

VEDNEMĚSÍČNÍK

www.vednemesicnik.cz • redakce@vednemesicnik.cz • @vednemesicnik

listopad 2025



PODZIMNÍ ČÍSLO



Zvonění klíčů

Mně, jako holce, která se narodila už do svobodné země, je 17. listopad 1989 velmi blízký, ale zároveň vzdálený pojem – tak, jako pro většinu z nás ze současné mladé generace. Všichni si vzpomenu na zvonění klíčů, Karla Kryla nebo na prsty do „V“. Sametová revoluce je symbolem. Ale symbolem čeho?

Pro mě je symbolem neskutecné síly a odvahy. Symbolem vůle a přesvědčení o tom, že takhle lidé dál žít nechtějí. Nechtějí, aby jim byla upírána demokracie, svobodné opuštění země, umění, svoboda slova, spravedlnost a spousty dalších věcí, které my považujeme za samozřejmost. Oni chtěli tu samozřejmost také.

Věděli, že mají nárok na to, co jim bylo upíráno. A udělali to bez touhy po násilné pomstě.

A pro mě, jako pro holku, která miluje divadlo, literaturu a jakoukoliv podobu umění, je tahle událost o to silnější. Pociťuji obrovskou hrdost na náš národ a vděk za všechny lidi, kteří se jakkoliv podíleli na tomto protestu.

Tímto krátkým textem jsem chtěla docílit toho, že když uslyšíte třeba píseň od Karla Kryla nebo budete číst knihu o historii nebo třeba půjdete do divadla, aby vám tito lidé zůstali na paměti. Aby si všichni uvědomovali, že nebyť jich, mohlo by to být všechno úplně jinak.

Díky lidem, kteří protestovali v roce 1989, můžeme dělat ty malé i velké samozřejmosti, které jsou úplnou součástí našich životů. Protože díky těmto lidem doopravdy můžeme.



text Šauerová Eliška

Díky, že můžem

Ještě před třiceti šesti lety by to nikoho nenapadlo.

Že budeme smět říct, co si myslíme. Že se nebudeme muset bát, pro nás bezdůvodného zatčení od Veřejné bezpečnosti. Že se budeme všichni DOBROVOLNĚ MOCI dostat k volbám a volit, koho MY budeme chtít! A proto díky, že můžem svobodně projevit svůj názor!

Ještě před šestatřiceti lety si nebylo možné koupit necenzurované noviny, pouze Rudé

právo. A proto čtete tisk, který není cenzurovaný, ve kterém je pravda a dělejte tak to, co lidé ještě před třiceti šesti lety nemohli. Díky, že můžem znát pravdu a vědět, co se děje, tady i jinde na světě. Díky, že můžem cítit svobodu, která byla ještě před šestatřiceti lety zakázaná a brutálně potlačovaná. A proto díky, že můžem a ať pravda vždy zvítězí.

Na počest všem, kteří se tehdy nebáli ty ruce s klíči zvednout a bojovali tak za to, abychom dnes nemuseli žít ve strachu.

text Alex Frank

Zážitkový trenažér manipulátora aneb Richard 3, 2, 1... teď!

Jeden z nejnáměšších a nejkrutějších shakespearovských padouchů si nyní vydobyl své místo v repertoáru Malého divadla. Za vznikem stojí inscenační tým tří divadelních profesionálů, kteří nám otevírají brány anglického království a lidské manipulace. Pomocí tří čudlíků zla se diváctvu před očima odehrává tragédie shakespearovského formátu, avšak servírována se svěžím nádechem dnešní doby a toho, co dnešní mladí diváci potřebují vidět, zažít a komunikovat.

Tvůrci Emil Rothermel, režisér, David Košťák, dramaturg a scénárista, a Václav Hoskovec, herec, nám po skončení představení nabídli debatu, kde jsme mohli sdílet naše zážitky či postřehy. Tak tedy k těm mým zážitkům a postřehům. Spolu se Zuzkou a Dari jsme byly pozvány na generálku, která se odehrála den před premiérou. Byly jsme tak součástí šestého testovacího publika. Celá inscenace cílí na publikum 15+ a je jednou z takzvaných „classroom plays“, jelikož je zaměřena na převod do tříd a škol. Divadlo tak přijede přímo za vámi! Navíc – a to je mé osobní doporučení – jděte na Richarda 3, 2, 1... teď! bez přípravy, bez očekávání, zažijte o to více překvapení. Já jsem děj v náznamech znala a moje hlava bohužel nešla vypnout.

Jakmile jsme přišli do prostoru Malého divadla, viděli židle postavené do U. Muž ve volných kalhotách a modré košili mi pochválil outfit. Že prý tenhle odstín barvy je krásný. Přecházel sám po prostoru. A působil přívětivě, otevřeně a charismaticky. Jmenoval se Richard a měli jsme mu tykat. Představení začíná.

Co se týče divadelního prostoru, ten je byl rozdělen na tři pomyslné části a každá z nich měla svou důležitou roli, kterou v inscenaci naplňují bravurně. Richard v podání Václava Hoskovce je šarmantní, ale zároveň podivně hadí. Věta, která se mnou nejvíce rezonovala, byla: ... já už nepláču, to jsem zapomněl dávno...

V celém zážitku můžeme odhalovat střípy důkazů, proč je Richard takový, jaký je, a v samotném závěru ho dokonce částečně litovat. Protože kdo z nás nechce velkou kupu peněz? Ženy? Muže? A kdo z nás není občas smutný či vzteklý? Inscenace tak apeluje na naši morálku nebo zásady a fakt, že i za milým chlapečkým úsměvem se může skrývat jak manipulátor, tak zlomený hošík, který uspěje pouze násilím. Jediný lék na vymezené mladé chlapecké kolektivy tudíž může být snad jen se někteří bohužel nikdy tudíž může být snad jen se někteří bohužel nikdy nenaučí, ale můžeme se o to pokusit. Společně. Co se týče samotného technicky-divadelního partu, tak na mě inscenace zapůsobila a dokázala jsem s ní udržet krok. Tímto ještě jednou obdiv Václavu Hoskovci, který svou jevištní přítomností ovládl celé anglické království i srdce publika, což je stoprocentně režijní záměr :). Obzvláště poslední monolog o svědomí a touze po moci s sebou přináší husí kůži na rukou. Avšak i tak bych kvůli sobě jako divačce potřebovala silnější gradaci či nebezpečnou energii, aby mě mrazilo i na zádech či jsem se skutečně obrátila do svého svědomí. Ještě o malé krůček dál. Moc bych si přála, stejně jako tvůrci, kteří to v závěrečné debatě sdíleli, aby inscenace otevřela dialog, prostor ke sdílení a dala zážitek, na který se nezapomíná. Jsem moc vděčná, že jsme to s holkama mohly

vidět a ještě jednou skládám poklonu celému tvůrčímu týmu za tuto odvalu „probouřovat“ bariéry. Jsem upřímně zvědavá, kam inscenace povede a jak ji přijmou mladí diváci, protože většina publika byla ženská. Představení otevírá témata, která mají v dnešním světě a zejména ve světě mladých mužů obrovský potenciál rezonovat a já upřímně doufám, že to tak bude. Království za trochu empatie. Válka. Chtíci. Manipulace. Samota. Pocit odloučení. Svědomí. Divadlo má obrovskou sílu nás učit. Člověk, jedinec se odmalíčka učí

na základě příběhů a vyprávění a divadlo nám může nenásilnou formou nastavovat zrcadlo a hledět tak do nás samých pokládat nám otázky a obohacovat. A právě proto si myslím, že Richard je v dnešní době manoféry a jiných uskupení tak důležitý. Můžeme se z jeho chyb a nevyrovnaností poučit či být více prozíraví v technikách manipulace. Pokorně Ti doporučuji navštívit tento „zážitkový trenažér manipulátora“, stojí to za pozornost a otázky, na které se bohužel nenajdou odpovědi během jedné hodiny. Kdo z nás by nechtěl království za trochu empatie?



text Barbara Janečková, foto Petr Zikmund





Tyrkys Ľan-Šanu: Alakul trek



Kyrgyzstán je malá země krčící se pod obrovským Kazachstánem ve střední Asii, která byla součástí SSSR až do roku 1991. I přesto, že je cestovateli čím dál vyhledávanější, hlavně kvůli nádherným horám, moc turistů tam nepotkáte a to jen přidává na jeho autentické atmosféře. My jsme se vydali objevit vrcholky Ľan-Šanu („nebeských hor“), pohoří táhnoucí se přes Kyrgyzstán, Čínu, Kazachstán a Uzbekistán.

Naše putování započalo v Kazachstánu v neznámé vesničce kousek od hranic, kde končila cesta našim domluveným taxíkem. Se skoro vybitými telefony jsme zjistili, že nejbližší hraniční přechod je 20 km od nás a bus ani YandexGo (to je takový místní uber) do našeho cíle nejede, a tak jsme se se zvednutými palci postavili k silnici.

Když ale stopujete, a zvlášť v zemích, kde to není úplně běžné, musíte zdůraznit, že to není taxi, a tak jsme za naši cestu k hraničním zaplatili pár korun. Když nám znužený voják prohlédl batohy a dal razítko, došel nám další problém – přechod byl sice uprostřed krásné krajiny, ale to taky znamenalo, že jím projelo průměrně jedno auto za hodinu. A tak jsme se s trochu zmatenými pohledy vojáků vydali k silnici s vědomím, že si tu možná nějakou chvíli posedíme. Ještě než jsme se usadili, zastavilo u nás auto rodinky, která přechod přejížděla ve stejný čas jako my. S nadšením jsme zjistili, že jedou naším směrem, a ještě větší radost nám udělala dvě místa v autě, která nám nabídl. Nedá se říct, že konverzace plynula, a to kvůli naší neznalosti kazaštiny a jejich neznalosti ruštiny, ale i tak jsme se toho spoustu dozvěděli. Zádrhel ale nastal ve chvíli, kdy nás vřele pozvali na večeři, která se skládala z domácího chleba namáčeného do smetany a k tomu Kumys. Kumys je zkvašené koňské mléko se specifickou chutí, která nás úplně nenadchla. Jenže to, že jsme při nalévání zděšeně kroutili hlavou, bylo zřejmě pochopeno, že chceme stále přilítvat.

No, slušnost, a tak jsme zpátky do auta usedali s litrem kumysu v žaludku.

Po konečném příjezdu do Karakolu, čtvrtého největšího města Kyrgyzstánu, jsme se ubytovali v hostelu, který byl plný trekařů z celého světa, kteří se z treku už vrátili, anebo se na něj chystali stejně jako my. Majitel taky jednou týdně pořádá hudební vystoupení pro hosty zdarma a nám se poštěstilo ho stihnout. Viděli jsme ukázkou přednesu eposu o Manasovi, jednoho z nejdelších eposů na světě, který se předává ústně a je to základ identity kyrgyzského národa. Zajímavé na něm je hlavně to, že nikdy není úplně stejný – každý vypravěč totiž improvizuje. Proto může přednes trvat všelijak dlouho, světový rekord vyprávění je 124 hodin. Další byly ukázky Kara Jorgo – tanec, jehož pohyby mají připomínat jízdu na koni, a následná krátká lecke základních kroků.

Druhý den jsme se s těžkými batohy vydali na cestu. Čekalo nás 756 výškových metrů, které se rozložily do 18 km cesty. Z Karakolu se ale do prvního kempu dá dojet maršrutkou (sdílený minimus typický pro střední Asii), tudíž jsme za celý den potkali jen velkou spoustu divočetých koní pasoucích se podél pěšinky.

Když jsme konečně dorazili k pár jurtám choulícím se u řeky v krásném travnatém údolí, už se stmívalo a začínalo pršet. Po obědě z pytlíku jsme ocenili vařenou večeři od majitelů kempu a vyčerpaní jsme i přes opravdu

chladnou noc hned usnuli. Ráno jsme si v řece doplnili vodu, sbalili stany a vyrazili dál. Měli jsme před sebou sice výrazně kratší úsek, ovšem do prudkého kopce. Vysvitlo slunce, ale protože jsme byli ve 3000 m. n. m. byla na výšlap teplota tak akorát. Cesta, kterou jsme si prokládali docela častými zastávkami kvůli krásným výhledům, nám ale zabrala jen asi 3 hodiny. Sirota kemp už byl ve výšce, kde nerostly stromy, a tak se v malém údolí jurty krčily jen mezi pár keři. Po předchozí noci ve stanu, která byla studená, jsme se rozhodli, že se ubytujeme v jurtě. V ceně je i snídaně a večeře, za příplatek si můžete nechat udělat i oběd na cestu. Díky složitému dovozu potravin je kemp dražší (v porovnání se zbytkem Kyrgyzstánu, který je velice levný) ale za noc v krásně zdobené jurtě to stojí.

Třetí den jsme se na cestu vydali brzy ráno, protože nás čekal nejdělsí úsek (a taky protože se snídaně podávala jen brzy ráno :). Vyšlapaná cestička vedla kolem potoku tekoucího z Alakulu, kam jsme mířili. Kousek předtím, než jsme spatřili jezero, byl malý vodopád, kolem kterého pobíhali nebojácně svišti. Po ušlé hodině jsme konečně dorazili. Ledovcové jezero obklopené vrcholky skalnatých hor mělo ještě tyrkysovější zbarvení, než jsem si myslela. Ale moje naivní představa koupání vyprchala se závanem ledového větru. Rozhodli jsme se schovat si batohy a vylézt na jeden z vrcholků, abychom mohli vidět výhled. A opravdu,

díky téhle trochu nezodpovědné cestě jsme spatřili bílé špičky masivních hor před námi. Po slezení zpět k batohům jsme se vydali dál do posledního kempu. Traverzovitá cesta nás dovedla kolem jezera až pod kopec podobný tomu, který jsme předtím s námahou vylezli. S vědomím toho, že kemp je hned za kopcem, jsme se putili do jeho zdolávání. Kopec byl ale velice prudký, cesta kamenitá a vzhledem k tomu, že jsme byli ve 4000 m. n. m., nám dal řídký vzduch docela zabrat. Když jsme došli na vrchol, už se začínalo stmívat a nás čekala na nejhorší část. Pěšinka dolů byla ještě prudší než nahoru a štěrkovitá, takže jsme se z kopce dostali spíše klouzáním než chůzí. Tam na nás ale čekala naše poslední noc v jurtě i s teplým čajem a večeří. Poslední den nás sice čekala dlouhá cesta, ale většinou z kopce. Mířili jsme do Ak-Suu, vesnice kousek od Karakolu, kde jsme začínali. Na krásných travnatých loukách se sem tam objevilo pár jurt místních obklopených stády krav pasoucích se na volno. Občas jsme potkali koňské karavany vezoucí zásoby jídla nebo turisty. Čtělí jsme navštívit doporučené termální prameny, které se nachází v Altyn Arashanu, kousek před Ak-Suu, jenže byly na objednání dopředu, a tak jsme je museli vynechat. Z Altyn Arashanu nám ale chybělo ještě 17 km, a tak jsme se rozhodli cestu zakončit jízdou v maršrutce, která rozhodně není pro slabé žaludky. :)

Text a foto Laura Gladišová

Toulání se Toulavou



Také vás někdy napadlo sbalit se a prostě jít a jít, akorát jste to nikdy nedotáhli do zdárného konce? Pokud je to právě váš případ, doufám, že vás můj příběh navnadí a brzy na nějaký ten puták také vyrazíte.

Letos v létě jsem se se svou kamarádkou rozhodla vypravit na čtyřdenní putování stezkou Toulavou, která se nachází v Jihočeském kraji v okolí nádherné řeky Lužnice. Tato pěší trasa se nachází na seznamu nejlepších stezek Evropy Leading Quality Trails Best of Europe. Vede z Plané nad Lužnicí přes Tábor a Bechyni do Týna nad Vltavou a měří celkem 55 kilometrů.

Naši cestu jsme započali jednoho letního odpoledne, když jsme s pečlivě sbalenými krosnami dorazily na vlakové nádraží v Českých Budějovicích, kde jsme si obstaraly lístky a nasedly do vlaku ve směru Planá nad Lužnicí. Tam nás čekal rychlý nákup v místních potravinách a mohly jsme vyrazit. Zpočátku se nám šlo dobře a nálada byla skvělá, zpívaly jsme si, povídaly, ale smích nás brzy přestal, když jsme zjistily, že místo plánovaných osmi kilometrů jich budeme muset ujit třináct. Holt jsme daly přednost Google mapám před turistickým značením, anebo neumíme zadávat souřadnice správně do mapy.

Když už se pomalu smrákalo a my stále nedošly do kempu Harrachovka, kde jsme plánovaly přespát, jsem začala být nervózní.

Cesta to byla opravdu stresující, jelikož už padla tma, a tak jsme se opět snažily zlepšit náladu alespoň písničkami. Nakonec jsme však kolem deváté hodiny opravdu dorazily do

vytouženého cíle, zaplatily poplatek za nocování a rozložily jsme si spání v místním altánu. Já jsem plánovala spát v hamace, kterou se nám společnými silami podařilo přivázat k trámům a kamarádka na stole, který se v tomto přístřešku nacházel.

Tu noc jsme se ale vůbec nevyspaly, při nejlepším jsem spala možná tak tři hodiny, což je opravdu žalostně málo. V našem okolí jsme totiž neustále slyšely různé zvuky, v půlce noci něco dokonce spadlo do krbu, který byl součástí altánu. Po této probdělé noci jsme se ráno nasnídaly v místní restauraci a vyrazily na další cestu.

Největší hloupostí bylo předpokládat, že brzy narazíme na další občerstvení, kde se najíme a hlavně si doplníme vodu, což se bohužel nestalo. Musely jsme tak skoro půl dne jít bez vody, což bylo opravdu utrpení.

Za tu dobu jsme však narazily na působivý tunel skrz skálu dlouhý třicet dva metrů, který byl součástí altánu. Po této probdělé noci jsme se ráno nasnídaly v místní restauraci a vyrazily na další cestu.

Jelikož jsme byly již unavené, rozhodly jsme se, že přehodnotíme svůj plán a zkrátíme toho dne trasu na jedenáct kilometrů. Zastavily jsme se u jezera, kde jsme strávily asi hodinu a půl. Za tu dobu jsme se osvěžily v ledové vodě a trochu si odpočinuly.

Navečer jsme došly do kempu s názvem Saloon Bečice Lužnice, kde jsme si daly pizzu a rozložily si na louce celtu. Této noci jsme se vyspaly vcelku dobře, takže jsme ráno vstaly s již lepší náladou a odhodláním jít dál. Kolem poledního jsme přešly Stádecký řetězový most a zpoceně a schvácené vedrem jsme došly ke kostelu, který se tyčí nad městem Dobronice a nachází se

v blízkosti stejnojmenného hradu. V tomto městečku jsme se občerstvily, smočily se v řece a pokračovaly dál. Po nezbytném photoshootu na skálách tyčících se nad řekou jsme konečně dorazily do Bechyně. Tam už na nás opravdu přišla únava, jak by také ne, když jsme ušly nějakých dvacet kilometrů s krosnami na zádech. Čekal nás rychlý nákup potravin a pak chvilkové zmatení, jelikož jsme ztratily turistickou značku. Nakonec se nám podařilo se z uliček města vymotat a napojily jsme se opět na trasu. Cílem byl kemp Orion, ve kterém jsme si plánovaly pronajmout podsadu, jelikož té noci mělo pršet.

Musím říct, že cesta z Bechyně do tohoto kempu byla opravdu krásná, procházely jsme totiž okolím Židovy strouhy, což je tamní přírodní památka a celá cesta vedla kolem obory, která se táhne podél řeky. Za soumraku jsme dorazily na místo určení, kde nás jeden moc milý pán ubytoval do zamýšlené podsady. Večer jsme si krátily už jen hrou na mobilu a povídáním. Byla jsem opravdu ráda, že tu noc jsme přečkaly ve stanu, jelikož v noci opravdu lilo. Bohužel ale déšť pokračoval i ráno, takže jsme se rozhodly změnit cílové místo našeho treku. Původním plánem bylo dojet až na konec stezky, tedy Týna nad Vltavou, ale kvůli dešti jsme se dohodly, že dojdeme zpět do Bechyně. To jsme také udělaly a odjely jsme odtud zpět do Budějovic, kde náš puták také skončil.

Myslím, že budu mluvit za nás za obě, když řeknu, že jsme si tento výlet i přes různé strasti užily a určitě brzy vyrazíme znovu. Tak se nebojte vzít krosnu na záda i vy a objevit část světa. Může vás to mnohé naučit - nejen o krásách naší země, ale i vás samotných.



text a foto Karla Petráková





První kilometry: euforie

První kilometry byly snesitelné. Slunce, ptáci, hezký kluk vedle mě – pohoda. A pak přišel ten moment, kdy si uvědomíte, že hory vás chtějí zabít (nebo možná váš miláček). Každý kopec byl nekonečný. Mozek křičel „Umrírám!“, nohy řikaly: „Proč?“ a Skautik vedle mě spokojeně usrkával vodu a komentoval: „To jsem rád, že jsi jela se mnou.“

Mezitím, co jsem se snažila vypadat, že v hlavě nepíšu závěť, jsem si v duchu přisahal, že jestli zvládnu další kopec, zbavím se strůžce svých selhávajících plic a on ani jeho geniální nápad nepřežiju.

On mě ale pořád sledoval, na konci každého kopce obejmul a v nejteplejších chvílích povzbuzoval. Mojí mantrou se stalo: Eli, jestli tohle dáš, máme vyhráno.



Hory, vztahy a svačiny: Jak výšlap odhalí pravou tvář

Říká se, že hory mění lidi. Já říkám, že hory lidi odhalují – rychleji než tisíce randíček ve městě. Když jsem se vydala na Plechý s jedním klukem, říkejme mu Skautik, byla jsem připravená na romantický výlet. Byl skautem tělem i duší, takže jsem věděla, že jestli nebudu vypadat jako princezna z města, musím dokázat, že zvládnu i divočinu. Jenže většina výletů s ním byla v jeho režii spíš show: „Kdo dneska přežije čtyřicet kilometrů a neztrapní se u toho?“

přišla romantika se vším všudy. Tak zasloužená, že by o tom Netflix mohl natočit romcom.

Horská pravda o vztazích

Hory jsou brutálně upřímné.

Den 1: Vypadáte jako reklama na outdoor značku – vlasy čerstvě umyté, tričko čisté, úsměv v očích.

Den 2: Probouzíte se pod celtou, smrdíte kouřem a snažíte se vypadat, jako že jste v pohodě a že si ráda dáte dalších čtyřicet kilometrů.

Den 3: Už neřešíte nic, prostě přežíváte. Ale paradoxně – teď vypadáte nejvíc „přirozeně“. (A získáváte respekt, protože jste jediná, kdo si ráno čistí zuby.)

Lifecykly, které tě zachrání

Vláhčené ubrousky – malý luxus, velká spása.

Spřcha na etapy – ráno i večer omýjete obličej a to musí být vše, co vás drží při životě.

Vlasy – cop jako panenka, ne jako zoufalá turistka.

Deodorant – decentní je sexy, medvěda nepotřebujete zabít parfémem.

Vaření – česká polévka = jistota, palačinky = body navíc.

Oheň na první dobrou – naučte se jeden cool trik (nebo Pe-Po s sebou). A jestli si myslíte, že vypadáte jako hobit, připomeneť si, že hobiti jsou vlastně roztomilí. A v ten moment, když vám kluk po třech dnech přežití nabídně svačinu a dá pusu, víte, že přežil nejen výšlap, ale i váš no-makeup, třetí den bez

spřchy look. Zpětně musím říct, že jsem Skautikovi vděčná za tuhle zkušenost – a díky ní jsem si dokonce zamilovala hory. Tuhle testovací techniku jsem už využila a vždycky se každý, ať už chlapec nebo kamarádka, projevili v reálném světle. Prostě: kdo u vás projde tímhle testem, tak se o vás postará i v životě, protože i ten je občas jako výšlap na Plechý.

Takže přistě, až se vydáte na hory s někým, kdo se vám líbí, smějete se, hrajte si na Kate Winslet v *The Mountain Between Us* (česky *Hora mezi námi*) a pamatujte: hory jsou utěmitelí test vztahu. A pokud cestou dostanete toust s barbecue, berte to jako oficiální potvrzení, že jste v tom spolu. A hlavně si uvědomíte, že přežít tři dny bez spřchy, s bolestí v nohách a s humorem, který už skoro vyprchal, znamená něco víc – zjistíte, že zvládnete víc, než jste si mysleli. Hory testují vztahy, ale především testují váš samotník.

Skautik mě toho hodně naučil a budu za to vždycky ráda. Ted už ale budeme společně chodit po horách bez té romantiky, a kdo ví, třeba v příštím životě budeme horší Bonnie a Clyde.

Necituji Skautika, ale myslím si, že by něco takového řekl (jestli ne, tak se omlouvám a posílám pusul:

„Kdo přežije hory, přežije vztah.“

text a foto Eliška Vávrovská

Láska aneb pouhá chemie

Definice lásky: Vnitřní ztracení, následná exploze extáze. Vášeň, touha, blízkost. Souznění myslí a těla. Tanec hlubokých citů. Nепrostupná mlha myslí, omamné blaho. Láska je zvláštní věc, mění naše vnímání. Jsme jí oddáni. Je jako droga. Jednou ji okusíme a nelze bez ní dýchat, a přece je nevypytatelná. Někdy jednoduše vyprchá a někdy lпі na člověku nadosmrti.

Pojďme se podívat na lásku z jiného úhlu pohledu. Z pohledu chemických reakcí v našich tělech. Právě ty totiž mají na svědomí naše prožívání. Třeba takový hormon dopamin evokuje pocit euforie. Zapřičiňuje vznik emočních procesů, jak opojných, tak i například ne tak příjemných, jako je úzkost či stres. Právě díky dopaminu pociťujeme motivaci a mnozí z nás jej znají díky systémům takzvaných odměn, kdy se po dosažení cíle uvolní jeho značné množství a my se cítíme opojení štěstím.

Oxytocin, přezdívaný jako hormon lásky, tvoří hlubší pouto mezi partnery. Aktivuje jej fyzicky, především intimní kontakt, a nahrazuje stres a úzkost pozitivními emocemi. Hormon štěstí, serotonin, ovlivňuje naši každodenní náladu. Právě díky němu pociťujeme spokojenost a pohodu. Je úzce spjatý s kvalitou spánku a chutí k jídlu. Endorfiny, také považované za hormony štěstí, navozují pocit pohody a zlepení nálad. Intenzivní vzrušení a pocity štěstí hlavně v počátku zamilovanosti má na svědomí adrenalin. Mezi velmi zajímavé chemické látky patří feromony, které jsou z velké části vědecky neprobádané. Určité dohady poukazují na skutečnost jejíž velké role v podvědomé komunikaci, sexuální přitažlivosti a celkové v sociálních interakcích. Feromony jsou vylučovány převážně lidským potem a údajně mohou mít vliv na důvěru a sympatie.

Fenylethylamin, droga zamilovaných, je chemická látka zodpovědná za utápění se v pocitech radosti a za velké množství energie. Zkrátka řečeno, je důvodem naší zamilovanosti.

Všechny tyto hormony mají společnou jednu vlastnost. Jsou ysoce návykové. Například fenylethylamin se nenazývá drogou zamilovaných jen tak pro nic za nic. Vědci jej přirovnávají svým chemickým složením k pervitinu. Zároveň bylo zjištěno, že dopamin má stejný účinek na lidský metabolismus jako kokain. V uvědomění těchto chemických procesů tkví neskutečná síla. Můžeme se svými pocity určitým způsobem nakládat. Povědomí o lásce jako chemické reakci v našem těle ji neubírá na své nadpozemské krásě, naopak ji můžeme plnými doušky uvědoměle prožívat.

Na druhou stranu nejsme již obětní často pomateného Amora, a pokud prožíváme lásku, kde osobní růst není možný a náš partner nás táhne ke dnu, tak se můžeme sami zhostit svého vlastního osudu a začít úmyslně vyplavovat hormony jiným způsobem. Například vyhledáváním fyzického kontaktu. Stačí pouhé pomazlení s domácím mazlíčkem či jednoduché objetí kamarádů nebo rodiny, a přidáme-li ještě nějakou tu sociální interakci, tak si můžeme hormon oxytocin odškrtnout.

Co se týče serotoninu a dopaminu, velkou roli hraje vyvážená zdravá strava. Mimo jiné je doporučována konzumace hořké čokolády, zeleného čaje a doplňování živin, jako je vitamin C, hořčík a zinek. Neodmyslitelné důležitý pro správné fungování našeho těla je spánek a



dostatečný odpočinek. Také nesmíme opomenout pravidelné sportovní aktivity vyplavující dopami vysoce návykové. Například fenylethylamin se nenazývá drogou zamilovaných jen tak pro nic za nic. Vědci jej přirovnávají svým chemickým složením k pervitinu. Zároveň bylo zjištěno, že dopamin má stejný účinek na lidský metabolismus jako kokain. V uvědomění těchto chemických procesů tkví neskutečná síla. Můžeme se svými pocity určitým způsobem nakládat. Povědomí o lásce jako chemické reakci v našem těle ji neubírá na své nadpozemské krásě, naopak ji můžeme plnými doušky uvědoměle prožívat.

Na druhou stranu nejsme již obětní často pomateného Amora, a pokud prožíváme lásku, kde osobní růst není možný a náš partner nás táhne ke dnu, tak se můžeme sami zhostit svého vlastního osudu a začít úmyslně vyplavovat hormony jiným způsobem. Například vyhledáváním fyzického kontaktu. Stačí pouhé pomazlení s domácím mazlíčkem či jednoduché objetí kamarádů nebo rodiny, a přidáme-li ještě nějakou tu sociální interakci, tak si můžeme hormon oxytocin odškrtnout.

Co se týče serotoninu a dopaminu, velkou roli hraje vyvážená zdravá strava. Mimo jiné je doporučována konzumace hořké čokolády, zeleného čaje a doplňování živin, jako je vitamin C, hořčík a zinek. Neodmyslitelné důležitý pro správné fungování našeho těla je spánek a dostatečný odpočinek. Také nesmíme opomenout pravidelné sportovní aktivity vyplavující dopamin, endorfiny a adrenalin. Cílem není otupit mysl nebezpečnými adrenalinovými sporty, ale dopřát tělu trochu každodenního pohybu, třeba pomalou procházku. Pokud chceme mít vyváženou hladinu hormonů v těle, tak bychom se měli vyhnout nadměrné konzumaci alkoholu a kofeinu. Kofein zvyšuje produkci kortizolu, což je stresový hormon, a naopak snižuje tvorbu melatoninu, hormonu spánku. Alkohol mimo mnoho dalšího zvyšuje oxidační stres a má negativní vliv na hladiny testosteronu a estradiolu.

Společnost, ve které žijeme, nás neskutečně ovlivňuje, vstěpuje nám jistě vnímání světa a předurčuje vzorce našeho chování. Právě proto si na základě našeho vědění nemůžeme na lásku udělat ucelený obrázek.

Napříč historií se kolektivní povědomí o lásce velmi odlišuje. Láska, pro mnohé z nás synonymum přičiny vzniku partnerských vztahů. Vnímána jako nadpozemská krása, inspirace mnoha básníků, pohon bohémského života. Na druhé straně máme praktický manželský svazek, absolutně nezávislý na lásce, ale úzce spjatý s politickými a sociálními účely.

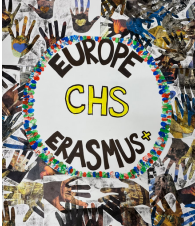
Doba od doby mění hodnotu lásky, ale nikdy ne její podstatu. Ať už se vznášíš v oblacích naděje obklopen* láskou a rozkvětáš do nemyslitelných rozměrů, či se topíš a klesáš ke dnu, věž, že původem jsou chemické reakce v našem těle. Je jen na nás, jak s tímto povědomím naložíme.

text Emilie Čihovská, foto Pinterest

lidi a věci okolo sebe a hlavně ať si to užijí. Také bych doporučila si předem zjistit něco o dané zemi, tradicích a pravidlech, která se tam dodržují. Hlavně se nebat mluvit a využít program k navázání kontaktů, které už mohou trvat navždy.

Co ti projekt Erasmus celkové dal – osobně nebo studijně?

Určitě mi dal motivaci dále cestovat a poznávat, povídat si s lidmi o různých tématech a sdílet. Také jsme se sblížili s ostatními studenty i z naší školy, což beru jako velké plus. Kromě atmosféry z Turecka, místního čaje, jedlých kaštanů, baklavy a tureckého medu jsem si odvezla skvělé vzpomínky a zážitky, na které nezapomenu.



Text Nela Samková, foto Adéla Holubová, Evropská unie

Erasmus? Erasmus!

Erasmus+ je program Evropské unie, který mladým lidem umožňuje poznat jiné země, zlepšit se v cizím jazyce a zážit věci, na které se nezapomíná. Spousta lidí si myslí, že je to program jen pro vysokoškoláky, ale středoškoláci se mohou zapojit taky, což může proměnit jejich školní rok v nezapomenutelný.

Hlavním cílem Erasmu je propojovat mladé lidi z celé Evropy. Podporuje vzdělávání, osobní rozvoj a spolupráci mezi školami. Díky němu poznáte, jak se učí vaši vrstevníci jinde, zlepšíte se v jazyce a hlavně – získáte přátele na celý život.

Jak se můžete zapojit?

1. Školní výměny a krátkodobé pobyty
Studenti z různých zemí se navzájem navštěvují a bydlí u hostitelských rodin. Během pár dní až dvou týdnů poznáte život v cizině a zlepšíte se v jazyce.

2. Dlouhodobé pobyty v zahraničí
Některé školy umožňují strávit několik měsíců nebo celý školní rok na partnerské škole v jiné zemi. Žijete u hostitelské rodiny, chodíte do normální školy a každý den poznáváte novou kulturu. Taký se naučíte být více samostatní a nezávislí.

3. Mládežnické projekty mimo školu
Vedle školních programů existují i projekty pořádané spolky a neziskovkami. Témata bývají různé – kultura, umění, ekologie nebo třeba lidská práva. Často probíhají o víkendech nebo v létě a nabízejí intenzivní zážitky, nové přátele a spoustu zábavy.

Co vám Erasmus+ dává?

Zlepšení v cizím jazyce – nejlepší způsob, jak se učít, je mluvit každý den. Uděláte si nové přátele.Lidi, které potkáte, si často udržíte jako kamarády i dlouho po programu. Přibude vám sebevědomí a samostatnost, pobyt v cizí zemi vás totiž naučí spolohat se sám na sebe a řešit nové situace. Přinese vám také zkušenosti do života, Erasmus se skvěle hodí do životopisu a může pomoci při přijetí na vysokou školu nebo při hledání práce.

Většinu nákladů platí Evropská unie, takže se nemusíte bát, že by to bylo moc drahé. Cestu, ubytování i jídlo částečně hrají program, takže je dostupný pro většinu studentů.

Jak začít?

První krok je zeptat se ve škole, jestli mají navázané spolupráce s partnerskými školami nebo pořádají výměny.



Další možností je podívat se na mládežnické organizace a projekty, které programy organizují. I krátký víkendový projekt nebo letní výměna vám může otevřít dveře do světa a předat nové zkušenosti.

Proč to stojí za to?

Erasmus+ není jen o cestování nebo učení se novým věcem. Je to hlavně o lidech, společných zážitcích a přátelstvích. Studenti, kteří se programu zúčastnili, často říkají, že to byla jedna z nejlepších zkušeností jejich života.

Erasmus+ otevírá dveře do světa, umožňuje poznat nové kultury, zlepšit se v jazyce a získat zážitky a přátele.

Erasmus online?

Ne každý má chuť vyjet do zahraničí, ale to neznamená, že se nemůžete zapojit. Na Gymnáziu Jana Valeriána Jirsíka se ukázalo, že Erasmus lze začít i jinak – online. Studenti se na konci minulého školního roku zúčastnili virtuálního setkání se studenty z Turecka, při kterém si povídali o škole, každodenním životě i kultuře. Setkání proběhlo v přátelské atmosféře a ukázalo, že jazyk ani vzdálenost nejsou překážkou.

Akte slavila velký úspěch a v říjnu se proto chystá další virtuální projekt, tentokrát se studenty z Řeka.

Co o projektu Erasmus+ říká studentka, která vyjela do Turecka?

Proč ses rozhodla zapojit do programu Erasmus?

Do Erasmu jsem se rozhodla zapojit, protože mě baví cestování a poznávání nových zemí a lidí.

Jaké byly tvoje první dojmy po příjezdu?

První dojmy byly super. Předtím jsem měla trochu strach, protože zrovna Turecko pro mě byla hodně vzdálená země, ale díky tomu, že jsem cestu absolvovala s kamarády, jsem byla spokojená.

Co tě v zahraničí nejvíce překvapilo – pozitivně nebo negativně?

Samozřejmě mě vzhledem k jiné gastronomické kultuře překvapilo tamní jídlo. Každý den jsme měli v podstatě to stejné – tři druhy masa, jednu porci bílé rýže a jednu porci ochucené, občas jsme k ní dostali zeleninu. Také mě překvapil jejich trochu chaotický, ale zároveň malinko laxní přístup. A pozitivně mě překvapila jejich milost a ochota.

Jak ses dorozumívala s lidmi – pomohla ti angličtina, nebo ses musela naučit něco nového?

Dorozumívání bylo někdy složitější vzhledem k nižší úrovni



angličtiny, než jsme měli my z gymnázia, ale „rukama nohama“ se to zvládlo.

Jak vypadala výuka v porovnání s tím, na co jsi zvyklá v Česku?

Výuka v Turecku je o něco volnější než ta naše ve smyslu přístupu učitelů ke studentům a daným nárokům. Zároveň si myslím, že velmi záleží na jednotlivých studentech, protože během týdne byly mezi nimi vidět velké rozdíly. Také jsem si všimla, že se více soustředí na praktickou část a kolektivní projekty. Na dvorku se každý žák znal s každým. Co do studijních jso turecké školy početnější. Strídá se jim ranní až odpolední rozvrh pro mladší a odpolední až večerní rozvrh pro starší studenty.

Navázala jsi nějaké mezinárodní přátelství?

Ano, seznámila jsem se s několika studenty, kteří se zúčastnili projektu, a s většinou jsme si vyměnili své sociální síte. Mám od té doby dva kamarády, na které vím, že se i po třech letech mohu obrátit. Také jsem stále v kontaktu s kamarádem z jiné země, který se také zúčastnil programu v Turecku, přičemž jsme se už i několikrát po návratu navštívili.

Jaké kulturní rozdíly ti přišly nejzajímavější?

Nejzajímavější mi asi přišel přístup ve školství, zejména rozvrh.

Co ses během pobytu o sobě naučila?

Naučila jsem se o sobě, že ráda poznávám nové lidi a získávám nová a hlavně mezinárodní přátelství. Také mě to utvrdilo, že mě baví cestovat a trávit čas poznáváním.

Zažila jsi nějaký kulturní šok nebo vtipnou situaci spojenou s jiným zvykem?

Nevybavuji si vyložené kulturní šok, ale překvapila nás paní, která nám dala růže „jen tak“, a poté po nás chtěla peníze. Nebyla spokojená s málem. Nevěděly jsme, že za to něco chce. Ani nás nenapadlo, že si říkala o víc, takže jsme ji jen přemlouvaly, že nemusi děkovat.

Jaké bys dala rady studentům, kteří se na Erasmus teprve chystají?

Poradila bych, aby se nebáli bavit s lidmi a šli do toho s jakýmkoliv jazykovým vybavením. Ať vnímají





Tvoje tělo není trend

Už zase. Už zase stojíš před zrcadlem. A očima skenuješ svoje tělo. Dopodrobna. Pěkně od hlavy až k patě. Nemůžeš přece vynechat jedinou věc, která by na tobě mohla být nedokonalá. Musíš být dokonalá. Protože dokonalá znamená milovaná, ne? Tak jo. Vlasy? Dobry, celkem to jde, ale možná bys měla zainvestovat do těch produktů, co jsi včera viděla na insta, ty konečky se nám nějak třepí, holka. Oblíčeň ujde, ale ten makeup bych si nechala, pokud chceš jít mezi lidi. Hlavně se nezapomeň umívat. Pořád. Je úplně jedno, jak se cítíš, okay? Lidi maj rádi, když se usmíváš, a tak se prostě budeš usmívat, i kdybys uvnitř cítila tu nejpalčivější bolest a tvoje srdce se rozpadalo vejpůl. Ale to už ti celkem jde. Prsa? Jo, ty nemáš, to už ti bylo řečeno tolikrát. Jakže to říkal? Přistávací dráha? Měla bys začít šetrit, plastika není úplně cheap záležitost, zlato. Břícho cvičíš denně. Ale počkat. Není tam nějak víc tuku? Nebylo včera plošší? Možná jsi jen nafouklá. Ale co když ne? Co když... Dobře, přitvrdíme, zítřka budeš cvičit dýl. Pak se koukáš na zadek. Cvičíš ho sice obden, ale mohl by být větší, ne? Ta holka, co jsi ji před chvílí viděla na Pinterestu, měla větší zadek. A taky menší stehna. Takže to jde. Jsi jenom líná. Prostě musíš víc. Víc cvičit. A na ten dort taky zapomeň.

Jinak nebudeš krásná, a když nebudeš krásná, nebude tě mít nikdo rád a nebudeš šťastná a... A stop. Zpomal. Ne, nezpomaluj, zastav se. Zastav se a zhluboka se nadechni. Teď jsi šťastná? Každý den se snažíš o to, abys byla perfektní, bezchybná, dokonalá. Ale jsi šťastná? Opravdu jsi šťastná, když odmítáš jezdit k babičce, abys tam omylem nesnědla něco kaloričtějšího, když trávíš hodiny analyzováním všech svých nedokonalostí, nebo když cvičíš, dokud už nejsi schopná ani stát na nohou? Přináší ti štěstí fakt, že nejsi schopná myslet na nic jiného než na svůj vzhled do té míry, že vlastně ani doopravdy nevíš? Ne. Nejsi šťastná. A někde hluboko uvnitř to víš. Lhali ti, když ti řekli, že tohle utrpení ti jednou přinese štěstí. Tak to zkusíme znova, jo? Koukáš se do zrcadla. Tvůj úsměv je krásnej, když je opravdovej. Ale i tvoje stýz mají velkou hodnotu. Podívej se na svoje ruce. Ty ruce, které ti každý den umožňují tvořit, starat se o sebe a o ostatní. Ty ruce, díky kterým můžeš obejmout své blízké. Tvoje břicho, které chrání všechny tvoje orgány. Orgány, díky kterým jsi naživu. Tvoje nohy, které tě zavedly na všechna ta krásná místa, a ještě díky nim tolik mist poznáš. Ty nohy, které ti umožňují dělat všechny ty věci, co tak miluješ. Díky kterým můžeš tančovat, běhat, existovat. Koukní se na svoje tělo jinak. A z větší dálky, proboha,

vždycky u toho zrcadla stojíš až moc blízko. Odstup, nadechni se a podívej se. Tvoje tělo není trend. Tvoje tělo není produkt, díky kterému tě ostatní ocení. Tvoje tělo neurčuje tvoji hodnotu. Tvoje tělo je tady od toho, aby ti umožnilo žít. Naplno. Prosím, přestaň jenom přežívat a začni opravdu žít. Číslo na váze ti štěstí nepřinese. Nemusíš být dokonalá. Můžeš se po dlouhé době zhluboka nadechnout a přestat si ubližovat. Ta slíbená dokonalost neexistuje, víš to? Zkus začít znova. Omluv se sama sobě. Obějmi se. Bude to v pohodě. Nemusíš být dokonalá, aby tě měl někdo rád. Nemusíš být dokonalá, aby ses měla ráda sama. A tvoje tělo je ta nejméně zajímavá část tebe. To není to, co na tobě mají ostatní rádi. Je to tvůj smích, tvoje vtipné poznámky, tvoje schopnost se bavit, tvoje laskavost. Všechny ty věci, které jsi pomalu ztratila, když ses snažila vypadat jako ten ideál, který se ti snažili prodat. Ale ty věci jsou stále uvnitř tebe. Ty jsi opravdová ty. Ne tvůj obvod pasu. Tak to zkus. Zkus se vrátit sama k sobě a najít věci, které tě udělají doopravdy šťastnou. Slibuju, že jednou přijde den, kdy tě už nebude stresovat dát si kus dortu nebo jednou nejít do posilovny. Chce to jen čas. Jednou budeš šťastná. Krok po krůčku zase najdeš sama sebe a začneš mít ráda život. Jen se musíš rozhodnout a začít.

text Tereza Stašová, foto Pinterest



TVŮRCI SNŮ A TRENDŮ: ANEB PROČ V MÓDĚ POTŘEBUJEME KREATIVNÍ ŘEDITELE

V chaotickém a rychlém světě módy neexistuje prestižnějšího, žádanějšího a atraktivnějšího místa, než je post kreativního ředitele a ředitelky. Každý módní dům je jako jeden velký orchestr, který musí být v perfektním souladu, aby fungoval. A právě kreativní ředitelé a ředitelky drží taktovku a udává rytmus. Snaží se dodat chaosu řád a udržet značku relevantní v očích široké veřejnosti. Každá kolekce, každá přehlídka, každá kampaň jsou pečlivě promyšlené kroky, které mají za úkol odrážet jejich vizi a rezonovat s publikem.

V módním průmyslu, kde trendy vznikají během několika týdnů, je tato role klíčová. Inspiřují sladění tým módních návrhářů, fotografů, stylistů i marketérů, aby vznikla harmonie mezi estetikou, kulturním dopadem a samozřejmě komerčním úspěchem. Předvídají, co bude zítra bude in a vymyslí sofistikované inovace, které v sobě musí nést příběh samotné značky.

Mezi primární důvody, proč módní domy udržují tento respektovaný post, patří zachování identity značky i poté, co původní módní návrhář zemře. Kupříkladu když v roce 1957 opustil svět Christian Dior – hlava stejnojmenné značky, zvažovalo se, že se dům kompletně uzavře. Ale díky jeho velkému vlivu, který přesahoval svět módy, a silnému finančnímu úspěchu byla tato myšlenka rychle zavržena. Christianův mandát tehdy převzal pouze jednadvacetiletý Yves Saint Laurent, který byl již u Diora zaměstnán – působil zde jako jeden z módních návrhářů. Díky jeho návrhům, který byly perfektní kombinací sofistikované elegance a pohodlí, bylo jmenování Yvese jakožto jmenovatele Christiana logickým krokem. Značka Christian Dior pod Laurentovým vedením potkal značný rozkvět, přinesl moderní tvary, nové materiály i unikátní estetiku. Jeho perspektiva byla pokroková a neotřelá, ale zvládla si zachovat podpis a tradici samotného Diora. Móda už dávno neexistuje jen v úzké bublině – je schopna přesahovat daleko za hranice módního průmyslu. Kreativní Móda už dávno neexistuje en v úzké bublině – je schopna přesahovat daleko za hranice módního průmyslu. Kreativní ředitelé a ředitelky již nejsou jen tajemnou postavou za oponou, jež čeká, než přehlídka skončí, aby se mohla na mole na pár vteřin ukázat, zamávat, obdivat publikum úsměvem a zase zmizet do stínu. Sféra vlivu těchto uměleckých vůdců se neomezuje pouze na přehlídky a kampaně. Figuruji před kamerou, jsou aktivní na sociálních sítích a jejich profily mají milionové dosahy, účastní se eventů a pomáhají formovat svět pop kultury. Jejich osoby vystupují jako prestižní módní influenceri, kteří si dobře uvědomují svůj dopad na okolní svět a využívají ho k tomu, aby jejich tvorba nastavovala nové trendy a zároveň dokázala vyprávět příběhy a poselství značky.

Za poslední dekádu se o velký zášah do kultury zasloužil Alessandro Michele, který působil jako kreativní ředitel značky Gucci od roku 2015 do roku 2022. Jeho jméno je často skloňováno, když přijde na diskuzi o nejúspěšnější a nejvlivnější osobě v high-fashion. Michele se do světa módy zapsal jako vizionář, který dotal znače Gucci drive a nastartoval nové trendy, které překročily hranice módního průmyslu. Díky jeho spojení ikonické historie Gucci a extravagance dovedl italskou značku až k neuvěřitelným komerčním úspěchům a jeho filozofie pomáhá utvářet módní průmysl a kulturu. Styl tohoto módního génia označovaný jako „geek chic“ přinesl do světa luxusu nový směr, jenž se výrazně odklonil od minimalistického designu a přijal rozsáhlou paletu barev, vzorů a detailů. Jeho maximalismus sruhlvlnl z trůnu konvenční minimalismus a nastala kompletní revitalizace značky. Gucci představil nové kolekce, které razantně zpochybňovali genderové

úzusy – na molech se objevila neutrálnost a podpora individuality.

Velký úspěch oslavil v roce 2020 cover časopisu Vogue, kde stanul Harry Styles oděn v šatech navržených samotným Alessandrem. Tyto světlé modré krajkové šaty doplněné o volánkové lemování a stuhy se staly symbolem genderové fluidity obohacené změnou vnímání módy. Světový magazín se snažil o reprezentaci módy jakožto univerzálního prvku, který má sloužit všem bez rozdílu. Tento počín nejen redefinoval hranice tradičního pojetí mužské a ženské módy, ale také otevřel veřejnou diskuzi o individualitě v módním průmyslu. Alessandro zbroual zakořeněné normy pomocí jeho viry v to, že móda není jen povrchní záležitost, ale že je hluboce spjata s naší osobností a dokáže vyprávět příběhy. Stačí jen naslouchat.

Móda není jen umění, ale také byznys. Každá kampaň je strategický krok doplněn o estetickou vizi, která kráčí ruku v ruce s tou ekonomickou. To, co módní domy představí na mole, se musí přetavit v komerční úspěch, jež zajistí značce stabilitu i růst. Kolekce vypráví příběh, který vyvolá touhu v očích zákazníků, a nakonec generuje prodej. Víze vydělává. A dobře promyšlená víze vydělává ještě více. V dnešní době už nestačí, aby značka lákala na kvalitní materiály a precizní krejčovinu. Zákazníci hledají v módě emoce, identitu a aspiraci. To, co si kupujeme, není jen pouhá látka s pár stříhy – kupujeme příběh, pocit, který s módním kouskem souvisí. S nově koupenou kabelkou, která stojí více než průměrný měsíční plat, se nám dostává pocitu exkluzivity a iluze soulnáležitosti s módní elitou. A právě emoce jsou hlavní měnou módního průmyslu. Měnou, která má schopnost rozhodnout o tom, zda se z produktu stane virální hit a zasáhne kulturní nerv, anebo zapadne mezi společnosti přelhou sortou výrobků. Ekonomika v módě se proto stává ekonomikou emocí. Kreativní ředitelé a ředitelky mají schopnost tyto emoce dekodovat, vyvolat a proměnit v hodnotu skrze módní kousek, který lidé chtějí vlastnit a jsou ochotni za něj zaplatit přemiovou cenu. Úřad kreativních ředitelů není jen úřadem estetiky a návrhů, ale i strategickým centrem, kde se rodí jak vizuální jazyk značky, tak finanční úspěch celého domu. Každá rozhodnutí, počínaje volbou materiálu, přes volbu stříhu, až po samotnou propagaci produktu, jsou rozhodnutí klíčová. Móda je v tomto ohledu neúprosná – jeden správný tah může značku přenést na vrchol komerčního úspěchu, zatímco jediné zaškrbnutí má tu moc znače fatálně ublížit.

Móda je jazykem, který mluví beze slov, a kreativní ředitelé jsou jejími vypravěči. Kus látky dokáže proměnit v poezii a přehlídky v divadelní hru, která nás dokáže dojmout, inspirovat i vyprovokovat. Formují způsob, kterým vnímáme sami sebe i okolní svět. Jsou schopni otevřít společenskou debatu, ovlivnit naše touhy, utvářet naše sny osobnost i hodnoty.

Bez jejich tvorby by se móda proměnila v pouhou masovou výrobu oděvů, značky by ztratily svou identitu i hlas, který odlišuje jedinečné od obecného. Móda umí být vrtkavá a proměnlivá, ale bez práce těchto prestižních vůdců by pozbyla na kontinuitě a smyslu. Právě oni jsou ti, kteří dělají z módy víc než jen průmysl – dělají z ní umění. Učí nás, že oblečení dokáže vyprávět svůj příběh. Učí nás, že móda není jen povrchní téma, ale že dokáže pronikat hluboko do našeho bytí. Jména jako Tom Ford, Alexander McQueen, Stella McCartney, Sarah Burton nebo Phoebe Philo jsou důkazem toho, že z postu kreativního ředitele se dokáže přetvořit tvář celého módního domu a vtisknout mu jedinečnou osobitost, která přetrvá po generace.

Bez těch, kteří módu vedou, by nikdy nemohla být tím, čím je dnes: fenoménem, který inspičuje, rezonuje, formuje a svou silou nachází balanc mezi minulostí a pokrokovou přítomností.

Text Natálie Ziková, foto Pinterest



Psí móda



Když se řekne móda, mnohý si představí různé šaty, druhy látek, nové stříhy. Ale k tomu všemu můžeme mít takzvaný módní doplněk, lépe řečeno společníka, který je také součástí našeho výjevu. Když říkáme společník, nemyslím urostlého muže či něžnou dámu, ale chlupáče, který občas auto vznesené smetáence, se kterou dnes máme pověčeřet. Vlastnit psa nebyla móda jen v roce 2000, kdy skoro všechny paničky z Beverly Hills měly v kabelce čivavu. Móda vlastnit psa byla ještě daleko předtím. A právě dnes se koukneme na pár ras, které můžeme považovat za módní trend napříč staletími.

Kavalír king Charles španěl

Za rozkvět španělů můžeme poděkovat králi Anglie Karlovi II., který zdědil lásku k těmto psům od svého otce Karla I. Už v této době začali být španělé oblíbenými moderními společníky u vysoké šlechty. Na obrazech panovníků je můžeme najít zpodobněné i se svými pány. Psi byli lidmi tak milováni, že jim bylo umožněno navštěvovat anglický parlament.

Byly také velice oblíbené u dam, kterým ležely na klíně a zahřívaly je během cestování kočárem. Dámy je používaly jako my dnes elektrické dečky. V nejedné domácnosti zahřívaly svým pánům nohy v posteli.

Mops

Kořeny této rasy sahají až do neuvěřitelného roku 400 př. n. l. Jak španěl, tak i mops byl společník pro bohaté a vlivné. Tento uchrochtanec pochází z Číny, kde byl velice módní nejen u čínských císařů, ale i u buddhistických mnichů, kterým dělali společnost v klášterech. Některé rodiny měly pejška za roztomiloučkého synka, kterému obstarali vlastní strážě i služebníky. V opojení módy mopsů je i módní návrhář Valentino Garavani.

Pudl

Ten není tak zcela proslulý jako módní společník, ale spíš jako kulturní jev, který přilákal nejednoho diváka na svá cirkusová vystoupení. Před pár lety byl cirkus módní hit kultury, a tedy i pudl, který patřil k hlavním lákadlům.

Pražský krysařík

Tyto nebojácné, roztomilé trhače většinou známe tím, že lovili městské škůdce, které trápily mnohá lidská obydlí, krysy. Krysaříci nebyli módním trendem jen kvůli své schopnosti udržet hladové na uzdě, nýbrž byli i velice oblíbeni jakožto dar na znamení míru. Tato rasa capitala u nohou jak Karla IV., tak také Rudolfa II., který se zasloužil o jejich početní nárůst.

Vidíme tedy, že nejen oblečení je módním hitem celého lidstva, ale že módním aspektem je i náš chlupáč, který nám třeba právě teď leží spokojeně u nohou.

text Zlata Feitlová



Zatímco nemalou částí planety zmitají ozbrojené konflikty a svět se zdá být na pokraji třetí světové války, všechny státy si začínají uvědomovat, že více než kdy dříve je zapotřebí kvalitní armády. Není tedy divu, že Armáda ČR již druhým rokem pořádala dobrovolné vojenské cvičení pro středoškoly (DVC), měsíční akci, která mladým lidem dává možnost zúčastnit se plnohodnotného vojenského výcviku. Jak to na takovém výcviku funguje nám povi jeden z účastníků letošního ročníku, svobodník Jáchym Dračka.

Začněme úplně od začátku, jaké byly tvé důvody a motivace zúčastnit se DVC?

Pro mě to primárně bylo asi to, když Putin zaútočil na Ukrajinu, to jsem si řekl, že ta armáda opravdu má smysl, že je to potřeba, a že se to může týkat i nás.

Podle toho, jak dobrou má člověk motivaci, tak podobně dobře většinou to cvičení zvládá. Když tam člověk jde kvůli penězům, tak to pravděpodobně nedá.

Jak se mohou zájemci přihlásit a jak probíhá celý proces od přihlášení až po zahájení výcviku?

Přihlásit se dá na portálu doarmady.cz, to je propagační portál pro všechny možné vojáky, tam si dáte přihlášku a oni vám zavolají a všechno s vámi vyřeší osobně na rekrutačním středisku. Jedná se o podpisy všeho možného, lékařskou prohlídku, zrak, sluch, velikost, váha, výška, obvod hrudníku, EKG a tak dále. Potom půjdete na KVV, krajské vojenské velitelství, kde vám dají hodnost, vojenskou knížku, povolačací rozkaz, různé termíny a všechno možné se tam dozvíte. Většinu toho s vámi budou komunikovat přes telefon, ale pravděpodobně zrovna tuhle komunikaci budou hodně zlepšovat, protože tam byly různé nedostatky a trochu chaos.



Jak probíhal tvůj běžný den během výcviku?

Vstávali jsme někdy kolem páté ráno, pak byla rozcvička, snídane, na kterou většinou bylo maximálně deset minut, takže se naučíš jíst velmi rychle, potom nástup a rozvod do zaměstnání. To bylo buďto nějaké přednášky, teoretické, nebo nějaká taktika, to znamená běhání po lese s puškou, neprůstřelnou vestou, manipulace se zbraní, střelba nebo obrana proti zbraním hromadného ničení, to znamená plynové masky. To bylo zhruba do dvanácti, potom byl oběd, taky strážně krátký. Po něm odpolední blok, kdy se dělo vlastně úplně to samé, nějaké přednášky, taktiky a tak dále. Potom zase krátká večere, ta byla někdy kolem šesté a potom se ještě něco dělalo, cvičilo, třeba do jedenácti večer.

Potom jsme šli na ubikace, kde jsme ale museli vyčistit veškerou výstroj a výzbroj, což někdy zabralo ještě hodně času, takže toho spánku moc nebylo, průměrně jsme spali zhruba čtyři až šest hodin.

Když ještě fungovala povinná vojenská služba, mnoho lidí se během ní setkali se šikanou. Některí zájemci se tedy mohou obávat, že se s takovým chováním setkají i na DVC. Je tento strach namístě?

Tenhle strach namístě podle mě není, minimálně já jsem nic takového nezažil a neznám nikoho, kdo by si na tohle stěžoval.

Ale je to tak, že všichni musí počítat s tím, že to bude vojenské prostředí, takže nějaké řvaní ze strany instruktorů a nějaké fyzické tresty tam jsou, ale my jsme si na to po hrozně krátké době zvykli. Nakonec to, že jsme si mohli večer všichni udelat společné kliky, včetně velitelů nebo instruktorů, bylo hrozně hezký, a potom se z toho stal takový společenský zážitek.

Jak moc je výcvik náročný? Jsou nějaké schopnosti či dovednosti, které jsou nezbytné k jeho úspěšnému dokončení?

Já bych tu náročnost asi rozdělil na psychickou a fyzickou, přičemž z fyzického hlediska to jde zvládnout, i

když člověk není úplně sportovec. Dokonce i když člověk nezvládne fyzický testy, tak tím může projít, minimálně u nás to tak bylo, nevím, jestli se to nějak nezmění.

Ale zároveň nějaká výdrž se vyplatí. Každý sval a každé posilování se vám bude hodit. Z psychického hlediska je to podle mě mnohem složitější, protože na vojně je neustálý stres. Jak se říká, armáda spěchá proto, aby mohla čekat, a čeká proto, aby mohla spěchat, a pokud člověk na tohle nepřistoupí a naučí se v tomhleto pracovat, tak to nezvládne.

Ono to má obrovský význam a je to strašně důležité, člověk musí umět fungovat v tomhle neustálém stresu, protože pokud by se nedej bože dostal do nějaké válečné situace, do nějaké krize, tak tam stres bude. Na druhou stranu tam nikdy člověk není sám ze sebe, když se něco pokazí, tak je to chyba jednotky, když se něco povede, je to zásluha jednotky.

Takže to není tak, že by armáda neuměla organizovat, a proto se nestihá, je to naschvál.

Jaci byli lidé, které jsi na DVC poznal? Sedlí jste si?

Byli to hodně jiní lidé. Já jsem křesťan, syn evangelického faráře a takový jako hipík. Chodím na gympl, na Jirsíkárnu, a takových lidí na výcviku moc nebylo. Většinou tam byli spíš lidé odborného vzdělání, častokrát i z učňáků, a že bych se tam nějak intelektuálně rozvíjel, to se moc nedělo. Mimo vojnu bychom asi společné téma nenašli, ale v tom prostředí jsme spolu být museli, a tak jsme spolu byli a bylo to vlastně v pohodě.

Já bych třeba řekl, že jsou mi lidé z vojny mnohem blíží než lidé ze třídy. I když s lidmi ze třídy mám mnohem více společných, mnohem víc jsme toho společného zažili a známe se mnohem déle, tak tam pořad chybí nějaké to společné něco, co člověk získá jenom v nějakých náročných situacích, třeba na vojně.

Jak bys zhodnotil organizaci celé akce?

Ze strany instruktorů a velitelů to bylo úplně super, byli to úžasní lidé, hrozně

se snažili a bylo vidět, že chtějí pracovat s mládeží a chtějí tu armádu nějak mládeži představit. I to, co jsme tam dělali, bylo dost zajímavé, spoustu věcí jsme si vyzkoušeli, spoustu věcí jsme se naučili, spoustu věcí jsme zažili a bylo to super. Samozřejmě, byli tam různé odchylky v časech, třeba slavnostní přísaha se různé posouvala a byl v tom chaos, ale tak to jsou spíš takové banální věci.

Co se týče strany celé armády, tak jak už jsem zmíňoval, byl trochu chaos v tom náboru, protože bylo nějaké rekruční pracoviště a potom nějaké krajské vojenské velitelství, které si předávali informace a nás. Nám nebylo řečeno, co a jak, kdy, kde jsme nebo kdo nás má zrovna v gesci, a zároveň nám nebylo řečeno, jaké nám z toho teoreticky plynou závazky.

Jak už jsi zmínil, z účasti na DVC plynou určité závazky. Jaké to jsou?

Já jsem svobodník zálohy Armády ČR, což znamená, že mám vojenskou hodnost, armáda ví, že jsem absolvoval tenhle výcvik, a to je vlastně všechno. Nejsu profesionální voják, i když bych mohl být, nejsu ani v aktivní záloze, to znamená, že nemám nějaké povinné cvičení, i když bych do ní taky mohl teoreticky vstoupit. Jsou voják v záloze, nemusím nic a vztahuje se na mě úplně stejný mobilizační zákon, jako na všechny lidi od 18 do 60, to znamená, že pokud by byla Česká republika napadena nebo by byl vyhlášen výjimečný stav a byla by nařízena mobilizace, tak by armáda mobilizovala první lidi, které má buďto nějakým způsobem vycvičené, nebo které nějak potřebuje, třeba doktory nebo psychology. A jelikož vojáci v záloze jsou vycvičení, tak by pravděpodobně byli mobilizováni dříve než třeba učitelé. To je jediný závazek, který z toho plyne.

Hodláš se do armády nějakým způsobem vrátit?

Já určitě chcu do aktivních záloh, jakmile mi to umožní vzdělání. Vnímám to jako nějakou občanskou povinnost, člověk si může dělat prakticky, co chce, ale zároveň když bude problém, tak bude povolán a může být připravenější než jenom obyčejná neaktivní záloha. Jestli bych chtěl vstoupit přímo do armády, si ještě

úplně nejsem jist.

Myslíš si, že tě účast na výcviku nějak změnila? Myslíš, že jsi získal nový pohled na nějaké věci? Naučil se něco, co víš, že využiješ i do budoucna?

Já nějaké změny vnímám, třeba se spoustou kamarádů už si tolik nerozumím, protože je to hodně formující zážitek, to je něco, co když člověk nezažije, tak vůbec neví, o co šlo. V tom nějaká změna určitě je. Myslím si, že tím člověk nějakým způsobem dospěje, protože musí řešit věci samostatně a musí řešit náročné věci.

Zároveň, když si člověk zkusí tady tuhle tu, v úroveňkách, přípravu na válku, tak zjistí, že spoustu věcí, pro které dřív žil, jsou naprosto malichernosti. Že to, jak se obléká, je fakt jedno, protože ho někdo může zastřelit. Zároveň člověk může zhrubnout, to je takový nebezpečí, já doufám, že jsem se tomu co nejvíce vyhnul, ale člověk si jednoduše a rychle zvykne na ten vojenský styl vystupování, úsečnost, klidně i řvaní a může ho to ovlivnit. Jestli jsem se něco naučil? Určitě jo. Ať už to byly vojenské věci, jak fungovat v armádě, tak i jak fungovat třeba ve stresu, to už jsem nějak trochu zmíňoval. Třeba před testem jsem se dřív stresoval relativně dost, jako většina lidí, ale teďka se mi to zdá jako úplně zbytečné, protože jsem psal testy, když na mě řval pan podplukovník, zároveň jsem byl unavený a věděl jsem, že ten den musím ještě udelat spoustu dalších věcí.

Potom fungování v týmu, hrozně důležitá věc pro žítí jak civilně, tak vojensky, umět fungovat v týmu, umět sdílet věci v týmu a důvěřovat si navzájem.

A potom i věci třeba ze zdravotědy, které člověk může použít, vojenské věci, které se hodí civilně, třeba jak se pohybovat v přírodě a tak dále.

Komu bys DVC doporučil? Je někdo, koho bys od něj spíš odradil?

Za mě by bylo ideální, pokud by si tohle zkusili zažít všichni. I kdyby to třeba nezvládli, tak jenom pro tu zkušenost, protože si myslím, že je to potřeba, a že ty benefity, které z toho jsou, se hodí do společnosti. Důležité je, že v armádě, jako všude jinde, bude to prostředí takové, jací tam budou lidé. Je škoda, že se říká, že vojáci jsou nevzdělaní. Všichni, které jsem tam potkal, byli vlastně dost moudří, i když trochu jinak. Stejně bych ale asi radši sloužil s někým méně typově bližším, a takových tam moc nebylo.



text Vojtěch Erban

Od ticha k bouři: Billie Eilish přiváží „Hit Me Hard and Soft” na pódia světa

Billie Eilish je mladou a velice talentovanou zpěvačkou dnešní doby. Do povědomí se dostala v roce 2016 se skladbou Ocean Eyes, kterou nazpívala již ve svých 15 letech za pomoci svého staršího bratra Finneas O'Connella, který je takéž nadaným hudebníkem. V květnu 2024 vydala Billie své již třetí studiové album, které nese název Hit Me Hard and Soft a se kterým se také vydala na světové turné. Billie své déle než roční turné zahájila v září 2024 v Kanadě a ukončí ho v listopadu 2025 v Kalifornii. Album se skládá z deseti skladeb a vyhrálo mnoho ocenění, jako například druhé místo v žebříčku Billboard 200. Ve více než dvaceti zemích se dostalo na vrchol hitparády. Hlavními singly se staly písně Lunch a Birds of a Feather. Kromě mnoha zemí po celém světě zavítala Billie i k nám do České republiky a získala si zde rekord v návštěvnosti O2 arény. Její fanoušci se zde scházeli od brzkých ranních hodin a mohli okouzlit nejen svými originálními outfity, ale také skvělou náladou, která provázela i celý koncert.

Billie na turné doprovázela i její mamka Maggie O'Connell, která je americkou herečkou. Maggie zde představuje svoji neziskovou organizaci Support+Feed, jejímž cílem je bojovat s klimatickou krizí a potravinovou nejistotou tím, že usiluje o globální přechod ke spravedlivému potravinovému systému založenému na rostlinné stravě.

Billie do budoucna plánuje spoustu dalších akcí a také turné, ve kterém si přeje opět navštívit Českou republiku. Svoje fanoušky si získala nejen díky krásnému hlasu a talentu, kterými je obdařena, ale také díky skvělému vyjádření emocí ve svých písních, se kterými se každý může ztotožnit.

text Johana Šebestová





Poezie



The scent that slipped away

It came to me once,
unexpected
a curl of air,
half-warm, half-wild,
like summer kitchens
breathing out sugar and sun.
For a moment
I was six again,
knees grass-stained,
palms sticky with fruit,
the world bright enough
to swallow whole.
But memory is a soft thief
it lingers just long enough
to promise its return,
then slips away
into the folds of years,
where scents dissolve
into shadows without edges.
Now, when the wind stirs
through an open window,
I wait
half-hoping it will find me again,
half-fearing I've grown too far
from the child
who once knew it by heart.

Annabelle van Dijk



fragmenty podzimu

už se to blíží
zpytování bezmoci
se připomíná

poselství trýzně
opisuje kroky kruh
nevolná nechut

provětrat hlavu
chvilí jít na čerstvý vzduch
zastavit mozek

hluboký nádech
žlutě zkrápěná hlína
mrtvými listy

hluboký nádech
hrozně málo střípků hvězd
svítí s měsícem

tajemné víry
temné večerním světlem
sní o létání

hluboký nádech
nejednou jsme sami dva
...

je čas jít domů
myšlenky opíší kruh
sem k sobě na zem

rezavé stromy
rezavé oblečení
podzimní duše



LEPŠÍ

Možná mi je líp, když sama jsem
myšlenky na to milovat tě jen.
Milovat kluka, který neví, co má
je to ta blondýna, bruneta nebo jsem to já?
Ta trvalá škoda, kterou na srdci mám,
nakonec mi řekni, že ty škodu máš sám.
Možná lepší zapomenout na nás dva,
na nás dva i na to, jak to všechno spolkla tma.
Ta doba, kdy to kouzelné bylo,
tenkrát, když se štěstí z našich srdcí lilo.
Kdyby nebyly dvě ráno, já před zrcadlem stojím
představy odejít navždy od tebe se bojím.
Sama sobě říkám, že dělám co správné je,
dnes v noci jsou smutné duše obě dvě.
Jsem odvážná říkám sama sobě,
když naše všechno už leží pohřbené v hrobě.
Přežít přelstít přehrát, toho se držíš,
pusa na čelo, ale o svých plánech mlčíš.
V noci mě tvůj dotyk budí, prostě mi chybíš,
jestli mi chceš vzít poslední část srdce tak budiž.
Zoufalství se v pláč mění rychle, jako když skaut
řekneš,
nařknutí se jako hříchu lekneš.
Nechci lepšího, chci aby si ty lepší byl.
Napsal jsi naši lásku a potom to déšť smyl.
Každé tvé sladké slovo rozhoří se v plamen,
objímáš mě i tentokrát něžně kolem ramen.
Odstrkuješ moji lásku jako nabitou zbraň,
jestli mě chceš ještě ranit, tak si mě klidně raň.
Kdybys byl lepší kluk byl bys ten pravý,
mé srdce v sutinách tvé slovo už nespraví.

Text Eliška Vávrovská



už brzo bezejmenná

pohled očí černějších než nejtemnější propasti
lesk
neďívej se tak na mě
já ti rozumím
vím co chceš a ty víš že já to vím
vnitřní dítě
podstata věci
princip
smysl
radost
harmonie

křik stříbrných racků co krouží na potemnělém
nebi
řev co melancholickými prameny zatemňuje
mysl a zaplavuje celé tělo pocitem
zmítající bezmoci
srdce
bije

buch buch neděle že nevidíš ty jejich křídla
jak září
buch buch září jak perly na šedé večerní obloze
užij si ten pohled
buch buch zapamatuj si ho abys je poznal až
půjdeš za nimi
oni taky jednou odletí

buch buch byli jsme tu spolu už dlouho a prý to
stačilo
buch nemůžeš zabít vnitřní dítě
buch nemůžeš zabít instinkt
buch nemůžeš zabít přírodu
... příroda zabije tebe

podívej se na ty racky a zapamatuj si je abys je
poznal až půjdeš za nimi
vždycky budou domov
V

Aperol

Sedím a své myšlenky neslyším.

Mám chuť na ten Aperol, co přede
mnou pije zamilovaný pár a jen se
smějou.
Nevím, jestli chci víc ten nápoj
nebo jejich radost, protože já mám
svých
myšlenek už fakt dost.

„Dvě skleničky neublíží!“ radí mi
muži vedle sedící. Hrajou double,
atmosféru užívají, nápoji ubývá, a tak
tu sedím v tichu a píšu co
vidím, přemýšlím a vím, že to chci
též.

Hudba hraje, slunce hřeje, každý se
směje a já tu sama jsem.

Tak pojď sem, pojď za mnou ať tu
sama nejsem. Chybíš mi Ty a
Tvoje přítomnost, dovede Tě sem
náš lásky most a má touha o
pomoc. Promiň mi mou upřímnost,
ale NIKDY Tě nebudu mít dost.

Pořád mám chuť na ten Aperol...
text a foto Neli Novotná





Problémová třída 5.B



„Tak a dost! Nikdo se tady rvát nebude, jasny?“ Klasická věta, kterou snad nikdy neřekla naše třídní.

Naši třídní učitelce bylo asi tak šedesát let. Její oblíbená barva byla žlutá a nestála o problémy... což bylo dost v nerovnováze s tím, že dostala zrovna nás.

Byli jsme „TA PROBLÉMOVÁ“ třída, což bylo pro nás, talentované s už od školky dobře vybudovanou pověstí, frustrující.

Ve třídě nás bylo původně třináct. Pak ale jedna holka odešla a další dva spolužáci přibýli. Celkem dvacet čtyři děti, který nemají od puberty daleko, měla kontrolovat ta klidná starší paní.

Kluci se rvali každý den o velké přestávce a přesto, že na drbání s holkama byl vždycky nejlepší koberec vzadu, o velké přestávce se tam nikdo neodvážil. Zato kolem něj se to jen chumelilo. Fandilo se, jedlo, křičelo, ale hlavně... se sázelo.

Každý měl jinou osobnost stejně jako svačinu, kterou jste dost často někomu dlužili, protože Tomáš se na koberec ani neodvážil jít, no a tím pádem automaticky Pepino vyhrál. Od ubohý musli tyčinky po housky s máslem a salámem všechno mělo nějakou hodnotu.

Tentokrát se taky sázelo, nejednalo se však o sázení jako jindy. Dneska nebyl v plánu žádný souboj a tak kluky napadla úžasná věc. „Tak schválně, kdo jako první sbalí Anetu! Návrh zazněl od Pepina. „Ta se nenechá,“ řekl můj dlouholetý kamarád Tom, „však už jsi to zkoušel minule.“ „Hele, kučí, kašlete na Anet, mám lepší nápad!“ Všichni se nemohli dočkat, co z Filipa vypadne. „Dáme si něco těžšího. Co byste řekli třeba na...“ chvilku bylo napjaté ticho. Bylo jasné, že Filip zase dřív mluvil než přemýšlel. Ted musel vymyslet jméno, které klukům nebude vadit. „Markét!“

„Sázím rohlík s paštikou na Filipa!“ „Sázím polomáčený sušenky na Pavla!“ znělo z třídy. Michal zrovna svoji svačinu dojedl, ale tuhle šanci si nemohl nechat ujít. „Všázím svoji andulku, že ji sbalí Míra!“

Na Markét nikdo nic takového nezkoušel a tak nevěděli, jak bude reagovat. Samozřejmě že to brali jako úžasnou výzvu. Kdo z toho už takovou radost neměl, byl Voita. Nechtěl Markét ztrapňovat a už vůbec nechtěl být mezi těmi, kteří se na tom podílejí nebo těmi, co sází. Radši se šel připravovat na tělocvik.



Text Alžběta Drvotová

Comparison is the thief of joy aneb jak porovnávání se ničí naše životy

Přijdete domů unavení po dlouhém dni v práci či ve škole a dáte si čas na pauzu. Otevřete Instagram a během pěti minut se začínáte cítit, že nejste dost dobří a že jste úplně k ničemu. A ten pocit s vámi zůstává i dlouho poté, co ten mobil vypnete. Hádám, že jste se v tom alespoň trochu našli. Neustálý pocit nedostatečnosti nás provází každým krokem a je čím dál tím těžší nepoddat se toxickému srovnávání.

Již od útlého věku jsme naučení sledovat, jak si vedou ostatní – ať už jde o známky ve škole, nebo o chválu rodičů a učitelů. Naše mysl tak získává představu o tom, co je „normální“, a co už není. Srovnávání se stává jakýmsi měřítkem, pomocí kterého hodnotíme sami sebe a své úspěchy.

Tato tendence je úplně normální a lidská, vždyť když jdete například do obchodu, tak také porovnáváte jedno jablko s druhým. Avšak když přijde na srovnávání sebe sama s někým cizím, tak se to velmi komplikuje a v dnešní době mnohonásobně více než dříve.

Tehdy, abyste se s někým mohli porovnávat, jste museli nejdříve vyjít z domu a setkat se s lidmi, a ani ti nebyli natolik dokonalí a božští. Dnes ale máme během pár vteřin přístup k životu tolika různých sportovců, businessmanů, modelek a influencerů, že srovnávat se s tímto ideálem je až příliš jednoduché.

Sociální sítě nás nenápadně naučily dívat se na život jako na soutěž – o nejhezčí fotku, nejdokonalejší tělo nebo nejvíce zážitků. Každý den sledujeme highlighty cizích životů – a i když víme, že realita bývá jiná, mozek na to zapomíná. Vzniká tak falešný dojem, že ostatní žijí lépe, krásněji a úspěšněji než my. Srovnáváme jejich pečlivě vybrané momenty s našimi obyčejnými dny. A výsledkem je pocit, že selháváme. Sociální média nám tedy ukázala, jak snadno se dá naše sebevědomí narušit, když se porovnáváme s iluzí.

Kvůli srovnávání ztrácíme radosti z vlastních úspěchů, cítíme se méněcennými a přestáváme si naprosto věřit. Ale jak z tohohle cyklu ven?

Zkuste se zaměřit na svou vlastní cestu. Pokud už se porovnáváte s někým cizím a narušuje vám to psychickou pohodu, porovnávejte se místo toho se svým věřejším nebo rok starým já. Jací jste dříve byli? Jak jste se změnili? Co vás dělalo šťastnějšími?

Omezte čas na sociálních sítích. Víím, už zase vám někdo říká, ať nelenete na ten telefon, ale věřte mi, i malé limity pomáhají a budete se poté cítit mnohem lépe, protože nevidíte jen ten fiktivní svět plný namakaných sportovců a nádherných těl, ale uvidíte, že realita je úplně jiná. Uvidíte, jak je vlastně krásné, že nejsme dokonalí. Jak je skvělé, že se můžeme ve spoustě věcech zlepšovat a že nikdo není bez chyby.

Zapište si, za co jste vděční. Jednou za čas se podívejte na váš život a připomeňte si co vás dělá šťastnými a pro co stojíte. Chvalte se i za ty nejmenší pokroky! Necitila jsem se nejlip, ale přesto jsem zvládla alespoň vylézt z postele. Můžu se srovnávat někdy úplně nezbavíme. Možná se někdy přistihneme, jak zase obdivně hledíme na život někoho jiného. Ale důležité je uvědomit si to – a vrátit se zpátky k sobě. Protože to, co vidíme u ostatních, je jen zlomek. A to, co v sobě máme my, je celý příběh.

Není potřeba být nejlepší. Stačí být lepší verzí sebe sama, krok za krokem. A i ten nejmenší krok se počítá.

text Eliška Kohoutová, foto Pinterest

SLOVA, KTERÁ POTŘEBUJETE ZNÁT

Tělocvik- předmět kdy celá třída věděla, že se soutěžívej Voita našve (sport opravdu nebyl jeho silnou stránkou) a třídní klauni si z něj budou utahovat.

Třídní klaun-spolužák, který si dokáže ze všech a všeho udělat legraci. Přes to, že mu chybí sebevědomí a důvěra v sama sebe to nedává znát a pláč zakryje úsměvem. Někteří byli docela vtipní, někteří ležli na nervy.

Naše parta- já, Lucka, Emma, Viky a Markét

Viky- malá, vtipná a hlavně hlasitá Markét- tichá, milá ale zároveň už unavená holka z toho, že si všichni myslí, že je bárbina

Víte asi už všechno, začneme.

Byli jsme rozděleni na dvě poloviny, na kluky a holky. Možná si říkáte: „A jak teda můžeš tak podrobně vědět, co se stalo, Bety?“ No to bych nebyla já, kdybych zjistila od mých nejlepších kamarádů drby.

Vojtovi se prý líbí Markét. Dlouho už ji očumoval, ale při tomhle těláku bylo znát, že se něco děje. To, že se mu líbí, byla věc jasná. ALE ŽE NÁM MARKÉTA NEREKNE, ŽE SPOLU NĚCO MAJÍ JE MALINKO PŘES ČÁRU. My-Jeji nejlepší kamarádky, které jí vždy vyslechnou, nikdy se ji nesmějou, ale hlavně kamarádky, které by nějaký její osobní problém nesdílely třeba, co já vím, v textu??? Dobře, asi má důvod to s námi nesdílet ale stejně. Bolí to Markétu.

Zpátky k tématu. Kluci viděli jak Voita očumuje a začali mu nadávat. To Voita ještě zvládal do chvíle, než si začali dělat legraci i z Markét. Voito, je to sladký, ale neper se, když to neumíš, pomyslela jsem si v duchu.

Voita se otočil se smíchem ve tváři. „Cos to řekl?“ „Já? Já si jen zpíval. Jestli tě můj hlas tak těší, můžu v klidu pokračovat.“ Mirek věděl, že ho našve, když bude ve škádlení pokračovat. Má s Vojtou takový vztah, kdy se navzájem urážejí, a přesto budou zítra kamarádi. „Ať to to ani nenapadne,“ řekl Voita, „nebo-“ „Nebo co?“ Mirek si to náramně užíval. Zato Voita už mohl naštváním pknout. „nebo ti jednu-“ ale než stihl větu dokončit, objevila se Viky jak blesk z čistého nebe a jednu mu flákla za něj. JO! ta nejmenší, ale zároveň nejagresivnější holka. Nakráčela si tam jak pán a dala facu nejislnějšímu klukovi v naší třídě. Tělocvičnou se jen rozlehl zvuk plácnutí o jeho pihovatou tvář. „Blebeču,“ řekla ještě a odešla si pro míč na rozcvičení, jako by se nechumelilo.

The Thief of Joy



comparison



Umění aneb Zrcadlo duše, které nelže

Umění. Jedno slovo, které v sobě skrývá nespočet světů. Když se řekne „umění“, většina lidí si představí obrazy v galeriích, baletní představení, koncerty nebo tlusté romány v knihovnách. Samozřejmě to vše do umění patří, ale umění je mnohem víc. Někdo říká, že je umění zbytečné, ale zamyslete se sami – jak by vypadal svět bez písniček, které vás chytí za duši? Bez tance, který rozvíří emoce tak silně, že zapomenete dýchat? Nebo bez knih, které vás přenesou na jiný kraj vesmíru? Já osobně si bez toho svůj život nedokážu představit.

Umění je způsob, jak vyprávět svůj příběh, jak křičet bez jediného slova, jak vyjádřit bolest v pohybu, jak zachytit radost barvami a jak zpívat, co nejsme schopni fikt. Všichni jsme se někdy cítili ztracení, smutní nebo naopak naplnění radostí, kterou jsme chtěli sdílet s ostatními, a obyčejná slova občas nestačila. Ať už malujeme, tančíme, píšeme básně nebo zpíváme, umění je nástrojem, který nám pomáhá pochopit nejen sami sebe, ale i svět kolem nás. Když se podíváte na člověka, zjistíte, že umění je jeho přirozeným jazykem. Děti malují, tančí, zpívají, aniž by je někdo učil, jak „správně“ na to. Čím starší jsme, tím víc zapomínáme, že cílem umění není být dokonalí, cílem je být pravdiví.

V dnešní době, kdy technologie hraje velkou roli v našem životě, je důležité si také připomenout, že nás od robotů odlišuje schopnost cítit, a to je právě to, o čem bych se chtěla v tomto článku pobavit a přiblížit vám to, že například taneční není jen sport a báseň není jen povinná četba.

Tanec je jednou z nejstarších forem umění, která umožňuje člověku vyjádřit své pocity a emoce bez potřeby slov. Vzpomeňte si na hodiny dějepisu, kdy nám vyprávěli o tom, jak

už ve starověkých kulturách byl tanec považován za prostředek spojení s božstvy, způsob oslavy nebo uvolnění emocí. Tehdy to byly nějaké jednoduché opakující se pohyby. Dnes rozlišujeme spoustu stylů tance a každý je v něm unikátní. Každý tak má šanci najít ten, který odpovídá jeho vkusu, temperamentu nebo fyzickým možnostem. Já jsem už dlouho zamilovaná do společenského tance. Když tančím, cítím se elegantně, uvolněně a propojené s partnerem i hudbou. Podle mě tanec má kouzelnou schopnost spojit tělo, mysl a duši v jeden harmonický celek. Dokáže propojit lidi bez ohledu na jazyk nebo kulturu. Dokáže léčit, uvolňovat stres, posilovat sebevědomí a probouzet radost.

Literatura a poezie jsou dalšími způsoby, jak dát průchod svým pocitům. Psaní je úžasným nástrojem pro sebereflexi. Básně, deníky, příběhy – to všechno jsou dveře do nekonečného světa, kde můžete ztratit a zároveň najít sám sebe. Znáš spoustu lidí včetně mě, pro koho má psaní zvláštní sílu. Když píšeš, můžeš se schovat mezi řádky a objevit své nehlubší myšlenky. Můžeš přetvářet bolest v krásu, zmatek v hlavě na příběh, který po přečtení už nebude vypadat tak chaotický, a možná zjistíš, že to, co tě předtím tak tížilo, už nevnímáš tak strašně. Tak se neboj začít, vem tužku, papír a piš. Kdo by neznal ten pocit, kdy vás nějaká písnička chytí tak silně, že vás prostě přiměje zastavit? Hudba má neuvěřitelnou moc – dokáže vás rozplakat, rozesmát, uklidnit, nebo naopak naplnit energií. A není to náhoda. Už se ví, že hudba stimuluje části mozku spojené s emocemi. Většina lidí si užívá hudbu právě proto, že se v ní může

najít – ať už v textu písně, nebo v samotné melodii. Myslím si, že hudba je důležitou součástí života každé osoby, a proto jsem se rozhodla na otázku, co pro tebe znamená hudba, neodpovídat sama, ale zeptat se svých kamarádů. Takové odpovědi jsem dostala: „Vášně, která mi pomáhá dostat se ze světa plného problémů.“ „Pomáhá ke zlepšení dne.“

„Inspiraci, svobodu, pohyb a partáka na všechny různé nálady – od depekání přes usínání až po největší pecky k tanci.“ „Texty písní, které mi změnily život.“

„Koníček a podstatná část mého života, poslední dobou připomínka velké bolesti a zároveň prostředek, jak se jí zbavit.“

„Únik z reality, která je někdy nezvladatelná. Mám pocit, že skrz hudbu můžu filtrovat emoce a pořádně se vyjádřit.“ „VŠECHNO!“

Umění není jen „něco navíc“. Je to způsob, jak být člověkem. Jak žít a občas dokonce přežít. Jak pocítit své pocity, dát jim formu a podílit se o ně s ostatními. Umění má tu kouzelnou moc, promění bolest v krásu a obyčejný den v nezapomenutelný okamžik.

Ať už kreslíte, píšete, zpíváte nebo tančíte, vězte, že tvoříte něco jedinečného – obraz své duše.



text a obrázek Daria Kiselova



Odsouzená

Přijdete domů unavení po dlouhém dni v práci či ve škole a dáte si čas na pauzu. Otevřete Instagram a během pěti minut se začínáte cítit, že nejste dost dobří a že jste úplně k ničemu. A ten pocit s vámi zůstává i dlouho poté, co ten mobil vypnete. Hádám, že jste se v tom alespoň trochu našli. Neustálý pocit nedostatečnosti nás provází každým krokem a je čím dál tím těžší nepoddat se toxickému srovnávání.

Již od útlého věku jsme naučení sledovat, jak si vedou ostatní – ať už jde o známky ve škole, nebo o chválu rodičů a učitelů. Naše mysl tak získává představu o tom, co je „normální“, a co už není. Srovnávání se stává jakýmsi měřítkem, pomocí kterého hodnotíme sami sebe a své úspěchy.

Tato tendence je úplně normální a lidská, vždyť když jdete například do obchodu, tak také porovnáváte jedno jablko s druhým. Avšak když přijde na srovnávání sebe sama s někým cizím, tak se to velmi komplikuje a v dnešní době mnohonásobně více než dříve.

Tehdy, abyste se s někým mohli porovnávat, jste museli nejdříve vyjít z domu a setkat se s lidmi, a ani ti nebyli natolik dokonalí a božští. Dnes ale máme během pár vteřin přístup k životu tolika různých sportovců, businessmanů, modelek a influencerů, že srovnávat se s tímto ideálem je až příliš jednoduché.

Sociální sítě nás nenápadně naučily dívat se na život jako na soutěž – o nejhezčí fotku, nejdokonalejší tělo nebo nejvíce zážitků. Každý den sledujeme highlighty cizích životů – a i když víme, že realita bývá jiná, mozek na to zapomíná. Vzniká tak falešný dojem, že ostatní žijí lépe, krásněji a úspěšněji než my. Srovnáváme jejich pečlivě vybrané momenty s našimi obyčejnými dny. A výsledkem je pocit, že selháváme. Sociální média nám tedy ukázala, jak snadno se

dá naše sebevědomí narušit, když se porovnáváme s iluzí. Kvůli srovnávání ztrácíme radosti z vlastních úspěchů, cítíme se méněcennými a přestáváme si naprosto věřit. Ale jak z tohohle cyklu ven?

Zkuste se zaměřit na svou vlastní cestu. Pokud už se porovnáváte s někým cizím a narušuje vám to psychickou pohodu, porovnávejte se místo toho se svým věřejším nebo rok starým já. Jací jste dříve byli? Jak jste se změnili? Co vás dělalo šťastnějšími?

Omezte čas na sociálních sítích. Víím, už zase vám někdo říká, ať nelenete na ten telefon, ale věřte mi, i malé limity pomáhají a budete se poté cítit mnohem lépe, protože nevidíte jen ten fiktivní svět plný namakaných sportovců a nádherných těl, ale uvidíte, že realita je úplně jiná. Uvidíte, jak je vlastně krásné, že nejsme dokonalí. Jak je skvělé, že se můžeme ve spoustě věcech zlepšovat a že nikdo není bez chyby.

Zapište si, za co jste vděční. Jednou za čas se podívejte na váš život a připomeňte si co vás dělá šťastnými a pro co stojíte. Chvalte se i za ty nejmenší pokroky. Necitila jsem se nejlip, ale přesto jsem zvládla alespoň vylézt z postele.

Možná se srovnávání nikdy úplně nezbavíme. Možná se někdy přistihneme, jak zase obdivně hledíme na život někoho jiného. Ale důležité je uvědomit si to – a vrátit se zpátky k sobě. Protože to, co vidíme u ostatních, je jen zlomek. A to, co v sobě máme my, je celý příběh.

Není potřeba být nejlepší. Stačí být lepší verzí sebe sama, krok za krokem. A i ten nejmenší krok se počítá.

Text Alžběta Drvotová



zal. 1924

Poslední slovo: Ostrov píšíci budoucnost

Ostrov odtržený od světa. Ostrov, na kterém je stále hlučno, ale po kterém chodí již jen jedna lidská bytost. Jen jedna obrovská budova se zde nachází. Budova, které měla být přínosem, která měla být přínosem pro lidstvo. Měla všem usnadnit žití, starosti, práci a vše, co s tím souvisí.

Ale nyní je jen symbolem záhuby, lidské pýchy. Tady to skončilo. Tady se stala ta největší a poslední chyba v dějinách lidstva. Člověk si hrál na Boha.

Pochmurné je toto místo, prohnílé a zlé. Skřípění kovu a výstřely jsou to jediné, co zde můžete slyšet. To jsou roboti. Tady byli stvoření. Ve vzduchu cítím jen kouř, který vyvolává pocit viny a trápí už tak utrápené bytí posledního člověka na světě. Žádný cit, žádné emoce - toto místo je prázdné. Stroje, skřípění a kouř jsou jediné, co jest.

Když prší a po železných plátech továrenské střechy stéká voda, bodá mě u srdce. Cítím tu nejsilnější bolest a samotu. Vždyť co je neživé, nemůže plakat... Uvnitř továrny se nachází obrovská hala. Ano, nikdy dříve mi nepřipadala tak velká jako teď. Při pohledu na mohutné sloupky mi na mysl vyvstává jen jedna otázka: I kdyby měl člověk dost kuráže na záchranu světa, co zmůže, když je tak nicotný? Mě však kuráž už dávno opustila. Roboti jsou všude. Stále hlídají, stále pracují a neunaví se.

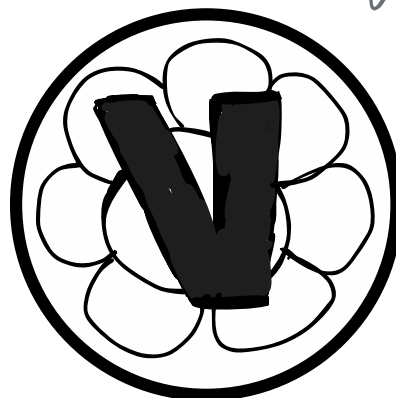
Z haly vede plno uliček. Pokud byste si vybrali tu správnou, dovede vás ke schodům. Schodům vzhůru. Už jenom to zmírní nepatrně tu bolest hluboko ve mně. Třeba můj život ještě nabere směru. Nahoře se nachází pokoj, dobře ho znám. Však v poslední době do něj raději nevcházím. Převrácený, rozbitý nábytek, vymáčené vitríny a vůně spáleného dřeva. Tak voní nenávisť. Pokoj býval hezký a útulný, ale teď vypadá jak po boji.

Člověk už ani nevěří, že to místo bývalo živé. Že mohl cítit vůni čerstvého větru. Že se věci nezdály tak temné jako dnes. A že jsem jediný, kdo může na svět, který byl dříve, vzpomínat.

Text Eliška Knotová, na motivy knihy R. U. R.; autor Karel Čapek



Jihočeské divadlo



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.

Redakce:

Šauerová Eliška, Alex Frank, Karla Petráková, Laura
Gladišová, Emílie Čihovská, Nela Samková, Eliška
Vávrovská, Tereza Stašová, Natálie Ziková, Zlata
Feitlová, Vojtěch Erban, Johana Šebestová, Neli Novotná,
Annabelle van Dijk, Alžběta Drvotová, Daria Kiselova,
Eliška Kohoutová

Poradci: Libor Gabrhel, Martina Mašková, Lucie
Procházková, Patricie Horová a David Košťák

Šéfredakce: Barbara Janečková, Václav Zikeš, Kristýna
Šulcová

