



Zázrak jménem sluch

Rozhovor s Petrem Dolečkem



Semerínka

je domov s hodnotnou
architekturou v Radlicích

www.semerinka.cz

by **CRESTYL**

Potkávám vás každý den

... a jsme u konce. Při pohledu do kalendáře bychom mohli říct, že to máme pro tento rok za sebou.

Jack London jednou řekl, že na inspiraci nemůžete čekat, ale musíte ji pronásledovat s palicí. I přesto, že jsme za vámi v roce 2024 s palicí neběhali, byli jste právě vy bezpochyby tím, bez čeho by žádné z čísel, která letos vyšla, nevzniklo. Na chodnicích v DOCKU potkáváme každý den mnoho inspirativních lidí. Někteří kolem nás jen projdou, jiní se zastaví na kus řeči, zůstanou a podělí se o své zážitky, myšlenky či názory, o kterých si pak můžete přečíst zde. Během uplynulého roku s námi sdíleli své osobní i pracovní úspěchy, příběhy, ve kterých dokázali, že žádný handicap není tak velký, aby někomu zabránil v tom plnit si sny, nebo se podělili o radost ze svých zajímavých koníčků i z dobrodružných cest po světě.

A jak by pak vypadal konec roku bez pořádné výzvy, kterou si koneckonců můžete klidně stanovit jako své novoroční předsevzetí? Máte za sebou úspěšný projekt jako firma nebo jednotlivec a chcete se pochlubit? Jste sběratelem historických vozidel a rádi nám o nich něco povíte? Ať se věnujete čemukoliv, co by mohlo zajímat

ostatní, ozvěte se a tvořte s námi, a především pro vás, magazín také v roce 2025.

A konečně, kdo se stal inspirací pro vydání, které právě držíte v ruce? Charismatický Petr Doleček ze společnosti WS Audiology CZ, která v DOCK IN FIVE vyrábí unikátní sluchadla pro lidi s poruchami sluchu, Tereza Jakschová ze společnosti Publicis Groupe z DOCK IN FOUR, která reprezentovala Českou republiku již na druhých paralympijských hrách, ale také návštěva pražského centra společnosti Envista z DOCK IN FIVE, které se stalo jedním z prvních evropských projektů s mezinárodní certifikací WELL Platinum. To samozřejmě není vše – listujte magazínem dál.

Loučit se zatím nebudeme, protože se na malou chvíli ještě potkáme u speciálního vánočního dvojlistu.

Užijte si barevný podzim.

Jana Gerhátová
Community Manager DOCK



VÝZVA PRO VÁS

Chcete nám něco vzkázat, měli byste nápad na novou rubriku či téma, které vás zajímá, nebo byste se dokonce rádi stali součástí magazínu DOCK prostřednictvím článku či rozhovoru?

OZVĚTE SE NÁM!

Vaše zprávy, pochvaly či podněty ke zlepšení si rádi přečteme na e-mailu

jana.gerhatova@crestyl.com

DOCK

KOMUNITNÍ
MAGAZÍN

Vydavatel CRESTYL real estate, s.r.o., www.crestyl.com
Šéfredaktor Jana Gerhátová, jana.gerhatova@crestyl.com
Redakce Kateřina Hábová – MIUZA s.r.o.
Grafický design Monika Tkáčová – MIUZA s.r.o.
Zlom Sára Hlásenská – MIUZA s.r.o.
Ilustrace Sára Hlásenská – MIUZA s.r.o.
Tisk KODIAK print s.r.o.

Datum vydání: 18. 11. 2024
Náklad: 700 ks

Ceny uvedené u produktů jsou platné k datu uzavěrky magazínu, tedy k 4. 11. 2024.

DOCK by CRESTYL

Někdy s hlavou v oblacích, jindy s nohama ve vodě, ale vždy myslíme na Zemi ♥

Magazín DOCK tiskneme na 100% recyklovaný papír s ekocertifikáty EcoLabel,

Der Blaue Engel a FSC® vyrobený v české
Papírně Aloisov.

Wonderful Sound for All

Tak zní motto společnosti **WS Audiology**, světového lídra v oboru sluchadel, pomůcek pro lidi s nedoslýchavostí. Její mobilní aplikace **WIDEX MOMENT** získala ocenění **CES® 2023 Innovation Awards** za svůj inovativní design a technické funkce, které umožňují přenos přesně takového zvuku, jaký lidé preferují v momentech, které jsou pro ně důležité. Zvuk totiž není jen o řeči, ale i o spoustě dalších malých či velkých situacích, které jsou pro náš komfort i bezpečí důležité. Začtete se do exkluzivního rozhovoru s **Petrem Dolečkem, Country CEO WS Audiology CZ** od letoška sídlící v **DOCK IN FIVE**, nejen o tom, jak úzce jsou kvalita života a zdraví našeho sluchu propojené.

4 Můžete nám na úvod představit WS Audiology? Jaké je Vaše poslání, a co Vás odlišuje od konkurence?

Rád bych nejdřív zmínil něco o samotném oboru, ve kterém působíme. Nedoslýchavost se často vnímá jako menší vada nebo problém, ale ve skutečnosti to není vůbec okrajová záležitost. Málokdo ví, že touto poruchou trpí zhruba 1,6 miliardy lidí na celém světě, což je téměř pětina populace. Může to být dáno genetikou, věkem nebo jinými faktory, ale rozhodně to zasahuje hodně lidí. Nejčastější je lehčí forma ztráty sluchu, která postihuje asi 1,2 miliardy lidí. A i když se to může zdát méně závažné, nemělo by se to přehlížet.

Sluchová vada totiž neovlivňuje jen schopnost rozumět řeči, jak si mnoho lidí myslí. Je důležité moci vnímat i běžné zvuky, které nás obklopují, například slyšet, že přijíždí auto či sanitka nebo že teče voda z kohoutku nebo slyšet kroky, když k nám někdo přichází – to jsou zvuky, které jsou pro naše bezpečí a pohodlí nezbytné.

Co se týká firmy a našich produktů, tak na trhu je samozřejmě spousta hráčů, kteří nabízejí srovnatelná řešení. My se ale navíc snažíme zaměřit na individuální přístup ke každému zákazníkovi. Každý má jiné potřeby – někteří třeba jen chtějí lépe slyšet televizi, což je časté u starších lidí, kteří tráví hodně času doma. Jiní zase potřebují perfektní srozumitelnost i v náročných poslechovcích situacích. A pak se také přizpůsobujeme regionálním specifikům – někde je klíčová cenová dostupnost, jinde se zase klade důraz na technologie a konektivitu našich produktů.

Má na sluchové postižení vliv i prostředí, ve kterém lidé žijí? Může se například lišit typ nebo rozsah sluchových poruch v různých regionech nebo zeměpisných šířkách?

Spíš než rozdíly mezi regiony vnímáme vliv specifického prostředí, které se kolem nás mění. Hlavně v civilizovanějších oblastech, jako je třeba naše země nebo celá Evropa, se mnohem více projevuje tzv. „akustický smog“. To znamená, že jsme vystaveni stále většímu množství okolního hluku – ať už jde o dopravu, nevhodné pracovní prostředí nebo rostoucí počet lidí na malém prostoru. Typickým příkladem jsou open space kanceláře, kde najednou mluví hodně lidí, k tomu běží kopírka nebo jiná technika, a v takovém prostředí je komunikace mnohem náročnější.

K nedoslýchavosti může také přispívat dlouhodobá expozice hluku. Například mladá generace, která často používá sluchátka, se dostává do situace, kdy zvuk působí velmi blízko u bubínku, často po dlouhou dobu a při vysoké hlasitosti. To se v budoucnu určitě projeví, a tito lidé se pak mohou stát našimi zákazníky dřív, než by sami čekali.

U zrodu nedoslýchavosti u člověka může být nejen samotný hluk, ale i stres, který navíc se zvýšenou hlasitostí prostředí často souvisí. Poměrně častým průvodním jevem nedoslýchavosti je totiž tinnitus – zvonění v uších. To vzniká jak v důsledku dlouhodobé expozice hluku, tak i kvůli stresu a dalším neurologickým faktorům.

Jaký je podíl lidí s nedoslýchavostí, která je způsobena genetikou, oproti těm, u kterých se problémy rozvinou kvůli životnímu stylu a prostředí?

Genetika samozřejmě hraje roli, ale podíl lidí, kteří mají sluchovou poruchu z dědičných důvodů, je výrazně menší, než kolik je těch, u kterých se nedoslýchavost rozvine vlivem stárnutí a okolních podmínek. Většina z nás se s tímto problémem setká dříve či později – někdo ve větší míře, někdo v menší. Záleží na tom, jak jsme během života vystaveni hluku a stresu. Takže i když genetika má svůj podíl, hlavním faktorem je stárnutí a to, jakým podmínkám jsme dlouhodobě vystaveni.

Posláním Vaší společnosti je zkvalitňovat život lidem se sluchovým postižením, a to tím, že vyrábíte sluchadla, která jim umožňují lépe slyšet. Co stojí v jádru tohoto poslání?

Produkty, které nabízíme, samozřejmě tvoří základ našeho byznysu a jsou klíčové pro zlepšení života našich zákazníků. Ale tím to nekončí. Důležité je i to, jaké služby zákazníkům poskytujeme. Zaměřujeme se také na vzdělávání odborné veřejnosti. Je to dokonce jedna ze zásadních složek naší činnosti. Jsme jednou z mála firem, která zajišťuje vzdělávání lékařů v oblasti sluchového postižení.

Nedávno jsme pořádali akci, které se zúčastnilo 120 odborníků zabývajících se dětskou nedoslýchavostí, což je oblast



známá jako pediatrická audiologie. Měli jsme zde odborníky z Česka i Slovenska, a akce byla velmi úspěšná. Pozvali jsme specialisty na diagnostiku i následnou péči – na tu totiž nesmíme zapomenat. Je důležité nejen diagnostikovat nedoslýchavost, ale také správně kompenzovat její následky. U dětí je správná kompenzace obzvláště důležitá, protože rozvoj řeči je zásadní pro celkový další kognitivní vývoj. Sluch hraje klíčovou roli v mnoha aspektech, jako je rozvoj myšlení, paměti

nebo osvojování si dovedností čtení a psaní. Sluch je nesmírně důležitý smyslový orgán, který nám pomáhá orientovat se ve světě.

Jak taková sluchadla vlastně fungují? Je to podobné jako klasická sluchátka, ze kterých si pouštíme hudbu?

Funkce sluchadel je mnohem složitější. Někdy jsou sluchadla přirovnávaná k zesilovači zvuku, ale to není úplně přesné. Ten totiž zesiluje všechny zvuky lineárně, stejným způsobem. Ucho je ale nelineární orgán. Vnímáme tiché zvuky, řeč a hlasité zvuky různě, a proto je třeba to, co do ucha dorazí, také různě přizpůsobit, a to do poměrně úzkého rozsahu.

Při vyšetření například lékař určuje náš práh sluchu, tedy úroveň, kdy začínáme slyšet zvuky, ale ještě nerozumíme slovům. Dále je zde úroveň příjemného poslechu, kde už jsme schopni rozpoznat řeč a význam. Toto je klíčová úroveň, se kterou sluchadla pracují. Neméně důležité je vyhnout se zesilování již dostatečně hlasitých zvuků, aby se nestaly nepříjemnými. Sluchadlo zesiluje tiché zvuky tak, aby je uživatel vnímal, zároveň musí zajistit srozumitelnost řeči a také to, aby hlasité zvuky, jako třeba projíždějící sanitka, nebyly rušivé.

Na sluchadlech je fascinující i to, že zpracování zvuku probíhá v reálném čase. Když si například chcete pustit aplikaci na telefonu, většinou chvilku trvá, než se načte. Sluchadlo ale nemůže mít žádný zpoždění – informace musí být předaná v řádu milisekund. Také musí být odolné vůči vodě; pokud prší nebo se potíte, sluchadlo si s tím musí poradit, zároveň baterie musí mít dostatečnou výdrž, aby ji uživatel nemusel uprostřed dne nabíjet. Většina sluchadel tedy vydrží 2 až 3 dny na jedno nabití. A to vše se musí vejít do prostoru přibližně o velikosti 3 x 3 milimetry, aby se sluchadlo dalo umístit buď přímo do ucha, nebo za ucho.

Dnešní sluchadla jsou vlastně vysoce výkonné počítače, ale musí být dostatečně malé, aby se vešly do tak malého prostoru a fungovaly bezchybně v reálném čase.



Jaké existují typy sluchadel? Je to dáno tím, jaký typ sluchového postižení člověk má, nebo spíše tím, co je mu pohodlnější? Hraje v tom roli také technologie, se kterou sluchadla pracují?

Technologie hraje v tomto případě možná menší roli, protože jsme dnes schopní vyrobit prakticky stejně výkonná sluchadla v mnoha různých provedeních – ať je to zcela skryté sluchadlo uvnitř ucha nebo model umístěný za uchem. To, co často ovlivňuje výběr, jsou preference uživatele. Mnoho lidí se rozhoduje podle estetických důvodů a nechce, aby sluchadlo bylo viditelné. Důležitou roli hraje také samotná úroveň nedoslýchavosti a doporučení lékaře. Pro určité typy sluchového postižení se více hodí sluchadlo, které je zcela zapuštěné do zvukovodu, zatímco pro jiné může být výhodnější model, který je sice viditelnější, ale nabízí další výhody.

Pro Vaše sluchadla jste vyvinuli také speciální mobilní aplikaci. K čemu slouží?

Dříve měla sluchadla ovladače přímo na sobě – třeba pro regulaci hlasitosti nebo přepínání programů. Program říkáme různým specifickým nastavením pro různé poslechové situace, uživatel může například přepínat mezi režimem pro komunikaci nebo pro poslech televize. Původně se tyto funkce ovládaly přímo na sluchadlech, později se začaly používat malé dálkové ovladače, které si uživatel mohl diskrétně schovat do kapsy a nebylo vidět, že by si sahal za ucho. Dnes je mobilní telefon nedílnou součástí našeho každodenního života, a tak jsme se rozhodli umístit ovládací do něj. Ale nejde už pouze o nastavení hlasitosti nebo změnu programů, aplikace uživatelům nabízí daleko širší možnosti.

Využíváme například funkce založené na strojovém učení, tedy formě umělé inteligence. Ačkoli se o tom hodně mluví teprve v posledních dvou letech, my s tímto konceptem pracujeme už šest let. Uživatelé si díky tomu mohou porovnáním různých poslechových prostředí v konkrétních situacích postupně upravit nastavení sluchadla, aby vyhovovalo jejich potřebám.

To, co by dříve vyžadovalo návštěvu lékaře, dnes může uživatel provést sám. Například když v nějaké situaci nastavení nevyhovuje, uživatel si porovná první a druhou variantu a může v několika krocích dojít k úpravě sluchadla, které mu zajistí lepší srozumitelnost řeči nebo větší komfort. Aplikace také umí pracovat třeba s polohovými službami. Představte si, že přijdete do kanceláře, a sluchadla se vám automaticky nastaví na přednastavený režim „kancelář“. Pokud chodíte třeba každý týden ve stejnou dobu hrát karty, sluchadlo se díky aplikaci samo nastaví na optimální režim pro tuto činnost a tak dále.

Vnímáte vývoj aplikace jako jeden z nejvýznamnějších technologických pokroků v oblasti sluchadla, nebo se můžeme těšit i na další inovace?

Aplikace je určitě velmi důležitá, protože pomáhá především koncovým uživatelům. V poslední době však došlo i k několika dalším zásadním změnám. Osobně vidím



tři hlavní oblasti, které posunuly sluchadla vpřed za posledních pět let.

První je zmíněné strojové učení. Velké množství získaných uživatelských dat nám umožňuje zpřesnit a upravit nejen nastavení sluchadel, ale i činnost různých aplikací a dalších produktů. Kromě toho dnes určité typy našich produktů fungují v cloudu. To nám umožňuje sdílet a porovnávat, jak uživatelé reagovali v podobných situacích po celém světě. Tato data pak analyzujeme a používáme pro další optimalizace a vývoj.

Druhá důležitá oblast je konektivita. Lidé dnes chtějí více komunikovat s okolím, ať už jde o mobilní telefon či videokonferenci, nebo chtějí poslouchat kvalitní hudbu. Dříve sluchadla nefungovala jako klasická sluchátka, do kterých si právě tyto zvuky můžete pouštět, ale posledních pět let už uživatelům tuto funkci umíme nabídnout. Nemusí tak například brát telefon do ruky, ale mohou hovor přijmout přímo na sluchadle. Další výhodou je zmíněná možnost poslechu hudby a skvělým příkladem je také navigace; když si nastavíte cíl,

můžete slyšet pokyny přímo ve sluchadlech, zatímco telefon zůstane schovaný v kapse nebo kabelce. Tato konektivita dokonce poskytuje uživatelům sluchadel určitou výhodu oproti těm, kteří sluchadla nepotřebují, nepoužívají.

Není pro uživatele sluchadel nebezpečné mít v uších puštěnou hudbu místo toho, aby dobře vnímali okolní provoz?

Tady se právě nejlépe projeví ten důležitý rozdíl mezi sluchadly a běžnými bezdrátovými sluchátky, ve kterých uživatel slyší pouze to, co se přehrává, ať už je to hudba, podcast nebo cokoliv jiného. Sluchadla však zůstávají primárně navržena jako pomůcky pro sluch. Mikrofon u sluchadel stále zajišťuje kontakt s okolím a jakýkoliv další zvuk, jako je hudba nebo navigační pokyny, je nastavený na nižší úroveň. Uživatelé si samozřejmě tuto úroveň mohou přizpůsobit, ale i tak budou stále slyšet, co se děje kolem. Prioritou je vždy schopnost vnímat okolí a bezpečnost.



Nenarazili jste při sběru dat ze sluchadel na problém s GDPR?

My především nesbíráme osobní údaje o uživateli, jako jsou jména, adresy a podobně. Data, která shromažďujeme, jsou anonymizovaná a týkají se pouze zvukového prostředí, ve kterém se uživatelé pohybují. Nejde o lokalizační služby, tedy informace o tom, kde se uživatel nachází, ale o zvukové charakteristiky prostředí. Druhá věc, kterou sledujeme, je typ nedoslýchavosti uživatele. Tento typ nedoslýchavosti nevypovídá nic konkrétního o jednotlivci, protože stejný typ nedoslýchavosti může mít 50, 100 nebo 200 lidí. To tedy neidentifikuje konkrétní osobu.

Jak vidíte budoucnost péče o sluch? Existují nějaká pravidla nebo tipy, jak se o sebe v tomto ohledu dobře starat, a jak se tato péče vyvíjí?

Péče o sluch je nesmírně důležitá. Když to vezmeme od začátku, tak dnes už existují skvělé programy zaměřené na včasnou detekci nedoslýchavosti u novorozenců.

Například novorozenecký screening, který u nás běží přibližně 4–5 let, umožňuje zjistit nedoslýchavost už 2. nebo 3. den po narození. Tato informace je zásadní, protože pokud se nedoslýchavost odhalí takto brzy, dá se s tím pracovat. Následuje tříměsíční období, během kterého bychom měli zjistit, jak vážná nedoslýchavost je, a do jednoho roku dítěte by mělo být zajištěn její kompenzování, pokud je potvrzená. To je důležité, protože neléčená nedoslýchavost může negativně ovlivnit nejen vývoj řeči, ale i kognitivní vývoj dítěte, rozvoj paměťových struktur a zapojení nervového systému.

Péče o sluch je ale důležitá v průběhu celého života. Většinou vlivem věku můžeme zjistit, že třeba hůře slyšíme, když se s námi někdo baví, a v některých situacích nerozumíme, co kdo říká. Tento proces je často pomalý a nenápadný, ale postupně nás může začít izolovat od okolí. Existuje hezké rčení, že slepota odděluje od věcí, zatímco hluchota odděluje od lidí. Začínající nedoslýchavost znamená ztrátu kontaktu, strach zeptat se na to, co kdo říká, a pocit izolace. Může to vést až ke

ztrátě zájmu o dění kolem. Často se s tím setkáváme u seniorů. Používání sluchadel přitom může až u 42 % nedoslýchavých zabránit nástupu projevů degenerativních onemocnění. Pokud mozek nedostává potřebné informace, přestává víceméně pracovat a používat různé své části, což samozřejmě zvyšuje riziko rozvoje těchto onemocnění.

Jak chránit svůj sluch a co nejdříve si udržet jeho funkčnost?

Existuje několik základních opatření. Především bych doporučil vyhýbat se prostředím s vysokou intenzitou hluku. Pokud se však v takovém prostředí nacházíte, je důležité používat ochranné pomůcky, jako jsou sluchátka nebo chrániče sluchu. To jsou primárně věci, které by měly být součástí hygieny pracovního prostředí nebo bezpečnosti a ochrany zdraví při práci.

Dále pokud si někdo začne všimnout, že sice slyší, že někdo mluví, ale nerozumí obsah, je dobré navštívit lékaře. Někdy může být problém dočasný a snadno odstranitelný, ale může to také být indikátor vážnějších změn. Lékař vám poskytne potřebné informace a diagnózu.

Pokud se zjistí nedoslýchavost, je důležité se toho nebát a problém řešit. Moderní sluchadla jsou daleko pokročilejší než před 10 nebo 15 lety, lidé se díky nim mohou vyhnout pocitu izolace a ztrátě informací při komunikaci, což je klíčové jak v pracovním, tak v osobním životě.

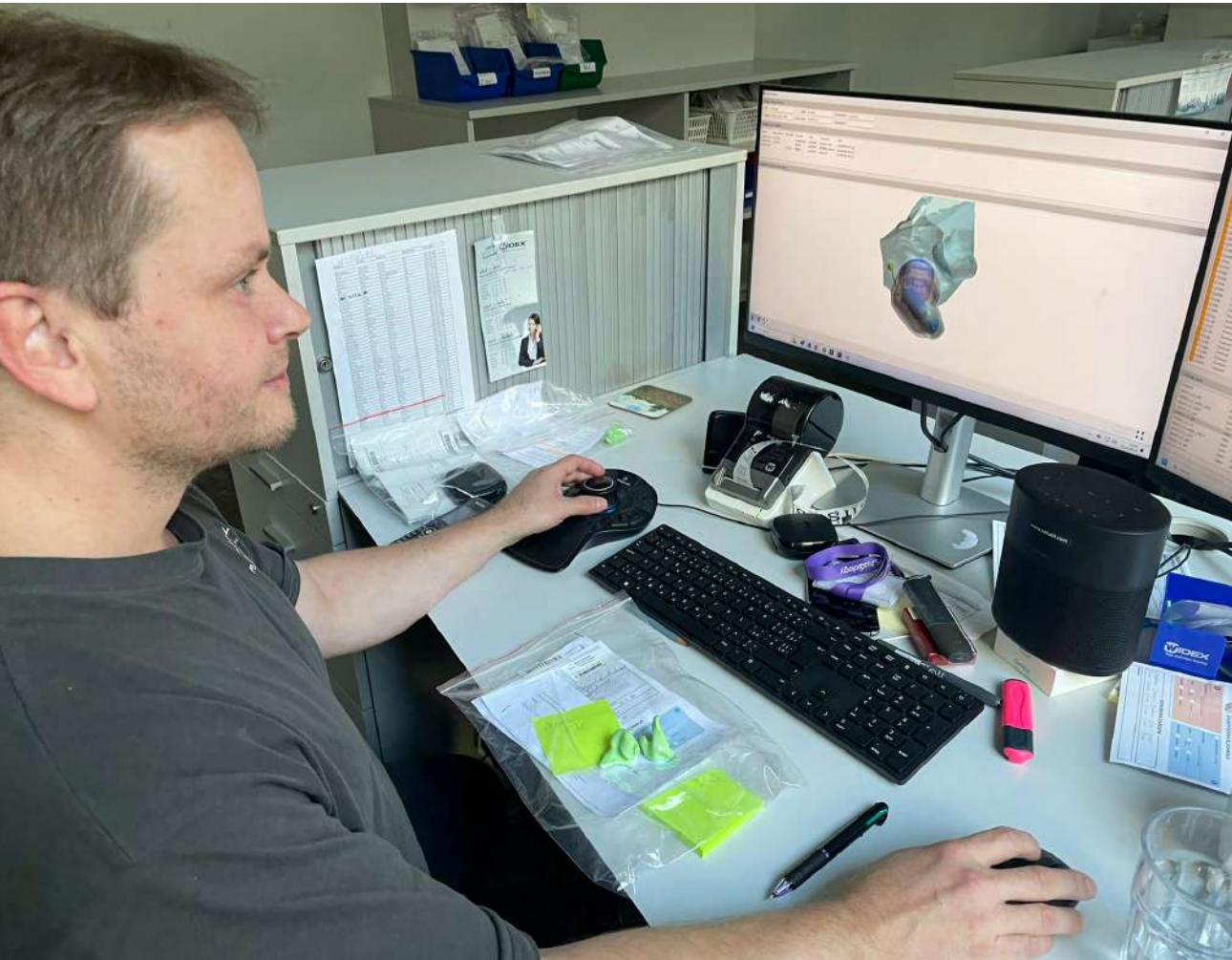
Máte nějaký tip na to, jak motivovat člověka, který si nechce přiznat, že má problém se sluchem, aby tento problém začal řešit?

To bývá bohužel dost obtížné, člověk k tomu rozhodnutí musí dojít sám. Často se stává, že děti přivedou své rodiče, říkají, že už to nejde vydržet a potřebují pomoc. Ale dokud dotyčný sám neuzná, že má problém, je těžké ho přesvědčit, aby alespoň něco vyzkoušel. Motivace často přichází víceméně sama v různých důležitých chvílích: například když přijedou vnoučata a člověk místo toho, aby rozuměl, o čem si povídají, sedí stranou a neví, co se děje. Tehdy začíná mít zájem a ochotu spolupracovat na hledání řešení.

Co by mohlo pomoci, je osvěta. Mnoho lidí má stále spojenou nedoslýchavost s myšlenkou, že se jedná o problém lidí s nižší inteligencí nebo jinými obtížemi. Přitom je nedoslýchavost součástí našeho života a postihne dříve nebo později většinu z nás. Podobně jako se lidé nebojí jít k očnímu lékaři kvůli krátkozrakosti, mělo by být i sluchadlo považované za běžnou záležitost. V některých zemích je přístup k péči o sluch podobně samozřejmý, v České republice by to povědomí o výhodách sluchadel a moderních technologiích chtělo trochu vylepšit.

Snaží se o tuto osvětu i WS Audiology?

Bezpochyby ano, ale čelíme v rámci toho určitým omezením, protože jako výrobce zdravotnických prostředků, které jsou hrazené ze zdravotního pojištění, máme



Na základě audiogramu, což je výsledek vyšetření, získáváme informace o charakteru nedoslýchavosti. Důležité jsou i preference uživatele. Například si může přát, aby sluchadlo bylo co nejméně nápadné. To znamená volbu takového, které je zcela schované ve zvukovodu. Na druhou stranu uživatel může uznat výhody částečně viditelných sluchadel, která lépe zpracovávají zvuk a potlačují rušivé efekty, jako je hluk z projíždějících aut nebo vítr. Důležitou roli už dnes hrají i barvy – tak, jako dříve lidé preferovali tělové barvy, aby byl přístroj co nejméně viditelný, dnes už často volí odstíny, které se přizpůsobují barvě vlasů, nebo naopak atraktivní výrazné barvy vyjadřující osobnost uživatele.

Celý proces tedy zahrnuje vyšetření, zjištění preferencí uživatele a doporučení lékaře, což nám dává podklad pro výrobu sluchadla. Každé sluchadlo má individuální část, která musí správně sedět v uchu, což se zajišťuje otiskem zvukovodu. Ten se poté skenuje 3D skenerem, na jehož základě vyrobíme skořepinu sluchadla. Laborant pak optimalizuje umístění jednotlivých komponentů, aby zařízení plnilo technické požadavky. Nakonec se hotové sluchadlo doručí k lékaři, který provede první nastavení s uživatelem na základě audiogramu a dalších údajů.

Tento proces je ale pořád jen začátkem cesty. Máme zatím jen jednu informaci z jednoho vyšetření v klidném prostředí. Jakmile pacient vyjde ven, situace je diametrálně odlišná, a je potřeba průběžně celé nastavení optimalizovat tak, aby potlačil rušivé zvuky nebo pomoci určit, odkud zvuk přichází. Pokud je pacient z těch šťastnějších, stačí mu jedna nebo dvě úpravy nastavení. Právě tady opět pomáhá mobilní aplikace – tam, kde by se dříve musel objednávat k lékaři, jezdit do nemocnice a ztrácet čas, si dnes člověk sám nastavení upraví v telefonu.

Stává se častěji, že se povede to správné nastavení hned od začátku, nebo to spíše trvá? Neleknu se lidé, když poprvé vyjdou ven a slyší nahlas třeba to, že vedle nich zazoní tramvaj?

Dříve to byl jeden z důvodů, proč lidé odmítali sluchadla. Ta nebyla tak sofistikovaná, jak jsou dnes, většina z nich používala jednoduché lineární zesilovače. To jsou vlastně ta klasická sluchátka: zesílila všechny zvuky, které do nich přišly, a to včetně velmi hlasitých. Řeč v takovém případě není srozumitelná a poslech je velmi nekomfortní. Bohužel takováto „sluchadla“ dnes nabízejí některé zášilkové obchody a při jejich použití může dojít k poškození sluchu.

Co se týká toho nastavení, záleží na tom, kdy začnete. Čím dříve a čím menší je nedoslýchavost, tím lépe. V mladším věku a lepší duševní kondici má mozek tendenci reagovat rychleji a pružněji na změny, což je výhodou. To je také důvod, proč říkám, že by se případná kontrola neměla odkládat – čím dříve začnete, tím menší budou změny, které budete muset akceptovat.

Samozřejmě, že pokud nedoslýchavost vznikne po úraze nebo po podání nějakého léku, tam už člověk nemá moc možností ovlivnit situaci – to je ale naštěstí to menší procento. Většina lidí zažívá postupný vývoj nedoslýchavosti a pokud skupinou dříve, mají větší šanci patřit do skupiny těch šťastnějších, kteří si sluchadlo nastaví správně hned na první pokus.

WS Audiology je již celosvětovou společností s velmi zajímavou historií vzniklou propojením dvou významných značek. Jak to celé začalo a jak dnes fungujete v Česku?

Před 5 lety došlo ke sloučení dvou společností. Ta první, kde jsem začínal před 20 lety i já, je původně dánská společnost – Dánsko je mimochodem fantastické tím, že i když je to výrazně menší země, než jsme my, tak je to obrovsky inovativní, průmyslová a zdravě sebevědomá společnost. Tato část firmy je zaměřená zejména na kvalitu zvuku a je to pořád rodinná firma, kterou řídí už třetí generace původních zakladatelů. Ta druhá je o něco známější společnost – původně Siemens, později Sivantos, dnes Signia. Je původem z Německa a má dlouhou historii nejen v oblasti zdravotnické a medicínské techniky, ale i v mnoha dalších průmyslových odvětvích. K propojení těchto dvou firem došlo především pro rozšíření spolupráce v oblasti výzkumu a vývoji nových produktů – ten je finančně velmi náročný a je to běh na dlouhou trať. Dnes jsme globální společnost působící na 140 trzích po celém světě. Co se týče Česka, naše dvě kanceláře se oficiálně spojily v roce 2019, ale fyzicky jsme se sloučili až letos tady v DOCKU.

Říkáte, že ve stejné společnosti a oboru pracujete už 20 let. Co Vás na tom po těch letech pořád baví?

Jedním z těch důvodů je skvělý tým. To je věc, která vás podrží a nabíjí. Když máte kolem sebe lidi, kteří tu práci neberou jenom jako zaměstnání, ale pro řadu z nich je to i koníček, tak je to úžasný pocit. Máme

opravdu velmi nízkou fluktuaci, kolegy, kteří jsou ve firmě celých 30 let už od jejího založení, a spoustu dalších, kteří tu jsou třeba 10, 15 let, a neodcházejí. To spíš někdo půjde do důchodu, než že by se rozhodl odejít jinam. (smích)

V čem si myslíte, že spočívá to kouzlo? Jak to, že u Vás chtějí lidé zůstat?

Myslím, že jedním z hlavních důvodů je určitě atmosféra. Za těch 30 let, co jsme na trhu, jsme se vždycky snažili fungovat spíš jako rodinná firma než jako korporace. Ze začátku jsme si hodně brali příklad z těch našich dánských kořenů, snažili jsme se opravdu aktivně vše nastavit tak, aby si lidé byli spíš blíží, než aby to působilo jako chladná korporace, kde nikdo neví, jak se kdo jmenuje, a k tomu jsme se už od začátku zaměřili na to, že i když máme dobrý produkt, ten samotný nestačí. Chceme k němu dát i dobrou podporu. Snažíme se být hodně aktivní, nejen prodávat, ale pomáhat uživatelům ještě před nákupem, a i po něm.

Tuhle atmosféru jsme se snažili udržovat celou dobu, a i noví kolegové do toho většinou rychle zapadnou a přejmou ji. Když k nám přijde někdo na návštěvu, často říká, že cítí pohodu, žádný stres nebo nepříjemnosti. Je to i o spolupráci – když někdo onemocní nebo vypadne, není problém, vždycky někdo zaskočí. Nejhezčí na tom je, že to není nutně určováno vedoucími. Lidé vidí, že někdo v expedici vypadl, a jdou automaticky pomoci balit balíčky, aniž by jim to někdo musel říkat.

Máte nějaký zaručený tip, jak motivovat zaměstnance nebo zlepšit pracovní prostředí? Co Vám funguje, v čem jste možná inovativní a co jiné společnosti nenabízí?

My se asi úplně nesnažíme sledovat nějaké aktuální trendy. Děláme to spíš podle toho, co cítíme, že by kolegyně a kolegy mohli zajímat nebo bavit. Možná to někomu bude připadat úsměvné, ale je to třeba pořízení fotbalku. Nebo to, že vycházíme lidem vstříc, když potřebují něco osobního zařídit. Dáváme jim v tomhle



velkou důvěru, nezkoumáme, když někdo řekne, že si potřebuje vyřídit doklady nebo jít k lékaři, a nežádáme žádné potvrzení. Věříme, že když důvěra funguje oboustranně, vrátí se nám to.

Tady v DOCKU máme nové velké společné prostory, je to pro nás něco nového. Říkám tomu náměstíčko – místo, kde se lidé mohou potkávat a řešit i témata mimo práci, což k naší radosti opravdu dělají. Ráno si tam třeba přinesou snídani, kterou by jinak snědli doma, dají si kafe, popovídají si, to samé během oběda. Když má někdo narozeniny, tak se tam sejdou a popřejí mu. Pořád se prostě vracím k tomu, že všechno vychází z dobré nálady a týmového ducha. Lidé pak i sami přicházejí s iniciativami – třeba si sami zorganizují nějakou akci, ne jako povinný teambuilding, ale čistě z vlastní vůle. Každý rok takhle třeba jezdíme na hory. Prostě je to o tom, že mají chuť se vidět i mimo práci.

Je něco, co se Vám na nových prostorech v DOCKU obzvlášť líbí?

Mě tady baví moderní architektura a design. Líbí se mi, že to tu není jen o kancelářských prostorech, ale jde o komunitní pojetí. Ty venkovní plochy mezi budovami – lehátka,

mobiliář, možnost posadit se třeba s piknikovým košem – to je věc, kterou mám rád. Připomíná mi to právě to Dánsko, kde společné prostory skutečně fungují. Lidé se nestydí si sednout na trávu, ať už v parku nebo u řeky, a tráví čas venku. Dneska už to mladší generace bere přirozeně, zahrají si frisbee, pétanque, dají si lahvinku vína, klidně si přinesou přenosný gril. Tohle mě na té Skandinávii vždycky fascinovalo, a jsem rád, když vidím, že tady to funguje taky. Často vidám lidi, jak tyto prostory využívají. Baví mě i vaše komunitní aktivity, jako je třeba venkovní kino. Samozřejmě i prostředí kolem – Vltava, zeleň – tomu hodně přidává. A pak jsou tu takové „bonbónky“ jako možnost dobrého stravování nebo relaxace v posilovně. To taky vnímám jako velké plus.

Jak si udržujete správný work-life balance? Jak odpočíváte?

To bude jednoduché – já miluji Šumavu. Když potřebuji opravdu vypnout a zrelaxovat, tak tam uteču. Chodím po horách, často si vybírám trasy mimo hlavní turistické cesty, a když se vrátím, rád si sednu do nějaké hospůdky a jen tak pozoruji, jak to tam vypadá, jací jsou tam lidé, a když se někdo nebrání a dáme se do hovoru,



rád si s ním popovídám. Prostě mi dělá radost změnit prostředí – vyměnit to městské, trochu svázané a prašné, za volné, svěží a krásné, za přírodu. A samozřejmě úplně jinou skupinu lidí. Tohle je pro mě ta pravá radost.

Děkujeme za rozhovor.

Jak se běhá na paralympiádě

Rozhovor Jana Gerhátová

Terezu Jakschovou možná potkávejte v DOCK IN FOUR, kde přes den pracuje jako PPC Teamleader ve společnosti **Publicis Groupe**. Okolo čtvrté ale obrazovku počítače nechává za zády, aby byla včas na atletickém stadionu na trénink. A ne jen tak ledajaký – celoživotní vášeň v podobě překonávání vlastních hranic při sprintu jí vynesla už dvě účasti na paralympijských hrách. Nejen o nich jsme si s ní povídali v exkluzivním rozhovoru.



foto Matěj Nový

Jaká byla Vaše cesta k tomu stát se paralympijskou reprezentantkou České republiky v atletice?

S atletikou jsem začínala poměrně pozdě, asi v deváté třídě základní školy, kdy mi bylo 15 let. Tím začátkem myslím to, že jsem pravidelně docházela do atletického klubu na tréninky. Předtím jsem byla takové to klasické sportovní dítě, účastnila jsem se různých školních pohárů a sportů jako třeba právě atletiky, ale i florbalu nebo basketbalu. Nakonec jsem se dostala právě k běhu a začala jsem trénovat na Slavii.

V té době jsem ani netušila, že existuje něco jako parasport. Závodila jsem normálně se svými vrstevníky v dorostenecké kategorii a asi tak po dvou letech, co jsem se atletice věnovala, si mě na závodech všimli lidé z parasportu a kontaktovali mě. Pozvali mě na soustředění a nějaké menší závody, a nakonec mě na divokou kartu dostali i na mistrovství světa. To byl rok 2013, kdy mi ještě nebylo ani 18, jela jsem do Lyonu ve Francii, a tím vlastně odstartovala má sportovní kariéra.

Závodíte stále i v klasické atletice, se „zdravými“ soupeřkami?

Funguje to tak, že jsem registrovaná pod Českým atletickým svazem a závodím i v klasických soutěžích, konkrétně za pražskou Slavii. Ale tyto moje výkony jsou oddělené od paraatletiky – ty tabulky a výsledky nejsou propojené, takže mám v podstatě dvojitou linii závodění. V rámci paraatletiky hodně cestuju do zahraničí. V České republice tedy závodím se zdravými atlety a když to vezmu z pohledu výkonu, tak se pohybuji tak nějak na průměrné úrovni. Občas se dostanu do finále, občas ne, záleží to na aktuálním rozpoložení. Moje paraatletická kariéra je ale na vyšší úrovni.

V České republice už dnes běží několik projektů, které se snaží přiblížit parasport k té klasické atletice, co se týče úrovně soutěže a dalších aspektů. Některé moje výkony z paralygy se už dokonce začínají propisovat do mých výsledků u Českého atletického svazu. Pomalu to tedy začíná fungovat tak, jak by asi mělo.

Můžeme tedy říct, že se dnes pokoušíme rozdíly mezi „klasickými“ atlety a paraatlety spíše smazávat, než zvýrazňovat?

Určitě. Třeba v Americe na univerzitách, kde se hodně hraje na sportovní stipendia a atleti a atletky tam jsou něco jako hvězdy, paraatlety a ty „klasické“ ani nijak nerozlišují – všichni jsou prostě sportovci. Obecně totiž někdy může nastat jen z praktického hlediska, protože ne každý stadion je vybavený na to, aby mohl vyhovět různým úpravám disciplín nebo vybavení třeba pro vozíčkáře. Například ale v nejvyšší atletické soutěži, Diamantové lize, se už dnes běžně zahrnují třeba čisté závody amputařů.

Dá se nějaký okamžik v historii označit za vznik parasportu?

Jestli se tak dá označit přímo vznik parasportu, to nevím, ale myslím, že první paralympiáda se konala ve městě Stoke Mandeville ve Velké Británii, kousek od Londýna, někdy kolem roku 1960. Jako putuje olympijský oheň na zahájení her z Olympie v Řecku, tak ten paralympijský putuje právě ze Stoke Mandeville.

Vaší disciplínou je běh na 100 a 200 m. Proč jste si vybrala zrovna tyto, a ne třeba delší vzdálenosti?

Já bych neřekla, že jsem si to vybrala, spíš si to vybralo mě. Když jsem začínala s atletikou, učila jsem se všechny základy, zkoušela jsem třeba i skok do dálky a výšku... U dětí je běžné, že se nesoustředí jen na jednu disciplínu, ale mají ten pohyb takový rozmanitý, což je dobře. Kromě toho, že je to zdravé, tak si toho můžete spoustu vyzkoušet a rozhodnout se až v průběhu, co vás nejvíc baví. Postupně

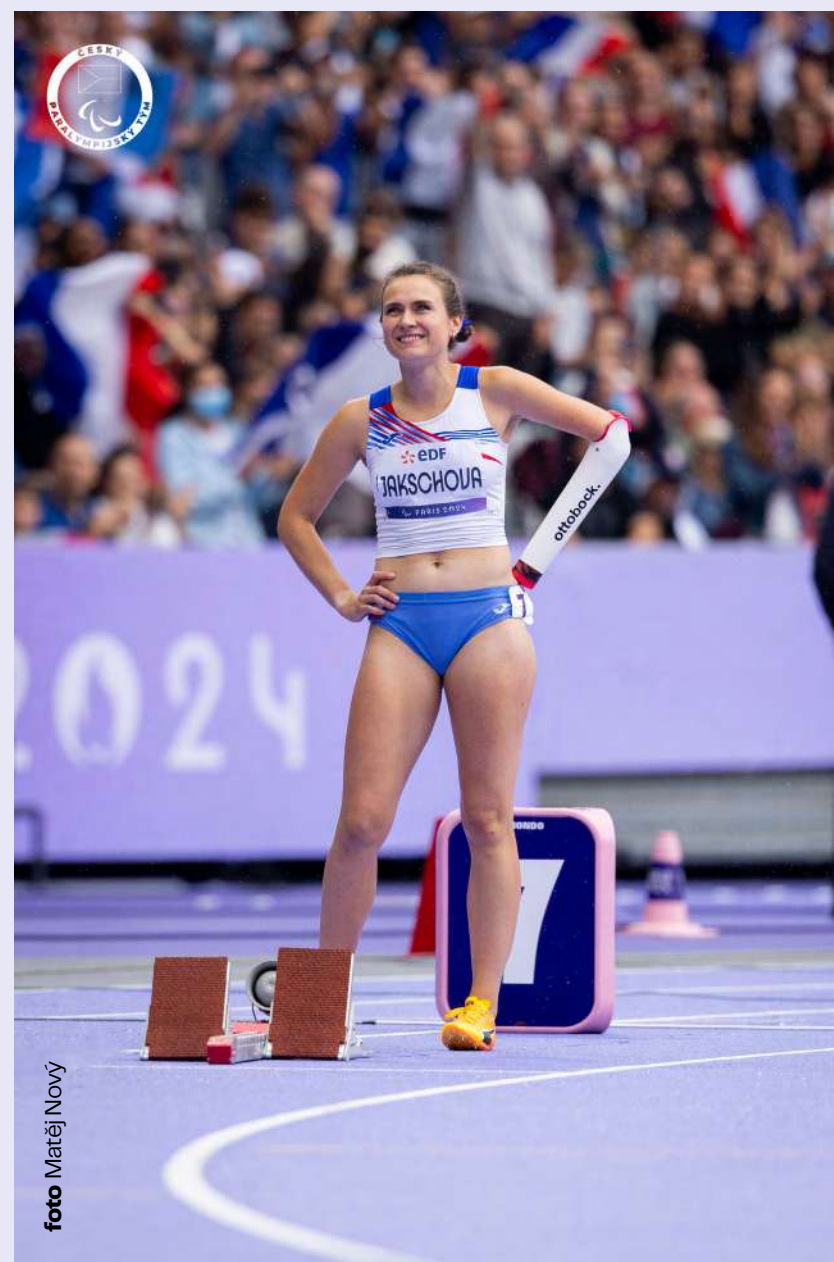


foto Matěj Nový

jsem se však začala soustředit jen na skok do dálky a sprintu, protože tyto disciplíny mají podobné předpoklady. Nakonec jsem se vyprofilovala jako sprinterka spíš než jako atletka v technických disciplínách.

Co nebo kdo Vás ve sportu nejvíce motivuje?

Určitě je důležité mít lásku k pohybu. Musí to člověka bavit, protože pokud jde na trénink jen proto, aby si to „odbyl“, tak to asi není úplně ono. Mě baví překonávat svoje vlastní hranice a vylepšovat výkony, a to i v tréninku. Líbí se mi, co říká můj trenér: „Vy ovládáte své tělo, a ne tělo vás.“

Velkým tématem pro Vás určitě byla letošní paralympiáda v Paříži. Ačkoliv to na finále nevyšlo, zmínila jste v příspěvku pro Český paralympijský tým, že akce to byla parádní. Můžete nám přiblížit, jaké to pro sportovce je, zažít takovýto sportovní svátek na vlastní kůži?

Já jsem jako první zažila paralympiádu v Tokiu před třemi lety, která byla ovlivněná covidem. Byla jsem z toho strašně nadšená, protože to byla moje první paralympiáda, zatímco ostatní holky, které měly už alespoň dvě zkušenosti, byly zklamané, protože to nebylo takové, jak to obvykle bývá. Měli jsme spoustu restrikcí, nemohli jsme ani opustit vesnici... Když jsem tenkrát přišla na stadion pro 60 tisíc lidí, který byl úplně prázdný, řekla jsem si, že bych to chtěla zažít ještě alespoň jednou s těmi lidmi. To se mi letos splnilo.

Paříž byla diametrálně odlišný zážitek, protože jsme si mohli dělat, co jsme chtěli, mohli jsme chodit kam jsme chtěli, měli jsme naprostou volnost a spoustu aktivit k vyzkoušení, zažití. A k tomu samozřejmě

fanoušci – stadiony naprosto všech sportů byly vyprodané nebo téměř vyprodané. Měli jsme k dispozici nějaké lístky, aby-chom se mohli jít podívat na jiné sporty než ty naše vlastní, ale i ty byly okamžitě pryč. Francouzi jsou opravdu sportovní srdcaři a parasport tam mají na úplně stejné úrovni jako ten klasický. Myslím, že letos opravdu padaly všemožné rekordy v počtu diváků, co se týká historie paralympiády.

Jak byste běžnému člověku přiblížila, jak vypadá taková paralympijská vesnice?

Představte obrovský komplex novostaveb, něco jako DOCK, ale mnohonásobně větší. Ten je ohraničený a má třeba jen tři důkladně hlídané vstupy. Kromě sportovců se dovnitř mohl dostat ten, kdo měl akreditaci, různé návštěvy, sponzoři, ale i kamarádi nebo rodiny závodníků. Každá budova, kterou pro olympiádu nebo paralympiádu postavili, se v budoucnu na něco použije – my jsme například byli ubytovaní v budoucím hotelu, byly tam třeba ale i budoucí byty nebo univerzitní koleje. Mezi budovami vedou normální silnice, i když teď tam samozřejmě auta nejezdila – na delší vzdálenosti jsme se mohli přepravovat takovými golfovými vozítky nebo na kolech.

Byla tam také zábavní zóna, které dominoval Samsung, protože to byl hlavní partner, kromě toho taky pošta, obchod s olympijskými fanouškovskými předměty, několik kaváren, bar – samozřejmě s nealkoholickým pivem (smích), chill-out zóna, posilovna, park... Vlastně je to taková rezidenční oblast, která se po paralympiádě bude využívat pro normální život.

Motivují vás organizátoři her nějak, abyste ve vesnici trávili co nejvíce času? Jak jste tam trávili volno?

V první řadě je asi důležité říct, že tam je pro nás všechno kromě merche zdarma, resp. v rámci startovního. Po třech týdnech, když jsme měli jet domů, jsme se smáli, že v Česku půjdeme do obchodu, něco si vezmeme a ze zvyku budeme mít tendenci odejít bez placení. (smích)

Co se týká trávení času jako takového, tak ve fázi, kdy probíhají závody, se každý soustředí jen na ně. Rytmus dne je docela jednoduchý: začínáte snídání, pak se většinou přesunete na autobusovou zastávku, odkud vás odvezou na příslušné stadiony. Po závodech se vrátíte na oběd, následně si můžete zajít na kafičko nebo se projet na kole... Prostě idylka. Občas si tedy ještě jdete do prádelny vyzvednout čisté oblečení. (smích) Jestli vás zajímá i noční život, tak alkohol se ve vesnici koupit nedá, ale není ani zakázaný... Každá země má svou společenskou místnost, kde jsme se mohli scházet: u nás to byl takový obýváček s gaučem, televízi, taky tam mají kanceláře lidé z organizačního výboru. Víím, že některé země měly ty své prostory ještě vychytanější, třeba Austrálie s Novým Zélandem měli něco jako vlastní kavárnu, kde hrála hudba... To je asi dáno velikostí týmu – nás bylo oproti českému olympijskému týmu čítajícímu přes 100 lidí jen 30, takže jsme byli v menších prostorech, ale ani to nám nebránilo v tom slavit úspěšný paralympijský ročník třeba i do 5 hodin ráno. (smích)

Odvážíte si z paralympiády i nějaká nová přátelství třeba právě se zahraničními sportovci a sportovkyněmi?

Určitě ano, a nejen zahraničními. Jinde než tady se třeba já osobně nemám šanci potkat s našimi plavci nebo dalšími reprezentanty jiných sportů. Hodně záleží na tom, jaký má váš sport na hrách rytmus, protože ten způsobí, s kým se budete pravidelně potkávat v jídelně, v autobusech a podobně, a tady se právě ty vztahy dají navázat.

Jak byste zhodnotila paralympiádu v Paříži po organizační stránce, třeba i ve srovnání s Tokiem? Bylo o Vás dobře postaráno?

Spíše než Paříž a Tokio bych porovnávala paralympiádu a mistrovství světa, oboje v Paříži. Na plně čáře vyhrává jednoznačně paralympiáda, na které jsem osobně nezaznamenala žádné problémy. Naopak na mistrovství to bylo opravdu špatné. Většina organizátorů neuměla anglicky, což obrovsky ztěžovalo veškerou naši orientaci, mělo to vliv i na dopravu na stadiony... Ale asi se z toho poučili, protože paralympiáda za mě byla naprosto v pořádku.

Jaké pocity člověkem probíhají, když čeká v bloku na zvuk startovní pistole na paralympiádě?

Pořád je to závod jako každý jiný, ale tady je to speciální v tom, že sportovec musí být psychicky připravený na ten hluk. Když máte plný stadion, který pojme 80 000 lidí, je to obrovský humbuk. Musíte se opravdu soustředit jen na sebe a být odolný vůči tomu, aby vás vnější vlivy příliš nerušily. Před startem panuje docela velký chaos a ten nejlepší moment nastává, když moderátoři utiší celý stadion. V tu chvíli byste mohli



foto Barbora Reischová

Odměňujete se nějak za své sportovní výkony?

Určitě dobrým jídlem. Za odměnu si ráda dám něco sladkého nebo nějakou moc dobrou indickou kuchyni. Běžně nedodržuji nějakou speciální dietu ani si jídlo nevážím, ale vím, co by mělo obsahovat tak, abych z něj mohla čerpat všechno, co potřebuju.

Jaké největší výzvě nebo náročnému období jste doposud ve své atletické kariéře musela čelit?

Obecně bych řekla, že nejtěžší jsou nominace na paralympiády. Je to velmi náročné, a hlavně dlouhé období. Plnění limitů se obvykle otevírá rok a půl, nebo dokonce dva roky před začátkem her, a nominace se uzavírají dva měsíce před jejich začátkem.

V paraatletice to funguje tak, že i když splníte limit, neznamená to automaticky, že pojedete. Na velkých soutěžích, jako je třeba i mistrovství světa, se totiž přidělují místa pro zemi, a to na základě umístění. Kdo se ve sledovaných závodech umístí v top čtyřce, generuje místo pro danou zemi. Kromě toho existují další žebříčky, které mohou generovat třeba jen půlku místa, takže na jednu účast na hrách pak čekají třeba dva až tři lidé.

Tohle se stalo i teď před Paříží a vlastně i před Tokiem, kdy jsme byly tři holky na jedno místo, a rozhodovalo se na určitých závodech nebo podle celoročních výsledků. Nejtěžší na tom pak je udržet koncentraci.

S kolika českými konkurentkami jste musela bojovat o své místo v Paříži?

Dvě místa ze tří dostaly holky, co už mají medaili z dřívějších a patří třeba mezi top pět ve světových tabulkách. O další jedno místo jsme soutěžily čtyři. A vlastně všech nás šest mělo splněný potřebný limit.

V tomhle je to náročné, protože když se nad tím člověk zamyslí, mistrovství světa a závod na paralympiádě jsou v podstatě skoro to samé ve smyslu třeba soupeřek a očekávaného levelu náročnosti. Ale na mistrovství stačí splnit limit a můžete jet, zatímco dostat se na paralympiádu je exkluzivita. Podobný systém jako my mají třeba vodní slalomáři, zatímco třeba v klasické atletice se sportovci kvalifikují úplně jinak. Tak či tak, na letních hrách je konkurence opravdu neúnosná, a i když je reálné více lidí, kteří mají šance na medaile, ve finále jede jen pár z nich.

Vnímáte, například ve svém okolí, že Vaše účast na paralympiádě nějak významně ovlivnila veřejné vnímání zdravotního postižení?

Já jsem na tohle ze svého okolí zvyklá a nevnímám to jako problém. Co se týká širší veřejnosti, myslím, že spíše zarezonoval třeba výkon Davida Kratochvíla, plavce se zrakovým hendikepem. Podle mě to lidé začínají více vnímat tak, že výkony para-sportovců jsou stejně hodnotné jako ty zdravých sportovců. Stejnou myšlenku se v rámci komunikace snaží posílit i Český paralympijský výbor. Podle mě je to spíš

o tom, jak s tím člověk umí pracovat. Já nemám ruku, takže vím, že se musím více soustředit na zpevnění středu těla a nějak to vyrovnat. Jsou prostě nějaké věci, které oproti zdravým atletům musíme dělat navíc.

Je dobré se na ty výkony dívat z pohledu tří skupin lidí. První jsou třeba jako já, kteří mají hendikep od narození, ale běžně sportují, je to přirozená součást jejich života a výkony odpovídají jejich zkušenostem. Druhou skupinou jsou lidé, kteří byli část svého života zdraví a sportovali, ale vinou zranění nebo nemoci přišli o končetinu nebo třeba skončili na vozíku. Ke sportu se ale vrátili, jen v upravené podobě nebo disciplíně, a jejich výkony jsou většinou skvělé, protože mají dobrý základ. A nakonec jsou lidé, kteří se sportu nikdy vylouženi nevěnovali, ale dostanou se k němu jako k formě vyrovnání se svou novou situací. Ti většinou soutěží na nižších úrovních nebo berou sport jako nový koníček. Je potřeba dívat se na para-sport jako na ten normální – ti nejlepší mají kromě odhodlání a vytrvalosti vždycky také talent.

Kdybyste měla na základě svých zkušeností předat nějaký vzkaz mladým sportovcům s hendikepem, jaký by byl?

Nejdůležitější je vytrvalost. Vydrzet sezónu po sezóně, být konzistentní v tréninku, přebrat si to, že na paralympiádu se netrénuje rok před ní, ale ty tři až čtyři roky...

A jak sama pro sebe definujete úspěch?

Pro mě je klíčové zaměřit se na osobní výkony a posouvání vlastních rekordů. Každý sportovec má svůj limit, který se liší od ostatních. Například když srovnávám své výkony s americkou sprinterkou, která má geneticky rychlejší svalová vlákna, je jasné, že není možné dívat se na nás stejnou optikou. Můžu se srovnávat pouze sama se sebou a svými předchozími výkony.

U sprintu existují určité absolutní limity, které nelze překročit, i kdyby se člověk snažil sebevíc. Důležité je tedy mít na paměti, že osobní pokrok a relativní zlepšení jsou tím, co mě motivuje a posouvá dál. Každý den se snažím posunout své hranice a překonat to, co jsem dokázala včera.

Měla jsem sezónu, kdy jsem dosahovala svých osobních rekordů, ale na medaili to nestačilo. Naopak, v jiné sezóně jsem běžela o desetinu pomaleji, a přesto to stačilo na finále mistrovství světa. Proto si myslím, že úspěch nelze definovat jen podle medailí. Každý sportovec touží po vítězství, ale pro mě je důležité dostat se do finále a také se podívat, s jakým časem jsem tam dosáhla.

Děkujeme za rozhovor.



U Kočičí bažiny

Premiéra **7. 12. 2024**
Divadlo pod Palmovkou

Drsná i magická komedie o lásce, osudu a tajemstvích v irských mlhách, kde se může stát téměř cokoliv. Hra celosvětově úspěšné irské autorky Mariny Carr je svéráznou variací na Euripidovu proslavenou tragédií Médea. Na okraji venkovské komunity, u kočičí bažiny – křížovatky reálného a nadpřirozeného světa – žije Hester Swanová, žena rozprávečiči s duchy, nepokorná i zranitelná. Její příběh se odehrává během jediného dne – svatebního dne muže, který jí a jejich dítě opustil, aby si vzal mladší a movitější.

U Kočičí bažiny je hra o lásce a zradě, penězích i minulých vinách. Tak bývají založená dobrá dramata od Eurípida až po Hollywood. Co ji činí nezaměnitelně originální, je ona podivuhodná irská perspektiva, specifický černý humor, nám – snad díky dávným keltským kořenům – tak blízký. V inscenaci Divadla pod Palmovkou se v režii Michala Langa představí zkušené stálice hereckého souboru v čele s dvojnásobnou držitelkou Ceny Thálie Terezou Dočkalovou.

www.podpalmovkou.cz



Krampus Show 2024

24. 11. 2024
Výstaviště Praha

Peklo plné temných postav se na konci listopadu rozpoutá na pražském výstavišti. Pokud se rádi bojíte, dorazte: desít vás bude více než 150 krampus postav z proslulých rakouských průvodů. Ti jsou známí svými propracovanými maskami, kravskými zvonci, kožichy, řetězy a ohni. Strach z nich jde na první pohled! Připravte se proto na pořádnou dávku adrenalinu, která vám rozbúší srdce. Odpolední část akce je vhodná pro děti, ta večerní pak jen pro ty opravdu nebojácné jedince.

www.navystavisti.cz



CHINASKI 30

11. a 12. 12. 2024
O2 arena

30 let, 30 hitů. Kapela Chinaski si v prosinci 2024 připomene výročí 30 let od vydání svého prvního alba. Fanouškům i sobě připravila jako dárek dva nezapomenutelné pražské koncerty. Za tři desetiletí na hudební scéně se Chinaski pyšní téměř padesáti rádiovými hity, z nichž většina zlidověla. Největší koncerty v pražské O2 areně nabídnou symbolicky (minimálně) 30 z nich a budou tak o tom nejlepším, co kdy Chinaski nahráli. Nenechtejte si ujít tuto nezapomenutelnou cestu časem a neopakovatelný zážitek.

www.o2arena.cz



Winter Wonderland: Světelný zábavní park

Do 16. 2. 2025
OC Letňany

Největší světelný zábavní park se vrací s novými příběhy a atrakcemi. Nechte se okouzlit zářivým světem pohádek, magických zvířat a rostlin a užijte si neomezenou zábavu na atrakcích v ceně každé vstupenky. Děti se vyřádí na novém autodromu, létajících slonech nebo řetězovém kolotoči, adrenalin pak odváživcům zvedne horská dráha, bláznivá lavice, obří chobotnice či Extrem kyvadlo. Procházku řší fantazie a pohádek inspirovanou princeznami, lemury z Madagaskaru, obyvateli Doby ledové, odvážnou Vaianou nebo hrdiny Avataru a Shrekovy bažiny si pak užije celá rodina.

www.winterwonderland.cz

slyšet spadnout špendlík – je tam absolutní ticho. A pak, když se vystřelí, nastává opět totální rachot.

Připadáte si po návratu z Paříže nějak jinak než před odjezdem? Změnil Vás dosažení takového milníku?

Určitě to opět otestovalo moji odolnost vůči tlakům, stresu a podobným věcem. Musela jsem tak nějak balancovat, protože jsem si to chtěla užít, ale zároveň je to závazek. Člověk si chce splnit to, na co trénoval tři roky. Zdá se mi docela náročný i návrat do normálního režimu, ale zas tak úplně jiná si nepřipadám...

Jak vypadá Váš typický den? Daří se Vám sladit sport s prací tady v DOCKu ve společnosti Publicis Groupe, osobním životem a dalšími koníčky?

Vypadá to tak, že ráno jdu do práce, tady jsem do 16 hodin a pak jedu na stadion. Tam jsme většinou třeba do 19 hodin a pak jdu domů. Je to takové jednoduché, ale intenzivní. (smích)

Využila jste už i místní běžeckou dráhu pro nějaký malý trénink?

Ano, měli jsme tady takový malý sportovní teambuilding, soutěžili jsme u toho počítadla rychlosti.

Vyhrála jste?

Ano, ale kolegové mi nevěřili, že by ten čas mohl být opravdu správně. (smích)

Saunové ceremoniály: Umění regenerace těla a mysli

Teploty venku klesají, ve fitness centru DreamFIT DOCK je tomu přesně naopak. Každé pondělí v 18:30 se zdejší sauna naplní horkým vzduchem, vůněmi esenciálních olejů a očekáváním návštěvníků, kteří se přišli zúčastnit saunového ceremoniálu. Pod vedením saunového mistra Martina zažívají nezapomenutelnou směs prohřívání, relaxace a očisty těla.

Proč saunování prospívá tělu i mysli?

Už samotné působení vysoké teploty má pozitivní vliv na lidský organismus. Když se naše tělo v sauně zahřívá, cévy se rozšiřují, což zlepšuje cirkulaci krve a pomáhá s detoxikací. Díky pocení se navíc čistí i pokožka. Pravidelná návštěva sauny může posílit imunitní systém, zlepšit funkci srdce a podpořit regeneraci svalů po fyzické námaze.

Sauna však nepůsobí pouze na tělo. Když se uvolníme v příjemném prostředí, dochází ke snížení hladiny stresu a úzkosti. Zvýšená produkce endorfinů, známých jako „hormony štěstí“, navozuje stav psychické pohody. Tím pádem je saunování skvělým způsobem, jak se nejen fyzicky zotavit, ale i mentálně si odpočinout.

Co je saunový ceremoniál?

Saunový ceremoniál je speciální rituál, který kombinuje tradiční saunování s prvky aromaterapie a vzdušnými technikami, kdy saunový mistr používá ručník k víření horkého vzduchu. Ceremoniál začíná tím, že saunér polévá rozžhavené kameny vodou smíchanou s esenciálními oleji. Tím vzniká vlhkost, která zvyšuje pocit tepla a podporuje intenzivnější pocení. „Saunový ceremoniál je zážitek pro tělo i duši. Při správné kombinaci tepla a vůni dosahuje tělo maximální relaxace a regenerace,“ vysvětluje Martin.

Jak si saunový rituál co nejlépe užít?

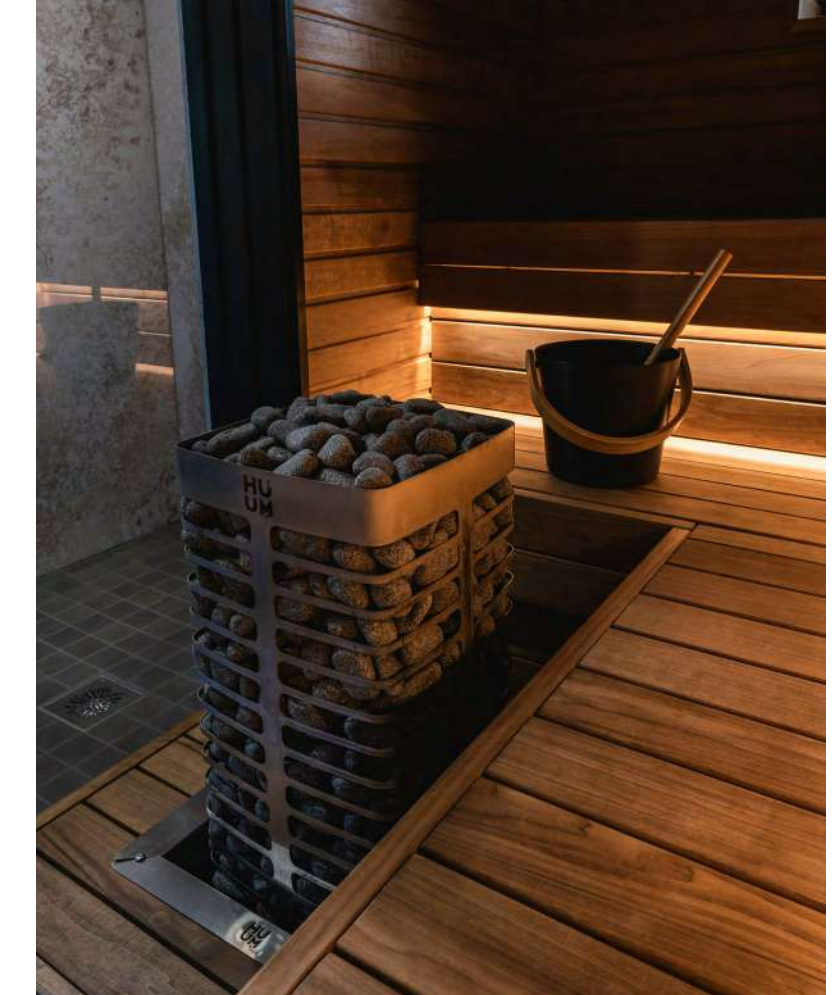
- ~ **Hydratace je základ**
Před i po saunování vypijte dostatek vody, abyste předešli dehydrataci.
- ~ **Dodržujte saunovou etiketu**
Vždy používejte prostěradlo pod celé tělo včetně chodidel a respektujte ostatní.
- ~ **Vyberte si vhodnou vůni**
Každý esenciální olej má jiné účinky – citrusové vás povzbudí, zatímco bylinky jako rozmarýn uklidní.
- ~ **Ochlazení je klíčové**
Po sauně si dejte čas na pozvolné ochlazení těla vlažnou až studenou vodou.
- ~ **Nezapomeňte relaxovat**
Po ceremoniálu si lehněte na lehátko, odpočiňte si a nechte tělo regenerovat.

Jak ceremoniál probíhá?

Celý rituál trvá obvykle 10–12 minut a je rozdělený do několika fází. Po úvodním polévání kamenů následuje dynamická část, během které saunér rozfoukává horký vzduch pomocí ručníků směrem k hostům. Každý pohyb ručníkem je pečlivě promyšlený, aby přinesl co nejlepší zážitek. „Je to víc než jen pohyb vzduchu – hosté vnímají každý závan jako náraz tepla, který uvolňuje svaly a zároveň stimuluje smysly,“ říká Martin.

Při rituálu se také používají ledové koule s esenciálními oleji, které saunér umísťuje na horké kameny. Ty postupně sublimují a uvolňují vůni, která saunování povyšuje na zcela nový zážitek. „Osobně preferuji bio oleje s dřevitými vůněmi, jako je cedr, nebo svěží eukalyptus. Vůně je zásadní pro to, aby ceremoniál působil harmonicky,“ dodává Martin.

Po ceremoniálu následuje ochlazení – návštěvníkům se doporučuje omýt pokožku vlažnou až studenou vodou a relaxovat na lehátku. „Ochlazení je důležitou součástí procesu, pomáhá uklidnit tělo a obnovit rovnováhu. Ideální je po saunování doplnit tekutiny a vychutnat si ovoce nebo lehkou svačinku,“ doplňuje Martin.



5 benefitů saunování

- ~ **Podpora imunitního systému**
Pravidelné vystavování těla vysokým teplotám posiluje odolnost vůči nachlazení a zánětům.
- ~ **Zlepšení krevního oběhu**
Teplota zvyšuje prokrvení tkání, což podporuje rychlejší regeneraci a zdraví srdce.
- ~ **Detoxikace organismu**
Díky intenzivnímu pocení se z těla odstraňují škodlivé látky a pokožka se čistí.
- ~ **Snížení stresu**
Saunování přirozeně snižuje napětí v těle i mysli, zlepšuje náladu a pomáhá lépe spát.
- ~ **Regenerace svalů**
Prohřátí v sauně zrychluje regeneraci svalů po fyzické zátěži, což ocení nejen sportovci.

Historie a současnost saunových ceremoniálů

Saunování má své kořeny zejména v severovýchodních zemích, kde se původní sauny, obvykle stojící na břehu jednoho z finských jezer či jezírek, vytápěly pomocí ohně. Dnes jsou saunové rituály stále více populární po celém světě a vzniká i silná komunita saunových mistrů, kteří mezi sebou soutěží v originalitě. „V Německu je saunování velkým trendem. Když jsem poprvé navštívil Therme Erding, fascinovalo mě, jak dokonale zážitek mohou saunové ceremoniály nabídnout,“ sdílí svou zkušenost Martin.

Saunová etiketa a příprava

Každý saunový ceremoniál má svá pravidla a etiketu. Hosté jsou před začátkem ceremoniálu poučeni o tom, jak se chovat, aby nerušili ostatní návštěvníky, a jak správně používat prostěradla. Příprava saunéra pak zahrnuje kombinaci esenciálních olejů, výběr hudby a třeba i zajiště-

ní ledu pro tvorbu ledových koulí. Víte, odkud je ten „náš“? Přece z OMG!

Každý rituál začíná čistou saunou a příjemným prostředím. Saunér je vždy oblečený a zajišťuje pohodlí všech návštěvníků. Výběr hudby a kombinace vůní jsou klíčové. Například Martin preferuje monumentální filmové melodie, které dokonale umocňují takřka epickou atmosféru. „Hosté si občas přejí severské písně nebo hudbu, která v nich vzbuzuje pocit vikingského dobrodružství. Cílem je, aby si každý ceremoniál co nejvíce užil a odcházel s pocitem úplného uvolnění,“ uzavírá Martin.

Zaujaly vás saunové rituály? Tak se zastavte v DreamFit DOCK v pondělí v podvečer, a vyzkoušejte je sami...

Na návštěvě: Envista

Envista Holdings Corporation patří mezi světové lídry ve vývoji technologií a výrobě produktů pro zubní lékařství. Pražská pobočka čítající přes 400 zaměstnanců vybudovala v areálu DOCK inovativní kancelář, která jako první ve střední Evropě získala jedinečnou certifikaci **WELL Platinum** zaručující ten nejvyšší level well-beingu pro zaměstnance. Na to, jaké konkrétní výhody to přináší, nebo na to, jak kanceláře vznikaly, jsme se zeptali **Site Leadera Petry Filipi**.

Rozhovor Jana Gerhátová
Foto Crestyl



Vašimi kancelářskými prostory se na první pohled prolínají různé materiály, barvy, povrchy i styly. Můžeme zde najít klidná zákoutí i velké, prosvětlené prostory. Co stálo za inspirací pro celý fit-out?

Na současně podobě kanceláří jsme pracovali společně s naším globálním partnerem CBRE, kterému bychom tímto chtěli ještě jednou poděkovat za skvěle odvedenou práci. Při zadání studie pro nás bylo klíčové vytvořit prostor s adekvátní kapacitou, který by kombinoval vizuální prvky značky Envista s přírodními materiály. Chtěli jsme vytvořit moderní prostředí, kde se zaměstnanci budou cítit dobře, a zároveň jsme hned od začátku měli ambice naše úsilí zabezpečit WELL certifikací. Finální

prostor je tvořený kombinací open space, jednacích a kolaborativních místností a relaxačních zón.

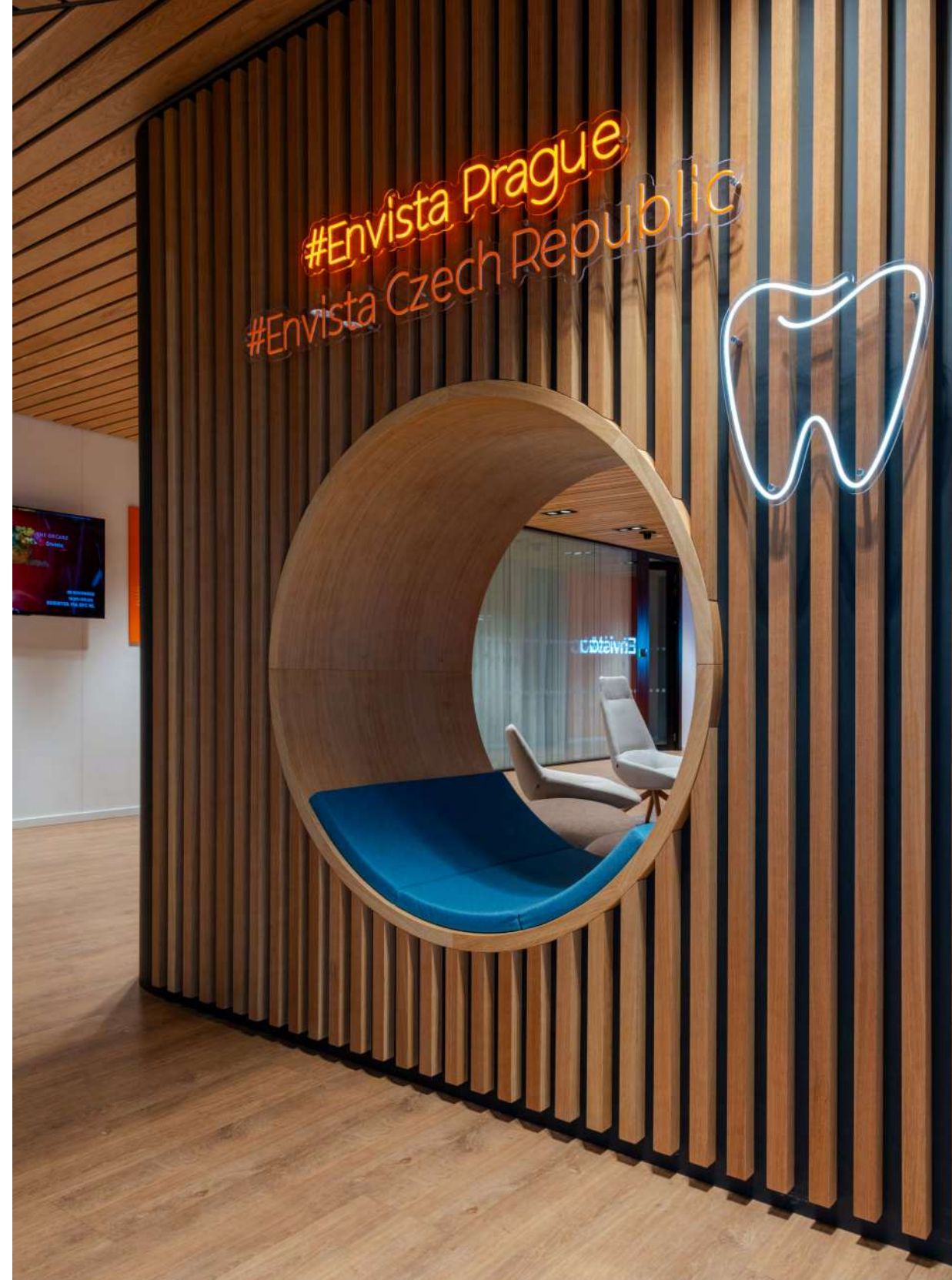
Jak tyto designové prostory odrážejí firemní mise a hodnoty? Můžeme zde najít nějaké vizuální propojení s Vaším zaměřením – dentální péčí?

K pochopení mise značky Envista je důležitý náš obor zubního lékařství, který je plný emocí. Určitě jste si povšimli, že se lidé s problémy s chrupem méně usmívají a vyhýbají se sociálním interakcím. Při návrhu kanceláře jsme se nesnažili za každou cenu implementovat přímé prvky z oboru (rentgeny či bezzubé pacienty), ale do finální podoby kanceláře jsme přidali ně-

kolik referencí na naše produkty a právě ty pozitivní emoce, které naše práce přináší pacientům – úsměvy a sebedůvěru.

Když jste prostory ve spolupráci s architektonickým studiem navrhovali, na co jste si museli dávat pozor?

Nepochybnou výzvou bylo nalezení kompromisu mezi požadovanou kapacitou, vytvořením kolaborativního prostředí, vysokým standardem a rozpočtem. Pokud připravujete kancelář pro více než 400 zaměstnanců, chcete, aby tato byla srovnatelná v rámci celého portfolia (tedy náklady na metry čtvereční a zaměstnanec) a zároveň aspirujete jakožto první firma v Evropě o WELL Platinum certifikaci



světla, přes akustický komfort, až po ergonomický nábytek u všech pracovních stolů, to vše jsme v našich návrzích považovali za nekompromisní podmínku k úspěchu. K těm skrytým prvkům udržitelosti patří třeba naše snaha použít maximální možné množství přírodních materiálů a eliminaci jakýchkoli potenciálně problematických materiálů a lepidel nad rámec požadovaný příslušnými normami. Například jsme věděli, že chceme měřit čistotu ovzduší, a tak jsme do elektro instalace zahrnuli do každého prostoru speciální senzory. Na první pohled si mnoho z těchto prvků nevšimnete, ale pokud u nás pracujete delší dobu, cítíte se v kanceláři jednoduše dobře. A to byl náš záměr.

Kanceláře Envista v DOCKu získaly platinovou, nejvyšší certifikaci International WELL Building Institute. Můžete nám přiblížit, co tato certifikace obnáší a co znamená pro Vás jako firmu i pro Vaše zaměstnance?

Jedinečnost certifikace, které jsme dosáhli obrovským úsilím teamu správy kanceláře a za přispění personalistů, spočívá v tom, že zajišťuje ten nejvyšší možný standard pro zaměstnance. A to nejen s ohledem na fyzický prostor kanceláře (měří se kupříkladu kvalita vzduchu, vody, světla, zvuku atd), ale i jako soubor well-beingových programů, které s tím souvisí (spojené s pohybem a psychickou pohodou). Celý koncept tohoto benefitu spojuje hodnoty společnosti Envista a je určený pro zdraví a pohodu zaměstnanců.

Jaké konkrétní vlastnosti nebo prvky vybavení kanceláře přispěly k získání WELL Platinum?

K dosažení takto vysoké certifikace je třeba splňovat několik kombinací konstrukčních parametrů kanceláře a aktivit, které jako firma provozujeme. Mezi stěžejní prvky patří například ergonomický nábytek, akustický komfort či denní světlo pro každé pracovní místo, klíčové je také 24/7 měření a kvality ovzduší a následná analýza, optimální systém osvětlení, filtrovaná pitná voda

fit-outu, rozpočet je obrovská výzva. Téměř pro každou položku jsme se snažili nalézt vhodný ekvivalent s ohledem na vysokou kvalitu, možnosti dodání a cenu.

Věděli jste o nějakých specifických požadavcích či přáních zaměstnanců, které se do nových prostor měly promítnout?

Naši kancelář jsme dokončovali během covidové pandemie, tedy v době, kdy se určitá část zaměstnanců uchýlovala k myšlence a někdy i přání, že se již do kanceláře nebudou muset vracet. Naopak druhá skupina podmínky na dlouhodobou práci z domova neměla a jejich požadavky na návrat k pohodlné práci z kanceláře byly vysoké. Doba po covidu byla v tomto ohledu specifická a postavila spoustu zaměstnanců před novou výzvu. My jsme se k tomu postavili tak, že jsme před otevřením kanceláře provedli mezi zaměstnanci průzkum, a jejich feedback jsme zahrnuli do finálních detailů při řešení komfortu kanceláře. Chtěli jsme naše kanceláře provozovat tak, abychom mohli s hrdostí říci, že se jedná o skvělé místo pro práci na základě feedbacku těch, kteří náš prostor využívají. WELL Platinum certifikace je toho důkazem a my věříme, že každý náš zaměstnanec to z dlouhodobého hlediska ocení.

Udržitelost a well-being zaměstnanců jsou v oblasti kancelářského designu stále více skloňovaná témata. Jak se tyto aspekty prakticky promítly do nových návrhů?

Well-being zaměstnanců byl rozhodně jeden z hlavních motorů celého designu. Externí architekt a WELL konzultant nám v tomto ohledu byli velice nápomocní. Pokud procházíte naši kancelář, mnoho well-beingových konstrukčních prvků vidíte na první pohled, ale většina z nich je skrytá. Od perfektního využití denního



a spoustu interaktivních prvků napříč celou kanceláří. WELL certifikace je dále vázaná na soubor well-beingových benefitů, které zaměstnancům poskytujeme, například příspěvky na sportovní a kulturní aktivity, příspěvky na penzijní a úrazové pojištění, výukové programy, psychologické a lékařské poradenství atp.

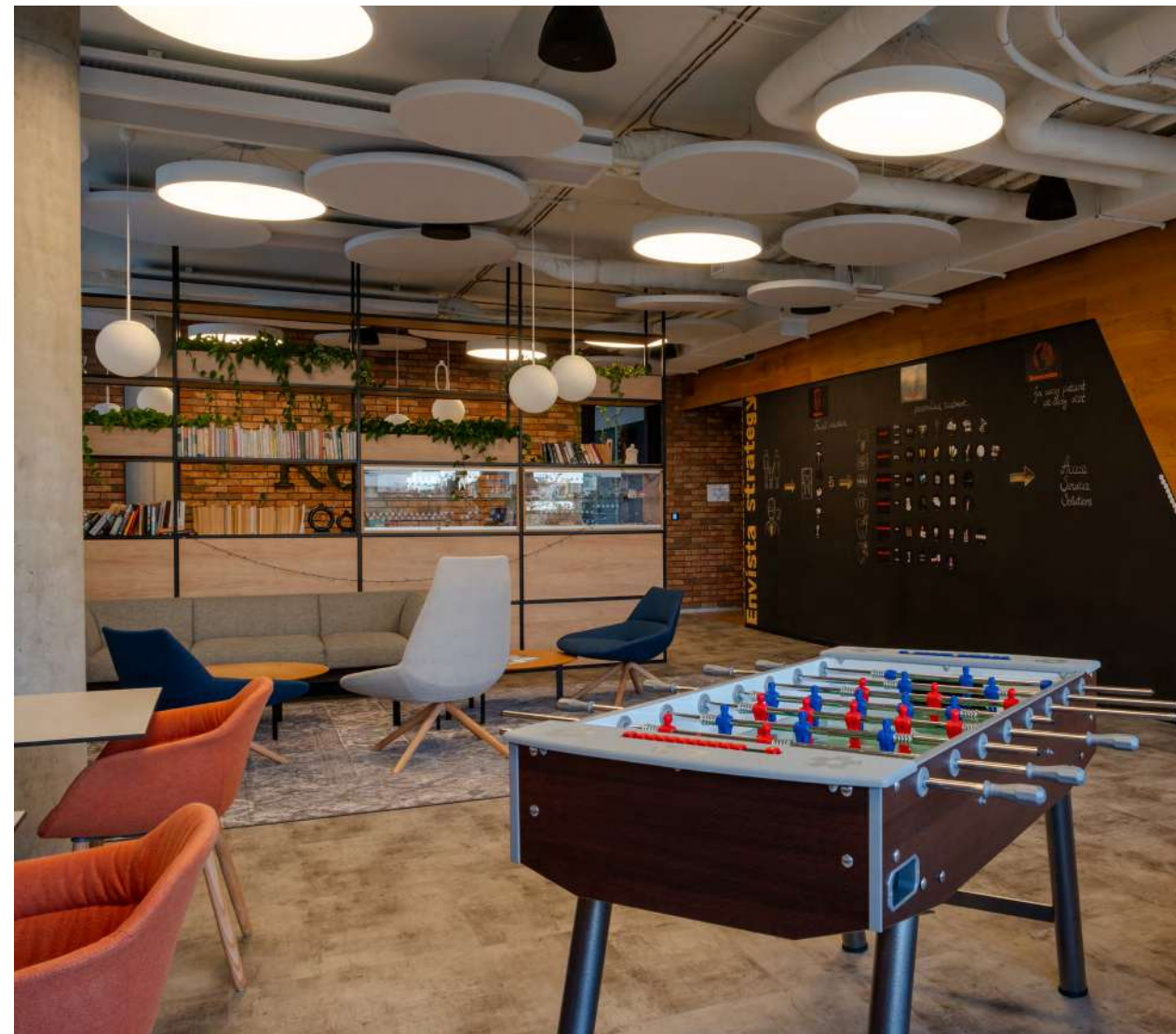
Jak tato certifikace odráží závazek společnosti Envista k udržování a podporování zdraví a pohody nejen pacientů prostřednictvím produktů, které v rámci Vašeho portfolia vyrábíte a poskytujete dentálním specialistům, ale také Vašich zaměstnanců?

Středobodem naší činnosti je orální zdraví pacientů a well-being našich zaměstnanců je s tím úzce spojený. Neustále se snažíme vyvíjet a nabízet kvalitnější a dostupnější produkt a technologie napříč celým spektrem zubní péče, a to na globální úrovni. Abychom toho byli schopní dosáhnout, musíme mít spokojené zaměstnance. Perfektní pracovní prostředí podporující kreativitu zaměstnanců je tedy nedílnou součástí naší strategie na zlepšení života našich pacientů.

Považujete prostředí DOCKu, včetně venkovního vybavení, propojení areálu s přírodou či blízkost vody, také za prvek přispívající ke spokojenosti lidí, kteří denně docházejí do Vašich kanceláří?

Jednoznačně ano. Lokalita u řeky, sportovní prvky a stále narůstající vybavenost DOCKu společně s komunitním životem v rámci celého komplexu je pro naše zaměstnance přirozeným prodloužením komfortu naší kanceláře. Nesmírně se těšíme, jaké další přínosy nám přinese aktuálně probíhající revitalizace okolí Libeňského mostu. Jako nájemníci si zároveň ceníme síly a zkušenosti našeho pronajímatele. Společně s našim rozpočtem to byly důležité aspekty, které hrály při rozhodování o výběru vhodné lokality významnou roli.

Jak Vaše kancelářské prostory podporují rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem? Existují nějaké



specifické prvky, které k work-life balance přispívají?

Jednoznačně lokalita a dostupnost prostoru ať už pro pěší, cyklisty či hromadnou dopravu jsou obrovskou výhodou, a v neposlední řadě vybavenost celého komplexu.

Envista je globální společnost s portfoliem čítajícím více než 30 značek.

Jak Váš kancelářský prostor podporuje spolupráci mezi jejich týmy?

V Envistě je kolaborace teamů klíčová. V rámci Lean manažerské metodologie pořádáme často kaizeny a workshopy a naše stávající uspořádání kanceláře nás v tomto aktivně podporuje.

Myslíte si, že Vaše pražské kanceláře nastavují benchmark pro budoucí nové či stávající prostory Envisty po celém světě, nebo se jedná o jedinečnou iniciativu?

Určitě ano. Pražská pobočka společnosti Envista byla naším prvním takto komplexním a ambiciózním designem. Nabyté zkušenosti a nové standardy již v současné době implementujeme v rámci nových prostorů po celém světě. Například jsme se Prahou inspirovali ve třech současných velkých projektech v Číně, Kostarice a Finsku, a doufáme, že se do budoucna staneme inspirací i v dalších zemích.

Děkujeme za rozhovor.

„Kniha, která je dobře napsaná, se mi vždy zdá příliš krátká.“

– Jane Austen

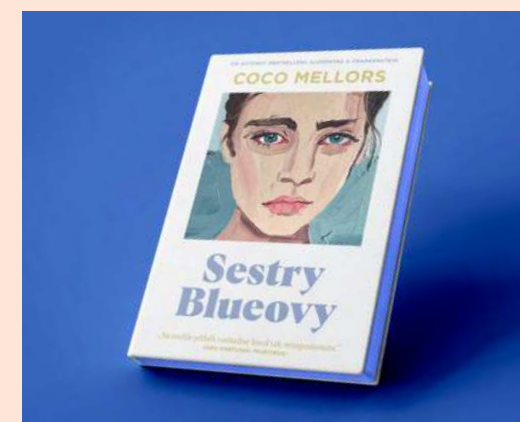
Nám nezbyvá než souhlasit. Dobrý je takový příběh, který v nás zanechá emoce a otázky, a s takovým se nám nikdy nebude chtít loučit. Naštěstí na světě existuje tolik skvělých autorů a autorek, že se po skončení jednoho vyprávění můžeme okamžitě nechat unést do nového světa s novými hrdiny... Prosincové tipy na knižní novinky jsme pro vás připravili ve spolupráci s nakladatelstvím **Slovart**. www.slovart.cz



Rychlá křídla. Dvacet let stáje Red Bull Racing

Ben Hunt

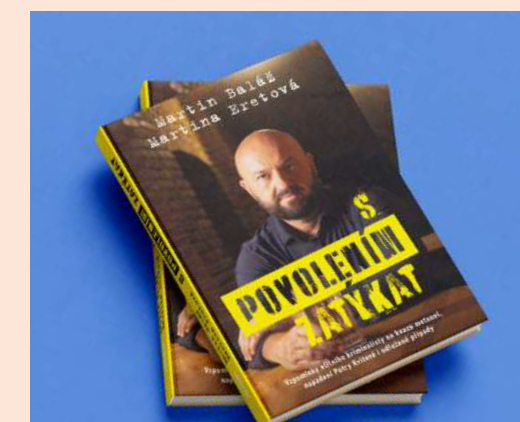
„Bez rizika to je nuda.“ Závodní stáj Red Bull Racing, silná a naparující se jako byk, kterého má ve znaku, existuje už dvacet let. Kniha popisuje dosud nevyprávěný příběh ze zákulisí týmu, který ovládl formuli 1 a vypracoval se až na samotný vrchol automobilového sportu. Díky exkluzivnímu přístupu do vnitřního kruhu stáje Red Bull Racing zkoumá přední novinář F1 Ben Hunt fungování tohoto světově proslulého týmu během jeho dvacetileté historie plné rivalit, turbulencí a kontroverzí, ale také převratných technologií a vůdčích strategií. Upřímný a nepříkrášený pohled vás zavede do zákulisí stáje a seznámíte se s jejím šéfem Christianem Hornerem, jezdci Davidem Coulthardem, Markem Webberem, Sebastianem Vettellem, Sergiem Pérezem, Danielem Ricciardem a dalšími až po současného mistra světa Maxe Verstappena.



Sestry Blueovy

Coco Mellors

Sestry Blueovy byly původně čtyři. Jedna z nich ale nečekaně zemřela a zbývající tři se rok po její smrti vrací z různých světových velkoměst do rodného New Yorku, aby tam zabránily prodeji bytu, v němž vyrostly. Prvorozená Avery, vyléčená ze závislosti na heroinu, je úspěšná právnička a žije s manželkou v Londýně. Někdejší boxerská šampionka Bonnie, tajně zamilovaná do svého trenéra, momentálně pracuje jako vyhazovačka v baru v Los Angeles. A nejmladší Lucky, modelce žijící v Paříži, se postupně vymyká z rukou existence plná večírků a návykových substancí. Tragická smrt jejich sestry Nicky otřásla životy jich všech. Přichází čas odhalování tajemství, dávných i nedávných traumat a pravé podstaty sesterství.



S povolením zatýkat

Martin Baláž, Martina Eretová

Martin Baláž pracoval u policie dvatřicet let. Nejprve coby řadový policista, posléze kriminalista operativce a krizový policejní vyjednávač. V roce 2012 se mu podařilo rozplést kauzu metanol a odhalit, kdo jedovatý alkohol namíchal. Posléze se přesunul do Prahy, kde vedl tým Tempus. Ten řeší takzvané policejní pomníčky neboli případy, které byly odloženy nebo jsou těsně před uplynutím promlčecí lhůty. Martin Baláž v této knize vzpomíná na nejzajímavější případy své policejní kariéry: nejen na metanolovou aféru, ale třeba i na dopadení pachatele útoku na tenistku Petru Kvitovou.

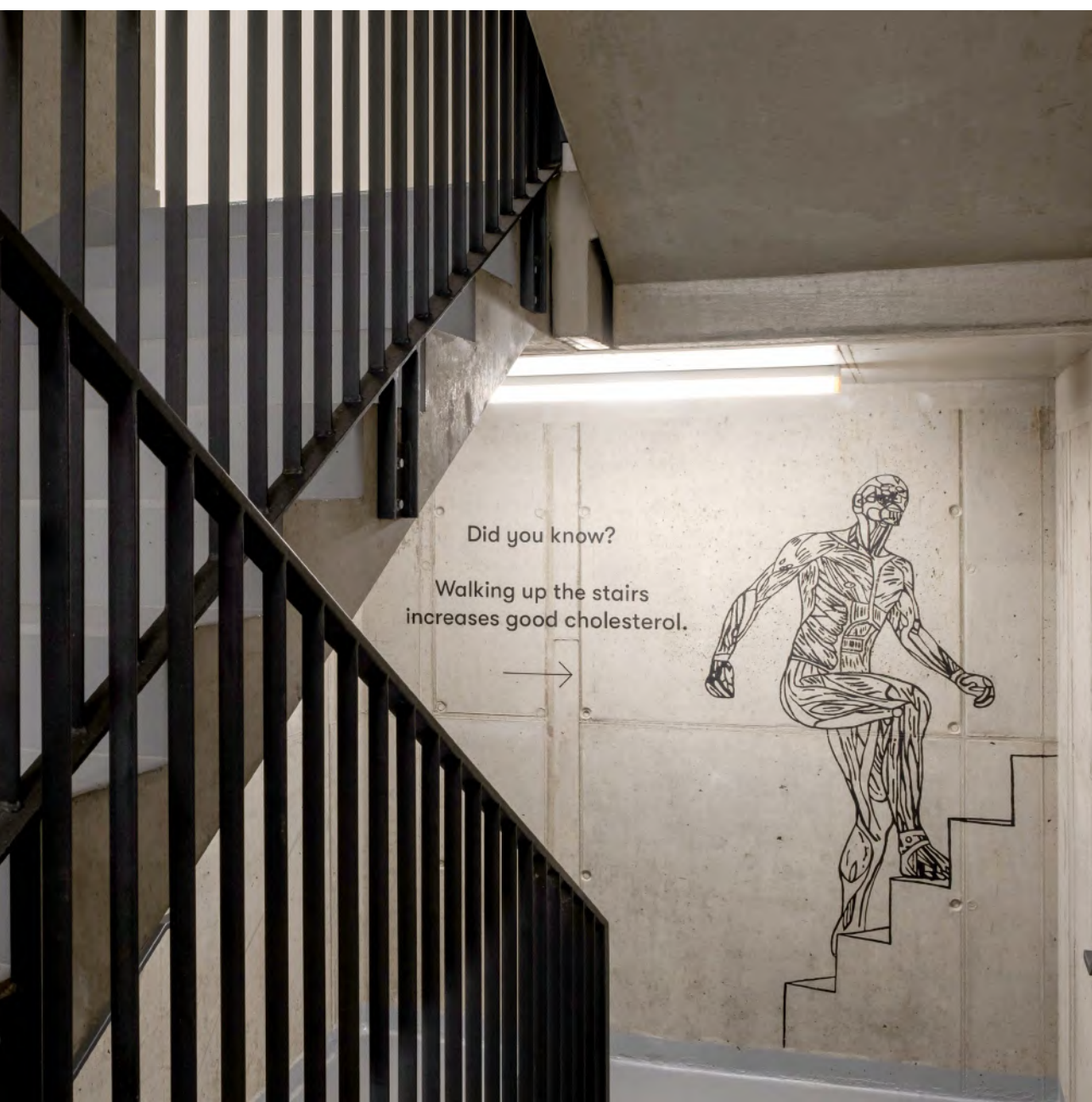


Depeche Mode Live

Dennis Burmeister, Sascha Lange

Depeche Mode už několik desítek let bavi fanoušky po celém světě a za obrovský úspěch vděčí z velké části svým neprekonalným živým vystoupením. Autoři Dennis Burmeister a Sascha Lange se v této knize zaměřují právě na ně a sledují vývoj kapely mezi lety 1980 a 2024 – od prvních koncertů v zakouřených hospodách před hrstkou

diváků až po vyprodaná světová turné pro miliony fanoušků. Kniha přináší řadu dosud nepublikovaných fotografií a zajímavé rozhovory s lidmi, kteří mají ke kapele blízko. Výsledkem je vizuálně bohatá publikace, která mapuje čtyři dekády dlouhou cestu popkulturního fenoménu Depeche Mode. České vydání je doplněno originálními texty a fotografiemi z koncertů v Česku i na Slovensku včetně prvního – a legendárního – pražského vystoupení v roce 1988.





Čtvero ročních období v Gruzii

V poslední době se Gruzie těší rostoucímu zájmu turistů nejen z Evropy. Co je na ní tak přitažlivého? Malá země sevřená mezi Velkým a Malým Kavkazem, ohraničená z jedné strany Černým mořem a z druhé pouští, je vyladěným koktejlem asijského exotična, divoké a drsné přírody a proevropsky smýšlejících obyvatel, na které díky jejich svébytné nátuře budete dlouho vzpomínat.

Země plná kontrastů. Ať už přistanete na kterémkoli z mezinárodních letišť v zemi – Tbilisi, Kutaisi nebo Batumi, přivítá vás moderní budova, před kterou vás ale přepadnou toulaví psi, a na místo pobytu vás odsud dopraví často taxík, který by podle naší normy patřil maximálně na vrakoviště. Jeho řidič nejspíš bude působit poněkud nepřístupným a zachmuřeným dojmem, jakmile na něj ale vytáhnete gruzínský pozdrav „Gamardžoba, rogor khar?“ (Dobrý den, jak se máte?), objeví se první známky tání. Máte-li pak ve své slovní výbavě ruštinu, pravděpodobně se rozjede bodrá konverzace. Spousta zejména starších domorodců mě ze začátku překvapovala znalostí a oblibou České republiky. Tedy spíše Československa – postupně se totiž ukázalo, že nás většinou navštívili v roce 68. I tak si ale za svou státní příslušnost odnáším vždy plusové body.

Povaha Gruzínců dokonale zrcadlí bouřlivou historii jejich domoviny. Umí být vznětliví a hrdí jako divoké hory, které je obklopují. Umí vás ale taky adoptovat se všim všudy, protože jsou zvyklí si navzájem v nelehkých podmínkách pomáhat. Lidé z hor byli po staletí odříznutí od okolního světa a dodnes jsou více konzervativní a drží se svých tradic a zvyklostí urputněji oproti moderněji smýšlejícím obyvatelům velkých měst v nížinách. Většina příslušníků mé generace devadesátových dětí vyrůstala ve všeobecném nedostatku elektřiny, základních komodit i možností vzdělání a zároveň má za sebou dva válečné konflikty. Možná proto žijí více přítomnosti a rozhodí je jen máloco. Rodina je pro Gruzince alfou a omegou. Je to totiž právě ona, na koho se můžete spolehnout, nikoli sociální podpora státu. Gruzínci jsou velmi svérázní, ale také ryzí lidé, kteří si získali za tři roky mého tamního pracovního působení moje srdce.

Poprvé jsem se do Gruzie dostala v lednu 2021 v době odeznívající pandemie. Kontrakt naší firmy měl z počátku trvat jen tři měsíce, nakonec ale zůstáváme dodnes. Díky tomu jsem měla možnost kousek po kousku objevovat zákoutí jako vystřižená z dobrodružných románů, nebo naopak ze vzpomínek na prázdniny u babičky.

Začala jsem jak jinak než v horách a v zimě. Nejbližší naší základně poblíž historického městečka Mtskheta je lyžařské středisko Gudauri, které se nachází na hlavním a vlastně jediném průjezdném tahu z jihu na sever, tedy na hranici s Ruskem. Klikatá cesta stoupající horskými průsmyky je plná děr a kamionů ze všemožných asijských zemí. Kvůli extrémům počasí bývá průjezd nákladňáků regulovaný a zejména v zimě se může řidiči snadno stát, že v koloně uprostřed pustiny stráví i několik dní. Do Gudauri to ale s offroadem vždycky nějak dojedete, a odměnou vám budou kilometry širokých a upravených sjezdovek s moderními lanovkami a skipasem ve velmi přijatelné cenové relaci, komfortní ubytování v nových hotelech, množství půjčoven lyžařského vybavení i občerstvoven s výbornými gruzínskými specialitami. Mezi nejoblíbenější patří khachapuri (něco jako pizza plná výtečného místního sýru sulguni), lobiani (totéž ve fazolovém provedení), ostrí (řekněme hovězí guláš) a na spláchnutí džus z granátových jablek nebo, chcete-li, na zahřátí pravý gruzínský koňak.

Když už jsme načali téma gastronomie, musíme jednoznačně udělat zastávku u gruzínského vína. Každý domorodec vám řekne, že právě Gruzie je kolébkou vinařství. Tradiční víno se vyrábí (nejen) v oblasti Kakhetie metodou zrání v obrovských hliněných nádobách zvaných qvevri, které se

zakopou do země a v nichž jsou vinné bobule i s peckami a kousky stonků. Díky tomu má takto vyrobené víno velmi specifickou chuť i barvu. Pokud se jedná o bílé víno, bude výsledný odstín zlatavý až jantarový. Mým favoritem je ovšem víno červené, dovolují si doporučit zejména odrůdu Kindzmarauli. Degustací u některého z místních producentů vína byste na cestě po Gruzii určitě neměli vynechat.

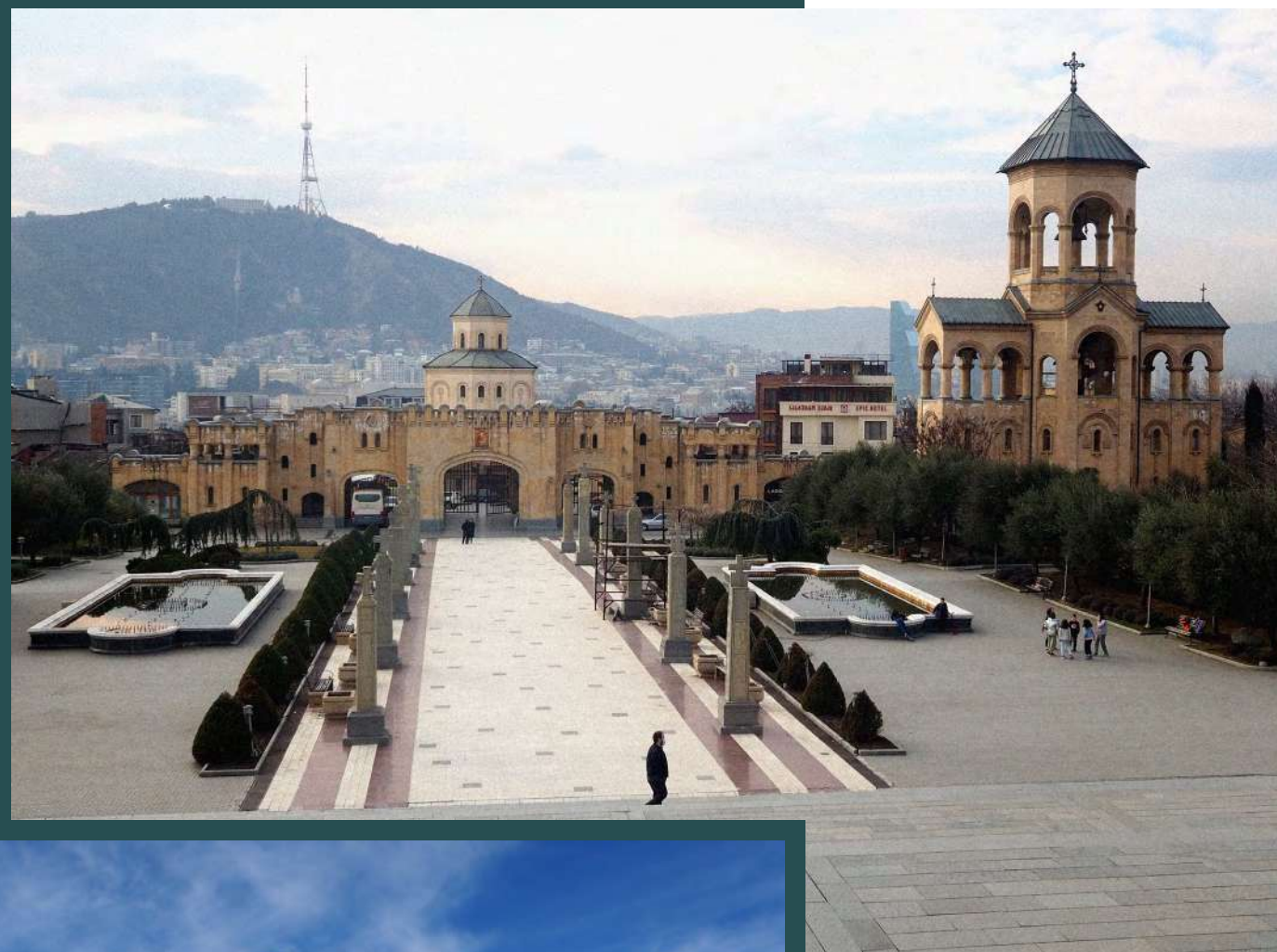
Jaro bývá větrné. Od Černého moře směrem k Ázerbajdžánské hranici se táhne celou zemí údolí, kterým prostě a jednoduše „táhne“, a po zimě to vypadá, jako by se celá země ponořila do padesáti odstínů béžové. Proto právě na jaře potkáte nejméně turistů... I toto roční období ale má své kouzlo. Právě na pozadí oslehané a holé krajiny vynikne růžový kvítek ohlašující nadějnou změnu. Mě jarní vítr zavál do skalního města Uplistsikhe. Sídliště ze 6. st. n. l. vytesané do skály se nachází poblíž města Gori – rodiště nechvalně proslulého Josifa Vissarionoviče Džukašviliho alias Stalina. V Gori najdete dokonce i jeho poněkud kontroverzní muzeum nabízející hrnečky i magnetky s portrétem diktátora. Ale zpět ke skalním městům. Podobných komplexů se v Gruzii nachází hned několik, ať už je to Vardzia u hranic s Tureckem anebo klášter David Gareji v polopoušti blízko Ázerbajdžánu. Gruzie byla jedním z prvních center křesťanství v jeho ortodoxní (pravoslavné) formě. Proto zde najdete nespočet kostelů a kostelíčků a také stále fungujících klášterů. Díky neustálým nájezdům muslimů z Ázerbajdžánu či Turecka a Íránu stavěli Gruzinci své kostely a kláštery na nedostupných místech. Často byly opevněné a plnily tak i funkci útočiště. Genius loci je nepopsatelný, zejména proto, že i kostel z 10. století je často bez přestávky využíván dodnes, a to jen s drobnými úpravami. Přítmi, zlaté ikony, vůně kadila a voskových svíček a pokud máte štěstí, tak i mnohohlasý zpěv mnichů, jsou zárukou husí kůže. Tato místa si zachovávají svou autenticitu věkům navzdory i proto, že jsou stále aktivní, nejsou to jen atrakce pro turisty. Gruzinci jsou hluboce věřící lidé a církev má v zemi velký vliv.

Léto se nese ve znamení vysokých teplot v okolí hlavního města Tbilisi dosahujících klidně i 36 °C. Proto je v tomto období ideální čas na návštěvu vysokohorského regionu Svaneti, který nabízí nespočet treků různých délek i obtížností. Velmi oblíbená je trasa mezi centrem oblasti, městečkem Mestia, a osadou Ushguli, kterou domácí hrdě označují jako „nejvýše položenou vesnici v Evropě“. Do Ushguli můžete dojít pěšky za 4 dny, aniž byste s sebou museli vláčet přemíru potravinových zásob či stan. Přespat a najíst se je možné ve vesničkách po cestě. V oblasti se nachází také ledovce, ke kterým se můžete přiblížit doslova na dosah ruky. Uslyšíte praskání a dunění tajícího ledu, které vás nenechá v klidu. Pokud nejste zdatní chodci, můžete se s místními domluvit i na odvozu autem. Zážitek je to neméně

dobrodružný. Nebojte se ale o ceně smlouvat (tvrdě)! Impozantní vrcholky dosahující výšky okolo 4 tisíc metrů, staleté kamenné věže koshki, vlci a medvědi, pálenka z vína chacha... Nezapomenutelné zážitky zaručeny!

Region Svaneti spojuje s hlavním městem letecká linka provozovaná – světe div se – českými letadly kunovické výroby L-410 Turbolet. Letenku je ale poměrně obtížné sehnat, protože linka je neustále vyprodaná. Další alternativou jsou takzvané marshrutky. Marshrutka je v podstatě jakékoliv menší nákladní vozidlo podomácku přestavěné na minibus s v podstatě neomezenou kapacitou cestujících. Tato vozidla zajišťují levnou dopravu napříč celou zemí, zejména v horách je to ale adrenalin.

Podzim jsem si nechala na závěr, je to totiž mé nejoblíbenější období. Barevný kabátek, do kterého se Gruzie umí zahalit, je naprosto neuvěřitelný. Vezmu vás s sebou ještě na jeden výlet do hor. Tentokrát spolu budeme hnát stádo koní z horských pastvin regionu Tusheti. V Gruzii se můžete stále setkat s tradičním pastevectvím, ať už se jedná o ovce, krávy anebo koně. V létě se pasou na vysokohorských loukách a začátkem října nastává velká migrace stád směrem do zimovišť v údolích. Sedím na malém podsaditěm hnědákoví Sheitanovi s jízvou na nose. Tito koníci vás neohromí svou krásou či ušlechtilostí, ale především svou nevídanou odolností, houževnatostí a vytrvalostí. Sheitan mě jistým krokem převezme přes obávaný průsmyk



Abano (2 826 m) a dále po cestě označované za jednu z nejnebezpečnějších na světě. Hustě prší a moje kvalitní pohorky s membránou a outdoorová pláštěnka už dávno prohrály svůj boj. Zuby mi cvakají, a přesto vidím gruzínské baču v plátěných kečkách a roztrhané šustákovce krácející se svými ovečkami pomalu vpřed, jako by se ho nepřizeň počasí vůbec netýkala. Tito lidé jsou stejně tvrdí jako krajina, která je jim domovem. V údolích ženeme stádo vesnicemi, auta troubí, všeobecná dopravní situace se nedá popsat jinak než jako totální chaos, a přece jsem já jediná, která vypadá vyvedená z míry. Naším cílem jsou nekonečné pláně národního parku Vashlovani. Po šesti dnech a cca 260 km putování v kozác-

kém sedle se před námi otevírá výhled na unikátní ekosystém Vashlovani, který místy připomíná americkou prérii anebo kaňony divokého západu. Další tvář planety Gruzie.

Je ještě spousta míst, která jsem nezmínila, byť jsou naprosto kouzelná. Přichází ale čas se rozloučit, a to uděláme v hlavním městě Tbilisi. Tam se dokonale prolínají pozůstatky orientálního vlivu s gruzínskými tradicemi. Najdeme tam sirné lázně údajně staré jako město samo, bezpočet pravoslavných kostelíků, charakteristické domy s překrásně vyřezávanými balkónky i ošumělou melancholií obyčejných obytných čtvrtí a sovětských paneláků s všemožnými přístavkami a přístavbami. A na to všechno hledí z kopce Sololaki nad středověkou pevností Narikala socha Matky Gruzie, která v jedné ruce drží víno, jímž vítá přátele, a ve druhé meč, jímž hrozí všem ostatním.

**Nakhvamdis Sakartvelo!
Nashledanou, Gruzie!**

