

Drahé čtenářky, drazí čtenáři,

to krásné, dlouho očekávané jaro je tady – a s ním i nové číslo našeho Vedněsíčnicku, plné energie, nových témat, rozhovorů a vzpomínek. Doslova. K úvodnímu slovu jsme pro vás přiložili naši malou časovou kapsli – fotografie z dob, kdy jsme ještě neměli tušení, co je to redakční uzávěrka nebo dokonce maturita, ale zato jsme přesně věděli, jak dělat věnečky z pampelišek nebo jak voní čerstvě posekaná tráva. Stejně jako se probouzí příroda, probouzí se i náš redakční tým opět k životu. A věřím, že otisk jarního nabuzení našich redaktorů sami v čísle poznáte. Doufám, že vám jarní číslo přinese nejen nové myšlenky, ale i chuť vyrazit ven, tvořit, objevovat – a třeba se na chvíli vrátit do dětství.

Za celou redakci přeje sluncem zalité čtení,
Eliška Kazem Tabrizi
šéfredaktorka

.... Méně věcí, více života

Skříň plná oblečení, byt zaplněný předměty, které téměř nepoužíváme, a přesto můžeme vést šťastný život i bez toho. Stále více lidí objevuje minimalismus – životní styl, který pomáhá zbavit se nadbytečných věcí a zaměřit se na to, co pro nás má skutečnou hodnotu.

Každý den jsme obklopeni reklamami na nové telefony, oblečení a další věci, které nám slibují ulehčení života. Tento tlak konzumní společnosti nás neustále vybízí k dalším nákupům. Minimalismus však ukazuje jinou cestu – méně věcí ve vlastnictví znamená více svobody, méně stresu a více času na aktivity, které nás naplňují, a místo přežívání doopravdy žijeme.

Navzdory častému omylu minimalismus neznamená jen zbavování se věcí. Jde o vědomé rozhodování o tom, co je pro nás skutečně důležité, a o preferenci kvality před kvantitou. Místo hromadění předmětů, které v životě nepoužijeme nebo jen minimálně, klademe důraz na smysluplné zážitky a hodnotné vztahy. V dnešní uspěchané době, kdy jsme zahlaceni informacemi a povinnostmi, nabízí minimalismus možnost zpomalit a věnovat se podstatnému.

Minimalismus přináší řadu výhod. Omezení zbytečných nákupů vede k finančním úsporám a větší stabilitě. Méně věcí znamená snadnější úklid, větší přehlednost a jednodušší každodenní život. Pozitivní dopad má i na životní prostředí, protože snížení spotřeby vede k menší produkci odpadu, a šetří tak přírodní zdroje.

Minimalistický přístup se neomezuje jen na fyzické předměty, ale zahrnuje i digitální oblast. Neustálý přísun notifikací, zpráv a informací ze sociálních sítí odvádí naši pozornost, a zvyšuje tak stres. Digitální

minimalismus spočívá ve vědomém omezení digitálních podnětů – například snížení času stráveného na sociálních sítích, mazání nepotřebných souborů nebo minimalizace aplikací, které nás bezdůvodně zatěžují. Tím se snižuje digitální přetížení a zlepšuje se schopnost soustředění na důležité úkoly a vztahy.

Přestože minimalismus nabízí mnoho výhod, není pro každého. Někteří lidé nemohou tento životní styl zcela přijmout například kvůli osobním důvodům. Určité úskalí spočívá v tom, že příliš velká snaha o dokonalý minimalistický život může vyvolávat stres a tlak na dodržování pravidel. Minimalismus by měl především zjednodušovat život, ne vytvářet další problémy.

Mladší generace stále častěji odmítají představu, že se v této době úspěch měří množstvím majetku. Dávají přednost udržitelnosti, osobní pohodě a smysluplným zážitkům. Tento posun v hodnotách má potenciál ovlivnit nejen jednotlivce, ale i celou společnost. Širší přijetí minimalistického myšlení by mohlo vést k tomu, že se společnost zaměří více na kvalitu života než na hromadění věcí. To by umožnilo žít život s menším stresem a větším důrazem na to, co je opravdu důležité.

Minimalismus není soubor striktních pravidel, ale životní přístup, který pomáhá soustředit se na podstatné. Zbavení se zbytečnosti neznamená vzdát se radosti – naopak, otevírá prostor pro klid, volný čas a větší svobodu. Tento způsob života nás vede k zamyšlení nad otázkou: Co je pro mě skutečně důležité? Odpověď na ni může být klíčem k jednoduššímu, spokojenějšímu a smysluplnějšímu životu.

text Nela Samková



Ázerbájdžán:
Země věčného
ohně

str. 2



Mindfulness

str. 4



SUD
existuje!

str. 6

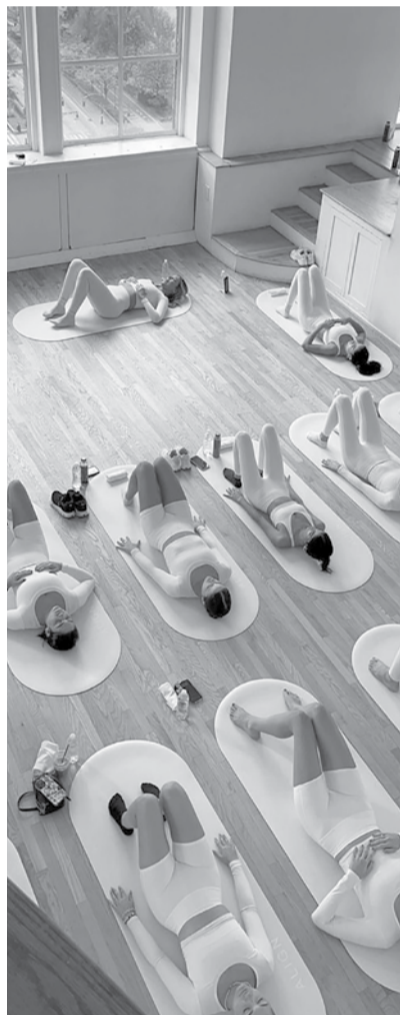
PILATES: Trend ze sociálních sítí, nebo účinné cvičení? A kam na něj v Budějovicích?

Pilates se v poslední době stává nejen populární formou cvičení, ale i estetickým trendem na sociálních sítích. Na Pinterestu nebo Instagramu se šíří styl známý jako pink pilates princess, kde můžeme vidět influencerky ve sladěných sportovních setech cvičící pilates v krásných pilates studiích. Co to ale pilates vůbec je? Stojí vůbec za to? A kam na něj vyrazit v Českých Budějovicích?

Pilates je cvičební metoda vyvinutá na začátku 20. století Josephem Pilatesem. Ze začátku přitahovalo toto cvičení převážně tanečnický a tanečnický, kteří se snažili zotavit ze zranění. Brzy se ale cvičení stalo velmi populární i mezi širší veřejností a dnes jej celosvětově cvičí desítky milionů lidí.

Cílem Pilatesovy metody je zdokonalit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Tento typ cvičení se nejvíce ze všeho zaměřuje na zpevnění středu těla a lepší stabilitu. Na rozdíl od jiných kardio cvičení se pilates soustředí na pomalejší a precizní pohyby, koordinaci dechu a pohybu a plné zapojení svalů. V podstatě nejde o to, jak rychle člověk cviky provádí, ale jak kvalitně. Kvalita pohybu je v pilates důležitější než kvantita, a právě díky této preciznosti přináší dlouhodobé benefity nejen pro fyzickou kondici, ale i pro správné držení těla a celkovou pohodu. Lidé, kteří pravidelně praktikují pilates, se často cítí lépe ve svém těle, snadněji zvládají stres a jsou méně náchylní ke zranění.

Další výhodou pilates je dostupnost. Provádět jej může úplně kdokoliv a často je k němu třeba jen podložka a několik desítek minut času. Pro začátečníky je ale určité doporučováno cvičení pod vedením instruktora nebo instruktorky, kteří pomůžou s technikou a zapojením správných svalů.



Co se lekcí pilates týče, jsou rozlišovány dva druhy – Reformer Pilates a Mat Pilates. Ke cvičení Reformer Pilates se využívá speciální stroj, který se skládá z posuvné plošiny, pružin a různých nástavců. Po-

hyb proti odporu pružin zajišťuje plynulé a kontrolované cvičení. Velkou nevýhodou tohoto typu pilates je ale vysoká cena. Jeden takový cvičicí stroj stojí klidně padesát tisíc korun a hodinová lekce na reformeru vyjde na pět set až tisíc korun. Zato Mat Pilates je mnohem dostupnější variantou, protože se cvičí jen s pomocí úplně základního vybavení, nejčastěji jen podložky, případně doplňků, jako je malý míček, pěnová kostka nebo lehká závaží.

Já sama jsem se společně se svojí kamarádkou rozhodla před několika měsíci pilates vyzkoušet. Nějakou dobu jsem ho cvičila podle YouTube videí, ale zajímalo mě, jak vypadá profesionální lekce. Na internetu jsem narazila na studio BodyBrí, ryze dámské studio poblíž centra Budějovic, které nabízí mimo jiné i skupinové lekce pilates. Při koupi dvaceti vstupů vyjde hodina na 140 korun a lekce si můžu jednoduše rezervovat předem na stránkách studia.

Po půl roce cvičení mohu s jistotou říct, že se cítím fyzicky i psychicky mnohem lépe a hlavně mě tento typ pohybu nesmírně baví. Na lekcích se díky vstřícnosti ostatních účastnic necítím špatně, když mi něco nejde, a motivuje mě sledovat, jak se v pilates postupně zlepšuji. Díky pravidelným hodinám jsem si navíc vytvořila návyk, do kterého se po několika desítkách lekcí už nemusím vůbec nutit, a vím, že doma bych jen těžko zvládla soustředěná a bez přestávek padesát minut cvičit.

A když mi jeden můj kamarád před pár týdny řekl: „Pilates, to je něco mezi jógou a protahováním, ne?“, nejrady bych ho poslala na intenzivní hodinovou lekci pilates s naší instruktorkou Jájou, aby posoudil sám.

text Linda Janoutová, foto Pinterest

Budoucnost práce – jaké práce budou in a jaké naopak zaniknou? (zamyšlení)

Svět se mění, přichází s novými technologiemi a ty nahrazují člověka, zastaví se to někdy? Nahradí nás roboti zcela, nebo existuje nějaká mez? Mohlo by to přerůst do extrému tak moc, že stroje získají vlastní vůli a přemůžou lidstvo? Těmito a dalšími otázkami se zabývají různé sci-fi filmy a knihy, ale my se nad nimi zkusme zamyslet spíše trošku jinak, a to z hlediska profesí v době příštích několika generací, včetně té naší.

Možná vás pokrok AI v posledních třiceti letech trochu děsí, ale já osobně si nemyslím, že to bude tak zlé.

Abychom mohli aspoň hádat, kam až AI asi zajde, musíme trochu chápat, na jakém principu funguje. Rovnou se přiznám, nejsem expert, ale hodně zjednodušeně je to jeden velký analytik, který má k dispozici ohromné množství dat, fungující na vzorcích a algoritmech. To, jak se poslední dobou většina věcí digitalizuje, tomu jen napomáhá.

Lidi AI sice něco učí, ale ač se to v poslední době nezdá, sama nic nevytváří.

Možná mi teď namítnete, tak jak to, že mi chatGPT dokáže během pár vteřin napsat dobrý příběh nebo slohovku? Ale zkusili jste se ho někdy zeptat nebo si najít, kde to všechno vlastně bere? Nic z toho nemá od sebe, pouze sleduje struktury příběhů lidmi již napsaných, jaké motivy jsou časté a oblíbené (enemies to lovers, magie...). Je to dobře kombinované, ale to je tak vše. Avšak aby byly knihy čtivé i pro další generaci, potřebují aktualizovat – lidi přemýšlí a mluví trochu jinak, baví je jiné věci apod. A tím se dostáváme k první skupině prací.

Umělecké profese. Už jsme si řekli, že roboti s největší pravděpodobností minimálně v nejbližším století nebudou schopni vytvářet nové věci. Takže spisovatele ještě nenahradí.

Lidstvo všeobecně vždy chtělo něco nového i po hudbě. Podobné je to i s dalšími uměleckými profesemi (architektura, návrhářství, malířství...). V každém případě je AI konkurence a to znamená, že se všichni budeme muset více snažit – což nemusí být vůbec na škodu. Když svá díla

neodbydeme, nejspíš nepřijdeme o práci – alespoň do doby, kdy dáme strojům schopnost myslet v souvislostech a tvořit mimo algoritmy. V tu chvíli bude ale skutečnost, že jsme přišli o práci, naše nejmenší starost...

Takovou výhodou už ale nemají manuální práce, kde je úkol stále stejný, poslední dobou – a bude tomu tak nejspíš i nadále – stále více tato pracovní místa přebírají stroje. Na druhou stranu jsou díky tomu zase více potřeba programátoři a manažeři, takže ti svou práci také hned tak neztratí.

V průběhu historie se pracovní podmínky a pozice měnily, to není nic nového. Dnešní raketový spád si navíc vyžadá pouze větší přízpůsobivost. Proto neberte jako samozřejmé, že to, co byste teď rádi dělali, vám bude i umožněno.

Stroj je dobrý sluha, ale špatný pán. Ať už se naučí cokoli, nenechte jej, ať za vás myslí.

text Sofie Zassiedko,
foto The Center for Generational Kinetics



Ázerbájdžán: Země věčného ohně

Jídlo v Ázerbájdžánu je velmi levné a v restauracích v menších městech, kde jsou ceny předem napsané, se i česká rodina dokáže dobře najíst do stovky, maximálně dvou. V sousední Arménii je to naopak tak, že jsou místní sice stejně pohostinní jako Ázerové, nikdo si vás ale nedovolí okrádat takovým způsobem a zneužívat vaší neznalosti. Zaplatíte opravdu tolik, kolik by zaplatil Arméneček – možná proto jsme měli smysly povolené a pořádně jsme si na to začali dávat pozor až skoro ke konci našeho pobytu. Tím rozhodně nechci vykrešlovat místní ve špatném světle, spíše je jen rádi chopit příležitosti přivydělat si, a proto cizinci musí být při nakupování domácího zboží duchapřítomní.

V Baku jsme se nejdříve zdrželi pouze jednu noc a hned druhý den pokračovali na sever k ruským hranicím do města Quba, obklopeného krásnou přírodou a horami, s nezaměnitelným postsovětským duchem a starými ruskými Ladami na každém rohu. Ubytovali jsme se ve vcelku moderním hotelovém komplexu a hned jsme vyrazili na výlet po úžasném okolí – kam oko dohlédlo, byly zelené zalesněné kopce zalité příjemným sluncem. Projížděli jsme okolní vesničky s malými domky, dětmi hrajícími si na ulicích a krávkami volně pasoucími se podél cesty. Odvrácenou stranu této venkovské idylky připomínaly před každou vesnicí fotky mladých mužů a chlapců padlých ve válce o Náhorní Karabach, která je součástí konfliktu mezi Arménií a Ázerbájdžánem trvajícího desítky let.

Jeli jsme venkovem tak dlouho, dokud se před námi neotevířely úchvatné, mohutné vrcholy Kavkazu, a ani tam jsme se nezastavili. Jeli jsme úzkými kamenitými cestami a pod námi se rozprostírala strmá, hluboká údolí a co chvíli jsme zastavovali, abychom si užili úžasnou panoramu. Nakonec jsme v jednom takovém údolí narazili na menší vesnici, která mi svými malými kamennými domky a starými terénními auty připomněla přesně jednu takovou, kterou jsem před pár lety navštívila na Sibíři. Nikde ani živáčka, kromě postaršího venkovana, který na kopci nad vesnicí vařil nad ohněm čaj. Posadili jsme se do malé chatičky, ze které jsme viděli celou vesnici jako na dlani, a za chvíli nám na stole přistála pěkně malovaná konvička, malé šálky, citron a hustý třešňový kompot. Takto jsme si mohli vychutnat autentický silný čaj uprostřed zasněžených, mrazivých hor, kde jako by se zastavil čas.

Naše další cesta nás vedla na jihovýchod k břehu Kaspického moře, kde jsme opět využili místní pohostinnosti, tentokrát ostražitější než na začátku našeho pobytu. Střechu nad hlavou jsme získali v kamenné vile jedné malé rodiny, kde se nám dostalo rádného pohoštění – k večeru se podávalo pečené maso s granátovými jablky, nakládaná i pečená zelenina, do-



máci chléb a ovčí sýry, jehněčí karbanátky, typické zelné saláty a hustá polévka. Vše čerstvé a domácí, na čemž si zřejmě velká část venkova zakládá. Také jsme poznali ázerskou lásku ke granátovým jablkům, protože jejich semínka byla všude. Se vším a na všem.

Na doporučení od místních jsme procestovali zajímavá místa v Gobustánském okrese, ve kterém jsme se právě nacházeli. Ten je známý svými archeologickými nálezy skalních maleb a lidských sídel z dob pravěku, takže jsme nemohli vynechat místní muzeum věnované právě samotným počátkům lidstva. Ázerbájdžán má také ve všech státech největší počet bahenních sopek, z nichž se valná většina nachází právě v gobustánské poušti.

Místní muži si přivydělávají tím, že zde působí jako průvodci – my jsme využili této možnosti, a získali tak vcelku neobyčejný zážitek, kdy jsme se strými vyprahlými kopci a dunami proháněli starou Ladou Rivou, jak kdyby už neměl nadejít zítřek. Náš vysmátý průvodce doprovázel túru po poušti výkladem angličtino-ruštinou s cigaretou v puse a pochvaloval si svůj pekelný stroj, který nás ale, nutno přiznat, opravdu dostal na místo. Ocitli jsme se v obklopení několika kráterů, ve kterých

bublalo sopečné bahno a každou chvíli za doprovodu bublavých zvuků vytrysklo k nebi a přeteklo přes okraj, vytvářejíc bahenité potůčky. Měli jsme štěstí, že nás průvodce zavedl tam, kde nebylo ani živáčka, a tak jsme se dostali opravdu blízko. Rozhodl se také, že bychom si měli odnést z tohoto unikátního místa suvenýr, a tak z auta přinesl petku, klekl si k jednomu z kráterů a ponořil do něj ruku až po loket, načež nám se zazubem přetékající láhev podal a vypíchl údajně výborné léčivé účinky místního bahna.

Na poslední dva dny v Ázerbájdžánu jsme se přesunuli do hlavního města Baku, kde jsme sice už strávili jednu noc po příletu, neměli jsme ale příležitost ho blíže prozkoumat. Baku je dvoumilionové město ležící na západním břehu Kaspického moře a z celé země je kulturně i ekonomicky nejvýznamnější. Už při příjezdu nás přivítal impozantní pohled na kontrast moderních mrakodrapů a krásného historického centra. Jedinou překážkou, kterou jsme v této metropoli museli překonat, bylo dostat se k hotelu živí. Asijské země (a kupodivu nezáleží na tom, zda jste v oblasti Kavkazská nebo na tropických Filipínách) se vyznačují poněkud svérázným způsobem řízení, na který my, Češi, nejsme absolutně zvyklí.

Nikdo nerespektuje pruhy, běžně se předjíždí zprava a cizince prý Ázerové poznají podle toho, že dává blinkr – to od místních očekávat úplně nemůžete. Oproti tomu jsme my, kteří občas trochu zrychlí v obci, úplní andílci. I proto jsme se rozhodli vrátit auto do půjčovny dřív a po městě už jezdit jen Boltem – je to rychlejší, bezpečnější a taky levnější, protože jsme se dostali všude možně za asi padesát korun.

Baku má úžasnou atmosféru, do které jsem se hned zamilovala. Architektura v centru, kde jsme byli ubytovaní, mi připomínala Paříž, akorát mnohem čistší a s palmami. Bezpečnost je tu nezpochybnitelná, a přestože je Ázerbájdžán muslimská země, s čímž si spojujeme spoustu negativních předsudků, obyvatelé jsou mírní a tolerantní.

Minimálně v Baku není žádnou výjimkou potkat dívku v minisukni. Čistota a celkový pořádek na ulicích je na mnohonásobně vyšší úrovni než u nás. Nikde byste nenašli poházené odpadky, přetékající kontejnery, nikdo se neváli na zemi a nechce po vás peníze. Potkat byste mohli jedině žebračky, umírněné stařenky, které ale i přes očividnou chudobu vypadají a chovají se slušně. Pouze sedí a čekají, jestli jim někdo z kolemjdoucích nevtiskne do ruky pár drobných. Jsou tak nenápadné a do městské scenerie natolik zapadají, že je nelze vnímat jako rušivý element.

Ubytování jsme byli poblíž starého města, kam jsme chodili na večerní procházky a večere. Staré město je čtvrt s bohatou historií uvnitř bývalých městských hradeb. Nachází se tu spousta malých obchůdků a stánků s různorodým zbožím, čajovny, kavárny a restaurace. Večer vyrazí na jídlo spousta mladých Ázerů i cizinců a z restaurací se line příjemná hudba a podmanivá vůně pečeného masa.

Zastavovali jsme se v útulných podnicích na ochutnávku čajů a typických dezertů nebo místních specialit, především pokrmů z jehněčího. Během dne jsme navštévovali modernější čtvrti města, zoo, památky nebo obchody. Nesměl samozřejmě chybět ani výstup na vyhlídku, ze které máte celé město jako na dlani, včetně dominanty Baku – Plamenných věží, tří nejvyšších mrakodrapů ve městě, které svým tvarem připomínají plameny ohně. Naráží tak na vývěr plynu, který hoří dnem i nocí, tzv. věčný oheň. V Baku ho můžete navštívit a právě odtud získala země svůj název Země věčného ohně.

Ázerbájdžán je krásná, bezpečná, cestovatelsky bohatá země, Evropany sice opomíjená, ale skrývající mnoho úžasných míst a zážitků. Naprosto mě okouzila a určitě to není naposled, co jsem ji navštívila. Hledáte-li zajímavou, netradiční, ale o nic méně kvalitní destinaci, mohu vřele doporučit.

text a foto Stella Hlivková

Cestování po Asii: s batohem a palcem vzhůru

Pro dvacetiletou Káju se cestování stalo stejně potřebným jako dýchání, a proto jestli jí zastihnete v Česku, tak máte opravdu štěstí. Světem cestuje sem a tam většinou bez určitého plánu, a tak nějak kam ji cesta zavede. Nebo spíše, kam ji stop zavede? V létě se vydala na jednu ze svých cest po Asii bez data návratu.

Co tě ke stopování přivedlo?

Vzdálenost našeho domu od jakékoliv MHD zastávky.:

Myslíš, že je stopování považováno za nebezpečné? Proč?

Určitě ano, ale když nebudu počítat moje rodiče, tak za nebezpečné to považují hlavně ti, co stop nikdy nezkusili. Nedůvěra v lidi, převážně v cizí lidi, je dnes hrozná silná. Těch předsudků o stopování panuje taky hrozně moc, ale ve skutečnosti je realita nakonec úplně jiná. Jako skoro u všech věcí, co jsi nikdy nezkusil, a když je pak zkusíš, tak zjistíš, že jsou úplně v pohodě. Stejně tak se to má se stopováním.

Co stopování po Asii?

Asie je dost velká a všude se stopuje



úplně jinak. V porovnání se stopováním v Evropě se v Asii lidi obecně méně bojí stopaře brát, místo hrozby berou stopaře spíše jako příležitost se něco nového dozvědět. Jsou hodně zvědaví a překva-

pení, mysleli si, že jako bohatí turisté ze Západu přece musíme mít peníze na normální dopravu. Většinou nechápou, že nestopujeme, protože jsme chudí, ale protože nás to baví.

Měla jsi nějaký nepříjemný zážitek při tvých stopovacích cestách?

Ano, ale to se může stát kdekoli, ať už stopuješ, nebo jdeš večer domů po prázdné ulici. Když jsem stopovala v Německu, stopla jsem si chlapa, který se mě po pár minutách zeptal, jestli si s ním chci užít. Stačilo na něj zvýšit hlas a zdůraznit, že opravdu nechci. Vysadil mě hned na další benzince.

Stává se, že rozdílnost kultur a hlavně jazyka vede k nedorozuměním, kdy to na vás ten cizí muž zkusí, většinou třeba jenom slovně. Zatím mi vždycky fungovalo dát jasně a zřetelně najevo, že rozhodně NE, a situace byla zažehnána. To, že můžete narazit na někoho, komu slovo NE nic říkat nebude, se může stát i v noci v klubu. Důležitá je opatrnost, vaše intuice a i základní pravidla, jako třeba nesadat do auta ke dvěma a více mužům, jste-li na stopu samotná holka, vždycky si držet odstup, říkat, že máte manžela apod.

Co ti stop přinesl?

Skrze stopování se dostaneš mnohem blíže k lidem a skrz ně ke kultuře země, ve které stopuješ. Zvláště v Asii, v muslimských zemích, se často stává, že tě i po-

zvou k sobě a pohostí tě. Většina lidí, co jsem si kdy stopla, byli laskaví a hodní lidé, a od nich se vždy máš co naučit, ať už si rozumíte, nebo ne. Vyslechnete si spoustu životních příběhů i jednodušších historek o tom, jak se zrovna tenhle člověk dostal zrovna na tuhle cestu. Pokaždé je to unikátní záležitost.

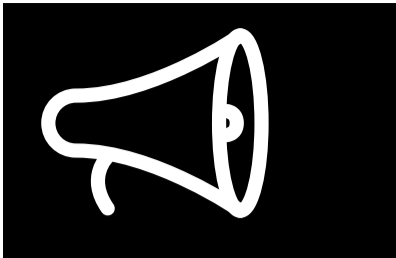
Snažíš se do svých cest dát co nejméně peněz. V čem tě to obohacuje a proč?

Cestování „na bezděka“ je super! Je to vlastně takový nekonvenční druh cestování sám o sobě. Když totiž fakt cestuješ low-cost, nacházíš lidskou laskavost a štedrost opravdu všude. Je to krásný, probudí to v tobě nějakou tu víru v lidstvo a touhu taky pomáhat. Například vždycky, když teď jedu autem, tak koukám kolem po stopařích a představuji si, že je vezmu, kamkoliv si budou přát a ještě je pozvu na oběd.:

Co bys vzkázala nebo doporučila lidem, co se stopováním chtějí začít?

Že v lidech je více věcí hodných obdivu nežli zavržení. A že jsem zatím žádný stopaře v autě nepotkala, tak to třeba můžeš být ty.

text Laura Bojka Gladišová



Seriál Squid Game asi mnozí z vás viděli nebo o něm slyšeli. Jako jeden z nejpobulárnějších výtvořů na Netflixu posbíral tucty fanoušků a s nimi i kupu konspirací. Dnes vám ukážu jednu, která se v blízké době možná stane pravdivou.

Squid game v reálném životě: Ne, nemám na mysli Fiziho video, kde si zahráli lidé v ČR o výhru právě jako ve zmiňovaném seriálu. Šíří se spekulace, že námět byl inspirován skutečností.

Celá věc se na veřejnosti prezentovala jako ubytování pro lidi bez domova, kde vám podají záchrannou ruku. Lidé tam měli dostat práci a za to se jim platilo ubytování a jídlo. Jenže to nebylo úplně tak pěkné, jak se zatím může zdát.

Člověk by si řekl, že tam budou hlavně lidé ve středním věku, kteří nemají kam jít. Ti se tam také našli, ale hlavní skupinou „hostů“ byly děti. Jak se tam dostaly? Prostě je vzali z ulice,

když šly třeba samy domů ze školy. Vzali je do auta a odvezli do ubytovacího resortu: Brothers' Home.

Právě sirotci byli vždy považováni za nejvyšší symbol hanby dané země. Lidé, kteří měli vyčistit ulice od „teto skvrny“, měli směrnice, podle kterých usuzovali, koho vzít či ponechat na ulici. Ty ale většinou nedodržovali, a tak se do jejich spárů dostaly i děti, které rodiče i domov měly.

Den těch, které se tam dostaly, byl opravdu krutý. Začal nástupem, aby proběhlo počítání. Následně byla rozčívka, u které když se dozorčím nezdálo, že ji plníte správně, jste mohli dostat tělesný trest. Snídaně, jakožto i ostatní jídla, byly velice malé, nevyživné a někdy jste ji prostě ani nedostali. Tvrdá práce byla největší částí dne, kde vás za nedostatečně rychlou zručnost čekalo potrestání. Tělesné tresty, nucená práce a zadržování bez souhlasu nebyly jediné nechutnosti, které zde probíhaly. Mladí chlapi i dívky byli obětmi sexuálního násilí.

SQUID GAME



Bylo to prováděno strážci, kteří tomu říkali hry. Měli spoustu jmen pro tyto různé „hry“, kde se sexuální zneužívání mísilo s týráním až mučením. Lidé, kteří byli nuceni do práce, museli nacvičovat i divadelní nebo pěvecké vystoupení pro hosty z protestantské církve. Hosté ale většinou vůbec nevěděli, co se na tomto místě ve skutečnosti děje, a tak organizátorům dávali i dal-

ší peníze na chod institutu. Peníze se samozřejmě nedostaly k těm, kterým byly určeny. Největší dárek, který tam dostal jeden z přeživších, bylo velikonoční vajíčko.

Podobnosti mezi Brothers' Home a Squid Game nejsou jen zmíněné „hry“, ale i například číslování lidí. Každý dostal číslo, které nahradilo jeho identitu. Všichni nosili stejné oblečení, které se od Squid Game lišilo jen barvou. Místo známé zelené nosili modrou.

Celá tahle kauza je z velké části zahalena, protože je to opravdu velká věc, co by pošpinila pověst země. Je nepochopitelné, že se to nikdy nikde moc neřešilo a teprve nyní díky velké popularitě seriálu se o tom začíná společnost dozvídat. I přes všechny znaky, které napovídají, že Squid Game má podobnosti se skutečností, Netflix i samotný tvůrce odmítají inspiraci, která by se nějak dotýkala Brothers' Home.

text Zlata Feitlová,
foto The Australian

Na kávu, nebo do kina? A co si takhle zajít do Sedmičky?

Nevíte, kam si vyrazit uspokojit kávové či pivní buňky nebo kam pozvat drahou polovičku na rande? Mám pro vás skvělý tip. Od listopadu nově otevřený podnik Kino Kafé 7 vás okouzlí nejen svou kavárenskou atmosférou, ale i útulným kinosálem, jenž čítá pouze čtyřicet jedna míst.

Podnik, nacházející se přímo na zastávce Jana Buděšinského, se už pro mnohé Budějčáky stává místem, které pravidelně navštěvují. Dosud se v okolí Rožnova žádná kavárna nenachází, a tak je to pro velkou spoustu z nich ideální místo v docházkové vzdálenosti, kde si mohou dát něco dobrého, a ještě při tom zažít trochu té kultury. Právě směrovací číslo 370 07 této lokality bylo inspirací pro název Kino Kafé 7.

Hned při příchodu cítíte příjemnou atmosféru, kterou je kavárna obklopena. Můžete vybírat z široké nabídky nápojů, výborných dezertů, nově i italských pizz a nespočetně dalšího. Milovníci piva si zde pochutnají na točené Plzni. Celou atmosféru dotváří milý personál a majitelé, manželé Turinských, kteří se s neustálým úsměvem na tváři věnují hostům.

Avšak to nejzajímavější, co tento

podnik čítá, je unikátní kinosál. Nechodí to zde jako v multikinech, kam se vejde nepřeberně lidí, ale nachází se zde pouze čtyřicet jedna míst. Velice originální jsou i samotné příjemné červené sedačky, někdy dvousedačky, které nenesou typická čísla, nýbrž jsou pojmenovány podle filmových profesí, jako je casting, režisér, kameraman nebo třeba kaskadér. Manželé Turinských nejsou v oboru nováčci. Již dvacet let provozovali Kotvu a letní kino Háječek. Proto se nemusíte obávat, že by v programu nebyly samé pecky. Najdete v něm nové masterpeace, ale probíhají zde i přednášky na různá zajímavá témata s různými zajímavými osobami. Díky své velikosti je kino i ideální prostor k pronajmutí a uspořádání si soukromého promítání, třeba s rodinou nebo se třídou.

Celý program najdete na internetových stránkách nebo se můžete přijít poradit přímo do kavárny. A to stejné platí s nákupem vstupenek. Dokonce můžete využít vouchery, které můžou být třeba skvělým dárkem.

Ať už se rozhodnete pro kino, kavárnu, nebo oboje, přeju příjemnou zábavu!

text Magdaléna Budínová



Může za to doopravdy ten telefon?

Asi každý z nás už někdy od svých rodičů či prarodičů slyšel větu „To máš z toho telefonu!“, ať tato věta mohla odpovídat na vaši stížnost na bolest hlavy, začínající rýmu, nebo když jste byl/a viděn/a, jak si mnete oči, jelikož vás pálily. Proto si dnes pokládám otázku, může za to doopravdy telefon?

Tato malá krabička, kterou každý máme vždy po ruce, má své pozitivní, avšak i negativní účinky. Máte všechno vědění světa v ruce a za pár sekund si dokážete vyhledat například, co měla dnes vaše oblíbená celebrita k obědu, nebo vás internet dokáže spasit tím, že vám vysvětlí látku v matematice, kterou nechápete. Jak určitě víte, telefon umožňuje spoustu dalších funkcí. Například, potřebujete se se svými kamarády poradit, jaké oblečení si vzít na narozeninovou párty? Napište jim na jedné z mnoha dostupných komunikačních aplikací, a pokud budete mít štěstí, do pár minut dostanete odpověď. Jak jistě víte, využívání těchto mobilních zařízení je rozmanité, a až se tento výněl zdá perfektní, jako všechno na naší planetě není dokonalý, a to z mnoha důvodů.

Už se vám někdy stalo, že po používání telefonu, obzvláště sociálních sítí, se cítíte huře, smutně či zklamaně? Toto je velice častý jev, kdy se porovnáváte s ostatními na těchto platformách. Vidíte všechny ty „dokonalé“ životy... hubené či svalovité, skvěle vypadající postavy, spokojený život, uklizený dům, bezchybného partnera, no zkrátka všechno, co by si asi každý přál. Výsledek opakovaného vidění tohoto obsahu ve vás může vyvolat otázky jako: „Proč nemohu být jako on/a?“, „Proč toto nedokážu udělat, když on/a ano?“ Jak asi tušíte, tyto otázky pro nás a naše sebevědomí nejsou moc zdravé, a proto vám doporučuji si buď změnit feed na něco, z čeho vás otázky tohoto druhu nebudou napadat, či změnit svůj styl myšlení z „proč to nemám“ na „jak toho mohu dosáhnout“. Chápu, že momentálně zním jako většina motivačních řečníků, ale když se nad tím zamyslete, tak to doopravdy dává smysl. Avšak z mého pohledu nejlepším řešením je sociální sítě zcela vypnout a raději si zajít do přírody na vycházku.

Zmínila jsem napsání zprávy kamarádům a očekávání rychlé odpovědi, avšak toto může způsobovat tlak na okamžitou reakci a může prohloubit závislost na telefonu. Z toho vyplývá, že fungování na mobilu také zatěžuje i nervovou soustavu. Je možné, že se vytvoří psychosomatické problémy, jeden z nejčastějších je nomofobie, strach z odloučení od telefonu. Myslím, že v tom se najde hodně z nás, je to závislost na telefonu. Může způsobovat stres



či úzkost, ale má i své fyzické projevy, jako je bolest hlavy či nevolnost. Pojít se s takzvaným FOMO, fear of missing out, bojíme se, že pokud nebudeme aktivní, tak zrovna v tu chvíli se něco stane a nám to unikne. Dalším podobným problémem je tzv. Phantom Vibration Syndrom čili máme pocit, že nám někdo napsal – zavibroval nám telefon, avšak tomu tak není. To se může stát kvůli přetížení nervového systému, jelikož neustále sledujete nové notifikace, nebo kvůli závislosti na telefonu.

Samozřejmě, kromě mentálního zdraví se musíme starat i o naše fyzické zdraví, a to i při používání telefonu. Při dlouhém používání a předklánění nad telefon se vám může vytvořit tzv. Text Neck, ten vám může způsobit bolesti krční páteře a krku, avšak při špatném držení těla vás mohou bolet celá záda a ramena. Jak si asi dokážete představit, při neustálém klikání, psaní a posouvání prstu na obrazovce je v ohrožení i váš palec. Pokud jej přetížíte, je dost možné, že se vám vytvoří zánět.

Avšak nejvíce zatížená část vašeho organismu při využívání mobilního telefonu jsou oči. Dlouhé sledování obrazovky vám způsobí suchost, podráždění a zhoršení zraku. Zkuste si někdy při sledování například Instagram reels všimnout, jak často mrkáte. Jelikož vaše oči, tím i mozek, zaznamenávají pořád nové informace a ty se snaží zpracovávat, úplně zapomené mrkat! Právě proto vás často po používá-

ní telefonu mohou pálit oči. Navíc pokud modré světlo vyzařující z telefonu sledujete v noci, naruší se vám produkce melatoninu a může se vám huře usínat.

Používání telefonu za chůze také hodně zvyšuje riziko úrazu, například náraz do lampy. Máte větší šanci zakopnout nebo se stát součástí nějaké nehody. Při sledování mobilu za jízdy nejen, že máte vysokou pravděpodobnost zapletení do nějaké bouračky, jelikož to je hlavní příčina dopravních kolizí, ale také to je nelegální.

Abych odpověděla na svou původní otázku, za něco telefon může, za něco ne. Pokud vám někdo řekne, že máte rýmu z telefonu, lehce ho můžete přesvědčit o opaku, avšak jak jsem zmínila, pokud vás pálí oči či máte bolest hlavy, telefon v tom může hrát velkou roli.

Chápu, že vypnutí telefonu může často být nelehká záležitost, ale upřímně si myslím, že by nám to všem prospělo. Digitální svět nás den ode dne ovlivňuje více a více a často toho na nás může být už dost – fyzicky i mentálně, jak jste se doufám dozvěděli z tohoto článku. Mé doporučení je tedy užívat mobilní telefon s rozumem, kontrolujte si svůj čas strávený na sociálních sítích a zkuste ho využívat i jinak, například procházku do přírody. Hlavně kromě virtuálního života nezapomínejte žít ten reálný.

text Aneta Kocianová, foto Pinterest



Mindfulness

V dnešním světě plném chaosu a velkého množství úkolů je důležité umět se zastavit a soustředit se na sebe a okolí bez posuzování, abychom se vyhnuli přehlcení. Jak tedy ve schopnosti zvládat každodenní povinnosti s chladnou hlavou figuruje mindfulness a co to vůbec je?

Mindfulness nebo všímavost je schopnost věnovat pozornost určitým způsobem: záměrně, v přítomném okamžiku a bez posuzování. Můžeme díky ní být plně vědomi toho, co se odehrává v našem těle a naší mysli a co vnímáme smysly v každém okamžiku. Je jednoduché s ní začít a uvést ji do praxe – stačí pár minut ze dne, při kterých si uvědomíš, jakým způsobem dýcháš, jak se oblečení dotýká tvého těla, nebo jaká je textura a chuť jídla, které právě jíš.

Zkus si tedy vzít do ruky rozinku. Jestli se děšíš toho, proč zrovna rozinku – rozinku, kterou každé Vánoce úspěšně vydolobáváš z vánočky – pokus se přes svůj odpor přenést (jestli to nedokážeš, můžeš zkusit datle nebo brusinky).

Podrž ji mezi svým palcem a ukazováčkem a představ si, že tento předmět vidíš poprvé v životě. Prozkoumej ji očima s plnou pozorností – všiměj si stínů a světlých míst, o které se odráží světlo, jejího hrbolatého povrchu a také nepravidelných rysů.

Když nyní oči zavřeš, můžeš použít hmat k tomu, abys prozkoumal/a texturu rozinky. Následně i její vůni – s každým



nádechem navnímej její aroma, a kdyžtak si všimni změn, které se dějou ve tvé puse nebo žaludku.

Vnímej, jak tvá ruka pokládá rozinku do úst, nech ji ležet na jazyku a vnímej chuť. Když začneš žvýkat, můžeš si všimnout zvuku, který rozinka vydává, nebo jestli se ti lepí na zuby a zda se kouše dobře.

Připrav se na polknutí – představ si, že polykáš, a polkni. Jak chutnala? Jestli chceš, můžeš tento proces opakovat i s dalšími rozinkami.

Pozornost je základní vlastností každého člověka, která ti umožní být v daném momentu reálně přítomný – nepřemýšlet nad tím, co tě čeká později, zítra, za týden... Protože moment, ve kterém jsi nyní, už se nikdy opakovat nebude – proto je důležité ten moment prožít, zvědomit si ho a užít si ho co nejvíc.

Pěstuješ si tedy schopnost vděčnosti za věci ve svém životě – za maličkosti,

které pro tebe ostatní dělají, nebo příležitosti vidět hezká místa, kterých sis dnes všiml/a. Můžeš si více všimnout detailů, které normálně přejdeš, i když ti můžou udělat radost. Jak často si například opravdu vychutnáš jídlo, které jíš?

Vnímvost je nejen způsob přemýšlení, ale můžeš si cvičením této schopnosti fyzicky změnit mozek. Tím pádem nad ním získat i větší kontrolu, i když většinu změn a vývoje mozku ovlivnit sami nemůžeme. Což je docela cool.

Takže nezapomeň, že všechno je mindset, a až se budeš v noci zase převalovat v posteli a zoufat nad tím, co všechno musíš ještě udělat na zítra, vzpomeň si, že to jde i jinak – a že ti pouhé přemýšlení a stresování v ničem nepomůže. Nejlepší na tom ale je, že mindfulness se dá nenápadně naučit. Uchop tedy rozinku a jdi na to!

text Anna Nováková,
foto Helena Roubíková

Co když nikdy nebudeme opravdu šťastní?

Štěstí. Slovo, které se ve světě stalo nějakým takzvaným cílem. Ze všech stran nás neustále obklopují návody na to, jak být šťastnější, jak zlepšit svůj život, jak dosáhnout ultimátní spokojenosti. A přesto – proč tolik lidí stále cítí prázdnotu? Co když se nikdy nedostaneme do okamžiku, kdy bychom mohli říct – JSEM ŠTASTNÝ!? Co vůbec vlastně to štěstí je? Co když štěstí, jak si ho představujeme, je jen iluze? Anebo je to v pořádku, že ho necítíme stále?

Člověk je tvor, který touží po lepším životě, po lásce a po uznání. Jen se nad tím zamyslete, když něčeho dosáhneme, máme radost, ale ta velmi brzy vprchá a vynoří se další touha. Stalo se vám to? Pokaždé, když dostaneme, co chceme, vždy je tu něco jiného. Zvykáme si na dobré věci, po nějaké době nám přestávají stačit a hledáme další a další a další a není tomu konec. Možná je to náš přirozený stav – stále něco hledat. Ale co když hledáme špatným směrem? Co když štěstí ve skutečnosti není něco, co lze uchopit, ale spíše něco, co se děje v momentech, kdy ho nejméně čekáme?

Co vlastně ten pojem štěstí pod sebou skrývá? Je to jen ten prchavý okamžik, kdy se smějete vtipu, nebo když zazní vaše oblíbená písnička? Nebo je to něco hlubšího – jako dlouhodobé naplnění? Jsem si jistá, že každý zažije mnoho anebo aspoň pár šťastných momentů, ale zajímalo by mě, zda-li každý na konci své cesty dokáže říct, že prožil svůj život naplněně a je na sto procent šťastný a spokojený. Myslím si, že hledáme štěstí v cílech, ale co když štěstí není v dosažení, ale v samotné cestě?

text Kiselová

Ideály krásy

Když se řekne „ideál krásy“, každý si pod tím nejspíš představí něco jiného. Někdo si vybaví štíhlé tělo, jemný úsměv nebo malý nos, jiní naopak ostré rysy s plnými rty a silnější postavou. Všechny tyto ideály jsou obvykle více spojovány s ženami než s muži. Avšak některým tento pojem může připadat jako naprostý nesmysl. Každá doba a kultura si vytváří vlastní představu o tom, co znamená být krásný, takže to, co mohlo být atraktivní před 50 lety, může být úplným opakem dnešních měřítek.

Vznik pojmu „lidská krása“ sahá hluboko do naší minulosti. Nelze přesně říct, jaký pohled na ni byl v pravěku, ale protože pro naše předky bylo nejdůležitější, aby žena byla schopna zajistit pokračování rodu, můžeme tedy předpokládat, že takovým ideálem byly široké boky a větší břicho. Tyto rysy můžeme zpozorovat na historických malbách a soškách, jednou z nich je například Věstonická venuše.

Hlavním symbolem krásy ve starověkém Egyptě byla štíhlá těla, dlouhé krky a úzká ramena. Ženy i muži v této době používali výrazné líčení, především silné černé oční linky. Bledost žen z bohatších vrstev poukazovala na to, že tráví čas doma, nikoliv prací venku na slunci. Tento ideál byl populární ve více zemích.

Ve starověkém Řecku byly za krásné považovány ženy s plnějšími tvary a symetrickými obličejí. Pythagoras dokonce vytvořil matematický vzorec, kterým se dala krása počítat. Mimo jiné se také nosila srostlá obočí, která si ženy často domalovávaly.

Středověké pojetí krásy bylo velmi ovlivněno křesťanstvím, kdy ženy byly považovány za „nástroj ďábla“, kvůli spojení s pokušením a hříchy, které vycházely z biblických příběhů. Za dokonalé byly v této době považovány svěťice pro svou čistou duši. Díky křesťanské

ideologii, která vyzdvihovala skromnost, se za půvabná považovala i štíhlá těla.

V renesanci můžeme spatřit dokonalou ženu například na Raffaelových obrazech. Taková dáma měla co nejbélejší pleť a plnější křivky. V této době už ženy poměrně běžně používaly kosmetiku, jejich péče o vzhled se nelišila o tolik od té naší, co známe dnes. Co se týče baroka, jeho ideály byly velmi podobné jako u renesance, jen na ně byl kladen ještě větší důraz. U mužů byla důležitá silná postava vyjadřující fyzickou sílu.

V devatenáctém století bylo velkým trendem mít extrémně úzký pas, kterého ženy docilovaly nošením velmi uplých korzetů, ty ale byly tak utáhlé, že v nich většinou nemohly ani pořádně dýchat. Jednou z žen této doby, která velmi dbala o svoji krásu, byla císařovna Sissi, jejíž posedlost být dokonalá se stala legendární. Ve dvacátých letech dvacátého století si mezi ženami získaly oblibu spíše chlapecké postavy s nevýraznými křivkami a krátké sestříhy. Od padesátých let až do dnešní doby jsou velkým trendem štíhlá těla ve tvaru přesýpacích hodin po vzoru Marilyn Monroe. S nimi ale přichází spousta dalších ideálů.

Všechny ideály a standardy krásy mají relativně velký dopad na dnešní společnost. Po vzniku sociálních sítí se tyto ideály šíří mnohem rychleji než předtím, a mohou tak ovlivňovat naše vnímání těla. Porovnávání se s lidmi s bezchybnými postavami, které jsme viděli na jedné z platform, na nás může vyvíjet příliš velký tlak a vést k psychologickým problémům, poruše příjmu potravy nebo tělesné dysmorfii.

Osoby, které neodpovídají dnešním ideálům, mohou čelit negativním reakcím, které se mohou projevat třeba ve škole. Avšak spoustu z nás si neuvědomuje, že ne všechno, co dnes vidíme na internetu, musí být pravda. Existuje mnoho aplikací nebo filtrů, které mohou

Vrcholy mezi nížinami aneb vysoká dívka mezi hobity

Být vysokou dívkou ve společnosti znamená vkročit do světa, kde většina ostatních dosahuje maximálně do jejích ramen. Má to své plusy, ale i hodně mínusů. Tak například obyčejný nákup oblečení je pro vysoké dívky dobrodružstvím, které většinou vyvolává smíšené pocity. A já, jelikož patřím do říše vysokých dívek, mohu svědčit o tom, jaký to může být boj, najít ty ideální kalhoty, které neskončí někde na polovině lýtek.

Jakmile vstoupím do obchodu, vím, že je to minimálně na dvě hodiny. Ačkoliv se designéři tváří, že věnují pozornost všem tvarům a velikostem, většina oblečení je stále navržena pro postavy, které by vypadaly více v domovském prostředí v říši hobitů. Nákup oblečení tak často připomíná archeologický průzkum, kdy vysoká dívka zkoumá hory šatníku.

Svět romantiky se může stát pro vysokou dívku labyrintem, kde se ztrácí mezi chodníky malých očí a drobných srdcí. A tak jsem si jistá, že i já začnu svůj vlastní dobrodružný příběh, kde budu hlavní hrdinkou ve světě, kde zdaleka ne každý může dosáhnout na polibek bez výhledové věže.

Jednou z největších výhod být vysokou je schopnost snadno najít své kamarády v přeplněných místnostech. V podstatě jim stačí se rozhlédnout, možná trochu zvednou hlavu nahoru a už tě vidí. Další výhodou je i celkový pohled na svět. Už jen to, že na vyšších poličkách v obchodech se nám objevuje kouzelný svět potravin, který by v říši hobitů mohli přehlédnout, dodává lepší pocit.

Nemohu také nezmínit situaci, kdy se mezi sebou baví vysoký a nízký jedinec. To je přesně jedna z věcí, se kterou se dost často setkáváme. A teď si představte situaci, kdy nižší osoby mluví potichu nebo nesrozumitelně a já se musím neustále naklánět níž, abych jim rozuměla. I když popravdě řečeno už jsem si na to tak zvykla, že je pro mě mnohem divnější, když s někým vedu debaty na stejné úrovni.

Nicméně, i přes všechny komické situace, výhody a nevýhody, bych nebyla nikým jiným. Ať už je vysoká dívka obklopena lidmi nižšími nebo vyššími, její postoj a sebevědomí ji dělají ženou, která si stojí za svým vlastním pohledem na svět, bez ohledu na to, zda ten pohled začíná nad hlavami ostatních.

text Daria Kiselová



realisticky upravit naši postavu, obličej, barvu vlasů... zkrátka cokoli, aniž by si toho někdo povšimnul.

Na druhou stranu v poslední době roste trend, který podporuje přirozenou krásu a přijetí vlastního těla takového, jaké je. Také klade důraz na to, že není důležité, jak vypadáme zvenku, ale jací jsme uvnitř. Přispívá k psychologickému zdraví tím, že nám pomáhá cítit se lépe v našem vlastním těle a odbourává nízké sebevědomí

spojené s nereálnými standardy krásy.

Je důležité uvědomit si, že objektivní krása neexistuje a skutečná hodnota člověka nespočívá pouze v jeho vzhledu. To, co ostatní nazývají dokonalé, je založeno na jejich subjektivních názorech a nás by to nemělo nějak ovlivňovat. Každý má své ideály, a proto neexistuje pouze jeden správný standard.

text Barbora Schaffelhoferová,
foto wikipedia.org

poezie!

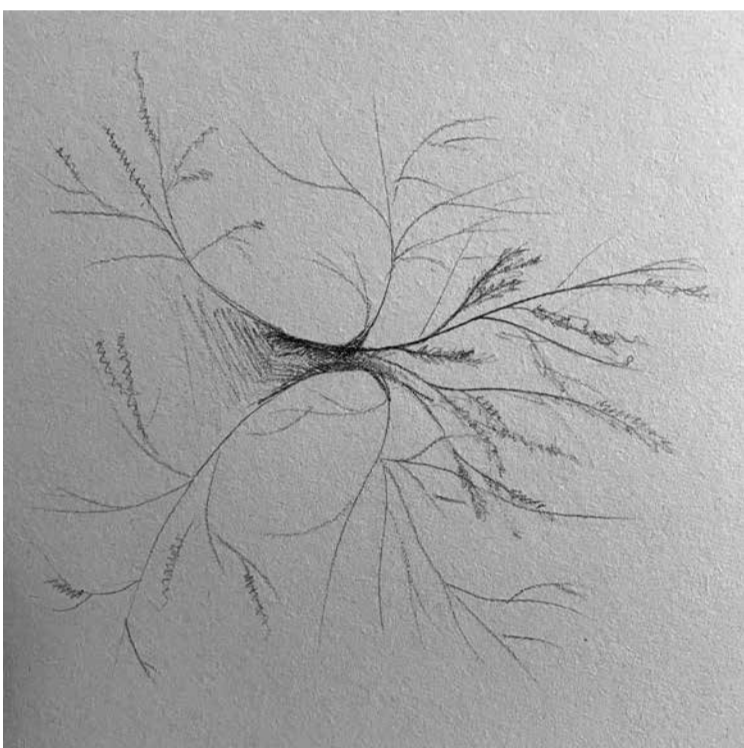
RÁNO V LESE

Údolí plní mlhy dech,
stříbro se leskne na listech
a jak korálky na niti
je pavučina zachytí.

Ranní zpěv ptáků lesem zní,
voní tu houby podzimní
rezavě hnědé, tmavé více...
ve vlhkém mechu se skrývají.

Modravé stíny na stráni
nesmělé slunce rozhání,
vážavě zahřívá chladnou zem –
v údolí zrodil se nový den.

Adéla Krejčová



MODRERNO

život. nikdo neví proč. ale kdyby nebyl, nebyl by ani smysl. života? možná.
svět se zrodil a časem vzal s sebou i život protože sám by byl smutnej. časem se z života stal
Život a z toho zase ŽIVOT. a ten tu je. být je jednotka existence za čas

čas
čas
čas
čas

neplýtvej časem čas jsou peníze!

AHA peníze = \$\$\$my\$\$\$ ŽIVOTA. my? zahod' to fujeto blééé fuj humus ehheh.

co tě to napadá my. kolik jsi včera byl? číslo prosím částku počet výtělek ZISK. ha nemáš! jsi k ničemu. užij si to nicbyť. jsi nic. nepřispíváš. rozvíjím ducha. leda prd. užij si rozvíjení ducha až budeš ležet bez jídla na dlažbě bez pomoci. duch ti dneska hovno pomůže. za ducha si ŽIVOT nekoupiš. ale já chci jenom žít. nikdo dneska nechce žít

duchové tu byli s životem. pak umřeli a z jejich mrtvých ideálů se zrodili cit a mysl. a tak přišel Život. cit a mysl se dlouho hádali až mysl vymyslela na truc peníze a pak už nebylo potřeba cítit ani Žít. a mysl rostla až se sama do sebe zhroutil a teď má otřes mozku a bůh ví jak to s ní vůbec bude

s penězma vznikl ŽIVOT. kdybyste nevěděli je to velkýma písmenama a to je lepší než malejma. podívej. ŽIVOT život

rozvíjej ducha a máš život (pff slabý)

mysli a cit' a Žiješ (myslet je depresivní a až moc cítit bolí u srdce)

vydělej peníze a budeš ŽÍT moderně a smysluplně a dokonale

vydělej **víc peněz** a budeš **ŽÍT** klidně navěky

dělej co tě baví!

nevzděláš? můžeš žít ale nikdy ŽÍT jako ostatní. čím víc tím líp. kolik duch kolik cit niccccc.
kolik? nevíš tak žij v jeskyni ne ve městě a táhni. Táhni. tak. hotovo. co tu stojíš ještě

TTTTTTTTTTTÁÁÁÁÁÁÁÁÁHHHHHHHHNNNNNNNNNNNNNNNNNNIIIII

není tu místo pro lidi co jenom žijou

V

BUDE ZE MĚ VYPRAVĚČ

Kniha přede mnou v prázdnu leží,
jako by mne sama zvala,
zatím jen má hlava všechno střeží,
a ta kniha jak by se na nás ptala.

Chci naplnit ty bílé strany naším příběhem,
vyprávět o našich pohledech a tvých úsměvech.
Tím nejlepším slovním výběrem, a správným písmenem.
o těch lesklých, důvěrných očích a plných rtech.
BUDE ZE MĚ VYPRAVĚČ

E.

PÍSEŇ

V té písni se zpívalo
O děvce před klubem
Co se jí líbil Max a četla horoskopy

Neznala moc věcí

Se tam zpívalo o rybáři
Co hraje automaty

Se zpívalo o různých problémech kterým
nerozumím

O receptu na domácí tiramisu
Podobenství o jeskyni
A filmech podle Rosamunde Pilcher

Pěkná písni

T.

ŘASY – rutina

Ty tvoje řasy, dlouhé, tmavé a přitom tak něžné,
před mými zraky se neustále mihotají.
Myslet na ně, takhle často mělo by být trestné.
Pro mě je tohle už ovšem rutina, zkrátka běžné,

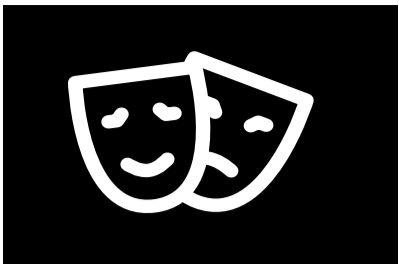
E.

NAŠE DÁLKA

V zorném poli mám nás dva,
aktuálně jsme ale ledová kra.
Naše hlasy nejsou propojeny,
slyšíme jen cizích slov ozvěny.
Míjíme jeden druhého.
Chceme myslet na něco jiného.
Tisíce mil mezi námi,
a my, i když spolu, každý sami.
Chtěli bychom se propojiti,
s minimem musíme se ovšem spokojiti.

E.





SUD existuje!

Pojďte do SUDu! Hroznová 8!

Aneta Švarcová je předsedkyní Studentského univerzitního divadla (SUD), pedagožkou i lektorkou divadelních kurzů pro děti i dospělé a od roku 2023 průvodkyní v komunitní škole Starhill. Má rozsáhlé dramatické zkušenosti a absolvované semináře či workshopy, jako jsou například Dokumentární divadlo jako kreativní nástroj výuky (Divadlo Archa), Storytelling aneb O řemesle vypravěčském (Martin Hak), Imerzivní tvorba (Ivo Kristián Kubák) a další.

Adéla Kalusová je členkou rady SUDu, vystudovala obor Teorie a divadelní kritika na DAMU, nyní píše pro ČT art. Těž vede žáky literárně-dramatického oboru v ZUŠ.

Anetu i Adélu je možné vidět v inscenaci *Songy*, které se hrají v SUDu.

Div.um je značka Anety a Adély založená na přesvědčení, že principy dramatické tvorby se dají využít i pro osobní či profesní růst. Přípravují teambuildingy, zážitkové semináře a bohatý program i v podobě letních táborů (8–12 let) či letní divadelní laboratoře (15–18 let).

Kdyby zkratka SUD neznamena Studentské univerzitní divadlo, co by byla?

Aneta: Svůdné umělecké důchodkyně...? Ne, to samozřejmě žertuji. Důchodkyně ještě nejsme.

Adéla: Třeba smysluplné, utajené dovednosti...

Jaké byly vaše začátky v SUDu?

Aneta: Já jsem přišla do SUDu, když mi bylo patnáct. Vzniklo to tak, že s mou kamarádkou Terezkou Hronkovou jsme chtěly chodit do nějakého dramatu. Hledaly jsme něco v Budějovicích, kde bychom to mohly provést a našly jsme SUD. Dlouho jsme váhaly, jestli napíšeme nebo nenapíšeme. Co když nás nevezmou? Jak to tam funguje?

Nakonec jsme sebraly odvahu, přišly na první hodinu k Lence Šestákové a nakonec si nás nechali.

Adéla: Já jsem se k SUDu dostala přes Anetku a našeho kamaráda Martina

Douchu, protože nás spojil jeden divadelní projekt. Dali jsme se tam dohromady a zjistili jsme, že nám to společně funguje nejen na jevišti, ale i mimo něj. Ve chvíli, kdy Aneta, Martin a Terežka dostaly možnost vést SUD, tak mě oslovily na práci na různých divadelních projektech.

Jsem mladý člověk, kterého zajímá divadlo a chce tvořit. Jak se můžu dostat do SUDu?

Aneta: Dveřmi.

Adéla: Zaklepete a vejdete, protože u nás jsou dveře vždycky otevřené!

Aneta: Jedna z možností je najít si nás na internetu, zavolat, napsat e-mail, přes sociální sítě nebo se zkrátka přijít podívat na nějaké představení. My tady často po představeních chvíli existujeme, takže se s námi můžete dát do řeči a můžeme se domluvit.

Jaké dramatické skupiny zde můžu najít?

Aneta: Dramatik pro děti vedený kolegyní Terezkou, kterou jsem již zmiňovala, potom pro starší kolem patnácti až osmácti let a pak dvě skupiny dramatické tvorby vedu já s Terezkou a pak tu letos máme i skupinu vedenou Martinem Douchou, která se víc zaměřuje na autorské herectví a tvorbu.

Co momentálně můžu v SUDu vidět? A co se chystá?

Adéla: Už dlouho je na repertoáru inscenace, ve které hrají já a Martin, tématem je autor Karel Poláček a jeho družka Dora. Momentálně se spíš zaměřujeme na představení pro školy. Do derniéry půjde inscenace *Songy*, kterou jsme vytvořily pod vedením Lenky Šestákové. Také další projekty, které se momentálně tvoří a rodí. Určitě dramatičtí budou mít představení.

Aneta: Ano, budeme mít představení s naším dramatikem pro dospělé, na to se moc těšíme. Samozřejmě i dětské dramatické produkce nějaká představení, takže to vás letos taky čeká.

Adéla: A pak holky Barunka a Maruška, které se potkaly na Letní divadelní laboratoři, teď pracují na inscenaci, která bude na repertoáru SUDu a my jsme za to rádi!

Usilovně se pracuje na novém prostoru v mezizpatě – Meziprostoru. Kdy má být otevřen? Na co se můžeme těšit?

Aneta: Plánujeme otevřít v dubnu a všichni si držíme palce, aby se to podařilo. Chystá se tam spousta věcí. Například právě inscenace s dospělými dramatičky, která je tvořena speciálně pro tento prostor, bude to takové trošku interaktivní. Přijďte, bude to úžasný! Máme strašně šikovné a úžasné dramatičky. Také tam budou probíhat koncerty, výstavy, autorská čtení, kvízy. Dveře má otevřeno vše kulturní!

Adéla: A je asi důležité říct, že ten prostor byl původně kavárnou. Naším velkým přáním, proč ten prostor mít, bylo, abychom SUDu mohly dopřát divadelní kavárnu či bar ve večerních hodinách. Bude to místo, kde ti diváci budou moci trávit čas a je důležité, aby se měli kdy setkávat a společně trávit umění, které v SUDu zažívají. Chceme, aby byl Meziprostor co nejvíce multifunkční od poklidného čaje s kamarády přes nadupaný kulturní program. Zkrátka zažívat tam nějaký umčo!

Aneta: Ano, takže něco mezi kavárnou a barem. My tomu říkáme setkávárna, protože to nám přijde nejvíce vystihující.

Jsou nějaká úskalí při vedení vlastního divadla?

Adéla: Naším největším nepřítelem je asi čas. Jedná se o neziskovou aktivitu a momentálně máme všichni vlastní práce, tudíž tomu věnujeme volný čas.

Aneta: Je to tak. Co se týče samotného vedení divadla, mám někdy pocit, že určití lidé mají předsudek o SUDu jako amatérském divadle, že tu nebude nic moc kvalitního. Což doufám, že tak není, protože my se moc snažíme, aby ty naše akce měly alespoň nějakou úroveň a aby nabízely budějovickým divákům něco unikátního.

Co pro vás osobně znamená SUD?

Aneta: SUD je náš osud. Takový můj druhý domov, trávím tady hodně času a trávím ho tu ráda, takže to není jen prostor, kam chodím pracovat. Vůbec si nedokážu představit, že bych do SUDu nechodila. Máme to tu moc rádi.

Adéla: Mám takový pocit, že můj život bez SUDu by byl smutný. Pro mě je to místo, kde se můžu potkávat nejen s přáteli, ale obecně s lidmi, kteří mají zájem o tvorbu. Je to inspirativní prostor plný inspirativních lidí.

Aneta: SUD je výborný na potkávání nových lidí, já mám díky němu neustále



zásoby nových přátel, protože z nějakého důvodu to sem táhne lidi, kteří jsou stejná krvná skupina jako my.

Adéla: Myslím, že komunita kolem divadla je nejvíce, co ten prostor může nabízet.

Kdybyste se musely navždy stát nějakou postavou, která by to byla?

Adéla: Mě napadla Helenka Součková, představila jsem si, že bych byla dítě, které ještě má dětské vidění světa. Asi bych nechtěla být nějaká tragická postava až do konce svého života.

Aneta: Já přemýšlím o někom, kdo to měl fakt dobrý, protože já to nechci mít špatný. Napadá mě krteček. Měl kamarády, myšku, svoji lopatičku...

Co pro vás znamená divadelní tvorba?

Adéla: Mám pocit, že veškerá slova, která bych použila pro zodpovězení, by byla klišé. Ani nevím, zda svůj vztah s divadlem dokážu dát do slov. Je to pro mě vše, je to vašeň, která je něčím jiskřivou. Tím, že i učím dramatik, si poslední dobou uvědomuji i jinou než estetickou stránku, ten dialog, který může nastat.

Aneta: Pro mě je divadlo primárně nástrojem seberozvoje a vždycky to tak bylo. Díky divadlu jsem se dokázala otevřít. Vidím to i na dětech z dramatu,

kteří se tam neskutečně rozvíjejí. Každému to pomáhá v seberozvojových, komunikačních, ale i vztahových oblastech. V tom je pro mě umění nejzáživnější, že nabízí i něco jiného než jen umělecký zážitek.

V připravovaném podcastu *Vedněmšičník* budete moct zjistit více o Meziprostoru, speciální divadelní to nebo to, proč je Pipi Dlouhá punčochá feministka, proč zabit Hamleta, nevíť si Trigorina a vzít si Saturnina. A při poslechu zažijete spoustu smíchu!

Text Barbara Janečková, foto Hynek Král



ZEJTRA MŮŽU

„Co zejtra? Jo, zejtra by to šlo.“ Když půjdu o 5 minut dřív a sednu na bus místo procházky, tak to stihnu. Zejtra nemůžeš, pamatuješ se? Asi ne co? Měl bys s tím něco dělat, na reelskách si závislej už teď, a ještě si do mobilu zapisovat všechno co tě čeká. To by se ti tak líbilo vid? To ten mobil už nepoložíš z ruky, na to zapomeň. Jen si to hezky pamatuj, aspoň procvič si svůj zakrslou, zanedbanou, podprůměrnou paměť, která už stejně skomírá tolik, že by byl zázrak kdybys jí vůbec ještě dokázal aktivovat. Eeee co?

Tyvole ty už si taky úplně mimo. Zejtra od 4 máš jízdu, nemůžeš. Ajo, na to jsem úplně zapoměla. A po nich? Plánovali učít se na chemii, taky myslím žeš nedávno říkal, že chceš chodit dřív spát. Tak tohle asi vůbec. Já jsem fakt mimo, chtělo by to chvíli pauzu, aspoň na chvíli. Oddychnout si a odpočinout, dáchnout si. Nic ne? To tu budeš jen tak stát jak idiot? Tak jí to řekni ne, nebo to radši zapomeň napsat a ona tam zejtra bude čekat nebo co? Jo promiň. „Jo promiň, já jsem úplně zapoměla že mam zejtra autoškolu. Nešlo by to jindy?“

Tohle nemá cenu, žádný jindy už nebude a ty to víš. Pozitíř musíš do práce, den po tom máš koncert v hudebce a v pátek jedeš s rodičema někam úplně dopryč. Vždycky se najde něco. Jo a ještě bys měl dělat ten výzkum na seminář, ale tak na to máš přece ještě kolik týdnů? Asi bys to měl pořešit jinak budeš mít problém kámo. A blíží se ti maturita chlapče. Mimochodem už víš kam na vejšku? Nemluvě o tom že Ty nemůžeš mě aspoň chvíli nechat? „Jo tak pak dej vědět, taky jsem tě rád viděl.“

Kvůli tobě jsem to prošvih. Co říkala? To máš jedno. Měl bys domů, máma se po tobě už tak třičtvrtěhodku shání. Počkej co? Vole mobil máš v ruce asi pořád, nevším sis toho zmeškaného hovoru jo? Ne, fakt tam je nebo už si ze mě jenom děláš prdel? Nedělám, věř mi chci ti pomoct. Tyvole fakt tam je. „Čau... už zase tohle? Tak chvíli vydrž, jsem tam hned.“

Bomba kámo, co ta knihovna? Chtěl sis půjčit tu knížku, jenom že už tam chceš zajít tak měsíc a docela mě to števe. Zejtra pro ní zajdu. Zejtra to nestiháš. Já vím. Taky bys moh přečíst tu povinnou četbu když jsme u knížek,



máte to na kdy? Pátek. Přečtu rozbor. Po cestě domů musím zavolat babičce. Tohle si pamatuješ, vážně? Hustý, to bych do tebe neřek. Nech mě už bejt ksakru! Promiň, mlčím. Jenom nechci abys něco prošvihl? Jo moc mi nepomáháš. Fajn, tak si porad sám, když seš tak chytrý. Ne nechoď, takhle jsem to nemyslel, promiň. Jsem nějaký přetažený.

Nemáš právo bejt přetažený vole. V devatenáctém století pracovaly anglické děti v uhelných dolech šestnáct hodin denně, myslíš že se cítily přetaženy? Tak za prvý, tuhle informaci máš ode mě, za druhý, myslím, že se cítily přetaženy. Jak dlouho jsi byl dneska ve škole? Od půl osmé do čtyř, to je co, osm a půl? Mínius pauza na oběd, to je osm hodin, co by za to ty děti daly bejt na tvym místě. Víš je to taky docela náročný, mam toho dost ve škole, a navíc řešit všechny ty věci okolo a tak. Myslíš tu nějakou činnost, kterou vůbec nemusíš dělat, ty tvý koničky? Jo to. Tak proč to děláš když je to tak náročný? Baví mě to. Baví mě to?

text Václav Zikeš, foto Canva



TISKÁRNA
& KREATIVNÍ GRAFICKÉ STUDIO
POSEKANÝ

Tiskárna z Lannovky...



Nejrychlejší tisk!

Ráno zadáte - odpoledne vyzvednete.

Nejvyšší kvalita!

Věrné barvy vč. prémiových papírů.

Výhodné ceny!

S námi vždy ušetříte. Čas i peníze.

Zpravodaje, brožury, letáky, skládané letáky, samopropisy, potisk obálek, vizitky, bloky, kalendáře, desky s chlopní, výkazy, knihy, samolepky, velkoplošný tisk, plachty, rollupy a další...

Tel.: 602 177 947

www.posekany.cz

ZAPOJ SE!

Náš tým je po celý rok otevřen všem pisálkům, básníkům, kreativcům,

jednoduše každému, kdo se nebojí odpoutat své básnické střevo ze řetězu! Že jsi nic podobného nikdy nezkusil? Jsi začátečník? To byl kdysi každý z nás. Proto dobře víme, že začátky jsou nejtěžší a s radostí tě jimi provedeme. Stačí nám jen napsat na náš IG nebo email redakce@vednemesicnik.cz.

A nebo nejlépe **přijď na jednu z našich schůzek**, o kterých se včas dozvíš na našem instagramu.

Stoprocentně reálný horoskop

KOZOROH 22. 12.–20. 1.

To, že začínají rozkvétat růžově rostliny všude kolem, neznamená, že i tobě musí na očích vyrašit růžové brýle. Uvědom si, že i ten nejkrásnější květ jednou zvadne. A tak je rychle sundej a podívej se radši na ty kytičky.

VODNÁŘ 21. 1.–20. 2.

Hlava zamotaná stejně jako znamení jejího vlastníka... Ne, vážně, koho napadlo Vodnáře zařadit mezi vzdušná znamení? Takový chaos, že už tu ani vyšší síly horoskopu nepomohou.

RYBY 21. 2.–20. 3.

Říká se, že dvakrát do stejné řeky nevkrčíš. To bohužel neplatí pro Ryby, jelikož ty se tam s úsměvem na tváři a pomyšlením na to, že se třeba daný člověk změnil, vrátí klidně tisíckrát. Tento měsíc nebude výjimkou a ony se zase smočí ve starých vzpomínkách – tak jim všichni držme palce a doufejme, že s dalšími narozeninami dospějí a zmoudří, aby se příští měsíc v dané řece už nezačaly cítit jako doma.

BERAN 21. 3.–20. 4.

To spaní ve škole je něco, vid? Nemusíš jet nonstop, nechceš žít nonstop. Potlač v sobě svého vnitřního Michala Davida a trochu si odpočiv v noci, profesori i tvé tělo ti poděkují.

BÝK 21. 4.–21. 5.

Býci budou letos nezastavitelní – tedy pokud přestanou neustále sledovat videa, kde se kočky bojí okurek, a přestanou číst hádky cizích lidí v komentářích. Až se jim to povede, budeme všichni v ohrožení, jelikož přes možnost, že něco nejde, nepojede vlak.

BLÍŽENCI 22. 5.–21. 6.

Peníze se Blížencům budou jen hromadit – ale jen do doby, než uvidí další věc, kterou absolutně nepotřebují. Pro zabránění tohoto osudu by se měli vyhnout hlavně second handům, Actionu, knihkupectvím a Vintedu.

RAK 22. 6.–22. 7.

V prvních jarních týdnech tě bude čekat trochu zklamání. Odlož ty vysněné kraťasy zpátky do skříňky a vytáhni péřovku, copak sis snad nemyslel, že v dnešní době klimatických změn vážně na jaře bude teplo?

LEV 23. 7.–22. 8.

Jak jde ten akademický comeback? Že se nepodařil? Jediný comeback, který je součástí tvého momentálního života, je ten, kde Ozzák srká další pivo a Tomi Paci notuje o vsakujícím se dešti? To ty bys měl do té své hlavy vsáknout pár vědomostí, tak šup šup do práce!

PANNA 23. 8.–22. 9.

Na jaře nastane ve tvém životě veliký návrat k něčemu, co jsi dlouho neviděl či nepoznal. Že by to bylo těch deset napůl popsaných zápisníků nebo osmnáct nedodělaných výtvarných projektů?

VÁHY 23. 9.–23. 10.

Váhy si nejspíš motto „život je jízda“ vložily trochu jinak. Rozjezd nebyl plynulý, párkrát to chcíplo, a když už se podařilo vyrazit, jelo se zbesilou rychlostí a s očkami horské dráhy. Zpomal a pojed' radši na Matějskou!

ŠTÍR 24. 10.–22. 11.

Občas člověk potřebuje prostě relax a vypnout – knížka, svíčky, vana... A teď tohle relaxu bude potřeba hodně. Jen měj na paměti, že všeho je jednou příliš, ať nezajedeš tak daleko jako třeba Alžběta Balthary.

STŘELCE 23. 11.–21. 12.

Na Střelce se letos usměje štěstí a rovnováha, ale musí předtím přestat všem vykládat své názory, jako by to byla jediná pravda, a dát velké STOP malicherným hádkám o tom, zda se nosí ponožky do postele a tématům tomu podobným.

text Elena Němcová

POSLEDNÍ SLOVO



... na další číslo bychom potřebovali poslední slovo. A tak mě napadlo oslovit Vás, protože je to bohužel taková maskuliní doména... Ležím v posteli i se svou čtyřletou dcerou a pokouším se nás obě

vyléčit z úporné virózy. Mezi Tlapkovou patrolou, miliardou dětských knížek, které dcera nosí, Jezerem Biancy Bellové, když zrovna usne, na mě vyskakuje pracovní mail. Hledám tedy danou rubriku v archivu časopisu a čtu velkou politickou bilanci kolegy. Uf, sumíruru v duchu odpověď, že na to momentálně nemám kapacitu, léčím sebe i dceru a čas dělím na ten s horečkou a bez. Co asi teď mohu napsat studentům, kteří čekají velká slova od své učitelky češtiny, přece jen je žádost provázena slovy: „navíc by, podle mého názoru, spoustu lidí zajímalo, jak píšete“.

No jasně, jejich texty podrobují několikrát do roka nemilosrdné kritice, tak by bylo docela fér vyhovět a poslat nějaký duchaplný příspěvek. Jenže moje tématu teď nejsou „velká“ ani politická. Ležím vedle své dcery a děkuji, že mohu řešit jen sezónní virózu. Už pár dní na mě to-

tiž na sítích vyskakuje příspěvek o malé Madlen, jejíž rodiče v bezmoci sdílí život ohrožující hematologické onemocnění své malé dcerky s celým světem. Právě tento příběh několikaměsíční Madlen vyvolal mezi lidmi obrovskou vlnu solidarity, lidé navštěvují dárcovská centra a nechávají se zapsat do registru dárců kostní dřeně, jehož součástí je možné být už od 18 let. To je věk spousty mých studentů...

A tak se mé poslední slovo, které jsem vlastně vůbec nechtěla psát, bezděky stává textem agitačním. Agitkou za šanci na život, kterou můžeme dát jednou návštěvou dárcovského centra spojenou s vyplněním dotazníku a odebráním jedné z kumavky krve. Pokud je totiž jedním z témat tohoto čísla téma ideálu krásy, pro mě spočívá krása třeba právě v ochotě pomoci těm druhým.

Text Eva Farková



Vedneměsíčník vychází za podpory:



České Budějovice



Tento projekt je spolufinancován
Statutárním městem České Budějovice

Šéfredaktoři:

Linda Janoutová, Elishka Kazem Tabrizi,
Barbara Janečková, Václav Zikeš

Redaktoři:

Sofie Zassiedko, Nela Samková,
Laura Bojka Gladišová, Stella Hlivková,
Magdaléna Budínová, Zlata Feitlová, Daria
Kiselova, Anna Nováková,
Barbora Schaffelhoferová, Tomáš Johaník,
Adéla Krejčová, Elena Němcová,
Karolína Soukupová, Helena Roubíková

Poradci:

Martina Mašková, Filip Volf,
Petr Kuthan, Martin Volný,
Lukáš Hypša, Dan Peroutka,
Eva Farková

Tisk:

Tiskárna Posekaný, České Budějovice