

# TRAFIKANT



**POHODA,  
LÉTO  
A KŘÍŽOVKA**

český luštitelský fenomén | na skok do Žďárských vrchů | příprava na sezónu



Milé čtenářky, milí čtenáři,

přelom jara a léta je moje nejoblíbenější období v roce. Dny jsou plné světla, sluníčko ještě tolik nepálí a příroda je krásně zelená a rozkvetlá. Letos je toto období veselé i pracovně.

V těchto týdnech vítáme v naší distribuci nové a staronové vydavatele. Přece jen je naše síť prodejní míst se svými téměř 14 tisíci prodejny unikátní. Dokončujeme práce na novém e-shopu s doplňkovým zbožím. Pevně věřím, že se nám do prázdnin podaří rozšířit sortiment i o další dodavatele a začneme připravovat nové akční nabídky. Pilotujeme rozšíření služeb v oblasti adresné distribuce a dokončujeme instalaci galerie v našem centrálním skladu. Díky rozšířené manipulační ploše budeme schopni vydavatelům nabídnout další skladovací a kompletační služby.

Rád bych poděkoval za spolupráci a přičel a popřál vám mnoho radosti ať už v přírodě, s vašimi blízkými, nebo v práci.

Velkým tématem tohoto čísla je luštění. Jsme národem vášnivých křížovkářů. I já si na dovolenou pravidelně přibaluju pár výtisků sudoku. Tak ať to luští i vám!

ONDŘEJ VAŇHA, místopředseda představenstva  
ondrej.vanha@pns.cz

### TRAFIKANT, časopis pro milovníky tisku

vychází 4x ročně toto číslo vychází v červnu 2023

vydává První novinová společnost a.s. Pacerická 2773/1, Praha 9, 193 00

šéfredaktor: Iva Bejčková, redakční rada:  
Alexander Širc, Šárka Řihová, Jan Hofman, Michal Kubec,  
Petr Kadlec, Jiří Tahal, Václav Čihák, Ondřej Vaňha

výroba: Iva Bejčková, fotografie:  
Iva Bejčková, zaměstnanci PNS, Adobe Stock a Freepik

kontakt: casopistrafikant@pns.cz

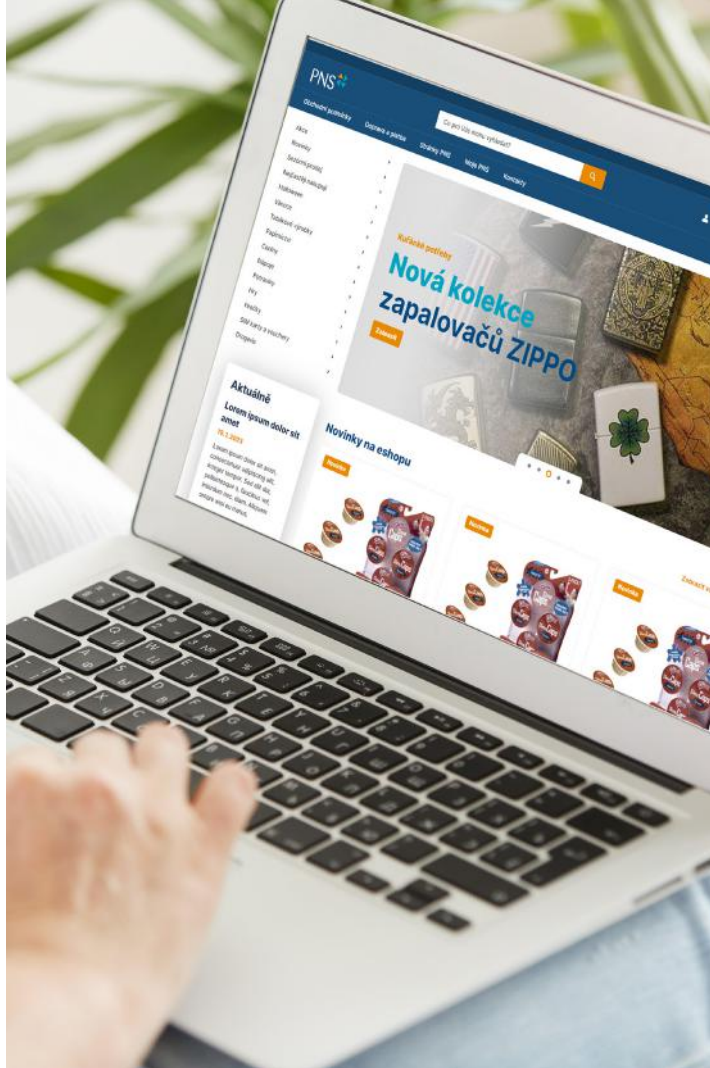
evidenční číslo: MK ČR E 10165

Převzaté názory a citace se nemusí shodovat se stanoviskem společnosti PNS a redakce. Za obsah a zpracování inzertních stran nese odpovědnost inzerent.

4	9	8	5	2	3		6	
2	5	6			8		9	
7		3		9	4	5		
		1		3				8
	2		4	8	1		3	
3				5		1		
		2	7	4		8		6
	7		8			2	1	3
6			3	1	2	4	7	9

SUDOKU PRO  
VÁS PŘIPRAVIL  
VYDAVATELSTVÍ  
TURPRESS.  
SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ  
NAJDETE  
NA STR. 13.





# NOVĚ OBJEDNÁVEJTE POUZE V PNS



## ALFASOFT

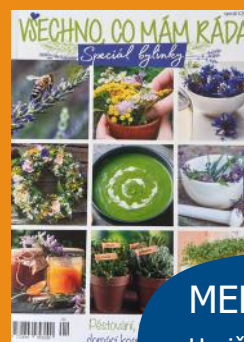
Alfa Křížovky o zdraví  
Alfa Křížovky výletní  
Alfa Křížovky číselné

## E-SHOP PNS OD ČERVNA V NOVÉM

Od konce června pro naše zákazníky spouštíme zbrusu nový e-shop s naším doplňkovým zbožím. Bude přehlednější, bude jednodušší, bude rychlejší a bude mít i více položek. Sortiment se rozroste o zboží firmy Fulfillment, která nám celý doplňkový prodej zajišťuje. Takže bude z čeho vybírat. V dalších krocích se rozšíří i o různé možnosti dopravy.

Přihlašovací údaje budou stejné jako do portálu mojePNS. Odkazy na e-shop najdete na našich webových stránkách v sekci Prodejci tisku a samozřejmě i v portálu mojePNS.

Až to celé vypukne, dáme vám o tom samozřejmě vědět. Sledujte svoje e-mailové schránky...



## MEDIALIGHT S.R.O.

Hasičárna  
Všechno, co mám ráda  
Všechno, co mám ráda Speciál



## SMILE MUSIC S.R.O.

Full Moon



# ROCKOVÁ NOVINKA

pro tvrdé chlapy

Na český trh se valí původem britský magazín Classic Rock. Jeho tématem je ta nejlepší hudba, tvůrci a kapely, hvězdy současnosti i nehynoucí hvězdy minulosti, které se zrodily převážně v 60. až 90. letech a spadají do rockového žánru.

Anglický originál Classic Rock vydává ve Velké Británii vydavatelství Future Publishing. Má za sebou více než 300 vydání a v současnosti jeho auditovaný prodaný náklad činí přibližně 35 tisíc výtisků. „Koncept ohlédnout se za tím nejlepším, co v hudební branži vzniklo, a oslovovat s tím materiálně zajištěnou cílovou skupinu ve věku 30–60 let prostě uspěl. Chceme, aby se nám podobně dařilo i na českém trhu,“ představuje nový titul Pavel Pospíšil, obchodní ředitel vydavatelství Extra Publishing, a vysvětluje: „První krok jsme udělali a značka Classic Rock už teď dosáhla fenomenálního úspěchu. Od roku 2018 jí označujeme řadu bookazínů, která chytla za srdce nejednoho rockového fanouška. Celkem 12 sešitů nasčítalo souhrnného prodaného nákladu přes 100 tisíc výtisků.“ Bookaziny vyšly jako výběr unikátních fotografií a těch nej kvalitnějších textů o dané skupině z mnohaletého archivu magazínu Classic Rock. V rukou čtenářů se postupně ocitly publikace věnované skupinám Queen, Metallica, Led Zeppelin, Guns N' Roses, AC/DC, Aerosmith, Nirvana, Iron Maiden, Genesis, Jethro Tull a Kiss i poslední novinka o nejlepším rockovém kytaristovi Jimim Hendrixovi. Řada bookazínů bude vycházet i nadále, nově vedle mateřského magazínu Classic Rock. „Cítíme silnou čtenářskou poptávku, která sahá daleko za

jednorázová vydání. A také toho chceme přinést víc a mnohem pestřejšího, než je monotematický sešit, a věnovat se všem kapelám a personám, na které by se s jejich „best of“ výběrem dostalo až za dlouho,“ upřesňuje Pavel Pospíšil. Šéfredaktorem české edice Classic Rocku se stal Vojtěch Klíma, který se jako editor podílel na přípravě většiny rockových bookazínů. O novém titulu říká: „Hodláme podpořit i domácí rockovou scénu, ale těžiště obsahu bude v licencovaných materiálech – jak textových, tak těch obrazových. Věříme, že právě to čtenáři na Classic Rocku oceňují – neopakovatelné informace přímo od zdroje: ze země, kde rockové hudbě rozumějí, a od lidí, co byli a jsou přímo u toho. Nic povrchního, ale zasvěcené, hluboké čtení a mnohastránkové profily a rozhovory, stejně jako vzpomínky osobních účastníků, pamětníků a spoluhráčů na rockové legendy. A samozřejmě i všechny novinky, které se jich týkají! Žánrově představíme období od beatového boomu přes rock a všechny jeho subžánry jako blues rock, prog rock či hard rock až po heavy metal a některé jeho odnože.“

Classic Rock startuje tempem 6 vydání ročně na velkém formátu 297 × 220 cm se 100 stranami, šitou vazbou a pevnější lesklou obálkou. První číslo vyjde v polovině června 2023.

# NA SEZÓNU jdeme s fištrónem



Léto je na spadnutí a většina z nás už se těší na dovolenou. Začneme brouzdat republikou sem a tam, přemísťovat se z místa na místo, užívat si dny volna, relaxovat. K tomu patří i fajn čtení, denní dávka novinek, luštění. A aby bylo všude k sehnání, to se musí celé dobře naplánovat. U nás v PNS máme sezónu na stole minimálně už od dubna.

K plánování sezóny přistupujeme vždy s ohledem na současné dění a dle předpokládanému pohybu občanů v jednotlivých krajích. Jiné plánování bylo za doby covidu a jinak můžeme plánovat letos, kdy obecně očekáváme zvýšený pobyt a pohyb regionech a na trasách po celé ČR.

Sezónou se zabývá celé obchodní oddělení. Začíná to u analytiků, kteří se ponoří do našich interních historických dat. Z toho díky svým modelům vypočítají, jak to bude vypadat letos. Pak se k tomu přidá obchodní tým, který úzce spolupracuje s vydavateli, a v neposlední řadě v terénu dotáhnou sezónu naši obchodní zástupci.

A co všechno musíme při našich výpočtech zohlednit, abychom zajistili správnou distribuci a snížili riziko vyprodanosti?

- **PRODEJNÍ MÍSTA (POS)**

Do sezóny máme zahrnuto cca 770 prodejních míst, na která pravidelně celoročně dodáváme tisk, ale nachází se v turisticky zajímavých lokalitách. K tomuto počtu přibude 35 % nových prodejních míst, která jsou pouze sezónní (stánky na přehradách, plovárnách, kempech...). Celkem tak pro letošní sezónu zásobujeme cca 1040 prodejních míst.

- **SEZNAM TITULŮ**

Vychází z dlouhodobé poptávky koncového zákazníka, z avizovaných záměrů samotných vydavatelů. Pro letošní rok máme vytipovaných cca 150 titulů. Jsou to ty tituly, které mají v létě vyšší prodeje nebo jsou to letní speciály, dvoučísla apod. Konečný seznam

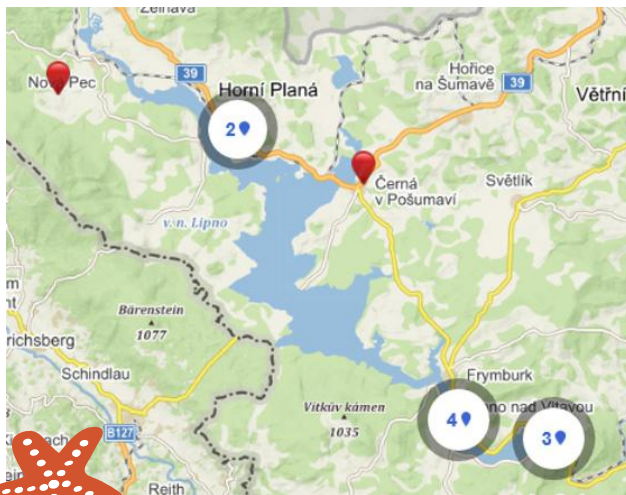
titulů pro letní sezónu po jeho finalizaci vyvěsíme na **webové stránky PNS a do portálu mojePNS.**

- **KOEFICIENT NAVÝŠENÍ**

Naši analytici bedlivě počítají a počítají, tak aby se zamezilo vyprodání čtenářsky atraktivních titulů. Proto se vytvoří matice navýšení počtu kusů jednotlivých titulů pro každé prodejní místo zvlášť.

- **DOBA TRVÁNÍ SEZÓNY**

Určit správnou dobu trvání sezóny je základ. Letos nám vychází sezóna od 16. června do 11. září. To je období, kdy se očekává zvýšený pohyb dovolenkářů.





# NA SKOK... ...DO ŽĎÁRSKÝCH VRCHŮ



Devět skal

Devět skal (836 m) je nejvyšším vrcholem Žďárských vrchů. Jméno této jedinečné přírodní památky je odvozeno od skalního labyrintu, který tvoří tři dlouhé hřebeny s devíti věžemi a třemi malými věžičkami. Když si dáte do těla a vylezete na vyhlídku, tak při dobré viditelnosti uvidíte až do Krkonoš.

## Zelená hora

Poutní kostel sv. Jana Nepomuckého, který je zapsán v seznamu UNESCO, patří k našim nejfotogeničtějším památkám. Díky leteckému pohledu lze zachytit půdorys ve tvaru pěticípé hvězdy. To má vycházet z legendy, ve které se praví, že v místě, kde Jan Nepomucký utonul, se objevila koruna z pěti hvězd.







## Betlém Hlinsko

Památkovou rezervaci tvoří roubené domky postavené v polovině 18. století drobnými řemeslníky. Můžete tak nahlédnout do domácnosti a dílny tkalce, výrobce hraček, továrního dělníka i ševce. Nezapomeňte také na expozici věnovanou masopustním obchůzkám a maskám z Hlinecka, které jsou součástí světového nehmotného dědictví UNESCO.

## Cimrmanův kaštan

V obci Sklené si můžete odpočinout na lavičce pod mohutným jírovcem, kterému tady nikdo neřekne jinak než Cimrmanův kaštan. 150 let starý strom o obvodu kmene 320 centimetrů prý započal svůj život v kapse pocestného. Ten se ve Skleném ptal na cestu a při osušování slz mu z kapsy vypadl kaštan, z něhož později vyrostl krásný strom. Oním pocestným nebyl nikdo jiný než právě legendární český génius Jára Cimrman.





## Sezóna se odvíjí vřdycky od počasí

Pamatuji si sezóny, kdy jsme otevírali už na Velikonoce. Letos je to takové pozvolné. Otevřeli jsme na čarodějnice a na pár firemních akcí. A od června už pojedeme naplno. Otevíráme podle počasí a podle počasí taky zavíráme. Většinou to je na konci října. Největší frmol je tady o prázdninách o víkendech, to náš kemp praská ve švech.

## Jak vypadá příprava na sezónu?

Jednoduše. Vezmete si zahradnické náčiní a jdete na to. To je základ, zkulturnit celý areál. Posekat, zastříhat, uklidit, vymalovat. Naobjednat zboží, zprovoznit hospodu, trafikou a potraviny. A je to ☺. Je to k nevíře, ale na Sykovci jsem už 33. sezónu. Dneska fungujeme jako rodinný podnik. Pracuji tady já, můj přítel i syn. Ale bez brigádníků by to tu samozřejmě nešlo.

## Na každou sezonu se těšíme, bez toho by to nešlo dělat

V roce 2017 jsme byli vyhlášeni jako nejlepší kemp v kraji Vysočina. A od té doby se pohybujeme stále na předních příčkách. V celostátních soutěžích se umísťujeme každoročně do 20. místa. Jsme rádi, že se tu lidem líbí, protože nás to hodně baví. Stojí nás to sice hodně sil, ale děláme to s nadšením.

V posledních letech, hlavně po covidu, se chování zákazníků dost změnilo. Přibýlo více drzosti, bezohlednosti a sebestřednosti. Tak snad se to zase vrátí do normálu. Máme rádi všechny zákazníky, ale ti nejlepší jsou ti ze zahraničí. Jsou příjemní, usměvaví, pořádní a ještě k tomu třídí odpadky ☺.

Sice bydlíme jenom 4 km od kempu, ale stejně nocujeme přímo v kempu. Je dobrý mít to tady neustále pod kontrolou. Končíme po půlnoci úklidem sociálek a vstáváme ráno ve čtyři a začínáme opět úklidem sociálek. Na čistotu a pořádek si tu potrpíme.

Restauraci obhospodařuje můj syn a vaří poctivě českou kuchyni. Ale neprohlupte, když ochutnáte taky domácí pizzu. Hezky pěkně vyválenou a bohatě zdobenou. Žádnou mraženou pizzu u nás prostě nenajdete.

Vlasta Petrová s přítelem

## Největší lákadlo u nás?

Příroda. Jsme chudý kraj, ale máme tu krásnou přírodu. A když se zadaří, tak tu na podzim houby sekáme kosou.

Rybník Sykovec je jako stvořený na šlapadla nebo vyjížd'ky na loďkách. A poslední roky je opravdu krásně čistý, takže plavání je v něm úžasný.

## Trafiku otevíráme na konci června

Do stánků naberu brigádníky a můžeme to spustit. Jednoznačně nejvíce nám tu frčí křížovky a osmisměrky. Což k relaxu a dovolené prostě patří. Dříve se tu prodávali časopisy jako Vlasta, Květy, Tina ve velkém. A ty doby, kdy se jenom zaprášilo po novinách, tak ty už jsou také dávno pryč. Na Sport a Blesk se tu ráno stála několikametrová fronta. Jsem v častém kontaktu s paní Vavruškovou, obchodní zástupkyní PNS, ta mi vždy ochotně pomůže vyřídit, co je třeba.

A když je slunečné počasí, tak jako bonus uvidíte Gripeny v akci. Nedaleká letecká základna v Čáslavi je někdy prostě znát ☺.

VÍCE INFO O KEMPU SYKOVEC







**SEZÓNÍ  
TRAFIKY  
OTVÍRAJÍ**

# **JSME CHUDÝ KRAJ, ale máme krásnou přírodu**

Uprostřed Žďárských vrchů najdete kemp Sykovec. Úžasné místo na odpočinek uprostřed lesů, u průzračného rybníka daleko od civilizace. V recepci vás přivítá už 33. sezónu usměvavá majitelka Vlasta Petrová.





# CO PÍŠE ČASOPIS VE HVĚZDÁCH, SE JINDE NEDOZVÍTE. Ani ve škole

Zajímá vás, proč jsme na tomto světě, co je naším úkolem a kam máme jít? Ve škole se to nedozvíte, ale v časopisu *Ve hvězdách* ano. Jde o rodinný časopis, který od března roku 2008 vydávají manželé **Jitka a Roman Zahrádkovi** a který se za tu dobu vyprofiloval v Česku i na Slovensku mezi respektovaná média ve svém žánru.

## Romana Zahrádky coby šéfredaktora jsme se na úvod zeptali, co pro něj bylo motivací vydávat na naše poměry tento nevšední časopis?

Prvotním impulsem bylo seznámení s panem léčitелеm Jindřichem Pasekou ze Svatouchu, s nímž jsem původně zamýšlel udělat jediný materiál na téma nadpřirozených schopností, ale nakonec z toho byl z jeho podnětu seriál vycházející půldruhého roku pravidelně každý týden, který zaznamenal nebyvalý čtenářský ohlas. Jak by ne - smyslem seriálu byla pomoc lidem, kterých se přihlásilo několik tisíc. Tehdy ještě nebyl internet, takže jsem byl doslova zavalen poštou od čtenářů, kteří se svěřovali se svými zdravotními problémy a žádali od věhlasného léčitele, jenž mimo jiné léčil prezidenta republiky Ludvíka Svobodu a mnohé další známé osobnosti, radu nebo konkrétní pomoc. Tyto dopisy jsem panu Pasekovi vozil, on je všechny poctivě přečetl a dokázal se na ty lidi na dálku napojit a dodat jim energii. Během této práce jsem si vždy při návratu do redakce uvědomil, jak jsem vyklidněný a vyrovnaný, že odjíždím s úplně jinými pocity, než s kterými jsem přijížděl do Svatouchu z hektického redakčního prostředí, kde bylo mým úkolem „ulovit“ takřka každý den nějakou senzaci. Po čase mě bulvár přestal zajímat úplně a více jsem se soustředil na esoteriku a duchovno, které jsem chtěl jako novinář co nejvíce poznat. S dalšími lidmi podobného ražení mě na začátku seznámil pan Paseka, například s herečkou Helenou Růžičkovou, která byla rozená vědma, jež věštila z kávové sedliny a byla s ní neskutečná sranda. Z podobných známostí se postupně stala nabalující se

koule zajímavých osobností a já se začal přesvědčovat, jak málo toho vím o skutečném světě, jenž nás obklopuje a který jsem chtěl čtenářům zprostředkovat. Tam někde se začal rodit plán na vlastní časopis a odchod z novin, k němuž jsem se po několika letech odhodlal.

## Začátky nebyly asi jednoduché...

K tomu, abyste mohli založit a uvést do chodu časopis, potřebujete nemalý vstupní kapitál. Dal jsem tedy do kupy všechny svoje úspory a věděl jsem, že s nimi vydržím maximálně čtyři čísla. A potom se buď s časopisem u čtenářů chytну, nebo zkrachuji. Nezasťírám - prodejní čísla vypadala zpočátku hrozivě a nebylo jednoduché se s tím každé ráno probouzet, ale s třetím číslem přišel obrat k lepšímu. Možná proto, že mi svoji tvář na titulní stránku propůjčila herečka Květa Fialová, která mě pozvala k sobě na chalupu, a přestože neměla muže právě v oblíbení, byla ke mně velmi vstřícná a milá. Dokonce natolik, že hned vzápětí volala své kamarádce Nadě Konvalinkové, aby se mnou také udělala rozhovor do časopisu. Oběma dámám nebylo prostředí kartárek cizí a náš časopis jim dával ve svých počátcích poměrně velký prostor. To už dnes neplatí.

## Znamená to tedy, že se časopis *Ve hvězdách* vydal mezitím po jiné cestě?

Ano. Jakmile totiž začnete hlouběji pronikat do tajů neviditelného světa, chcete vědět víc a víc, a podle toho se také postupně odvíjel obsah časopisu. Dá se říct, že se v něm objevovalo vše, co mě právě zajímalo a co může





lidem pomoci. Proto si velmi cením ohlasů některých čtenářů, kteří se mi svěřují, že je časopis v této neklidné době uklidňuje, je pro ně jakýmsi majákem, který je vede, a že ho pokaždé netrpělivě vyhlížejí. Člověka to zahřeje u srdce a je to pro nás s manželkou motivace ve vydávání časopisu pokračovat, přestože mu tento

čas příliš nepřeje - ať už jde o enormně drahé výrobní náklady či distribuci, nebo oblibu mladší generace prohlížet si média zdarma na internetu. V neposlední řadě nás také zneklidňují úvahy vlády zatížit tištěná periodika vyšší daní z přidané hodnoty. Tohle vše vytváří opravdu těžký náklad, který máme co utáhnout, aby to čtenář nepostřehl.

Abych se ale vrátil k obsahu časopisu. Rozsah témat je opravdu pestrý. Najdete v něm od každého něco, ať už z astrologie, věšectví, filosofie, historie, osobního rozvoje, psychologie, zdraví, léčitelství, až po záhady a tajemno, paralelní světy nebo ufologii. Naštěstí máme velké portfolio autorů, kteří s námi už celé roky spolupracují, a noví se neustále hlásí, což je pro nás neklamná známka toho, že si časopis zachovává jistou úroveň, která je pro část čtenářů atraktivní.

### Co plánujete do budoucna?

Časopis nás zaměstnává maximálně, ale i přesto jsme zprovoznili vedle něj také e-shop s obdobně laděnou literaturou a pomůckami, a velmi slibně se rovněž rozjíždí náš YouTube portál nazvaný Ve hvězdách TV, kde bychom se chtěli do budoucna více realizovat a propojit ho s časopisem. Ostatně na stejné bázi už funguje náš web vehvezdach.cz se čtenářskou sekci, který zájemcům zprostředkovává ve více než 10 tisících článcích všechna výše uvedená témata. Myslím, že je to na jeden manželský pár až příliš, takže nechceme, alespoň prozatím, nic dalšího našim příznivcům slibovat. Spíše se zaměříme na kvalitu obsahu, která je z našeho pohledu nejdůležitější.



## MEZI NEBEM A ZEMÍ

Každý z nás byl v životě vystaven nepochopitelné situaci, kterou nebyl schopen úplně rozumně vysvětlit. Mnoho lidí si pouze řekne - to byla jen náhoda. Jenže jak všichni víme, náhody neexistují.

Časopis Záhady života se orientuje právě na tajemné a záhadné „věci“, které nás obklopují. Snaží se čtenářům přinášet pestrou paletu témat, např. rozhovory s českými léčiteli, mystiky nebo záhadology. Sleduje případy profesionálních „lovců duchů“, kteří se vydávají na různá místa s paranormální aktivitou a pomáhají lidem v celé ČR. Spolupracuje s historiky, šamany, lékaři, ufology a astrology. Společně s léčiteli a odborníky na zdravou výživu, osobní nebo spirituální rozvoj hledá odpovědi na otázky spojené se zdravím a smyslem života. Odhaluje životní příběhy lidí, kteří za sebou mají prožitek blízké smrti a jsou ochotni se o něj podělit. Snaží se sdílet rozmanité informace nejen z České republiky, ale z celého světa.

Rádi představujeme časopis, který se obsahem orientuje na ženy a muže a všechny věkové kategorie. Časopis, jehož tematikou jsou záhady, mystéria, zdraví a duše.

### STÁLICE

Tituly, které máme v naší distribuci už řadu let a mají své věrné čtenáře. Máte je na svých pultech i vy?

# Jsme národ LUŠTITELŮ

Když se v létě projdete na plovárně, tak křížovky uvidíte na nejedné dece. Když se stavíte u známých na chatě, tak na verandě najdete určitě kupičku křížovek, když zajdete k dědovi na kafe, tak bude zrovna luštit křížovku. Křížovky jsou v Čechách fenomén, a nejen o něm jsme mluvili s majitelkou firmy Turpress **Janou Ševčíkovou**.

## POJĎME NEJDŘÍVE DO ÚPLNÝCH ZAČÁTKŮ KŘÍŽOVEK. KDO A KDE PRVNÍ KŘÍŽOVKU SESTAVIL?

Již od starověku, u starých Egyptanů, Řeků, Římanů, ale také i ostatních starověkých národů je známé křížování slov a hádankářské hříčky jako projev moudrosti a důvtipu. Křížovky vznikaly z hádanek. Ty propagovali jak Jan Amos Komenský, tak také Tyl a jiní.

## JAKÉ BYLY ZAČÁTKY KŘÍŽOVEK V ČECHÁCH? A JACÍ JSOU VLASTNĚ ČESÍ LUŠTITELÉ?

Doložená novodobá historie křížovky se datuje až rokem 1899, kdy ve Sborníku hádanek Zlaté Prahy byla publikována první křížovka, kterou sestavila Mlada Antošová. Tímto byla obliba českých křížovek odstartována. Zájem o hádanky a křížovky, který poté započal na začátku 20. století, odstartoval vznik mnohých hádankářských a křížovkářských kroužků po celé zemi. Od té doby česká křížovka prošla významným vývojem.

Češi jsou vášnivými luštiteli. Nikde na světě není luštění tak rozšířeno jako u nás a na Slovensku. Teorie křížovek je v Čechách nejvíce propracována a ve světě nemá obdoby. Český svaz hádankářů a křížovkářů má precizně propracovanou klasifikaci křížovek, kde existují na dvě stovky různých druhů a forem křížovek a křížovkářských „odrůd“, což je světově unikátní databáze.

## JSOU MEZI ZNÁMÝMI OSOBNOSTMI NĚJACÍ VÁŠNIVÍ LUŠTITELÉ?

Myslím si, že u nás bude málokdo, kdo vůbec neluští,

takže se tato kratochvíle určitě nebude vyhýbat ani umělcům, sportovcům či politikům a dalším osobnostem. Ale jeden příklad za všechny. V roce 2005 jsme vydali první periodicky vydávaný časopis sudoku u nás (Výherní SU-DO-KU). Monitorovali jsme přes Seznam klíčové slovo SUDOKU. Do prosince 2005 výraz sudoku denně vyhledalo na cca 170 lidí, ovšem o Vánocích nastal zvrát, kdy toto vyhledávané slovo se vyhoupllo na počet 24 000 denně, a to tím, že tehdejší náš pan prezident Václav Klaus v rozhovoru dostal otázku „Co děláte ve svém volném čase?“ a odpověď zněla „Luštím SUDOKU“. A tak se z neznámého výrazu opravdu přes noc nastartovala



„Teorie křížovek je v Čechách nejvíce propracována a ve světě nemá obdoby.“

raketová popularita SUDOKU v České republice. I takové náhody se dějí. V následujícím roce 2006 se v italském městě Lucca za účasti 85 reprezentantů z 22 zemí konalo Mistrovství světa v luštění sudoku. Prvenství si odvezla paní Jana Tylová a v témže roce vyhrála také první titul mistra České republiky v sudoku, který následně obhájila i v roce 2007.

## JSOU KŘÍŽOVKY PRO ČLOVĚKA JENOM RELAX NEBO LUŠTĚNÍM UDRŽUJEME NÁŠ MOZEK V KONDICI?

Křížovky mají na své luštitelce jednoznačně pozitivní vliv.



Křížovka je nejen zdrojem zábavy, ale i zdrojem poučení, kognitivního procvičování paměti, duševním sportem a uměním.

## A CO DĚTI, JAK JE TO S LUŠTĚNÍM PŘÁVĚ U NICH? OD KOLIKÁ LET TO MŮŽOU ZAČÍT ZKOUŠET...

Děti luští, pokud je k tomu vedou rodiče či prarodiče nebo také „osvícený“ učitel nebo družinář. Abych zjistila potřeby dětí a jejich rodičů v této oblasti, navštívili jsme o prázdninách v roce 2016 pět moravských a slezských kempů s programem Putování za tajemstvím pošťákovy brašny a následující rok jsem natočila výuková videa, která jsou dostupná na našich webových stránkách turpress.cz. Pro děti vydáváme titul Velká kniha pro malé luštitelky, kde jsou publikovány různé typy křížovek a většina z nich má kreslenou legendu, což se dětem, a nejen jim, líbí. Děti začínají luštit s rozvíjející se dovedností číst a psát. Pro menší děti pak vydáváme Dětské spojovačky.

## JAKÉ LUŠTÍČÍ TECHNIKY ČI TYPY KŘÍŽOVEK JSOU NEJVÍCE ROZŠÍŘENÉ, A KTERÉ JSOU NAOPAK LÉHCE UPOZADĚNÉ (A TŘEBA BY NEMĚLY) ...

Nejvíce je rozšířena švédská křížovka, kdy je legenda přímo vepsaná do políček, vícesměrky (osmisměrky), číselné křížovky, sudoku. Značně oblíbě se těší také křížovky s kros slovní, číselné, s kreslenou legendou a jiné.

## CO BYSTE DOPORUČILA TĚM, CO S LUŠTĚNÍM PŘÁVĚ ZAČÍNÁJÍ?

Tři věci: mozek, časopis a tužku a začněte luštit. Těm, kteří začínají, bych doporučila koupit si právě Velkou knihu pro malé luštitelky, a pokud si nebudou vědět rady, ať shlédnou konkrétní návod k luštění na našich webových stránkách, a pak už jen začít luštit. Jen tak mohou dojít k mistrovství v luštění. Důležitý je také křížovkářský slovník jak v tištěné podobě, tak online také na našich webových stránkách nebo kdekoli jinde.

## POPÍŠETE NÁM, JAK TAKOVÁ KŘÍŽOVKA DNESKA VZNIKÁ? JE TO OPRAVDU PRÁCE JENOM POČÍTAČE, NEBO DO TOHO ČLOVĚK MUSÍ STÁLE JEŠTĚ ZASAHOVAT?

Naše vydavatelství TURPRESS stále používá křížovky tvořené klasicky. Spolupracujeme se členy hádankářského a křížovkářského kroužku Permonici a ostravským křížovkářským kroužkem. U nich poptáváme (zadáujeme) jednotlivé úkoly a ty se stále tvoří „ručně“, ale mnohdy za pomoci počítače. Pro tvorbu křížovek nepoužíváme počítačový program, protože počítač sám dobré křížovky nikdy neudělá. Vždy záleží na člověku, jeho znalostech a zkušenostech, aby křížovky měly „šmrnc“. Pro výrazy

v křížovkách platí přísná pravidla. Osmisměrky a sudoku je možné dělat počítačově, ale ručně dělaná osmisměrka je vždy kvalitnější.

## JAK U VÁS OSOBNĚ VZNIKLA ZÁLIBA V LUŠTĚNÍ? A JAK DLOUHO TRVALO, NEŽ VZNIKLO VAŠE VYDAVATELSTVÍ?

Nejdříve jsem si oblíbila luštění v denících a tam byla v té době jen klasická křížovka (vodorovně a svisle, tzv. americká křížovka). Pak mě Alenka, kolegyně v práci, nadchla pro jiné luštitelské útvary a začala jsem si kupovat v té době jediný luštitelský časopis Hádanka a křížovka, který vycházel pouze každý druhý čtvrtek. A to byla pozvolná cesta k myšlence vydat si nějaký takový časopis, abych už nemusela stát tu nekonečnou frontu na již zmiňovaný titul. Semínko bylo zaseto a vzlíčilo v roce 1992, kdy jsem vydala první křížovkářský časopis. Takže v letošním roce to je 31 let.

## KOLIK TITULŮ MÁTE VE VAŠEM PORTFOLIU A KTERÝ Z NICH JE VÁS NEJVĚTŠÍ „TRHÁK“?

V dnešní době vydáváme 26 titulů a stálíci na trhu je titul Kniha osmisměrek, z novodobějších to jsou Číselné křížovky a Kniha Číselné křížovky, Mini SUDOKU, vše pod značkou SUPER LUŠTĚNÍ.

## BERETE SI S SEBOU NA DOVOLENOU KŘÍŽOVKY? A JAKÉ Z NICH NEJRADĚJI LUŠTÍTE?

S manželem vždy nějaké křížovky přibalíme do zavazadla. Vždy se najde chvíle mezi aktivitami k luštění. A jak říká jeden z našich sloganů „Počasí si nevybereš, ale křížovky ano“, takže kdo je připraven, není překvapen. A nějaké se hodí i pro jiné rekreanty.

## JAKOU BUDUCNOST KŘÍŽOVKÁM PŘEDPOVÍDÁTE?

Přála bych si, aby to nikdy neskončilo. Je to krásná práce dělat lidem radost, poučení a zábavu. Křížovkou se baví nejen luštitelé, ale také tvůrci a těm patří můj velký DÍK.

Jsem ráda, že toto poselství budou i nadále předávat také mé dcery.

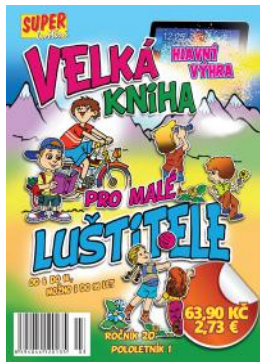
DĚKUJEME ZA ROZHOVOR.  
AŽ SE DAŘÍ A LUŠTĚNÍ ZDAR!



4	9	8	5	2	3	7	6	1
2	5	6	1	7	8	3	9	4
7	1	3	6	9	4	5	8	2
5	4	1	9	3	7	6	2	8
6	2	7	4	8	1	9	3	5
3	8	9	2	5	6	1	4	7
1	3	2	7	4	9	8	5	6
9	7	4	8	6	5	2	1	3
8	6	5	3	1	2	4	7	9



Jedna osmisměrka denně pomůže udržet mozek ve formě, procvičí paměť a posílí logické myšlení. V tomto časopise si jich můžete vyluštit celkem 120, navíc můžete soutěžit o peněžitě výhry v celkové hodnotě 3 000 Kč. Kniha osmisměrek je skvělým společníkem pro aktivní odpočinek a zábavu.



Všechny úkoly v této knize jsou výherní a kromě super hraček a společenských her můžete soutěžit také o tablet. Pokud si s nějakým křížovkářským útvarem nevíte rady, připravili jsme pro vás sérii výukových videí, která můžete zhlédnout na našich webových stránkách v sekci Jak na to?



Číselná křížovka se nedá k obyčejné křížovce přirovnat a získává si stále větší oblibu. Jedná se o luštění, při němž je třeba pro odkrytí tajenky nejprve přiřadit číslicím písmena a z nich pak skládat slova. K řešení tak stačí opírat se jen o logické úvahy a není nutno hledat výrazy ve slovnících či jiných pramenech.



Tento časopis je stálíci v oblasti číselných hlavolamů v naší vlasti. Správné sudoku se vyznačuje tím, že má pouze jedno řešení a naše hádanky se tímto řídí. Jsou rozděleny podle obtížnosti, můžete začít rozcvíčkou s jednoduššími úkoly, ke kterým také naleznete řešení na zadních stranách časopisu.

Slyšel jsem, že vaše dcera se provdala. Jak se jí líbí v manželství? Je moc spokojená. Jenom mě mrzí,... (tajenka - 21 písmen)

- |           |            |
|-----------|------------|
| BABÍ LÉTO | KLOUB      |
| BODLÁK    | KMOTRA     |
| BRATRANEC | KOLOUŠEK   |
| BROKOLICE | KOMOŇ      |
| CIKÁNKA   | KRUPON     |
| CUKRÁŘ    | KRUTÝ KRÁL |
| CYKLISTA  | KULISA     |
| DIVÁ ŽENA | LALANG     |
| DRASLO    | LESKNICE   |
| DRUHÁ     | LOKAJ      |
| NOHA      | LUCIE      |
| DVĚ DEKA  | MARAST     |
| FORMELA   | MEGABAJT   |
| GALLIUM   | MIMÓZA     |
| GRANULE   | NÁBOR      |
| HALUŠKY   | NÁVAZNOST  |
| JMÉNO     | NOVÝ NÁPIS |
| KALAMÁŘ   | NOZDRA     |
| KDÁKÁNÍ   | OBEZITA    |

T	Ž	N	F	M	E	M	L	N	E	C	I	N	K	S	E	L	A
J	A	K	O	L	I	U	A	T	I	Z	E	B	O	E	C	S	H
A	A	G	R	Z	C	M	S	R	C	A	N	O	L	E	I	A	O
B	N	N	M	I	D	I	Ó	U	A	T	L	O	O	L	Á	N	
A	Á	A	E	T	A	R	K	Z	Š	S	N	Í	U	U	O	K	Á
G	V	L	L	Ž	S	R	Á	Á	A	I	T	K	Š	N	K	R	H
E	A	A	A	N	Á	B	O	R	N	L	V	K	E	A	O	U	U
M	Z	L	S	Ř	N	V	D	A	V	K	Y	B	K	R	R	T	R
Ň	N	É	L	E	O	H	I	K	Ě	Y	A	O	O	G	B	Ý	D
P	O	J	K	I	P	A	D	D	C	D	V	Ě	D	E	K	A	
Ů	S	M	M	B	U	O	L	K	O	Á	K	R	B	Í	L	R	O
L	T	É	O	M	R	M	R	A	M	N	K	A	L	A	M	Á	Ř
N	Ž	N	T	K	K	E	E	T	O	H	Ř	Á	T	Í	L	L	K
O	M	O	R	I	K	A	P	A	S	I	P	Á	N	Ý	V	O	N
C	E	N	A	R	T	A	R	B	T	O	T	É	L	Í	B	A	B

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| OHŘÁTÍ   | OSTROPES | PŮLNOC   |
| OMORIKA  | PERLA    | VĚDOMOST |
| ORLÍ BRK | PIANINO  | ZKRAT    |



Optimista se pozná podle toho, že... (tajenka)			Pomůcka: lavabo.	MANŽELÉ	TĚŽKÝ KOV	ČÁST MŠE	●	SYMETRÁLY	INICIÁLY HERCE KOSTKY	ČÁSTI ELEKTROMOTORŮ	VŮNĚ	2. DÍL TAJENKY	ZNAČKA HLINÍKU
			ŠATNÍ MOTÝLEK ŘECKÉ PÍSMENO				KOREKTURA						
●	KRAJOVÝ ODĚV	LICHOKOPYTNIK VODNÍ TOK					TURMALÍN ZN. KILO-NEWTONU						
1. DÍL TAJENKY									VRCHOL HLÍDATI PIKOLU				SPORTOVNÍ PLAVIDLO
KARETNÍ HLÁŠKA			JMÉNO LENDLA KYPRIT PLUHEM					POMLČKA (ŘÍDCE) BALZACŮV HRDINA					
ČIDLO ZRAKU				SIBIRSKÝ VELETOK PODIVENÍ			DRAVÁ RYBA ONO						
ROČNÍ OBDOBÍ					OPUCHLINY JEŠTĚR						CITOSL. PODIVU EVRO- PANKA		
●	ČERPADLO	ŽENSKÉ JMÉNO POVEL PSOVI				OSOBNÍ ZÁJMENO 2x SNÍŽE- NÝ TÓN				OSLÍ CITOSL. INDIÁNI			
MĚDĚNKA							HOSPO- DÁŘSTVÍ SVOBODNÝ STATEK						
UNIVERZITA PALACKÉHO (ZKR.)			ŽAHAVÝ HMYZ OKOLO (KNIŽNĚ)					IZOLAČNÍ LEPENKA KLEKÁNÍ				KONÁNÍ (KNIŽNĚ)	ZÁMEZÍ VE HŘE
LAHODNÝ NÁPOJ				CITOSL. VESELOSTI SBOHEM					MOŘSKÝ PTÁK ZNAČKA ABVOLTU				
3. DÍL TAJENKY													
SOUBOR MAP						NEMORÁLNÍ ČLOVĚK							

Správné řešení z minulého čísla je: ... drobnosti ani neregistruješ. Gratulujeme výhercům, kterým posíláme cenu s logem PNS:

**J. Škuta, Vichová n. Jizerou, V. Záhorová, Břeclav, J. Kabátová, Frýdek-Místek, J. Hnídková, Sušice, M. Procházka, Semily.**

Znění vyluštěné tajenky nám pošlete do konce srpna 2023 na e-mailovou adresu [casopistrafikant@pns.cz](mailto:casopistrafikant@pns.cz). Nezapomeňte uvést název a adresu trafiky, kde pracujete, a číslo odběratele. Tím, že zašlete vyluštěnou tajenku, současně souhlasíte se zařazením do slosování o některou z cen a se zveřejněním svého jména, příjmení a sídla pracoviště v časopise Trafikant.

křížovku pro nás připravilo  
vydavatelství Turpress




Většina z nás se setkala s klasickou švédskou křížovkou, věděli jste ale, že existuje okolo 200 dalších druhů těchto luštitelských úkolů? Znáte například křížovku koridorovou, kaskádovku, mínusovku nebo meandrovou doplňovačku? Všechny zmíněné a mnoho dalších křížovek najdete v tomto oblíbeném titulu.



# NIKOTINOVÉ SÁČKY,

i to je cesta,  
jak se nakopnout



Malí, šikovní,  
svěží, diskretní  
a vždy po ruce. To jsou  
jen některé z výhod  
nikotinových sáčků,  
z kterých se stává pomalu,  
ale jistě fenomén ve způsobu  
užívání nikotinu. A třeba se  
i díky nim odnaučíte kouřit...  
V našem e-shopu nyní nově najdete sáčky  
se značkou 77.



## JAKÝ JE ROZDÍL MEZI ŽVÝKACÍM TABÁKEM A NIKOTINOVÝM SÁČKEM?

Nikotinové sáčky obsahují nikotin v různém objemu dle síly sáčků. Výhodou oproti žvýkacímu tabáku jsou pestré příchutě, které vám prostě zachutnají. Při užívání nikotinových sáčků nemusíte plivat jako u tabáku. Nikotinový sáček neobsahuje tabák, který má v případě žvýkání kyselou chuť.

## CO S NÁMI DĚLÁ NIKOTIN?

Nikotin pomáhá zvyšovat pozornost a také stimuluje krátkodobou paměť. Snižuje počet omylů a zkracuje dobu reakce. Je prokázáno, že nikotin zlepšuje také dlouhodobé vizuální vnímání. Jisté také je, že samotný nikotin nemá žádné karcinogenní účinky, s čímž bývá spojován hlavně při kouření cigaret.

## JAKÉ PŘÍCHUTĚ ZNAČKA 77 NABÍZÍ?

My máme pro ČR v první vlně tyto příchutě: slabší Apple Mint, Forest fruits a Watermelon a v silnější Ice mint, Fresh mint, Peach mint, Black currant a Cola/Vanilla.



## JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT NIKOTINOVÝ SÁČEK A JAK DLOUHO?

Rozbalíte puk, vyjmete sáček a umístíte si ho například pod horní ret. Necháte působit. Při uvolňování chutě a nikotinu můžete cítit jemné brnění. Jeden sáček pak v ústech mějte zhruba 30 minut.

## JAK VYBRAT MEZI NIKOTINOVÝMI SÁČKY TEN PRAVÝ...?

Jedna z věcí, která by vás v nikotinových sáčcích měla zajímat nejvíce, je obsah nikotinu. Maximální povolená hranice je 20 mg nikotinu, ale na ně už je třeba mít tzv. vázanou živnost. Proto naše produkty nabízíme ve dvou variantách, silnější (16 mg) a slabší (8 mg), takže si zákazník najde sílu podle vlastní potřeby.

## PROČ PŘÁVĚ NIKOTINOVÉ SÁČKY OD PNS?

Protože při srovnatelné kvalitě s ostatními značkami na trhu nabízíme skvělou prodejní cenu a pro naše zákazníky velice zajímavou obchodní marži. A tím to nekončí! Nyní jsou v nabídce s remitendou...



88,50 Kč  
73,14 BEZ DPH  
REMITENDA  
MINIMUM 1 KS

88,50 Kč  
73,14 BEZ DPH  
REMITENDA  
MINIMUM 1 KS

88,50 Kč  
73,14 BEZ DPH  
REMITENDA  
MINIMUM 1 KS

88,50 Kč  
73,14 BEZ DPH  
REMITENDA  
MINIMUM 1 KS

Kompletní nabídku nikotinových sáčků najdete v našem e-shopu od 20. června 2023



# SPRÁVNÝCH LIDÍ NA DORUČOVÁNÍ není nikdy dost

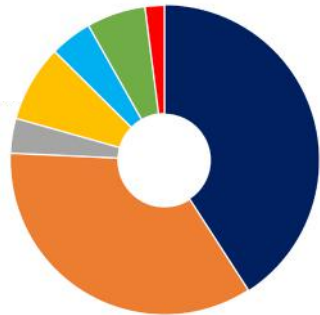


Záběr naší firmy je opravdu veliký. Každý den se naši dopravci rozjedou do každého kouta naší země, aby doručili noviny a časopisy na pulty všech obchodů. Stejně tak ale každý den vyráží do terénu armáda více než 10 000 našich doručovatelů. Na nich je doručení předplatného tisku, adresných zásilek a letáků do tisíců schránek. A protože těch správných doručovatelů není nikdy dost, podporujeme jejich nábor, kde se dá.



## A JAKÝ JE NÁŠ TYPICKÝ DORUČOVATEL?

- Pracující
- Důchodce
- Rodičovská dovolená
- Pouze brigády
- OSVČ
- Student
- Úřad práce



- do 26 let
- do 45 let
- do 64 let
- do 75 let
- nad 75 let



## NOVINY / ČASOPISY

PONDĚLÍ  
AŽ SOBOTA

Distribuce tisku probíhá od pondělí do soboty. Čas na trase se liší, a to dle velikosti trasy a také dle toho, zda je trasa pěší, nebo motorizovaná. Nicméně distribuce by měla být ukončena vždy do 7,30 ráno. A záleží jen na doručovateli, jak si distribuci naplánuje.

## LETÁKY

PONDĚLÍ  
AŽ ÚTERÝ

Distribuce letáků probíhá pouze od pondělí do úterý. A opět je na doručovateli, kdy je roznese. Může v jakoukoliv denní či noční hodinu. Další dny probíhá kontrola roznosu na žádost prodejen ve vybraných lokalitách. Uchazeč si může vybrat oblasti na roznoš dle volných sektorů, které mu sdělí vedoucí distribuční síť. Návož letáků je v sobotu na adresu doručovatele.

## ADRESKA

PONDĚLÍ  
AŽ ÚTERÝ /  
STŘEDA  
AŽ ČTVRTEK

Adresná distribuce je rozdělena do dvou roznosů, a to závoz dopisů v sobotu, kdy se v pondělí a úterý doručují, následně navazuje závoz ve středu, kdy distribuce začíná ve středu a pokračuje do čtvrtka. Takže na roznoš mají doručovatelé vždy 2 dny. Doručuje se do schránek podle jména, jako u distribuce novin. I zde platí, že vedoucí distribuční síť sdělí volné oblasti k doručení a doručovatel si následně vybere sektory k roznoš. Ve většině případů se adresná distribuce doručuje pěšky.

## UKÁZKY NOVÉ NÁBOROVÉ KAMPANĚ NAŠICH DORUČOVATELŮ





# MOJE PSYCHOLOGIE

je zpátky a v plné síle

## ČERVNOVÉ ČÍSLO

Mojí psychologie je věnované proměnlivé krásě a pozitivnímu vztahu k vlastnímu tělu. Protože na to, abyste měli tělo do plavek, stačí mít tělo a plavky. Ať už vám kdokoliv říká cokoliv.

## TOBĚ ALE CHUTNÁ!

Kde zaznívají nejvíc zraňující komentáře na adresu našeho těla? Není to na sociálních sítích, ale v rodinném kruhu. Vyslovují je naši nejbližší: matky, otcové a babičky. Jak se jim můžeme bránit?

BARBORA ŠTASTNÁ

Rodinné obědy u babičky by Linda nejráději vynechala. Při každé návštěvě se opakuje stejný rituál. „Jen si přidej,“ naléhá babička a žádné upejpání netoleruje. Ale když se Linda poslušně pustí do přídávku, záhy od ní uslyší: „Tobě ale chutná, co? Budeš tlustá.“

„Až nedávno mi došlo, co je to za neuvěřitelný mindfuck,“ svěřila se Linda na Facebooku.

Její příspěvek vyvolal obrovskou odezvu žen, které v nejbližší rodině zažívají v různých obměnách totéž:

„Cizí si to nedovolí, příbuzní neomylně.“

„Za téměř padesát let mého života si ke mně něco takového dovolil jediný člověk, a to je moje matka.“

„U nás na to byla expert babička. Kdykoli jsem přijela, už ve dveřích se křičovala, jak jsem zase přibrala, ale vzápětí už by mě futrovala.“

„Moje sestra trpí anorexií, má za sebou řadu pokusů o terapii. A když má zrovna lepší období a naloží si na talíř třeba trochu víc zeleniny, babička si neodpustí: „Tohle všechno sníš?!“

„Vždycky mi říkali, že jsem se spravila. Dlouho jsem nechápala ten skrytý negativní podtext.“

„A když člověk zhubne, tak mu taky vynadají. Když to zpět přibere, tak je to zase špatně.“

„Je pravda, že nejvíc si dovolí nejbližší rodina. Nedej bože, když je člověk ke všemu třeba ještě vegetarián.“

Když je řeč o poruchách příjmu potravy, pokřiveném vnímání vlastního těla a psychickém utrpení, které s tím souvisí, za viníka bývají obvykle označovány módní časopisy s vyhublými modelkami a upravené fotky na sociálních sítích. Jenže ty nejjedovatější komentáře ohledně tělesné váhy slyšíme úplně někde jinde: doma, v kruhu rodiny. Netřeba zdůrazňovat, že podobné poznámky bolí o to víc, že přicházejí od těch nejbližších.

### MANDLOVÉ MÁMY A BODŘÍ STREJDOVÉ

Lidi, kteří své rodinné příslušníky zraňují řečmi o tloušťce, můžeme rozdělit do dvou skupin. Do té první patří zejména starší lidé, kteří nemají ponětí, jaké škody mohou napáchat vtípky o „holce krev a mlíko“, „macatém zadku“ a „naducaných tvářičkách“. Nikdy neslyšeli o poruchách příjmu potravy nebo je považují za projev moderní zpykvanosti.

Do druhé skupiny patří lidé, kteří tohle všechno vědí naopak až příliš dobře. Často úzkostné matky, které se samy potýkají s nepřijetím vlastního těla a do svých dcer si promítají své vlastní nejistoty. „Perfekcionističtí a narcističtí rodiče berou své dítě jako přímý odraz sebe samých. Takže když dítě nevypadá podle jejich představ, vnímají to jako vlastní selhání, ostudu,“ říká Rachel Rodgers, dětská psycholožka z Bostonské univerzity. I když na začátku může stát



pochopitelná obava rodičů, kteří chtějí uchránit dítě před obezitou a s tím související šikanou, výsledek je, že se šikany sami dopouštějí. „Zahanbování ze strany takových rodičů je zkratkou k nezdravému vztahu k jídlu. Dítě začne rebelovat tajným přejídáním, nebo naopak nasadí drastický dietní režim,“ dodává Rachel Rogers.

Místo přímých útoků často zaznívají různé narážky a naoko dobře míněná doporučení: „Nechceš si vzít na sebe něco lichotivějšího?“ „Ty si vážně dáváš další kousek dortu?“ „Nechceš si dát něco zdravějšího?“

Ve Spojených státech se pro tento typ matek ujal výraz „almond moms“ (mandlové mámy). Na sociální síti TikTok se nedávno rozšířilo starší video, v němž bývalá modelka Yolanda Hadid hovoří po telefonu se svou tehdy náctiletou dcerou (dnes supermodelkou) Gigi Hadid. „Cítím se slabá, jedla jsem jen půlku mandle,“ říká dcera. „Dej si ještě pár mandlí a dobře je rozžvýkej,“ doporučuje jí matka.

### „SNAD JSEM TAK MOC NEŘEKLA“

Zahanbování kvůli (často jen údajné) tloušťce neboli fat shaming podle mnoha studií způsobuje depresi, úzkost, vede k nízkému sebevědomí a poruchám příjmu potravy, ale i k tomu, že jeho oběti se vyhýbají sportovním aktivitám. Jako děti jsme vůči tomu bezbranní, ale komentáře týkající se vlastního těla zraňují i dospívající a dospělí. Na návštěvě u rodičů a prarodičů se často cítíme znovu tak trochu jako malí, ovládají nás emoce, s nimiž v jiném prostředí už umíme pracovat.

Přesto si můžeme osvojit několik obranných strategií. Racionální vysvětlování pomůže málokdy. Příbuzní, kteří se dopouštějí podobných poznámek, obvykle neumějí respektovat osobní hranice druhého ani v mnoha jiných oblastech. Důležité proto je před návštěvou i během ní v rámci možností pečovat o svou tělesnou i duševní pohodu. Můžeme také zapojit empatii a připomínat si, že rýpnutí adresovaná nám jsou ve skutečnosti projevem jejich vlastní nespokojenosti se svým tělem. Když nic nepomůže, je zcela v pořádku v danou chvíli vystoupit z konverzace, odejít z místnosti nebo se naštvat. Předem se připravme na to, že to vyvolá ublíženou, defenzivní reakci: „Snad jsem tak moc neřekla.“ „Vždyť to s tebou myslím dobře.“ „Neměla bys být tak precitlivělá.“ Důležité je se v takovou chvíli oprostít od pocitů viny, které nám pasivně agresivní příbuzenstvo může podsouvat, a vědomě upřednostnit své vlastní emoce. Oběť fat shamingu není v rodinném kruhu tím, kdo „dělá scény“, ale je to ve skutečnosti ten, kdo škodolibé poznámky vyslovuje.

### OZVĚNOU SVÉ MATKY

Rodinné prostředí ovlivňuje naše vnímání vlastního těla mnohem dříve, než dětskou psychiku zasáhnou sociální sítě nebo ultraštíhlé modelky v reklamách. „Největší vliv na body image každé ženy má její vlastní matka,“ říká psycholožka Rachel Rodgers. „Již děti předškolního věku si tak berou za své přesvědčení, že být štíhlý je správné

a být baculatější je nežádoucí.“

A toto přesvědčení může dítě vstřebat i v případě, že o tom doma v souvislosti s ním nikdo nemluví. „Stačí, že matka dává najevo nespokojenost se svým vlastním tělem a tím prezentuje určitý model chování. Jídlo a vzhled začnou být vnímány jako něco problematického, co člověku dělá starosti,“ dodává Rachel Rogers. Profesorka Marisol Perez v roce 2016 provedla studii, jíž se zúčastnilo 151 dvojic matek a jejich dcer ve věku od pěti do sedmi let. Holčičky měly před zrcadlem popsat své tělo. Potom naslouchaly tomu, jak svoje tělo popisuje jejich matka, a byly vyzvány, aby své tělo popsaly znovu. „Nebylo tam ani jedno dítě, které by svou odpověď nezměnilo poté, co slyšelo svou matku říkat něco pozitivního nebo negativního. Byly doslova jako jejich ozvěna.“

Psychologové však upozorňují, že zahrnovat dítě komplimenty ohledně vzhledu je kontraproduktivní. Jen se tím posiluje přesvědčení, že být krásný je důležité a že v tom spočívá hodnota člověka.

### ZKUSTE SE PROSTĚ PŘESTAT BÁT

Jak si tedy počínat v roli matky, která nechce dceři předat nespokojenost s vlastním tělem? Především se vyhněte shazování sebe samé a výrokům typu „nevypadám v tom tlustě?“, třeba by šlo jen o řečnickou otázku v očekávání ujištění, že tomu tak není. Ideální je, když celá rodina při společném jídle konzumuje to samé, a nevytváří se dojem, že určitá jídla jsou určitým lidem zapovězená, přestože po nich touží. „Pokud chcete, aby vaše děti nebyly nezdravě posedlé pizzou, pak potřebujete zapracovat na svém vlastním vztahu k pizze,“ konstatuje Rachel Rogers.

Novinářka Virginia Sole-Smith ve svém podcastu Burnt Toast (Spálený toast) propaguje myšlenky pozitivního přístupu k vlastnímu tělu. „Skoro každý týden dostávám od rodičů otázku, jestli jejich dítě může jíst to a to. A vždycky odpovídám: ano! Tak například: Kolikrát týdně může moje tříleté dítě jíst zmrzlinu? Moje odpověď zní: Týden má sedm dní. Takže vaše dítě může jíst zmrzlinu sedmkrát týdně. Není to protizákonné.“ I když Virginia na téma dětí, rodiče a jídlo ráda žertuje, uvědomuje si, že mnoho rodičů, kteří se na ni obrazejí, se potýká s tíživým dilematem: „Mnozí z nich říkají: Jsem naprosto proti diskriminaci obézních. Ale já osobně si nemůžu dovolit ztloustnout, protože ve štíhlém těle se cítím líp. Odvolávají se na zdraví, ale ve skutečnosti tím myslí, že štíhlému člověku se ve společnosti líp žije,“ říká Virginia Sole-Smith a pokračuje: „Je jasné, že rodiče chtějí, aby jejich děti měly zdravý vztah k jídlu, aby netrpěly poruchami příjmu potravy, aby se cítily dobře ve svém těle. Ale zároveň by rádi, aby byly štíhlé.“ Jistě, ty dva požadavky nemusejí být nutně v rozporu. U mnoha rodičů ovšem už preventivní strach ze ztloustnutí dítěte vede k omezování určitých druhů potravin, což je samozřejmě proměňuje v to nejlákavější zakázané ovoce. Začarovaný kruh se uzavírá. Virginia Sole-Smith tak staví úzkostné rodiče před sugestivní výzvu: „Co kdybyste se prostě přestali bát, že vaše dítě ztloustne?“

# 10. NAROZENINY

## jsme oslavili novinkami



Operátor MOBIL.CZ slaví 10 let. A protože žádná oslava se neobejde bez dáreků, nadělili svým zákazníkům hned několik novinek. A jaké to jsou? Vyzpovídali jsme **Vítězslava Beneše, produktového manažera MOBIL.CZ.**

### Předplacená SIM karta MOBIL.CZ v květnu oslavila 10 let na českém trhu. Jak tuto dekádu zpětně hodnotíte?

Především jako velké dobrodružství. Za 10 let se toho na poli předplacených SIM karet odehrálo opravdu hodně. V roce 2013, kdy operátor MOBIL.CZ vznikl, byl segment virtuálních operátorů ještě v plenkách a měl na dnešní dobu neuvěřitelný počet zákazníků. Ti uslyšeli na nabídky významně výhodnějších služeb v oblasti dat a volání od virtuálních operátorů, mezi něž se tenkrát nově zařadil i MOBIL.CZ (virtuálové nemají vlastní kamenné pobočky a síť, ale využívají síť některého z velkých operátorů, pozn. redakce).

Na poli virtuálních operátorů postupem doby vznikla velká konkurence, která se časem stupňovala, a každý z virtuálů chtěl přijít s nejlepší nabídkou. MOBIL.CZ se etabloval jako virtuál zaměřený na data zdarma a toho se drží dodnes. Pořád platí, že za každé dobití má zákazník MOBIL.CZ data na 30 dní zdarma. I když si objem svých rychlých dat vyčerpá, internet se mu nezastaví jako u jiných operátorů, jen běží zpomaleně do vypršení lhůty 30 dnů od posledního dobití.

### Jak jste oslavili 10. narozeniny MOBIL.CZ?

Ano, máte pravdu, takové výročí se musí pořádně oslavit. Slavili jsme mnoha novinkami pro naše zákazníky. V první řadě spatřila světlo světa naše nová SIM za 150 Kč, spustili jsme výhodné měsíční KOMBÍ balíčky, které v sobě kombinují data a volání a ve dnech narozenin zákazníci dostali 2 dny neomezeného datování zcela zdarma. Jsou

připraveny ještě další bonusy a akční slevy, které budeme zveřejňovat postupně.

### Zmínili jste novou SIM kartu za 150 Kč, co vedlo MOBIL.CZ k jejímu uvedení na trh?

Již nějaký čas cítíme, že vlivem nejrůznějších událostí, ať už to byla covidová pandemie, nedávná energetická krize či dopady války na Ukrajině, zákazníci viditelně šetří a každá utracená koruna pro ně znamená více než kdy předtím. Proto jsme na letošní květen připravili novou, cenově dostupnější verzi SIM karty MOBIL.CZ, která stojí 150 Kč, místo dosavadní karty, která byla za 200 Kč. Na startovacím balíčku je 1 GB dat, 30 minut volání a k tomu ještě 100 korun bonusového kreditu. Za tu





# Odměna!

## Platí pro SIM karty:

**MFM0B230001** Předplacená SIM karta MOBIL.CZ  
(MOC 150 Kč)

**MFM0B130001** MOBIL.CZ startovací balíček  
(MOC 200 Kč)

SIM karty musí být aktivovány v období **01.05.23 – 09.07.23**.  
Zpětný bonus bude PNS dobropisovaný v srpnové faktuře  
za doplňkové zboží.



**MOBIL**  
**.CZ**

Získejte navíc **45 Kč**  
za každé **3 aktivované**  
**SIM karty MOBIL.CZ**  
dodané PNS!



krátkou dobu, co se prodává, už vidíme, že nová karta má úspěch.

## Co si přesně má zákazník nebo i prodejce představit pod pojmem KOMBÍ balíček?

MOBIL.CZ dosud nabízel zákazníkům možnost jednorázového dokupu buď dat, anebo hlasových služeb v různých objemových i cenových balíčcích. Tyto služby byly oddělené. Nové KOMBÍ balíčky v sobě rovnou kombinují obojí – data i hlas. Jde o přednastavený mix volání a datových služeb v několika hladinách od S po XXL za velmi výhodné ceny. Z nich si může každý vybrat dle svých potřeb a zaplatí méně než při nákupu každé služby zvlášť. Balíčky jsou na měsíční bázi a jsou samoobnovující. Nyní je navíc v rámci zaváděcí akce nabídneme do 30. června s 20% slevou. Dokud si bude zákazník svůj KOMBÍ balíček měsíčně pravidelně platit, bude mu sleva držena i pro následující období. Když placení přeruší, o akční slevu přijde, ale samozřejmě si může svůj oblíbený KOMBÍ balíček za běžnou ceníkovou cenu kdykoli obnovit.

## Co by měl prodejce vědět o SIM kartě MOBIL.CZ, aby se mu dobře prodávala?

SIMka MOBIL.CZ je dobrou volbou pro všechny, kteří chtějí ušetřit a mít po celý měsíc nepřerušovaný přístup k internetu. Pokud si zákazník každý měsíc dobije 200 Kč, může mít teoreticky i rok internetu zcela zdarma a dobíjený kredit si využije dle svých potřeb - třeba na volání a SMS, případně nákup některého z balíčků.

Domnívám se, že zejména nový mix služeb v rámci zmíněných KOMBÍ balíčků je nyní opravdu zajímavý a dá se s nimi dostat na nevídané ceny za minutu volání i za 1 MB dat. Navíc MOBIL.CZ využívá síť T-MOBILE, takže má opravdu široké pokrytí a problémy s dostupností signálu zákazníci opravdu nemusí řešit.

## VÝHODY SIM MOBIL.CZ

- **Internet za dobítí až na 30 dní zdarma**
- **30 min volání** do všech sítí při aktivaci
- **1 GB** k aktivaci
- **100 Kč bonusového kreditu**
- Super ceny za volání a data v rámci **široké škály balíčků**/např. KOMBÍ balíčky
- **K 1. dobítí 50 % kreditu** z dobíté částky zdarma

Cena  
150 Kč



# zippo®

...made in U.S.A.

SBĚRATELSKÝ SPECIÁL PRO ROK 2023  
PŘIPOMÍNÁ 75. VÝROČÍ OD DOBY,  
KDY SE PŮVODNÍ VŮZ ZIPPO POPRVÉ  
DOSTAL NA DÁLNICE A ZÍSKAL SRDCE  
PŘIHLÍŽEJÍCÍCH PO CELÉ AMERICE.

ZAPALOVAČ ZE ZESÍLENÉHO KOVU ARMOR®  
S POVRCHOVOU ÚPRAVOU HIGH POLISH BLACK  
ZOBRAZUJE IKONICKÝ VŮZ ZIPPO POMOCÍ PROCESU  
PHOTO IMAGE 360°, KTERÝ PŘENÁŠÍ MOTIV KOLEM CELÉHO TĚLA  
ZAPALOVAČE. DVOU TŮNOVÝ LASER BYL VYUŽIT PRO ZDŮRAZNĚNÍ NĚKTERÝCH  
DETAILŮ A KOMÍN VOZU JE OSAZEN JISKŘIVÝM KŘIŠTÁLEM, VYBRANÝM SPECIÁLNĚ PRO EVROPSKOU EDICI.



PRO ČESKOU REPUBLIKU A SLOVENSKO  
JE VYHRAZENO 70 Z 4500 KUSŮ  
TÉTO LIMITOVANÉ EDICE

NA POZLACENÉM INSERTU JE VŮBEC POPRVÉ VYRYTÝ OPAKUJÍCÍ SE MOTIV ZIPPO, ČÍMŽ SE TENTO  
SBĚRATELSKÝ UNIKÁT ODLIŠUJE OD VŠECH PŘEDEŠLÝCH. KAŽDÝ ZAPALOVAČ MÁ VLASTNÍ SÉRIOVÉ  
ČÍSLO, ZVLÁŠTNÍ SPODNÍ RAŽBU A JE DODÁVÁN VE SPECIÁLNÍM SBĚRATELSKÉM BALENÍ.



DPZP230001  
2413,22 Kč bez DPH  
2920,- Kč s DPH  
při odběru 1 ks

 **ATC® DISTRIBUTION s.r.o.**

výhradní zástupce Zippo v ČR a SR - tel.: +420 581 202 031 - [www.atcdistribution.cz](http://www.atcdistribution.cz) - [zippo.cz](http://zippo.cz) - [zippo.com](http://zippo.com)