér**
- ✓ **Stolky a křesílka k posezení**
- ✓ **Vstup pouze s jízdenkou RegioJet**

\* nabídka v lounge Brno

**NOVĚ  
OTEVŘENÁ  
lounge  
VÍDEŇ**

## Slevy pro cestující



HUSA NA PROVÁZKU | **30% na vstup**, [www.provazek.cz](http://www.provazek.cz)

ALBATROS MEDIA | **20% v e-shopu**. Kód pro e-shop: „SA19AM“, [www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

TECHNICKÉ MUZEUM V BRNĚ | **20% na vstup**, [www.technicalmuseum.cz](http://www.technicalmuseum.cz)

SCANQUILT BYTOVÝ TEXTIL | **10% na nezlevněné zboží**.  
Kód pro e-shop i prodejny: „STRE22“, [www.scanquilt.cz](http://www.scanquilt.cz)

VITAR | **20% na první nákup**. Kód pro e-shop: „ZLUTY20“, [www.nasevitaminy.cz](http://www.nasevitaminy.cz)

EXIsport | **5% na vše** (kromě výprodeje a kol). Kód pro e-shop: EXI5RG  
[www.exisport.com/sk/9876-regiojet](http://www.exisport.com/sk/9876-regiojet) [www.exisport.cz/9876-regiojet](http://www.exisport.cz/9876-regiojet)



**ALBATROS MEDIA**



**TECHNICKÉ  
MUZEUM  
V BRNĚ**

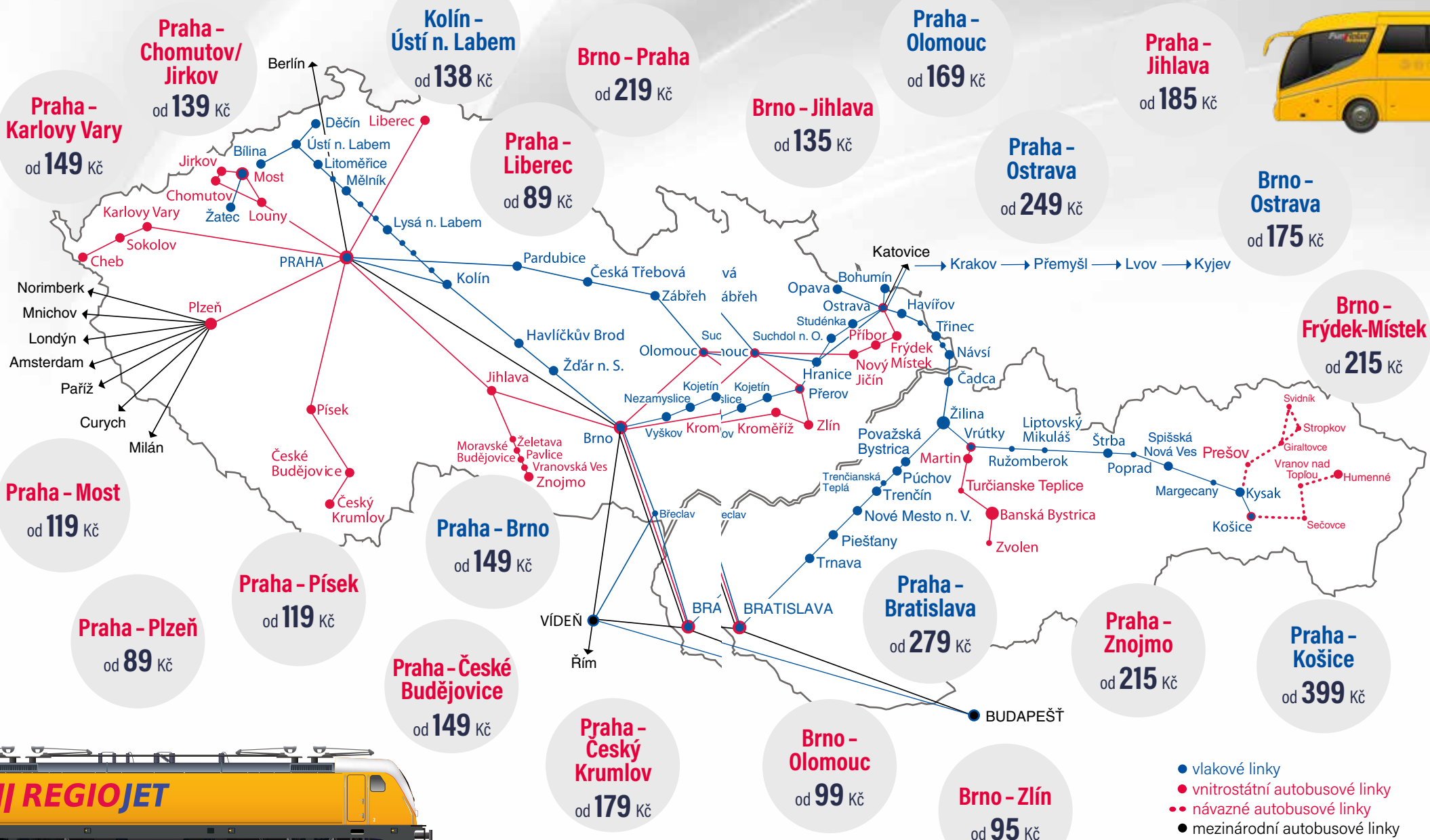


**NAŠE VITAMINY.CZ**



# Nejlevněji po ČR a SR

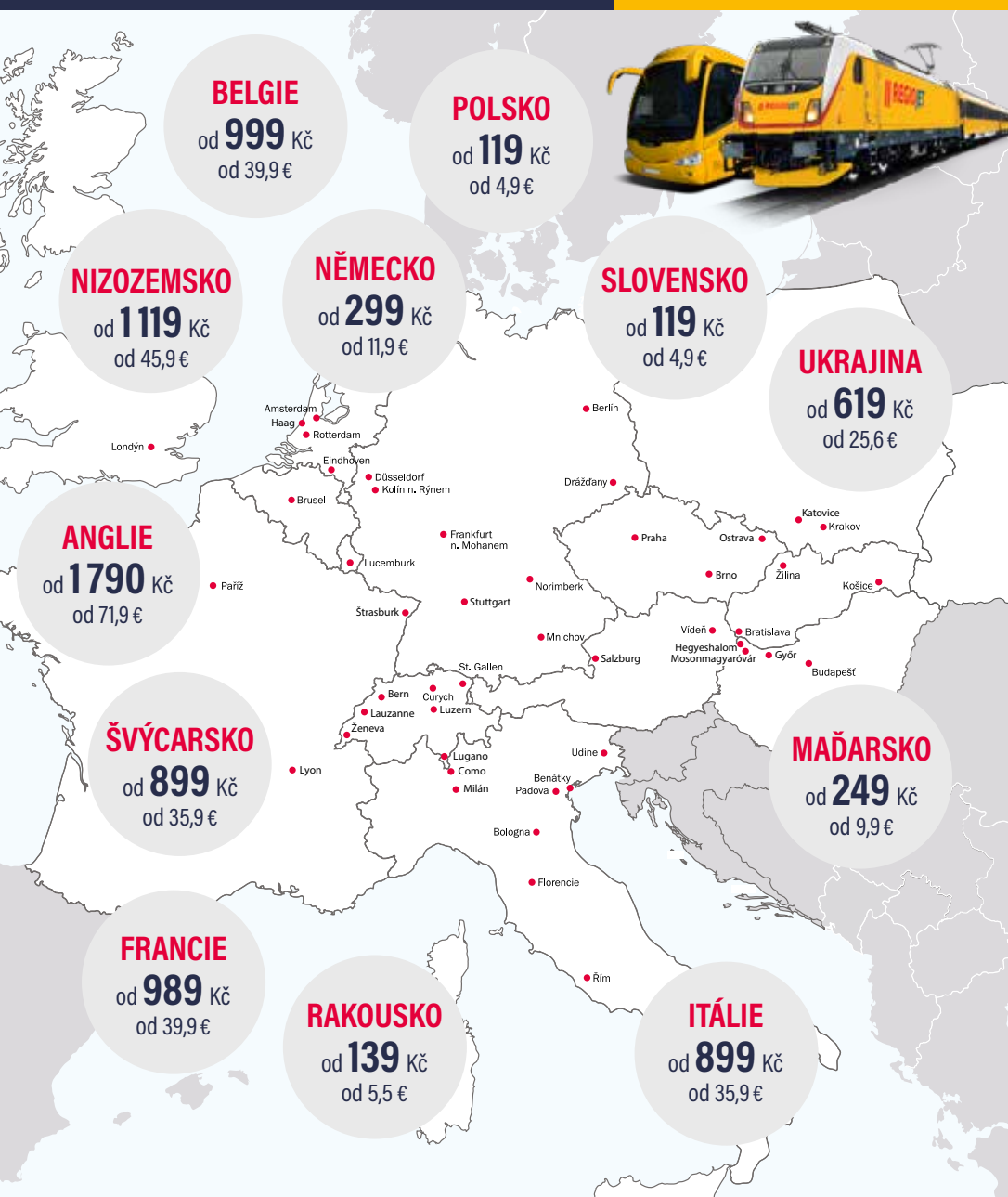
**REGIOJET**





# Nejlevnější po Evropě

## // REGIOJET



# Do světa na zkušenou!

Procestuj svět jako au-pair.



**Zaregistruj  
se do au-pair  
programu hned**

**Naskenuj mě  
pracovnípobyty.cz**



nonstop linka autobusové a vlakové dopravy RegioJet **+420 222 222 221**

Pracovní pobyty v zahraničí

**| STUDENT | AGENCY |**

**|| REGIOJET**

od  
**449 Kč**  
Berlín



od  
**189 Kč**  
Krakov



od  
**619 Kč**  
Lvov



od  
**1029 Kč**  
Kyjev



Navštivte  
**90**  
evropských  
měst



od  
**419 Kč**  
Mnichov



od  
**139 Kč**  
Vídeň



od  
**119 Kč**  
Bratislava



od  
**249 Kč**  
Budapešť

[regiojet.cz](http://regiojet.cz)

