

Jaro 2021

www.inpg.cz

ice

Slavných
šedesát

**Eddieho
Murphy**





Pískovec na celý život

Chcete kamenné obklady, venkovní nebo vnitřní dlažbu, parapety, zídku, stůl, umyvadlo nebo jiný unikátní exteriérový či interiérový doplněk? Sáhněte po Dubeneckém pískovci.

Není nic kvalitnějšího než to, co nám nabízí sama příroda – a právě to dělá z pískovce, i v dnešní době moderních stavebních technologií, nepřekonatelnou stálici. Má spoustu pozoruhodných vlastností. Je odolný, je stálý, vizuálně nezaměnitelný s jakýmkoli jiným materiálem a bezkonkurenčně nadčasový.

Těžba dubeneckého pískovce se datuje už od dob Marie Terezie, kdy byl hoj-

ně používán při stavbě pevnosti Josefova a dalších významných staveb v okolí. Základní kámen pevnostního města Josefova byl položen v roce 1780. Dubenecký pískovec je tedy spolehlivě prověřený časem a má dlouholetou tradici.

Použití správného druhu pískovce a profesionální aplikace jsou klíčovými podmínkami k tomu, aby kamenné prvky sloužily i příštím generacím. My tento

přírodní poklad známe dokonale a víme, jak s ním pracovat, aby si zachoval své jedinečné atributy. Kromě životnosti se tento elegantní kámen pyšní i praktičností. Po finálním opracování a ošetření dubenecký pískovec vyžaduje minimální údržbu. Silnou devizou našeho pískovce je i jeho estetická hodnota. Jeho prémiový skandinávský design dodá unikátní tvář jakýmkoli prostorám.



hülsta sofa hs. 450
dvě výšky sedu 42 a 45 cm
Cena od 49.900,- Kč



hülsta sofa hs. 480
dvě výšky sedu 39 a 42 cm
Cena od 58.490,- Kč

hülsta sofa hs. 420
dvě výšky sedu 39 a 42 cm
Cena od 99.000,- Kč





Luxus nejen na pohled

Luxus interiéru odráží především kvalitu materiálů, jejich vzájemnou kombinaci a výsledný dojem.

Design nábytku hülsta je navržen tak, aby vystíhl Vaši individualitu. Materiálové a barevné kombinace Vám umožňují navrhnout si jedinečný interiér jen pro Váš domov. Nábytkové řady hülsta lze mezi sebou velmi pěkně kombinovat. Navíc sedací soupravy hülsta Sofa jsou vyráběny celosvětově známým výrobcem Rolf Benz a v České Republice jsme jejich jediným oficiálním prodejcem.

S hülstou máte vždy jistotu, že máte doma něco výjimečného.



infolinka: +420 739 986 472 | www.nabytekhulsta.cz | www.sedackyhulsta.cz

PRAHA

W a Weinzettl, s.r.o.
Českomoravská 183 (Sykora HOME)
190 00 Praha 9 - Vysočany

BRNO

W a Weinzettl, s.r.o.
Heršpická 1009/11c (H-park)
639 00 Brno - Štýřice

TÁBOR

W a Weinzettl, s.r.o.
Soběslavská 3191
390 05 Tábor

OSTRAVA

W a Weinzettl, s.r.o.
Frýdlantská 3375/7
702 00 Moravská Ostrava

hülsta 
Německý nábytek



DAVIDSPORT.CZ







www.ok21.cz

Buday & Sádek

DŘEVOATELIÉR





HARMONIE PROSTORU

Tvoříme jednoduché věci s elegancí

Buday & Sádek je česká firma z Podkrkonoší s jasnou filozofií.

Vytvářet prostředí kolem nás příjemnější pro žití.

Tato jednoduchá filozofie se promítá i do našeho minimalistického designu.

Navrhujeme a vyrábíme originální a smyslem naplněné věci, které obstojí v testu s časem.

”

SKY VAŠE DOKONALÁ ŠATNÍ SKŘÍŇ

“

Zazáším v každém interiéru.
Dodám řád tam, kde je chaos.
Budu zde pro Vás každý den.





AURORA TALARICO
SPRING SUMMER 2021
#AMEVERYWOMAN

www.lamio.cz
@luisaspagnolisk



Železná 16, Praha
Eurovea, Pribinova 8 Bratislava

Luisa Spagnoli

KOLEKCE LUISA SPAGNOLI JARO/LÉTO 2021

Jarní a letní sezóna se u značky Luisa Spagnoli nese v duchu exkluzivní zahradní party, na kterou jsou zvané všechny milovnice módy. Moderním elegantním stylem, energickým a všestranným, jenž vychází ze sofistikované linie vzorů a siluet, můžete nyní i vy obohatit svůj šatník. Stačí si vybrat v nové kolekci oblečení Luisa Spagnoli pro jaro/léto 2021 v butiku Luisa Spagnoli v Železné 16 v Praze anebo na www.lamio.cz



Máme před sebou naše jarní číslo, které vznikalo uprostřed nouzového stavu, ve stínu covidu, strachu a obav. Více než kdy jindy na nás doléhá únava ze světa, ve kterém žijeme, světélko na konci tunelu už zdaleka nezáří tak jasně, jak se nám vloni zdálo. Přesto se snažíme, aby bylo spíše poslem naděje ve světě, kde je mnohé jinak.

Máme za sebou rok ve znamení tisíců mrtvých a statisíců zničených životů lidí, kteří dali veškerý čas, peníze a úsilí do budování své firmičky, aby jim v tuhle chvíli nezbylo... NIC. Roky dřiny mizí spolu s posledními úsporami a jim nezbývá žádná naděje. A spolu se sny tak mizí z povrchu váš oblíbený krámk na rohu, vaše oblíbené kadeřnictví, kosmetika, kam jste tak ráda chodila, a hospůdka, kde se v létě tak hezky sedělo. Následovat je bude třeba vaše oblíbená půjčovna vozíků, ty židle, které se vám tak líbily, už v obchodě taky nepotkáte a i knížky a časopisy se z našeho světa zčásti vytratí...

Nezbývá než doufat, že my Češi to zase nějak přežijeme a že jednou budeme na tuhle životní etapu vzpomínat jako na zlý sen, který už by se nám nikdy neměl zdát... A než se tak stane, zkuste se začíst do nové porce našich článků. Jaro láká za českými krásami a vy se za nimi můžete naším prostřednictvím vypravit. S sebou si můžete vzít nějakou hezkou knihu, inspiraci můžete čerpat v rubrice Spisovatelé, kde se představí Táňa Keleová Vasilková a Michal Viewegh. Léto přeje grilování a v rubrice Gurmán si o tom můžete něco přečíst, stejně tak jako vám v rubrice Na zdraví představíme nějaká dobrá česká, moravská či zahraniční vína. Chybět nebude samozřejmě ani profil, kde si řekneme něco více o desetinásobném tátovi Ediim Murphy.

Držím nám všem pěsti a přeji pevné zdraví.

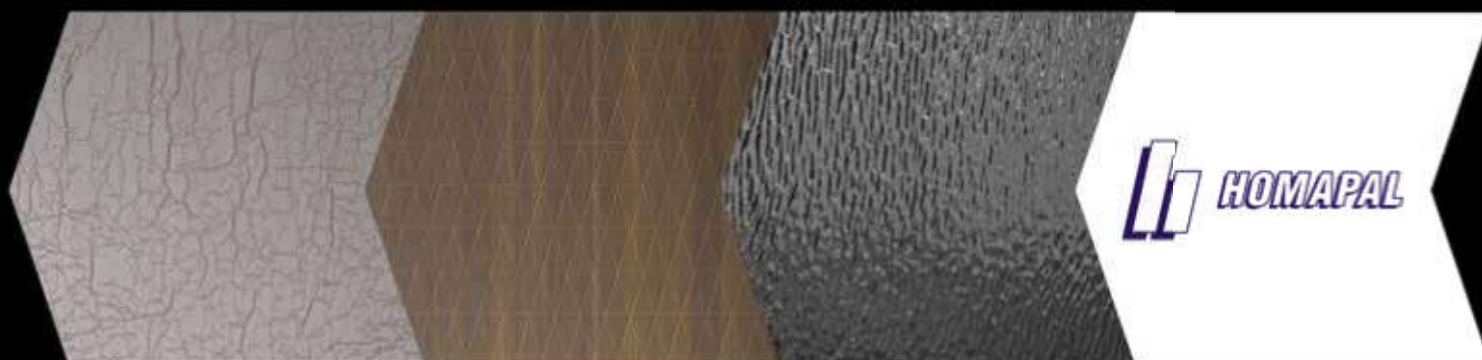
A těším se na shledání v lepších časech.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka





Vysoká kvalita a pestrá nabídka HPL od klasických přes speciály jako jsou ColorCore, Plex nebo Washroom.



Dekorativní kovolamináty, magnetické kovolamináty včetně typů „SRM“ na horizontální povrchy.



Široká nabídka barevně sladěných lamino desek i HPL laminátů v jedinečných odstínech a dekorech.

Materiály těchto značek dodává do ČR společnost DUET CZ.



www.duet.cz

20



Profil
Eddie Murphy

72



Móda
Móda na jaro

80



Gurmán
Léto přeje grilování

U P S O H O

- 20 Profil – Slavných šedesát Eddieho Murphy
- 28 Aby bylo jaro zdravé
- 42 Kateřina Macháčková – Dopřávám si nedělní hodinovou chvíli vzpomínek
- 50 Nesmrtelné kousky designového světa
- 58 Venku jako doma
- 72 Móda na jaro
- 80 Léto přeje grilování
- 90 Na jaře chce být každý krásný
- 100 Kolo, to je pohled na svět
- 110 Spisovatelé – Táňa Keleová-Vasilková a Michal Viewegh
- 124 Co by byl náš život bez vína...
- 138 Jaro láká za českými krásami

Titulní foto: Shutterstock

KLOSTERMANN



DUDÁK - Měšťanský pivovar Strakonice,
výrobce značky Klostermann

*Originál ze
Šumavy*



SLAVNÝCH ŠEDESÁT EDDIEHO MURPHY

EDDIE MURPHY, KTERÝ PATŘÍ UŽ PÁTOU DEKÁDU K NEJPOPULÁRNĚJŠÍM HVĚZDÁM STŘÍBRNÉHO PLÁTNA, OSLAVIL PRÁVĚ ŠEDESÁTÉ NAROZENINY. SPOLU S NÍM JE OSLAVILO I JEHO DESET POTOMKŮ. JESTLI SE DÁ O NĚJAKÉ CELEBRITĚ ŘÍCT, ŽE JE SKUTEČNĚ PLODNÁ, JE TO BEZPOCHYBY ČERNOŠSKÝ HEREC EDDIE MURPHY...





Pyšní se pěti syny a pěti dcerami ve věkovém rozmezí od 2 do 31 let a se všemi ratolestmi udržuje dobré vztahy a chváří je, kudy chodí.

„Miluji otcovství. To je smysl všeho. Dávno minuly časy, kdy jsem dělal tři filmy ročně. Mám teď děti,“ cituje herce deník Mirror.

DĚTI, DĚTI A ZASE DĚTI...

Eddie zplodil potomky s pěti různými ženami.

Pět nejstarších dětí má s bývalou manželkou Nicole Mitchell Murphy. Jedná se o Briu (31), Mylese (28), Shayne (26), Zolu (21) a Bellu (19). S Nicole Mitchellovou se Murphy seznámil v roce 1988 na udílení cen NAACP Image Awards. Žili spolu téměř dva roky a pak se 18. března 1993 vzali ve velkém sále v hotelu Plaza v New Yorku. V srpnu 2005 podala Mitchell

žádost o rozvod s odvoláním na „neslučitelné rozdíly“. Důvodem ovšem mohlo být i to, že během manželství zplodil Eddie další tři děti...

Z úletů, které se mu „přihodily“ během vztahu s první chotí Nicole, má totiž další tři budoucí dědice. S režisérkou Tamarou Hoodovou počal syna Christiana (28), s Paulette McNeelyovou zplodil syna Erika (30) a se zpěvačkou Mel B (44), která se proslavila v britské dívčí kapele Spice Girls, má dceru Angel Iris (12). U té jediné Murphy zpochybnil otcovství a hnal čokoládovou krásku až k soudu. Když byl v prosinci 2006 dotazován na těhotenství v televizní show RTL Boulevard, Murphy řekl nizozemskému reportérovi Matthijsovi Kleynovi: „Nevím, čím dítě je, dokud se nenarodí a neuděláme mu test otcovství. Neměl byste dělat ukvapené závěry, pane.“ Melanie porodila 3. dubna 2007 na Murphyho 46. narozeniny holčičku jménem Angel

Iris Murphy Brownová. 22. června 2007 zástupci Melanie oznámili, že test DNA potvrdil otcovství. Melanie v rozhovoru uvedla, že Murphy s holčičkou Angel není v žádném kontaktu, ačkoli později v roce 2010 bylo oznámeno, že o ni projevuje zájem.

Další pokus o manželství se odehrál 1. ledna 2008, kdy si s filmovou producentkou Tracey Edmondsovou vyměnili manželské sliby na soukromém obřadu na ostrově u Bora Bora. Hned 16. ledna 2008 se ovšem pár rozešel a vydal společné prohlášení, kde popsali obřad jako jejich symbolický svazek. Řekli k tomu: „Po mnoha úvahách a diskusích jsme se společně rozhodli, že se zřekneme právního obřadu, protože není nutné legálně definovat náš vztah. Zůstaneme však přáteli.“

Nejnovější přírůstky, syna Maxe (2) a dcerku Izzy (4), má Eddie s australskou snoubenkou Paige Butcher (41), se kterou začal chodit od roku 2012. V roce 2018 se zasnoubili. V květnu 2016 se narodila dcera se jménem Izzy Oona Murphyová a v roce 2018 syn Max Charles Murphy, což je aktuálně 10. dítě Eddieho. Jeho jméno je pocta Eddieho bratrovi Charliemu, který zemřel v roce 2017 na leukémii. „Neustále se mi potvrzuje, že nemůžete šlápnout vedle, když jsou pro vás děti na prvním místě. Pokud stojíte před nějakým rozhodnutím, stačí pomyslet, co je asi nejlepší pro vaše děti. Moje děti jsou opravdu požehnáním, nemám

jediné špatné semínko,“ vyjádřil vděk. „Jsou prostě skvělé, normální lidé, žádní hollywoodští spratci. Jsou chytré a zvládají hodně věcí. Mám opravdu štěstí,“ nechal se slyšet.

S dcerou Bellou už se dokonce potkal před kamerou. Ztvárnila totiž jeho dceru v komedii Cesta do Ameriky 2, letošním pokračování snímku z roku 1988.

„Byl jsem z toho úplně vedle, je to výjimečné, když vidíte hrát svou malou holčičku ve filmu a jde jí to skvěle,“ nechal se slyšet v australské talk show The Sunday Project.

ZRODILA SE HVĚZDA...

Eddie je synem policisty Charlese Murphyho a Lillian Murphyové, telefonní operátorky. Se svým otcem, který byl amatérským bavičem, po kterém zřejmě zdědil svůj talent, si byl velmi blízký, bohužel jim nebylo dopřáno příliš mnoho společného času. Když mu byly tři roky, rodiče se rozvedli, o pět let později otec zemřel. V Eddieho devíti letech se matka provdala za Vernona Lynche, vedoucího v továrně na zmrzlinu. Po svatbě se rodina přestěhovala na předměstí Roosevelt, Long Island. Eddie od dětství udivoval své okolí mimořádnými imitátorskými schopnostmi. Ve škole nebyl příliš nadaným žákem a tím víc se snažil zapůsobit na své spolužáky svým talentem a bavit je. Během studia na střední škole si svým komediálním uměním přivydělával v různých

barech, klubech a nočních podnikcích. Díky těmto aktivitám jeho učení šlo bohem a nakonec musel opakovat desátý stupeň.

Na přání jeho matky se zapsal na Nassau Community College a pracoval na poloviční úvazek jako skladník. Když se však dozvěděl, že televize NBC hledá černého komika pro noční komediální show "Saturday Night Live", neváhal a šel na konkurs. V konkursu se osvědčil a získal vedlejší angažmá. Po prvním vystoupení vytvořil natolik impozantní výkon, že se stal stálým členem. Jeho čtyřleté účinkování mu získalo tři ceny Zlatý glóbus (dvě herecké, jednu za scénář). Dokonce se mu podařilo získat cenu Grammy za nahrávku jeho vtipných výstupů.

Díky úspěchu jeho show na sebe filmové nabídky nenechaly dlouho čekat a Eddie se objevil v akční krimi komedii 48 hodin "48 Hours" (1980).

Nick Nolte tu hrál zkušeného policistu Jacka Catese, který má 48 hodin na to, aby vyřešil případ vraždy svého kolegy. Rozhodne se na tuto dobu z vězení propustit podvodníka Reggieho Hammonda (Murphy), který se zná s pachateli vraždy. Z filmu se stal komerční hit a dnes je považován za klasiku svého žánru.

Tento podařený debut mu pomohl k další roli v komedii Záměna, kde ztvárnil pouličního zloděje Billyho Raye, který se stane objektem sázky dvou boháčů. Ti se ho rozhodnou

Eddie je synem policisty Charlese Murphyho a Lillian Murphyové, telefonní operátorky. Se svým otcem, který byl amatérským bavičem, po kterém zřejmě zdědil svůj talent, si byl velmi blízký.



vyměnit za rozmazleného ředitele obchodní společnosti Louise Winthorpa III (Dan Aykroyd). Následkem toho se role obou mužů promění, a zatímco Billy Ray poznává luxus a pohodlí, Winthorp se octne na ulici, ztratí přátele i snoubenku a poznává bídu a příkoří. Chytrá komedie Johna Landise měla také velký divácký úspěch.

EDDIE MEGAÚSPĚŠNÝ I NEÚSPĚŠNÝ

Společnost Paramount s Eddiem podepsala smlouvu na 6 filmů za honorář 25 milionů dolarů. Jeho další film Policajt v Beverly Hills „Beverly Hills Cop“ potvrzuje pozici nové hollywoodské hvězdy. Film mu získal nejen celosvětovou popularitu, ale také nominaci na Zlatý glóbus. V akční komedii si zahrál detroitského detektiva Axela Foleye. Foleymu zabili v Detroitu parťáka a on se vydává na vlastní pěst dopadnout jeho vraha, který žije v Los Angeles a má pověst nedotknutelného

filantropa a obchodníka s uměním. Policajt v Beverly Hills patří dodnes k tomu nejlepšímu z jeho filmografie.

Druhé pokračování akční komedie Policajt v Beverly Hills II "Beverly Hills Cop II" (1987), ke kterému napsal scénář, zaznamenalo smíšené reakce kritiků. Finanční úspěch filmu byl však podobný jako u prvního dílu.

Po tomto megaúspěchu si dal dva roky pauzu a vrátil se v roce 1986 s fantasy komedií Zlaté dítě, kde hrál obyčejného chlapíka z LA, který je informován o tom, že je "vyvolený" a jeho úkolem je zachránit malého tibetského hochy s nadpřirozenými schopnostmi. Tím bohužel výčet hercových trháků na nějakou dobu končí. Jediná komedie, která se v tomto období dokázala prosadit byla Cesta do Ameriky "Coming to America" (1988). Zde hrál Eddie prince Akeema z fiktivní africké země Zamunda. Ten se vydává do Ameriky najít si nevěstu. Absurdně laděná pohádka měla opět velký úspěch a Murphy se



při její realizaci sešel podruhé s režisérem Záměny Johnem Landisem.

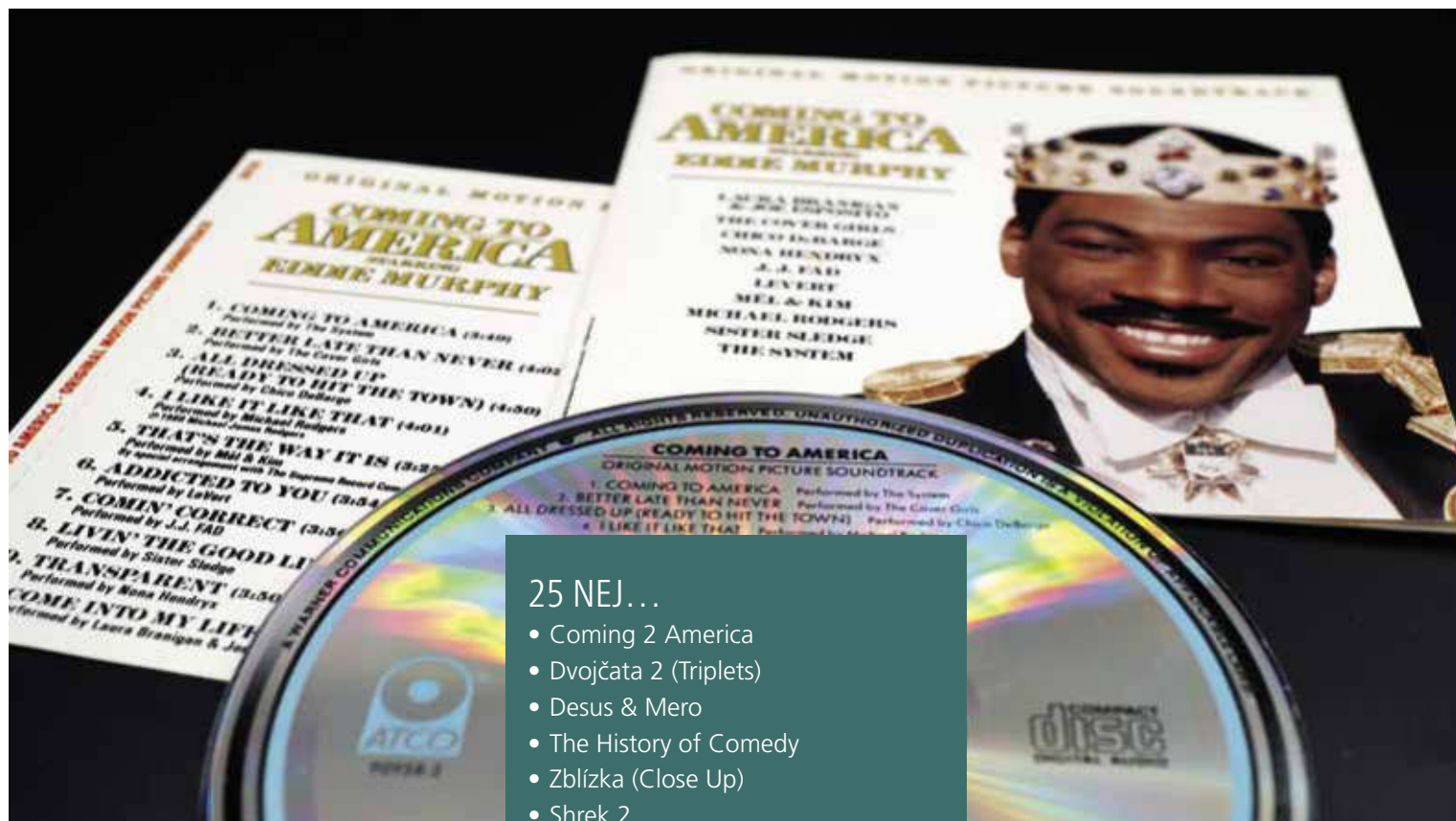
Murphyho kariéra se otrásla o rok později, kdy sám režíroval retro komedii Noci v Harlemu, kde si zahrál i jeho dětský idol Richard Pryor. I když nešlo o vyložený propadák, pro studio Paramount to bylo po Murphyho komerčně úspěšných filmech z minulých let zklamání. Poprvé zde byl také "oceněn" Zlatou malinou, kterou získal za nejhorší scénář a k tomu ještě nominaci za nejhorší režii.

Akční komedie Dalšíh 48 hodin "Another 48 Hrs" (1990) byla již marnou snahou dostat se zpět na vrchol. Od této doby se Eddie setkával s polo-úspěchy, jako v romantické komedii po boku sexy Halle Berry Bumerang "Boomerang" (1992), kde ztvárnil reklamního agenta hledajícího tu pravou. Ani třetí pokračování Policajt v Beverly Hills III. "Beverly Hills Cop III" (1994) a hororová komedie Upír z Brooklynu "Vampire in Brooklyn" nebyly tím pravým ořechovým.

Eddieho hvězda začala pomalu ale jistě pohasínat. Zkusil ji nastartovat komedií v remaku Zamilovaný profesor, kde si střihnul roli obézního profesora Klumpa, kterému se díky experimentu podaří proměnit v hubeného Buddyho Lovea vydávajícího se za Klumpova asistenta. I když měl snímek velký komerční úspěch, šlo o rapidní sestup v kvalitě a posun k takzvanému fekálnímu humoru, který začal být v polovině 90. let v kursu. Po Zamilovaném profesorovi si zahrál v thrilleru Policajt ze San Francisca. Ten ale komerčně propadl.

Eddie získal nešťastnou publicitu, když byl 2. května 1997 v ranních hodinách objeven policií L.A. s transvestitou vydávajícím se za prostitutku. Snažil se to vysvětlit, aniž by se mu to povedlo a stal se díky tomuto incidentu cílem mnoha šprýmů. Navzdory skandálu v osobním životě jej to nijak neomezilo v herecké činnosti. V roce 1998 vytvořil hlas jedné z postav Disneyova animovaného filmu Legenda o Mulan





25 NEJ...

- Coming 2 America
- Dvojčata 2 (Triplets)
- Desus & Mero
- The History of Comedy
- Zblížka (Close Up)
- Shrek 2
- Oslík (mluví)
- Shrek
- Oslík (mluví)
- Dr. Dolittle (Doctor Dolittle)
- Legenda o Mulan (Mulan)
- Mushu (mluví)
- Zamilovaný profesor (The Nutty Professor)
- When Stars Were Kids
- Dangerous: The Short Films
- Late Night with David Letterman
- Walt Disney World's 20th Anniversary Celebration
- Dalších 48 hodin (Another 48 Hrs.)
- Sammy Davis, Jr. 60th Anniversary Celebration
- What's Alan Watching?
- Cesta do Ameriky (Coming to America)
- Biography
- Policajt v Beverly Hills II (Beverly Hills Cop II)
- Sprosták Eddie (Eddie Murphy: Raw)
- Policajt v Beverly Hills (Beverly Hills Cop)
- Záměna (Trading Places)
- 48 hodin (48 Hrs.)
- Policajt v Beverly Hills 4 (Beverly Hills Cop 4)

a zahrál si v komedii o zvěrolékaři Dr. Dolittle "Doctor Dolittle". Oba snímky získaly enormně kladnou kritiku.

ŠTASTNĚJŠÍ NOVÉ MILÉNIUM?

Nové milénium zahájil sérií pokračování. Nejdříve šla do kin fekální komedie Zamilovaný profesor 2: Klumpovi a poté hned Dr. Dolittle 2. Jeho nejúspěšnější rolí v té době byl osel, jemuž propůjčil svůj hlas v animovaném megahitu Shrek. Poté přišel rok 2002, který se stal jeho vůbec nejhorším rokem v kariéře díky trojici propadáků: Showtime, Jsem agent a Pluto Nash, který se do historie zapsal jako jeden z největších kasovních průšvihů všech dob.

Hned následující rok si trochu polepšil s dvojicí komedií Bláznivá školka a Strašidelný dům. Následovalo tříleté období pauzy, v němž pouze znovu namluvil oslíka pro druhého Shreka a na plátno se vrátil až v roce 2006 v muzikálu Dreamgirls, kde si zahrál zpěváka Jamese "Thundera" Earlyho. Za tuto roli si vysloužil svůj první Zlatý glóbus a první (a dosud jedinou) oscarovou nominaci. Bohužel, po tomto ojedinělém úspěchu se opět pustil do natáčení nenáročných komedií, kromě toho,

že dále propůjčoval svůj hlas animovanému oslovi v pokračováních Shreka. První vlaštovkou změny bylo drama Pan Church, kde hrál zcela atypicky vážnou roli a byl v ní velmi přesvědčivý. Murphyho comeback pak byl dokonán o tři roky později, kdy triumfoval v komediálním retru Jmenuju se Dolemite, kde si zahrál skutečnou postavu baviče, herce a zpěváka Rudyho Raye Moora. Dalším návratem byl snímek Coming 2 America, kde se po více jak 30 letech opět proměnil v prince Akeema z Cesty do Ameriky. Také další roky budou ve znamení návratů. Eddie Murphy se má objevit jako třetí sourozenec dvojčat Juliuse a Benedicta Vincentových v komedii Triplets a nejspíše se znovu potkáme s Axelem Foleyem ve čtvrtém díle Policajta v Beverly Hills. Komik se nyní věnuje hlavně rodině a přítelkyni. Říká, že v dětech našel smysl svého života.

„Víte, co je nejtipnější? Žádné z mých dětí mi není podobné. Jsem si jistý, že to říkají všichni rodiče, ale všechny mé děti se od sebe zásadně liší. Žádné z nich není roubem starého stromu. Všichni mají něco svého výjimečného. Jsou to opravdu skvělé děti,“ liboval si před časem Eddie.

ABY JARO BYLO **ZDRAVÉ**

V DNEŠNÍM ČLÁNKU SE SPOLEČNĚ PODÍVÁME NA TO, JAK SI UŽÍT NADCHÁZEJÍCÍHO ROČNÍHO OBDOBÍ VE ZDRAVÍ. NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA JE VŠAK POTŘEBA NAHLÉDNOUT KOMPLEXNĚ, ZE VŠECH STRAN. DO TOHO, JAK BÝT FIT, TEDY MŮŽEME ZAŘADIT ZDRAVÉ JÍDLO, PITÍ, POHYB A PSYCHICKOU POHODU. TO VŠE TVOŘÍ CELEK, DÍKY NĚMUŽ JSME ŠTASTNÍ A CÍTÍME SE DOBRĚ. VYNECHÁME-LI BYŤ JEN JEDNU OBLAST, VŽDY SE BUDEME CÍTIT NEÚPLNĚ, ŽE NĚCO ZKRÁTKA NEFUNGUJE TAK, JAK BY MĚLO NEBO ZÍSKÁME POCIT, ŽE NÁM NĚCO CHYBÍ.







ZDRAVÁ KUCHYNĚ

Jídlo je slast a říká se, že také láska prochází žaludkem. Do jisté míry se s tím dá souhlasit. Avšak jídlo také může představovat jed, deprese, nespokojenost, nervozitu, a v nejhorším případě zdravotní problémy.

PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA...

Je zcela jednoduché pochopit, co je správně, ale mnohem těžší je to začít praktikovat. Můžeme si to vysvětlit na příkladu ze života. Jana má 30 let a je sama bez partnera. Je spokojená se svým životem, který je velmi aktivní. Ráda cvičí, chodí na procházky, baví se s přáteli, miluje svou práci a dopřává si také čas sama pro sebe. Věří, že jednoho dne najde tu pravou lásku a její život bude kompletní, bude spokojená ve všech oblastech. Je si velmi dobře vědoma toho, že člověk se zamiluje do někoho, kdo je atraktivní, a to teď není myšleno jen vzhledově. Nikdo nikdy nemá rád ufnukánky, kteří se zavírají doma a trpí depresemi.

Proto žije Jana tak, jak žije – aktivně. Aby měla na vše sílu dopřává si jen to nejlepší. Tedy zdravé potraviny, bohaté na vlákninu, zdravé tuky, přírodní cukry, vitamíny a další. Avšak není žádný stroj. Tu a tam si dopřeje v kavárně dortík, někdy si domů objedná pizzu k večernímu filmu, zkrátka také občas zhřeší a dopřeje si něco nezdravého. Tělo totiž potřebuje i odpočívat a jeden den, kdy si něco takového dá nezpůsobí, že okamžitě přibere na sto kilo, nebo že by vypadla z kondice. Díky tomu, že dodržuje svůj zdravý režim v oblasti jídla, nemá tak často chuť na sladké či smažené. Její tělo je dobře vyživené, a tak netrpí nepřekonatelnou chutí na vše, co nám neprospívá. Jana má skvělou postavu, přestože si občas dopřeje fastfood. Její metabolismus funguje tak, jak má, a proto také rychle spaluje. Jana uplatňuje metodu stravování 80/20 – tedy z 80 procent se stravuje zdravě, z 20 procent si dopřeje také mlsání. Oproti tomu je tady třicetiletá Zuzka, která stejně jako Jana nemá přítele. Má



Alma

**BOTANICKÁ
KOSMETIKA
Z ČISTÝCH
INGREDIENCÍ.**

Z milované přírody si půjčujeme sílu
a energii rostlin. Hrajeme si s jemností jejich
vůně. Soustředíme se na kvalitu a čerstvost.
Vyrábíme ručně do ekologicky laděných obalů.

S kódem **MEDOVERTY** získáte sladce svěží balzám na rty Vanilková máta k objednávce zdarma. Balzám tvoří ty nejlepší ingredience, které jsme zabalili do rozložitelného ručně vyráběného papírového obalu.

www.alma.cz

pocit, že se jí nic nedaří a její práce je nudná. Nenaplnuje ji už ani setkávání se s přáteli a raději si denně objedná nějaké jídlo přímo až do domu a pustí si film. Její život se točí kolem práce, jídla, televize a spánku. Čím déle toto Zuzka dělá, tím horší a hlubší jsou také její deprese. Uspokojí ji jen jídlo, na které se už nemůže dočkat, když jde domů z práce. Po cestě přemýšlí, co by si objednala. Občas se i stydí, proto střídá různé podniky s donáškou, aby to nevypadalo, že se takto cpe denně. Jejím tělu chybí vitamíny, neví, co je to vláknina, zato ví, co je tuk, avšak ne ten zdravý, a cukry. Čím více se přejídá, tím více je toho schopná sníst. Dokonce i potom, co spořádá celou pizzu sama, má již za hodinu hlad. Pořád ji honí mlsná a nemůže se zbavit toho, aby v hlavě přemýšlela jen o jídle. Už ani nemá myšlenky na to, že by mohla jednou někoho poznat a zamilovat se. V práci taktéž není nijak ambiciózní a setrvává v jakémsi vegetativním stavu, kde není chuť ani vidina po růstu. Zuzka už téměř neví, co je zdravá, a hlavně čerstvá strava. Jí pouze tepelně upravená jídla a má pocit, že zelenina jí vůbec nechutná, i když ji kdysi měla tak ráda. Zuzka dosáhla již 95 kilo váhy a sebemenší pohyb jí dělá problém. Když musí běžet na tramvaj, zadýchává se a raději počká na další. Jak vidíte, stravování velmi ovlivňuje naši fyzickou i psychickou stránku. Pokud jde o stránku fyzickou, jsou zde názory, že ne každý má rád hubené ženy/muže, a že je v pořádku mít pár kilogramů navíc. To je určitě pravda. Sto lidí, sto chutí. A někdo

má rád oblejší křivky. Avšak musíme si uvědomit, že ta fyzická stránka nám neukazuje jen odraz v zrcadle, ale také odraz toho, co se asi odehrává uvnitř našeho těla. Pojídáním tučných jídel dochází ke kornatění a ucpávání cév a koledujeme si tak o infarkt. Skrz obezitu si také koledujeme o další civilizační choroby, jako jsou cukrovka, astma, různé kožní problémy (často jsou vyvolávány právě určitými potravinami, které je třeba vyřadit z jídelníčku) a tak dále.

JÍDLO A NAŠE PSYCHICKÁ (NE)POHODA

Po psychické stránce lze pak na příkladu vidět, která ze stejně starých žen, ve stejné životní situaci, je více šťastná. Dnešní potraviny totiž obsahují mnoho umělých přísad. Některé z nich u nás dokonce dokážou vytvořit psychickou závislost na jídle, stejně jako to umí třeba drogy. A co si budeme povídat, každá droga je špatná, i když ji třeba představuje "jen" jídlo. Pokud nemyslíme na nic jiného než jen na to, co bychom snědli, máme neustále chuť, protože tělu chybí vitamíny, a tak si stále

něco žádá, pak je potřeba přiznat si, že máme vážný problém. Navíc, po stránce psychické, toto přejídání přechází k jakémusi pomyslnému uspokojování se. Proto, abychom mohli jíst, dívat se u toho na film a lenořit, odmítáme časem už i návštěvy nebo setkání s přáteli. Prostě urputně toužíme po tom, abychom byli doma a udělali si domácí pohodu. Jídlo pak zapříčiní to, že náš sociální život skomírá. A deprese se opět prohlubuje. Přichází myšlenky, že o nás stejně nikdo nestojí, že je nám takto dobře, že stejně nikdy nedokážeme zhubnout, a pokud ano, nebudeme takto šťastní, protože zdravé jídlo nám nechutná a pro udržení postavy je potřeba dodržovat zdravou stravu celoživotně.

Velkým šokem a zjištěním může být však to, že i zdravá strava může být chutná. Nemusíte nutně jíst potraviny, které vám nechutnají. Například takový celer. Přijde vám hnusný a nepoživatelný. Avšak někdo ze známých vám dá ochutnat celerovou kaši, namísto bramborové kaše, a vy si tento pokrm zamilujete. Existují tisíce receptů na zdravá a chutná jídla, včetně zákusků, dortíků a buchet. Také pizzu lze udělat ve zdravé variantě.

Dokonce i potom, co spořádá celou pizzu sama, má již za hodinu hlad.



ZHUBNĚTE A ZAJISTĚTE SI, ŽE ZŮSTANETE ZDRAVÍ!

NENÍ TAJEMSTVÍM, ŽE NADMĚRNÁ VÁHA A OBEZITA ZÁSADNĚ OVLIVŇUJE ZDRAVÍ ČLOVĚKA. AŤ UŽ JDE O VZNIK CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ, KTERÝMI LIDÉ S NADVÁHOU TRPÍ MNOHEM ČASTĚJI, NEBO TĚŽŠÍ PRŮBĚH VIROVÝCH INFEKČÍ, VČETNĚ TĚ, KTERÁ VLONI POSTIHLA CELÝ SVĚT.

Česká republika se dlouhodobě umísťuje na předních příčkách statistik lidí s nadváhou a obezitou. Statistika je jedna věc, začít ale musí každý u sebe. Průzkum Českého statistického úřadu ukazuje, že celých 47 procent mužů trpí nadváhou a každý pátý muž je obézní. U žen je toto číslo sice menší, ale i tak alarmující. Třetina českých žen má nadváhu a 18 procent se řadí do kategorie obézních. Bohužel tomuto trendu neunikají ani mladí lidé, jejichž váha, zejména u dívek, statisticky stoupá.

VÍTE, CO JÍTE?

Za nadváhu a obezitu můžete vinit dnešní uspěchanou dobu, která na vás tlačí, a kvůli tomu pak nezbyvá čas si v klidu připravit dopolední či odpolední svačinu. Obědy děláte ve spěchu a nestihnete tak ani přemýšlet o tom, jak by to šlo i zdravě. Schází vám to nejdůležitější čas. A proto není divu, že jako nejrychlejší způsob často volíte polotovary, které jsou hotové do 10 minut, případně jídlo pro sebe i děti řešíte ve fastfoodech. Jde to ale i jinak a nebrání tomu ani práce na home office, musíte jen chtít.

CHYBÍ VÁM MOTIVACE? MYSLETE NA SVÉ ZDRAVÍ

Pokud se už dlouho chystáte zhubnout, a doposud vám chyběla motivace, zkuste se zamyslet nad svým zdravím. Cítíte na sobě, že vám vaše



tělo začíná překážet? Omezuje vás v pohybu, špatně se vám dýchá, trpíte návaly a zkrátka se ve svém těle necítíte dobře? Tak to je na čase se sebou něco udělat. Než vám začne vaše tělo ubližovat i zevnitř.

JAK ZAČÍT?

Naše rada zní, svěřte se do rukou odborníků, kteří vám poradí, dietu sestaví a dodají na klíč a vy tak nebudete muset nic zdlouhavě studovat a řešit. A výsledek tak budete mít zaručen. Dietní programy KetoMix jsou založeny na principech proteinové, nízkosacharidové a ketonové diety. S pomocí KetoMixu zhubnete rychle, bez námahy a trvale, stejně jako více než 100 000 lidí před vámi. Když omezíte sacharidy, tělo musí přejít na alternativní zdroj paliva,

aby mohlo nadále fungovat. Samo začne produkovat ketony, které si tvoří z vlastních tukových zásob. Do běžného života po dietě si s KetoMix odnesete hlavně zásadní zdravé návyky, které jste předtím neměli.

KETOMIX – TO JE RYCHLÉ A SNADNÉ HUBNUTÍ

Někdy není snadné se v přemíře informací zorientovat. Výživové poradkyně KetoMix jsou vám proto k dispozici každý den. Na www.ketomix.cz najdete velké množství jídel a produktů. Všechna jsou zcela bez přidaných chemických látek a glutamátů. Proteinové koktejly KetoMix jsou zákazníky hodnoceny jako chuťově nejlepší na trhu, a dokonale vás zasytí. Stejně tak si pochutnáte i na ostatních jídlech. Více na www.ketomix.cz.



Uvidíte, že čím víc toho denně vypijete, tím více pak budete sami od sebe žízniví.

Důležité je odhodlat se začít a držet se toho. Nejhorší je vždy začátek, kdy si nové návyky tvoříme přibližně 21 dní. Zkuste to brát jako hru, kdy objevujete nové chutě. Pokud neradi vaříte a do teď jste využívali jen a pouze donáškovou službu, začněte si objednávat zdravé pokrmy. Uvidíte, že až zhubnete první kila, jelikož taková změna ve stravování se určitě projeví, budete mít ještě větší motivaci a elán k tomu, abyste ve zdravé stravě pokračovali. Také se dostaví více energie a možná začnete chodit na procházky, nebo pomalíčku zařadíte nějaký pohyb do svého života. Vše by mělo být nenásilnou formou. Diety a nucení se do něčeho, co se vám přičí, končí většinou nezdarem a člověk se pak vrací ke svému fastfoodu s myšlenkou, že se snažil a stejně to celé nemělo cenu. Příště se pak už ani nepokusí něco ve svém životě změnit a zahořkne u svého uspokojování se jídlem. Pamatujte vždy na to, že stejně jako Jana si můžete tu a tam něco dopřát. Život není jen o zdravé stravě. Praktikujte metodu 80/20.

Pokud však teprve začínáte, doporučuje se poprvé "hřešit" nejdříve až po 3 týdnech, kdy dodržíte nový styl stravování se, a to pouze jedním jídlem. Ti pokročilejší, kteří už dodržují zdravou stravu několik měsíců nebo se stala jejich životním stylem, si mohou dovolit hřešit třeba jednou za 14 dní, a to nejen jedním pokrmem, ale celý jeden den, který nazývají tzv. Cheat day.

Pokud potřebujete zredukovat zdravě nějaká kila do plavek, nabízí se tzv. bílkovinná dieta. Jinak se jí také říká proteinová dieta neboli ketodieta, ketonová dieta, ketogenní dieta. Proteinová dieta funguje velmi jednoduše. Princip spočívá v tom, že nahradíte 3–4 běžná jídla speciálními proteinovými pokrmy (nikoliv doplňky stravy) s nízkou energetickou hodnotou a s výrazně omezeným obsahem tuků a cukrů. Díky tomu se v organismu navodí stav ketózy (proto také ketogenní dieta). Tento specifický metabolický proces zajišťuje přednostní odbourávání tukových zásob.

PÍT ČI NEPÍT?

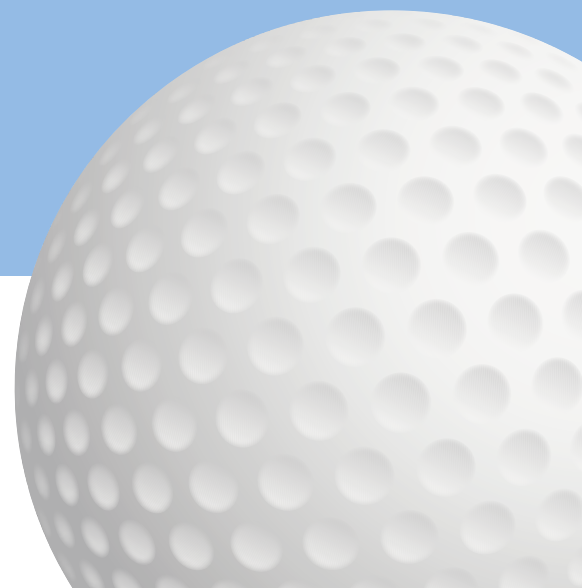
Abychom byli fit, musíme brát ohled také na to, co pijeme, jak pijeme a kolik toho pijeme. Pitný režim je základem pro to, aby náš metabolismus správně fungoval. Pokud se snažíme zhubnout, pak to bez dostatečného množství tekutin půjde jen ztěžka a velmi pomalu. Voda je hnací motor pro spalování, vyplavování škodlivých látek z těla a pro fungování člověka. Nicméně záleží také na tom, co pijeme. Je zcela jasné, že minerálky, slazené sodovky a alkohol tělu neprospívají. Pokud se bavíme o pitném režimu, vždy se bavíme o obyčejné vodě, popřípadě neslazeném čaji. I káva může být pro člověka dobrá, jelikož probudí mysl a pomáhá spalovat, avšak mělo by se jednat o jeden či dva šálky denně, bez mléka a cukru. Pokud vám nechutná obyčejná kohoutková voda, zkuste do ní přidat plátek citronu, mátu nebo nějaké ovoce, jako je pomeranč, pomačkané maliny, ostružiny nebo lesní

Kupujte golfové míčky až o 70% levněji!



- spousta druhů, typů i stupňů opotřebení
- od nejlevnějších míčků na trénink, až po nové

lakeball.cz
specialista na hrané golfové míčky



Pokud neradi vaříte a do teď jste využívali jen a pouze donáškovou službu, začněte si objednávat zdravé pokrmy.

jahody. To nápoj umí ochutit a přitom nebudete pít umělá sladidla a bublinky. Co se alkoholu týče, ten nám všeobecně škodí, avšak téměř každý si ho rád dopřeje. Pokud nepijete denně, pak je to v pořádku. Dopřát si skleničku či dvě není na škodu. Někdy to dokáže uklidnit i psychiku. Avšak není to důvod k tomu, abychom nutně tíhnuli k alkoholu. Pokud hubnete a chcete si vyrazit s přáteli na skleničku, doporučuje se víno. Vyberte si takové víno, které neobsahuje hodně cukru. Ideální je nějaké suché bílé víno, které budete prokládat obyčejnou vodou. Drinky typu vodka a energy drink, nebo sladké panáky, které zapijete colou nebo džusem, vám rozhodně neprospějí. Navíc si koledujete o pořádný bohlav. Na světě je také hodně pivařů a u nás v Česku jsme na pivo experti. Pokud jste ale byli ochotní změnit svou stravu proto, abyste dosáhli zdravějšího a šťastnějšího života, pak pamatujte, že pivo nedělá hezká těla, jak se to říká. Pivo dělá pivní pupky. Toť doporučení a upozornění, když

už si ten alkohol dát musíte. Je to asi jako se zdravou stravou, tedy 80 na 20.

PITNÝ REŽIM, CO TO JE?

Vraťme se ale ještě k pitnému režimu. Pokud neumíte vypít denně dostatečné množství vody, nepokoušejte se to ze dne na den změnit. Proč? No, protože pokud jste dosud vypili třeba jen půl litru vody a najednou byste se donutili vypít tři litry vody za den, uškodili byste tím svým ledvinám. Pitný režim byste měli zvyšovat postupně. Můžete to udělat tak, že si pořídíte nějakou pěknou láhev na vodu a tu budete nosit neustále s sebou. Postavte si ji v práci na stůl před sebe, ať na ni pěkně vidíte. Vždy, když vám na láhvi utkví zrak, dopřejte si alespoň malý doušek, i když třeba nemáte žízeň. Toto je nejčastější omluva u lidí, kteří pijí málo vody – že nemají žízeň. A dokonce nejde o výmluvu, ale o pravdu. Tělo si totiž už tak dokonale navyklo hospodařit s tím málem tekutin, co dostává, že náš mozek už ani nevysílá pocit





žizně. Uvidíte, že čím víc toho denně vypijete, tím více pak budete sami od sebe žizniví. Postupem času je tak možné se v klidu dostat na potřebné množství vody pitného režimu pro vaše tělo, aniž byste se extrémně nutili nebo zatížili ledviny. Opět platí, že zvyk je železná košile a ze začátku je tedy potřeba na pití myslet, nosit s sebou láhev nebo mít vždy sklenici vody na stole. Obvyčejnou vodu pak můžete někdy nahradit také neslazeným čajem, který lze do pitného režimu počítat. To, kolik toho máte vypít, lze jednoduše vypočítat dle tělesné váhy a výšky. Obecný vzorec pro pitný režim je: $Váha \text{ v kg} \times 0,035 = \text{potřebné litry tekutin za den}$. U lidí s větší nadváhou je pak nutné přičíst za každých 11 kg nadváhy 0,25 litru vody.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

Podle Státního zdravotního ústavu se uvádí, že člověk denně vyloučí až 2,5 litru vody denně. Vodu vylučujeme nejen močí, ale také stolicí, dýcháním a kůží.

“Asi třetina litru „nové“ vody se denně vytvoří v těle metabolickou činností, vody vázané v potravě přijmeme asi 900 ml. To znamená, že zbytek (asi 1,5 litru) musíme do těla dodat přímo ve formě tekutin. Každý den, po celý život. Za 70 let to představuje 40 tisíc litrů vody (tekutin). Kvalita těchto tekutin a jejich průběžný příjem ve správném množství jsou důležitým předpokladem zachování zdraví, duševní pohody i pracovní výkonnosti.”

ŽIVOT V POHYBU

Jak již bylo naznačeno, nejen strava působí na naši psychickou stránku, pocit štěstí a na naše zdraví. Vzpomeňte si na Janu a Zuzku. Zatímco Jana žije aktivním životem, má spoustu elánu a energie, chodí na procházky a ráda sportuje, Zuzka jen lenošila, přejídala se, neměla na nic energii a ani se jí nic nechťelo dělat. Samozřejmě, toto z velké míry ovlivňuje právě náš jídelníček. Už jsme si vysvětlili, že pokud je tělo

dobře vyživené, a to neznamená přejedené nezdravými potravinami, tak má více energie, elánu a chuti něco dělat. Avšak pohyb má vliv na pohyb. Jak je to myšleno? Velmi jednoduše. Pokud nejsme zvyklí cokoli dělat, například jen chodit pěšky, pak se nám také nic nechce a jsme jednoduše řečeno líní. Pokud ale začnete chodit například

na procházky nebo docházet pěšky do zaměstnání, nebo si odpustíte jet do obchodu autem a raději se projdete, pak začnete postupně pocívat také více energie.

JAK PŮSOBÍ FYZICKÁ AKTIVITA NA NAŠI ENERGIÍ?

Člověk by si řekl, že pokud vydává z těla energii ven nějakou fyzickou aktivitou, bude také více unavený. Není to však pravda. Čím více se budete hýbat, tím více chuti a energie do života se dostaví. Můžete začít opravdu a doslova po krůčkách. Tedy tím, že budete chodit pěšky. Časem uvidíte, že tělo si samo vyžádá, že chce něco dělat. Najednou vám bude líto nádherného dne, kdy svítí sluníčko, a půjdete se sami od sebe projít. Nebo k chůzi přidáte další aktivity, jako jsou kolečkové brusle, kolo, plavání, sportovní či taneční lekce, návštěva fitness centra a další.

Skvělou aktivitou je i golf – jste na čtvrtém vzduchu, vydáváte energii a ještě si při tom můžete popovídat...

Je to způsobeno tím, že při fyzické zátěži se do těla vyplavují endorfiny, tzv. hormony štěstí, které vás naladí do psychické pohody. Zaměňte tedy svou psychickou závislost na sledování seriálů či filmů a přejídání se, za pohyb a aktivitu. Budete se jednoduše cítit dobře, a to vám dodá energii. Proto, když celé dny jen ležíte a spíte, můžete být více unavení než ti lidé, kteří žijí aktivním životem. Oni totiž vědí, že co tělu dají, ať už je to zdravá strava nebo pohyb, to jim tělo vrátí – v podobě zdraví, fyzické kondice, energie, psychické pohody a životního elánu.

Samozejmě, pokud opravdu hodně sportujete, nebo jdete na velký výšlap, je jasné, že se unavíte. Ale nejspíš budete unaveni příjemným způsobem a večer zaspíte jako miminka. Naopak, pokud pohyb není vaším zvykem a opravdu jdete jen z práce domů k filmu a posteli, pak budete vyčerpaní nepříjemným způsobem, budete mít pocit neustálé únavy. I přesto, že budete spát více než ti, kteří se hýbou, tak budete neustále nevyspaní. Možná budete časem trpět i poruchou spánku, kdy se neustále budíte, zaspáváte jen na kratší časové úseky (a to třeba i odpoledne po práci u televize), nebudete umět zaspát bez hudby či filmu, protože

v naprostém tichu se jen převalujete ze strany na stranu a nejde vám “zabrat”. Kdežto pokud přes den vydáváte energii aktivním způsobem, pak bude čím dál menší problém zaspát v naprostém tichu a tmě, což je pro tělo a mysl člověka ten nejzdravější způsob spánku. Přestanete se také budít a pocít, že potřebujete “odpoledního šlofíka” se dostaví jen tehdy, kdy si tělo opravdu vyžádá odpočinek od aktivního způsobu života, nikoliv denně. Budete se probouzet svěžší, s pocitem vyspanosti, s elánem a energií do nového dne, a hlavně s dobrou náladou. Nezapomínejte se tedy hýbat, protože vše souvisí se vším. Jakmile se budete více

Nezapomínejte
se hýbat,
protože vše
souvisí se vším.
Jakmile se
budete více
hýbat, budete
méně unavení.

hýbat, budete méně unavení, tělo si nebude žádat tolik nezdravých potravin, ale naopak plnohodnotných pokrmů. Nebude vás věčně honit mlsná, protože nebudete myslet jen na jídlo a budete něco dělat. A nakonec, budete také více v kondici, možná něco zhubnete, přestanete se zadýchávat při běhu na tramvaj či autobus a budete se více usmívat, díky hormonům štěstí, které sledováním televize do těla nevpravíte.

ZAJÍMAVOSTI – ČEŠI A SPORT

Podle průzkumů patříme oproti dalším Evropanům k té populaci, která spadá do kategorie lenošů. Smutným faktem je, že většina dotázaných lidí tvrdí, že na sport nemá čas

nebo peníze. Také se objevovaly odpovědi typu, že do posiloven se lidé chodí jen “vyfotit”, nebo tam docházejí ti, kteří nemají co na práci. Starší generace tvrdí, že žádné posilovny nepotřebovali, protože pracovali rukama. Dle dalších statistik z roku 2017 pak bylo zjištěno, že nejvíce sportují lidé do 35 let a pak už se nám nechce. České děti naopak pohyb milují, avšak ho mají stále málo, oproti tomu, jak by to mělo být. Je třeba si ale uvědomit, že je rozdíl mezi “prací rukama” a sportem. Práce je práce a mnohdy nás nebaví. Tudiž, byť jde o fyzicky náročnou aktivitu, z ní nezískáme to, co potřebujeme – tedy pocit uspokojení, hrdošti na vlastní výkon, hormony štěstí, příjemný způsob únavy a psychickou pohodu.

Další, spíše výmluvou, byly argumenty, že do fitka se docházejí lidi tzv. “vyfotit” nebo ti, kteří nemají co na práci. Nikdo ale nikoho nenutí chodit do fitness centra, máte-li pocit, že jsou tam jen lidé, co už mají nádherné postavy a nemusí se stydět. Vždyť přece můžete jít ven na procházku, brusle nebo kolo. A co se týče času, je potřeba se přestat vymlouvat. Každý má denně 24 hodin a je na každém, jak s nimi naloží. Pokud můžete denně prosedět 4–5 hodin u počítače nebo televize, ukrojte z tohoto času dvě hodinky na procházku nebo sportovní aktivitu.

Dalším bodem byl fakt, že jsme národ lenochů a sportujeme převážně do 35 let věku a naše děti mají málo pohybu, přestože ho mají rády. Pojdme se na to podívat z jiného hlediska. Dříve jsme jako národ byli velice aktivní. Můžeme to přisuzovat také tomu, že se nesmělo cestovat, pracovalo se převážně v JZD a na polích, neexistovaly takové technologie a vymoženosti, jako dnes, a tak lidé prostě chodili ven, pořádali výšlapy, jezdili na výlety a děti od rána až do večera pobíhaly po venku. Hodně rychle jsme si přivykli na konzumní styl života a už nám ani nevadí, když naše děti nechodí ven a raději hrají virtuální hry a žijí ve světě, který není skutečný. Možná i proto je imunita u nové populace čím dál horší – nedostatkem pohybu. Tělesná výchova ve škole to totiž nezachrání. Když se podíváte na to, jak žijí lidé v zahraničí, zjistíte, že jejich děti

V Česku vyrábíme kosmetiku, která nemá ve světě obdoby

Kosmetických produktů dnešní svět nabízí obrovské množství. Jak si tedy správně vybrat? Co takhle navrátit se k tradici, ke kořenům a k českým produktům, zároveň ale využívat všech nejmodernějších poznatků a být „in“.

Chytrou volbou může být surovina, kterou lze bez nadsázky nazvat elixírem života. Jde o kozí mléko. To je totiž nesmírně bohaté na vitamíny, aminokyseliny a minerály, které blahodárně působící na naši pleť. Zlepšují její zdraví, krásu i vitalitu. Už od pradávna bylo kozí mléko využíváno při rituálech krásy a naše babičky věděly, že umíchat si masku z domácího tvarohu je to nejlepší, co pro svou pleť můžeme udělat.

Kosmetika Capri ve svých recepturách využívá primárně české a evropské suroviny z kozího mléka, na jejichž základě vyrábí špičkové produkty pečující o pleť, tělo a vlasy. Českým

ženám, které hledají opravdovou kvalitu, nabízí tři značky: La Chèvre, Le Chaton a Capramedic. Jejich základem je vysoký podíl kozího mléka, másla, syrovátky a kolostra.

Je čas se seznámit s nejvyšší řadou Platine značky Le Chaton, která má přímý vliv na mikrobiom pokožky. Obsahuje unikátní noční omlazující masku Platine M, noční olejové sérum s kyselinou hyaluronovou Platine N, pleťové sérum pro náročnou pleť Platine S a multikorekční denní krém pro sjednocení pleti Platine K. Tyto jedinečné produkty mají vysoce efektivní anti-ageing efekt. Změnu uvidíte již po 14 dnech.



po škole chodí na fotbal či jiné sportovní kroužky. Například v Holandsku malé děti pobíhají po venku jen v kraťasech a podkolenkách, i když je velmi chladno. Nikdy však nejsou nemocné. Když ještě zůstaneme u života v zahraničí, můžete si také povšimnout, že zde lidé všech věkových kategorií, včetně důchodců, chodí pravidelně běhat nebo do posilovny. Není nic neobvyklého potkat 70letou babičku, jak běží ve sportovním trikotu v parku. Naši důchodci jsou bohužel rádi, když dojdou k doktorovi. Není však namístě zazlívát nám to. Je to způsobeno také tím, že v zahraničních státech se lidem žilo snadněji, měli více peněz a možná méně "dřeli" v práci. Jde prostě o jiný životní styl. Když my, zhruba v těch 35 letech, přestáváme sportovat, v zahraničí naopak tím více začínají, aby byli co nejdéle zdraví a živí. Shrňme-li tento problém jako celek, je to o mentalitě národa, jak na život pohlíží a my Češi se máme ještě hodně co učit.

PSYCHICKÁ POHODA

Posledním bodem našeho článku je psychická pohoda. Toto je jedno velké samostatné téma. A i když dnešní článek byl zaměřen spíše na zdraví, můžete správně chápat, že do psychické pohody se dostanete hlavně tím, že o sebe budete dbát a pečovat. Není to myšleno tak, že si dopřejete každý dortík, který uvidíte, nebo si denně dopřejete válení se. Naopak, péče

znamená přemýšlet nad svým zdravím, nad tím, co tělu dávám a co jím, jak moc se hýbu, zda dobře spím a vše, o čem jsme si dnes povídali. Jen tak docílíte psychické spokojenosti, která ruku v ruce se zdravou stravou, pitným režimem, kvalitním spánkem a životem v pohybu tvoří celek, kdy můžeme říci, že žijeme zdravě a jsme přitom šťastní. Jen pamatujte, že jsme se nikdy nebavili o drastických dietách a jídelničcích, ani o extrémním sportování. To vás naopak vyčerpá, jeho efekt demotivuje a psychickou pohodu to dozajista nenastartuje. V životě je potřeba umět vyrovnávat. Pamatujte – osmdesát na dvacet!

JAK PODPOŘIT SVÉ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ?

Pokud se dnes bavíme komplexně o zdraví, musíme si jmenovat také pár tipů, jak se starat o své psychické zdraví. Pokud se navrátíme k prvnímu bodu, který se točil okolo stravy, pak můžeme dodat pár tipů, co konzumovat pro šťastně a spokojené nervy.

Na nervový systém blahodárně působí veškeré ořechy, semínka, dále jsou to arašidy, některé ovoce jako třeba banán, hrozny či jablka. Ze zeleniny se pak doporučuje například cuketa.

Své psychické zdraví však můžete podpořit také doplňky stravy a vitamíny. Kromě toho je to neustálý rozvoj naší osobnosti, který udržuje mozkovou činnost a podporuje

psychické zdraví. Není vhodné se přetěžovat a brát si toho na svá bedra až příliš mnoho, pokud víte, že na vše nebudete mít čas. Avšak volbou správného koníčka, četbou knih, studiem, absolvováním nového kurzu, kulturou, pravidelným pobytem na čerstvém vzduchu nebo sociální aktivitou taktéž podpoříte vaši psychickou pohodu a zároveň se u těchto činností pobavíte.

ZÁVĚREM

Nezapomínejte na to, že tělo i duch jsou vlastně jedno. Jste to vy, jako celek. Pokud chceme žít ve zdraví, pak se na zdraví nutně musíme zaměřit jako na komplex, nikoliv jej dělit na jednotlivé partie. Jde tedy o zdravou a plnohodnotnou stravu, bohatou na vitamíny. Co tělu dáme, to nám vrátí. Dále jde o pohyb, který je nutný a udržuje tělo v kondici a ve zdraví. Není třeba to přehánět, ale také není vhodné jen lenošit. Na stará kolena by se pak mohlo stát, že budeme mít pohybový aparát natolik zatuhlý, že se ani nepohneme. A nakonec jde o naši hlavu a psychické zdraví. Hlava, stejně jako tělo, dokáže zakrnět. Proto je dobré udržovat ji v kondici a mít vlastní záliby, kterým se s láskou věnujeme. Nemusíme náš mozek přetěžovat, je potřeba si i někdy odpočinout. Pokud však neexistuje nic, nežli jen myšlenky na práci a starosti s dětmi či placením účtů, pak to naší psychice nepřidá. Mějte se rádi – tím získáte půlku vítězství v boji za zdraví.



Hlava,
stejně jako
tělo, dokáže
zakrnět.

Přípravek na očistu rukou
Balneo Peat™ COSMETICS

DEZINFEKCE NA RUCI

Dezinfekce na ruce obsahuje vysoké procento alkoholu a peroxid vodíku, receptura je schválena Ministerstvem zdravotnictví.

Chraňte se účinně před bakteriemi a viry, které ulpívají na okolních předmětech.



www.raselina.cz | www.balneopeat.cz



Rašelinová koupel
COOL FLORAL
/ jasmín a frézie

Vychutnejte si
v pohodlí domova

Rašelinové a bylinné koupele

Rašelina působí protizánětlivě a prohřívá organismus. Velmi vhodné pro pokožku s ekzémy nebo lupenkou, podpora celkové imunity těla. Koupele neobsahují pevné částice, nezanechávají odpady.

www.balneopeat.cz



Text: Jiří Landa, foto: Divadlo Palace (Lucie Vítková), Divadlo pod Palmovkou (Martin Špelda), Česká televize (Ivan Malý)



KATEŘINA MACHÁČKOVÁ



DOPŘÁVÁM SI NEDĚLNÍ HODINOVOU CHVÍLI VZPOMÍNEK

AČKOLI KATEŘINA MACHÁČKOVÁ (71) ZTVÁRNILA V DIVADLE, VE FILMECH I V TELEVIZI NESPOČET ROLÍ, NEJVÍCE SE ZAPSALA DO POVĚDOMÍ ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI COBY UČITELKA KRÁLOVÁ ZE SERIÁLU ŽIVOT NA ZÁMKU. PO CELÝ LETOŠNÍ ROK BUDE TENTO NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ PROJEKT 90. LET OPĚT REPRÍZOVAT V NEDĚLI DOPOLEDNE ČESKÁ TELEVIZE. HOVOŘILI JSME VŠAK NEJEN O JEJÍ ŽIVOTNÍ ROLI. NÁŠ ROZHOVOR SE STOČIL LOGICKY K SOUČASNÉ SITUACI, ALE TAKÉ K JEJÍMU TATÍNKOVI, REŽISÉROVI MIROSLAVU MACHÁČKOVI.

Máte v této době nějaký recept na udržení si optimismu?

Naštěstí jsem od přírody pozitivně naladěný člověk, který má rád legraci a věci kolem sebe většinou vidí v komediálních výstupech. Nicméně postupem času se i mně začaly vyrazet pupínky na obličejí a zřejmě z nošení roušek mě zlobí astma. Podvědomý stres působí i na bytostné optimisty. Hodně mi pomáhá rodina, mám dvě děti a čtyři vnoučata, se kterými se stále stýkám. Víte, podle mě i kontakt, který by mohl být potenciálně „nakažlivý“, vyváží štěstí a radost, což jsou podle mě stavy potřebné k dobré obranyschopnosti organismu. Osamění je jedna z nejhorších věcí, co člověka může potkat. Navíc mám paradoxně už od prvního loňského lockdownu celkem nabitý pracovní program.

Zmínila jste vaši rodinu...

Nejstarší vnučce Bětušce je deset, Vaškovi osm a Viki tři, to jsou vnoučata od syna

Petra (divadelní režisér Petr Svojtka, pozn. redakce). Dcera Helena má šestiletou Emu, která chodila donedávna do školky, což jsem vnímala pozitivně, sociální kontakt je pro děti totiž důležitý. Bětuška s Vaškem se učí doma a stejně jako všichni jsou tímto stavem poznamenáni. Utvářejí si svůj nový svět. Pamatuji si, jak zpočátku nechtěly nosit roušky, teď už si je berou automaticky, a to mi přijde zručné. Samozřejmě se nedá nic dělat, ale... Všichni čtyři jsou po nás „máknutí“ divadlem. Bětuška je organizátorka většiny jejich akcí, taková režisérka, Vašek je zase spíš herec, stejně jako Ema a Viki. Navíc rádi malují, tančí, dělají muziku. Škoda, že je kultura teď tak upozaděná. Podle mě by pro nás všechny byla úžasnou psychoterapií. Ve spoustě těžkých období přece kultura pomáhala a léčila. Vždyť si vezmete, že i v koncentracích vznikala divadla, třeba v Terezíně byla hrána dětská opera Brundibár. Že lidem kultura chybí, je vidět i na tom, jak

se stále ve velkém kupují knížky, nikdo na nich nešetří.

Čemu se momentálně věnujete?

Stále učím na konzervatoři, byť samozřejmě distančně. Mám maturanty, chudáci děti přišly tak o třetinu reálné výuky. Sice se myslím naučily hodně i online, ale i to má pochopitelně své limity. Divadlo je kontaktní záležitost, a když se vám seká záznam na skypu, nedá se v dialozích pracovat s rytmem. Nicméně si nestěžujeme. Děti se hodně lidsky posunuly a možná jsou na tom teď líp než vloni na jaře, kdy z rozesmátého mládí nečekaně skočily rovnýma nohama do lockdownu. Lituji žáky, kteří jsou v pátém a šestém ročníku na konzervatoři nebo ve čtvrtém ročníku DAMU, JAMU a dalších škol, kteří nemohou ani zkoušet. Budou to mít v dalším profesním životě složitější, protože se na jejich absolventské inscenace nedostanou ani režiséři. Všichni o povolení zkoušení bojujeme, ale nebyli jsme ministerstvy



LEITZ COSY PRO POCIT POHODY



Pracovní a soukromý život se nyní hodně prolínají. Pracujeme z kanceláře, doma a téměř odkudkoli. Leitz Cosy kombinuje stylový komfort domova s prvotřídní kvalitou. Jeho minimalistický univerzální design a lákavé matné barvy vytvářejí pozitivní prostředí kdekoli jste!

www.leitz.com/cosy

LEITZ[®]
JOB WELL DONE



vyslyšení. A co dělám jinak? Nečekaně jsem dostala dvě divadelní nabídky.

O co se jedná?

Na jaře loňského roku, během prvního lockdownu, mi režisér, choreograf a tanečník Martin Dvořák nabídl, abych si s ním zahrála v monodramatu Chopin_Sandová: Milostné preludium. V představení vystupuji jen já coby herečka, Martin tančí a klavírista Kostiantyn Tyshko hraje Chopinova preludia. V době jarního lockdownu jsem se aspoň zabavila zkoušením pro mě nového divadelního tvaru, se kterým jsem se doposud nesetkala. Přes léto jsme představení stihli do 5. října několikrát odehrát ve Werichově vile, která má úžasný genius loci. Měli jsme ji uvést i ve vile Tugendhat v Brně, k čemuž už bohužel nedošlo. S Divadlem Palace jsem odehrála i několik repríz naší komedie Vzpouza nevěst. No, a záhy přišla nabídka na další monodrama.

Na něj směřuje i moje další otázka. Jak jste se dostala k roli v monodramatu Christophera Hamptona Jeden německý život, kterou nyní studujete v Divadle v Řeznické?

Ředitelka Divadla v Řeznické Yvetta Srbová hledala herečku, která by mohla hrát 102letou ženu, sekretářku Goebbelse. Ta ve svých 102 letech dvěma dokumentaristům vyprávěla svůj příběh, na jehož základě posléze vznikla knížka, pak divadelní hra, mimochodem v Londýně ji hraje Maggie Smith. Teď se prý uvažuje i o filmu. Yvetta zároveň potřebovala, aby daná herečka měla ještě energii na to, aby představení utáhla. Právě v době, kdy jsem zkoušela ve Werichově vile, jsem jednoho dne ráno vstala úplně zničená a natočila vzkaz kolegovi Martinovi: „Doma mám bordel, na zahrádce plevel a Chopin pořád otravuje.“ Byla jsem nenalíčená a s natáčkou na ofině... Přišlo mi to tak



vtipné, že jsem video dala na Facebook, kde si ho všimla Yveta a na základě toho mi zavolala s nabídkou. Tímto zajímavým způsobem jsem se dostala k nové roli.

Obracíte se v současné nelehké době ke vzpomínkám?

Průběžně ano. Někdy v září jsem byla oslovena docentem Pšeničkou z Katedry divadelní vědy Filozofické fakulty Karlovy univerzity s tím, že by potřeboval pro chystané přednášky mimo jiné tátovu režijní knihu *Našich furiantů*, kteří se s úspěchem několik let uváděli v pražském Stavovském divadle. Když jsem před léty připravovala knihu *Téma Macháček*, někam jsem *Furianty* zašantročila, respektive musejí být někde u mě v domě, já je však uložila na nějaké význačné místo, jenže si už nepamatuji které. Ale proč o tom mluvím. Během hledání jsem našla druhý sešit tátových deníků z blázince, jehož první část jsem před pětadvaceti lety vydala. Táta byl v blázinci od března do června 1975, a první část deníku končila v dubnu. I proto *Zápisky* končily



otevřeně, protože jsem další sešit neměla. Příští rok bude sto let od tátova narození, a tak jsem si řekla, že bych mohla vydat druhý díl. Popravdě jsem si ale myslela, že s tím budu v této době podstatně dál. Musím hodně luštit jeho písmo a vše přepisovat do zveřejnitelné formy, což je docela pracné. Také nevím, jak to bude po tolika letech v současné době nosné. Co fungovalo v roce 1995, nemusí

fungovat dnes. Chtěla bych deník doplnit dalšími zajímavými materiály z jeho pozůstalosti. Ovšem tím, jak jsem se připravovala na monodrama o Chopinovi a nyní zkusíme v Divadle v Řeznické, nemám tolik času. Hodně ležím v textech a učím se. Také vymýšlíme, co ještě můžeme distančně dělat se studenty a pracujeme na tom. A mimochodem, tu režijní knihu *Furiantů* jsem ještě nenašla.



S otcem jste se začali sblížovat až při vašem studiu DAMU.

Táta měl problém se soukromými vztahy obecně, styděl se projevit svoje city, zároveň si ale na rodině hodně zakládal. Často jsme se sice nestýkali, když se však ocitl například v nemocnici, hned čekal, že se za ním přijdu podívat s kompotem a pomeranči v tašce. Zajímal se o mě, chodil se dívat už na moje absolventské inscenace na DAMU, a pokud jsem se mu nelíbila, třeba jednou v Libni, zařezané zůstal sedět o přestávce na místě. Viděl vše, v čem jsem hrála, a mluvili jsme o tom. Až když zemřel jsem zjistila, co ke mně cítil, jak měl mě i moje děti rád. V pozůstalosti jsem totiž našla pečlivě seřazené naše fotky od dětství až po současnost. Dopisy. Všechny měl schované. Přestože nám nikdy nedal nic najevo, žil i námi. Víte, jako člověka jsem ho poznala hlavně až z jeho deníků, korespondence, poznámek. Často si zapisoval i různé citáty. Jako bych s ním

začala být v daleko užším kontaktu teprve po jeho smrti. Spousta lidí s ním měla identický vztah. On na přátelích svým způsobem visel, ale nedokázal jim to říci. Žil povoláním, neprojevoval se politicky, byl ovšem režimu nebezpečný tím, že mu šlo vždycky o pravdu. Hledal ji i v komunistických textech. Natvrdo věci ukazoval na jevišti, a to se jistým lidem nelíbilo.

Zatímco na divadle jste se nepotkali, před kamerou jste to stihli dvakrát...

Ale také jen letmo. Vybavuji si hlavně film Marie Poledňákové Dva lidi v ZOO, kde jsme spolu měli jednu dvě scény a byli jsme z toho oba dost nervózní. Z natáčení si pamatuji především obraz, jak s Jitkou Smutnou jedeme v nějakém gaziku, který táta příšerně řídil. Mezi jeho pokusy klikkovat loužemi a hrboly jsem si v duchu říkala něco v tom smyslu, jak je dobře, že tenhle člověk neřídí. Asi si dovedete představit moji reakci, když mi za chvíli

řekl: „Káto, včera jsem si koupil svůj první vůz.“ Jezdil jím, bohužel mu nikdo nedokázal říci, že by řídit neměl. Životu nebezpečno potkat Miroslava Macháčka za volantem! Nikdy jsem si s ním do auta nesedla, stačilo mi to při tom natáčení. (směje se)

Vaší nejzásadnější televizní rolí byla učitelka Králová v seriálu České televize Život na zámku. Kdy se začal natáčet?

Na přelomu listopadu a prosince roku 1994. Původně ale měla moji roli hrát Dáša Veškrnová Havlová a zubaře Jiří Bartoška. Natáčení se však stále posouvalo, a když se nakonec jednoho dne mělo konečně začít, Dáša ani Jiří už neměli čas, pracovali na jiných projektech. Mě si prý vybrali i na základě toho, že jsem také blondýna. Jenže co se nestalo. Já v té době zrovna nic netočila, a tak jsem si řekla, že režisérům a producentům

nabídnou jiné možnosti. A nabarvila jsem se na zrzavo. Když za mnou přijel producent Jarda Bouček se scénáři a uviděl mě, ruku s texty najednou podivně stáhl. Mně tedy nezbylo nic jiného, než po scénářích chňapnout a říci: „Děkuji.“ (směje se) Během deseti dnů mi tak museli udělat paruku, jeli tehdy pro pravé vlasy až do Berlína. Mělo to být hezké mikádo, vypadalo ale strašně uměle, a do culíku byly vlasy krátké, trochu jsme s tím bojovali. Postupně jsem přešla ke svým nazrzlým vlasům, v poslední sérii už je mám i blondáté. Nikdo tehdy nepočítal, že by se seriál tak chytil a byl úspěšný, všichni ho brali spíš jako provozní věc. Když se na to teď zpětně dívám, vidím nejrůznější chyby a jak je natočený ve špatné kvalitě. Přitom to není až tak stará věc, „jen“ sedmadvacet let.

Na tehdejší dobu šlo o dlouhý seriál, který měl ve finále 52 epizod.

Honza Míka napsal opravdu dobré scénáře, zvláště ženské role se mu povedly, aspoň moje učitelka Králová určitě. Teď se na seriál každou neděli dívám a dopřávám si hodinku vzpomínek. Vybavuje se mi například, jak jsem se učila nespočet stránek scénáře, protože právě Králová toho měla díky své upovídánosti opravdu hodně. Navíc jsem se musela učit repliky do hodin matematiky, takže jsem byla třeba i deset dní zabořená v textech. Chtěla jsem být co nejvíc připravená, abych nebyla během natáčení nervózní. Kdežto Tomáši Töpferovi stačilo si od skriptky půjčit scénář, přečetl si ho před natáčením a šel na plac. Jak jsem mu to záviděla! Nicméně podle mého názoru bylo prvních šestadvacet dílů nejlepších. V posledních třinácti částech byla naše rodina už jen okrajově. Tomáš totiž točil jiný seriál, navíc zakládal Divadlo Na Fidlovačce, a tak už nechtěl mít tolik natáčecích dní. Původně pro nás byla napsána ještě barvitější linka, ze které i z těchto důvodů sešlo.

V jakém životním období jste se při natáčení Života na zámku nacházela?

V období, kdy jsem moc nehrála ani v divadle, ani před kamerou. Byla jsem docela frustrovaná z nedostatku práce. I proto

Táta příšerně řídil. Bohužel mu nikdo nedokázal říci, že by řídit neměl.

ty zrzavé vlasy... Nějak jsem se tenkrát také dozvěděla, že se kolega Vašek Knop věnuje tarotu, a tak jsem za ním zašla. Během našeho setkání mi z karet vyložil, že bych měla psát. Asi za tři dny jsem si proto koupila počítač a dala se do práce. Nejdřív jsem chtěla digitalizovat tátovy režijní knihy, ale mezi nimi jsem našla tátův deník z blázince, do něhož jsem se začetla, a napadlo mě ho zpracovat jako knihu, vznikly tak Zápisky z blázince. Můj syn Petr, dneska divadelní režisér, studoval žurnalistku, a tak jsem mu svůj výtvar dala přečíst. Ležel mu bez povšimnutí nějaký čas na stole, asi k němu neměl důvěru. Ovšem jeho spolužák Jarda Sedláček, dnes šéfdramaturg v České televizi, u Petra jednou přespával a svazek mu padl do oka. Přes noc ho přečetl a řekl mi, abych to určitě nabídla nějakému nakladatelství. Zašla jsem tedy hned do Českého spisovatele, nic lepšího mě nenapadlo, a oni ji vydali mimo edici do třech měsíců. Náhle se na mě usmálo štěstí a já nejenže udělala knihu, ale zároveň přišla nabídka na Život na zámku a na zkoušení v Divadle v Řeznické. Z ničeho se stalo najednou nečekaně plodné období, podobně jako vloni na jaře.

V Životu na zámku jste mimo jiné hrála s Josefem Vinklářem, s nímž měl právě váš otec komplikovaný vztah. Přes čtyřicet let na sebe prý tito dříve nejlepší kamarádi nepromluvíli. Co se mezi nimi stalo? Složitá věc. Josef Vinklář byl od dob studií tátovým nejbližším kamarádem,

ještě s výborným divadelním recenzentem Sergejem Machoninem. Jenže v roce 1951 došlo k udání, na kterém se podíleli, že táta spolupracuje s americkou rozvědkou, což tehdy bylo i na hrdelní trest. Samozřejmě hned dělali domovní prohlídku, ale nic nenašli. Táta ovšem musel odejít z Prahy, jediné divadlo, které se ozvalo, bylo divadlo v Českých Budějovicích, kde odstartoval svoji velkou éru. Když jsem pak točila s Vinklářem v Životě na zámku, a že jsem s ním měla velké scény, byla ve mně vždycky malá dušička. Ze stresu mi bylo několikrát dost špatně. A víte, co bylo konečným paradoxem jejich příběhu? Tátovi na sklonku kariéry v Národním divadle nabídli Leara, jenže se mu už dost přitížilo, takže ho místo něj hrál právě Vinklář. Zajímavá pointa života... Josef Vinklář byl výborný herec, o jeho charakteru bych se ale takto vyjádřit nemohla.

Spousta lidí vás má spojenou i s dabingovou rolí maminky Kate McCallisterové z filmu Sám doma.

A to si představte, že šlo o můj první dabing, nikdy před tím jsem se mu nevěnovala. Pamatuji si, jak jsem v divadle v rekvizitárně jen tak mimochodem řekla, že mě pozvali do dabingu na film Sám doma. Kolegyně Simona Vrbická hned zbystřila, už totiž věděla, o jaký hit se jedná, já však vůbec netušila, o co jde. Marcela Nohýnková mi těsně před začátkem dabování rychle přiblížila, jak se to vůbec dělá. Měli jsme před sebou velké plátno a mikrofony, jelo se po sekundách a až po několika zkouškách jsme situace zahráli. Byli tam vždycky všichni, kteří v dané scéně vystupovali. Teď už se dabing dělá jinak, všechno má rychlý vývoj, ne vždy ku prospěchu. Docela mě tehdy chválili, že budu dabovat, ale točila jsem až za rok druhý díl. Sám doma se stále drží na obrazovkách a neskromně si myslím, že k tomu trochu přispěl právě i náš dabing. Mnohdy mě lidé poznají spíš podle hlasu a myslí si, jak velká nejsem dabérka. Jenže já za svůj život opravdu nenadabovala víc než čtyři pět filmů.



NESMRTELNÉ KOUSKY **DESIGNOVÉHO SVĚTA.** MÁTE JE DOMA?

OBKLOPUJE NÁS VŠUDE KOLEM, JSME S NÍM V KAŽDODENNÍM KONTAKTU, VYUŽÍVÁME JEJ JAKO PRAKTICKOU SOUČÁST NAŠEHO ŽIVOTA, ALE PŘINÁŠÍ NÁM TAKÉ RADOST A POCIT LUXUSU. ŘEČ JE O DESIGNU VE VŠECH RŮZNÝCH PODOBÁCH. PRŮMYSLOVÝ DESIGN, MÓDNÍ DESIGN, INTERIÉROVÝ, PRODUKTOVÝ ČI GRAFICKÝ.



když nemusíte patřit k těm největším sběratelům ikonických designových kousků, některé z nich nás obklopují mnohdy celé století a stále se těší oblibě u interiérových designérů, prodejců nábytku či technologických designérů. Co patří k ikonám designu a kvůli čemu se i zdánlivě obyčejný nábytek či vychytávka proslavily po celém světě? Představujeme vám design, který ohromil svět.

POSAĎTE SE!

Není obecnějšího nábytku než židle. Avšak není židle jako židle. Design těch nejslavnějších se vyrábí dodnes a určitě jste alespoň na některé jednou v životě seděli. Židle je zkrátka pro všechny designéry oblíbený kus, se kterým si kreativní duše rády vyhrají. Avšak není to žádná hračka. Kdo by také chtěl sedět na nepohodlné židli? Proto jsou tu ty perly, které propojily pohodlí a jedinečný design, díky čemuž se staly nadčasové. Proč tak milujeme skandinávský styl? Protože je minimalistický, šik a moderní? Hlavně proto, že se ve Skandinávii zrodily ty největší poklady designu. Svě o tom ví třeba designér a architekt Arne Jacobsen. Představitel typického poválečného stylu moderny.

Proslavil se právě svými unikátními tvary židlí, které si oblíbil celý svět. Nezapomenutelné jsou také jejich názvy. Jedním z nich je křeslo The Swan vytvořené v roce 1958. Je tvořeno jednoduchými prvky, ocelovým rámem a koženým či látkovým potahem. Dodnes nábytkářské firmy kopírují tento oblíbený tvar. Vedle tohoto labutího křesla, přišel Jacobsen také s křeslem Egg, které je považováno za jeho mistrovské dílo. S podivuhodným názvem pak přišel také u praktické židle, kterou můžeme vidět v nejedné domácnosti. Nazývá se podle svého tvaru Mravenec. Dodnes jsou tyto tři židle nezapomenutelným a nadčasovým prvkem, který uchvátil svět. Na severu ještě chvíli zůstaneme, protože do historie designu nábytku se zapsal také návrhář Verner Panton, který navrhl nesmrtelnou židli Panton Chair. Panton si oblíbil barvy a plasty a jeho tvorba byla populární zejména v 60. letech. Židle se specifickým tvarem písmene S si vydobyla své místo po celém světě. Unikátní je v tom, že byla poprvé vytvořena z jednoho kusu, tzn. nohy, sedadlo i opěradlo tvořilo souvislý kus. Popularitu získala židle poté, co se objevila na titulní stránce časopisu Vogue s nahou modelkou Kate Moss.



To nejlepší pro Vaši jídelnu

Designové jídelní stoly a židle německé značky hülsta jsou k dispozici v nadčasovém designu. V sortimentu najdete mnoho typů židlí ze dřeva, kovu, kůže a textilu, které vyhovují každému vkusu. Stoly a židle hülsta lze kombinovat různými způsoby. Bez ohledu na to, které židle si vyberete, ať už s loketní opěrkou nebo bez, věřte tomu, že nejenže skvěle vypadají, ale jsou také neuvěřitelně pohodlné.



AKCE
-20%

na jídelní stoly a židle
platí do 30.6.2021

infolinka: +420 739 986 472 | www.nabytekhulsta.cz

PRAHA

W a Weinzettl, s.r.o.
Českomoravská 183 (Sykora HOME)
190 00 Praha 9 - Vysočany

BRNO

W a Weinzettl, s.r.o.
Heršpická 1009/11c (H-park)
639 00 Brno - Štýřice

TÁBOR

W a Weinzettl, s.r.o.
Soběslavská 3191
390 05 Tábor

OSTRAVA

W a Weinzettl, s.r.o.
Frýdlantská 3375/7
702 00 Moravská Ostrava

hülsta 
Německý nábytek

Další ikonou designového světa křesel a židlí je bezpochyby křeslo Barcelona. Tento unikát navržený v roce 1928 představuje typický styl minimalismu, elegance a moderny 20. let. Křeslo bylo navrženo designérem Ludwigem Miesem van der Rohem a Lilly Reichovou, svůj název dostalo podle místa prvního vystavení na světové výstavě v Barceloně. Mutací tohoto křesla je dnes nespočet a rozhodně nechybí v některých finančních centrech, zasedacích místnostech a kancelářích významných osobností. Pokud se chcete na toto křeslo podívat osobně, a to i s atmosférou 20. let, zavítejte do brněnské vily Tugendhat. Zde budete obklopeni také další řadou křesel od tohoto slavného architekta a designéra – křeslo Tugendhat, židle Brno a pohodlné červené lehátko. Tento styl křesel je typický pro umělecké hnutí Bauhaus, které si oblíbilo jednoduchou eleganci v podobě oceli a přírodní kůže.

Pokud 20. léta jsou charakteristická elegantností, jednoduchostí a minimalismem, 60. léta srší barvami, kombinací tvarů a samozřejmě v kurzu je i nový materiál – plast. Málokdo z nás by o této židli s názvem Polyprop chair řeklo, že jde o designový kus. A přece. Tato levná plastová židle, kterou známe dodnes z čekáren, škol, jídelen, městské hromadné dopravy či dalších veřejných míst, byla navržena v roce 1963 věhlasným britským designérem Robinem Dayem. Pyšní se dodnes titulem nejprodávanější židle na světě. Její typická podoba se kombinuje v různých





barevných provedeních ve žluté, červené či oranžové barvě. Vyrobená je z polypropylenu, díky čemuž dostala také svůj název. Další světový design, který dobyl svět, má na svědomí dánský návrhář Poul Volther. Jeho křeslo pojmenované Corona Chair, dnes v této situaci nemá příhodný název, nicméně na jeho slávě mu neubralo. Poul je představitelem především funkcionalismu, tudíž pokud jste se v tomto stylu shledli, toto křeslo vám nesmí doma chybět. Křeslo vyznačující se rozdělenými opěrami se stalo od roku 1961 také hitem. Paradoxně k tomu pomohla krize s nedostatkem látek a materiálu po válce, proto se Poul Volther rozhodl

opěradla rozdělit. Umožnil tak nastavení podle potřeb a doplnil křeslo také o originální podnožník.

Jestliže by existovalo křeslo, které svou historií přesahovalo všechny výše zmíněné, pak je to jedině ikonický ušák. Toto královské křeslo bývalo tradičním nábytkem na zámcích, hradech a sídlech. Dnes není výsadou jen aristokratů, ale především si ho oblíbil již zmíněný skandinávský styl, hygge či minimalistický styl. Je to proto, že jeho extrémně pohodlná anatomie a materiál spíše životu na severu v zimě. Díky opěradlu až k hlavě udržovalo toto křeslo teplo a vášniví čtenáři si zase libovali v pevném držení hlavy. Dnes si

své místo ušák vydobyl ve většině obývacích pokojích, ložnicích či pracovnách. Do výroby ušáků se pustilo mnoho nábytkářských firem, proto je důležité vybrat ten správný a kvalitní.

BYDLENÍ JE HRA

Vedle ikonických židlí a křesel existuje samozřejmě spousta slavných kousků nábytku či doplňků, bez kterých si dnes už život snad ani nedovedeme představit. Podívejme se na historii snad nejslavnější stolní lampy, která se stala také předlohou pro logo slavné filmářské společnosti Pixar. Řeč je o lampě Anglepoise, která spatřila světlo světa v roce 1932 díky britskému návrháři Georgovi Carwardine. Není ovšem divu, že lampa má velice technický ráz a styl, Carwardine byl totiž designér automobilů. Vytvořil si tak pracovní lampu, která bude schopna ohýbání a nastavování přesně podle jeho představ tak, aby viděl na daný automobil. Zájem o tuto pracovní lampu byl tak obrovský, že potřeboval partnera pro expanzi této unikátní lampy. Nejprve byla lampa využívána v dílnách a lékařských ordinacích, později ale George inovoval lampu také pro použití v obyčejné domácnosti. Snad každý z nás, jako školák, měl tuto lampu doma. Nyní se její využití opět vrací na výsluní, je totiž praktická, minimalistická a skvěle se hodí například do pánského industriálního stylu společně například s cihlovým designem a kůží. Stejně jako praktická lampa je snad díky svému multifunkčnímu využití dnes ještě slavnější dřevěná stolička z dílny Alvara Aalta finské značky Artek. Stolička je původně vyrobena z masivní břízy. Její využitelnost opravdu nezná mezí, lze ji využít jako židli, stůl, noční stolek, či prostě jen plochu na odložení oblečení či položení našich laptopů. Zkrátka každá domácnost tento kousek nutně potřebuje. Navíc díky různorodému barevnému provedení tohoto ikonického kousku Stool 60 se bude hodit opravdu kamkoliv. Pokud se zaměříme nejen na design v podobě nábytku, ale také potřeb do domácnosti či praktických vychytávek, rozhodně se žádný jiný odšťavňovač na citrusy netěší takové slávě jako Juicy Salif od designéra Philippa Starcka. Ten si u večeře pochutnával na italském jídle, jenže mu

na stole chyběl odšťavňovač na citrusy. Ihned se Starck pustil do vynálezu inovačního odšťavňovače. Dokonce jeho první nákresy byly vytvořeny na jídelním lístku z oné italské restaurace. Nicméně jeho slavný odšťavňovač sklídil nejen úspěchy, ale také kritiku pro svou nepraktičnost. Sám designér na to ale vždy odpovídal: "Není to určeno k vymačkávání citronů, je to určeno k zahájení konverzace". Tudiž je zde na místě otázka, zda tento typ odšťavňovače opravdu neslouží spíše jako dekorace pro moderní bydlení.

MADE IN CZECHOSLOVAKIA

O tom, že my Češi máme zlaté ručičky se ví i ve světě. A výroba piva není jediná oblast, která z nás dělá světové jedničky, ale také design.

K tradičnímu průmyslu českých zemí patří sklářství. Jména slavných výtvarníků a umělců jako René Roubíček, Bořek Šípek, František Vízner či studio Olgoj Chorchoj v čele s Janem Němečkem a Michalem Froňkem jsou dnes známá po celém světě. Jak to, že skleněné předměty z Česka dobyly svět? Už od poloviny středověku byly české země a jejich podhůří Lužických, Krušných a Orlických hor známé pro své

dílny a sklárny. Úspěch českého skla sklízí nejen umělecké sklo, ale také průmyslově vyráběné či řemeslné sklo. Pokud tedy toužíte po designovém kousku a patříte k českým patriotům, co takhle si pořídit skleněnou mísu či vázu například od Františka Víznera. Věděli jste, že skleněný obklad pražského metra ve stanicích Jinonice a Karlovo náměstí je jeho práce? Stejně jako například lustr v budově Parlamentu České republiky. Práci dalšího slavného skláře Bořka Šípka si zase oblíbily světové hvězdy. Jeho skleněné kousky a designové výtvary vlastní například Mick Jagger, Bob Dylan či Karl Lagerfeld. Od revoluce se také podařilo vzkřísit několik tradičních českých sklářských firem, které se dnes těší světovému ohlasu, vyrábějí předměty pro nejslavnější osobnosti, medaile či vítězné trofeje slavných závodů, či zdobí místnosti významných budov. Proč se nenechat touto českou dominantou inspirovat a pořídit si také vlastní skleněný kousek do svého interiéru?

Jestliže opět zabrouzdáme do nábytkářské oblasti, českým unikátem je také firma TON. Nejslavnější značka ohýbaného nábytku je právě z České republiky, konkrétně z Bystřice pod Hostýnem. Od roku 1861 tam

zakladatel Michael Thonet vyrábí jedinečné židle, křesla a další nábytek. Místo na Kroměřížsku nebylo vybráno náhodou, obklopeno bylo totiž bukovými lesy, a tak firma nemusela dovážet materiál. Ikonické židle z ohýbaného nábytku dnes sluší nejednomo- mu baru či hospůdce. Ohýbaný nábytek ale v poslední době hraje opět prim, a tak se zase vrací na výsluní i v českých domácnostech.

Od skla ke kloboukům. Jestliže opustíme říši designového nábytku a uměleckých předmětů, dostaneme se mimo jiné ke kloboukářství. Firma z Nového Jičína založena již na konci 18. století totiž představila tradici kvalitních, designových a hlavně nadčasových klobouků. Řemeslo jako takové má ale historii mnohem starší. Firma je známá také tím, že si s výrobou svých klobouků dává opravdu záležet a proces výroby je spíše podobný tradiční ruční manufaktuře než velké firmě v 21. století. Ruční práce a kvalitní materiály dodávají kloboukům přidanou hodnotu. Není divu, že se v nich ukazují slavné modelky či příslušníci královských rodin. Králičí kožky, zaječí srst a samozřejmě hřejivá vlna. To vše dělá Tonak klobouky designovým kouskem, který zná celý svět.





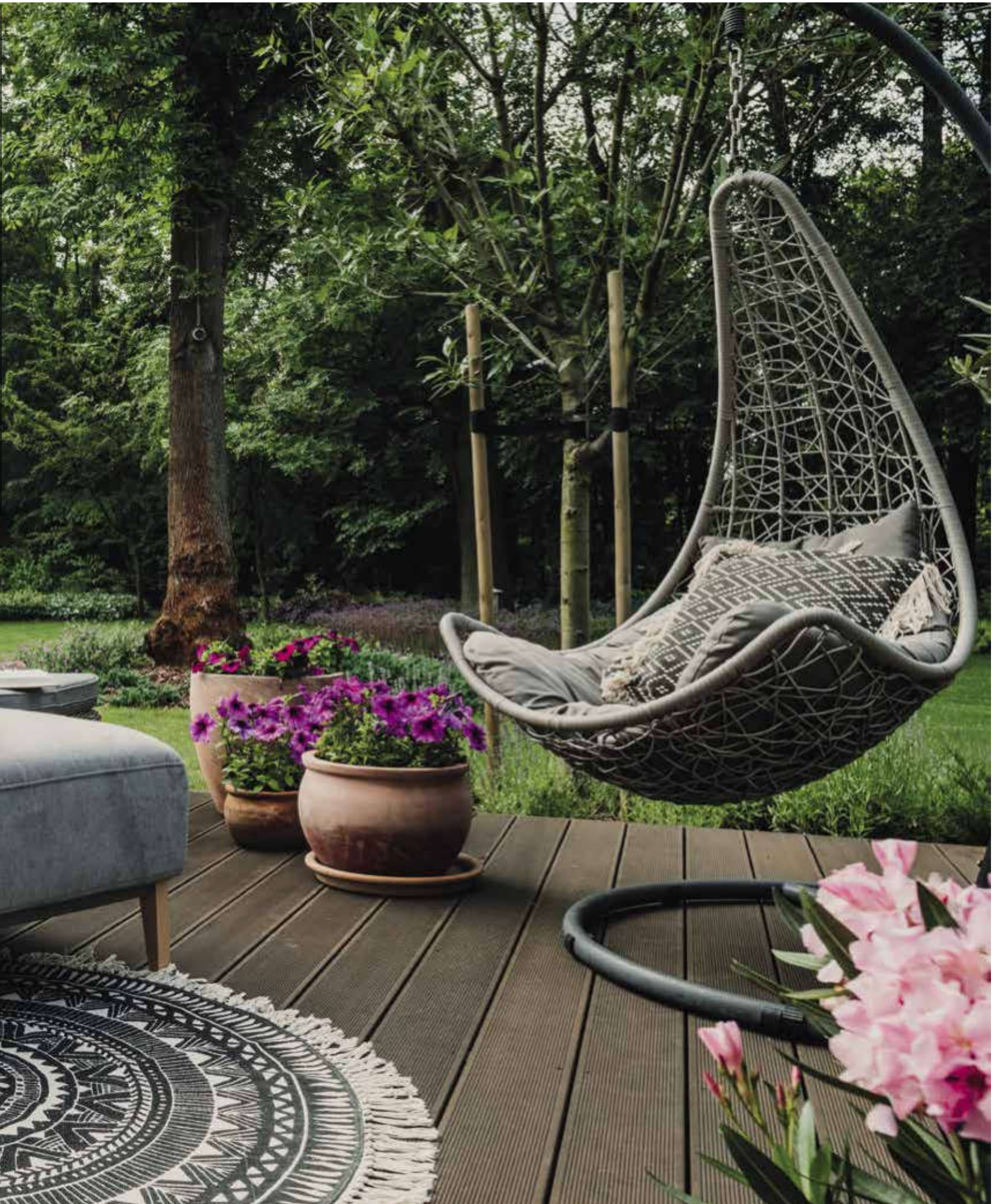
Organic

ORGANIC je naší první designovou novinkou pro rok 2021. Zjednotlivých produktů dýchá lehkost, jemné úhly a tvary podobné těm, které najdeme ve světě přírody. To vše je vyvedeno v kvalitním chromu a leštěné nerezí. Pokud chcete vystoupit z řady, ORGANIC je ideálním řešením. V kolekci najdete dávkovače tekutého mýdla, mýdlenky na tuhé mýdlo, poličky nebo držáky ručníků, kartáčků i toaletního papíru.

VENKU JAKO DOMA. VYTVOŘTE SI ZAHRADNÍ EXTERIÉR S POHODLÍM INTERIÉRU

KDYŽ JE VENKU HEZKY, JE HŘÍCH SEDĚT, VAŘIT, ČÍST NEBO SLEDOVAT FILM DOMA. POKUD MÁTE ZAHRADU NEBO ASPOŇ DVOREK ČI VĚTŠÍ TERASU, MŮŽETE SE S HEZKÝM POČASÍM PŘESUNOUT VEN. V MODERNÍM SVĚTĚ TO NENÍ NIC NEOBVYKLÉHO. OD BRZKÝCH JARNÍCH DNŮ AŽ DO POZDŇÍHO PODZIMU SI MŮŽETE UŽÍVAT KRÁSNÉHO POČASÍ A NA ČERSTVÉM VZDUCHU POSÍLIT SVOJI IMUNITU. NAVÍC ROZŠÍŘÍTE SVŮJ OBYTNÝ PROSTOR, COŽ SE V ČASECH KARANTÉN ROZHODNĚ HODÍ. UKÁŽEME VÁM VYCHYTÁVKY PRO VENKOVNÍ BYDLENÍ, AŽ UŽ JDE O POHODLNÝ NÁBYTEK, OSVĚTLENÍ NEBO VYBAVENÍ PRO ZAHRADNÍ KUCHYNI. INSPIRUJTE SE NOVINKAMI A TRENDY!





Lékaři i psychologové by vám hned vypočetli, proč je důležité trávit co nejvíce času na čerstvém vzduchu. Přes pracovní týden je těžké najít si chvíli na procházku nebo na pobyt na zahradě. Z práce vedou většinou naše cesty do obchodu, je třeba nakoupit jídlo na večeri a pak ji uvařit a zavolat rodinu ke stolu. Všechny tyto hlavně se odehrávají uvnitř. Co pro letošek udělat změnu a s hezkým počasím začít večeret – nebo dokonce i vařit – venku? Místo televize se pak můžete usadit na terase vybavené moderním a pohodlným nábytkem a začíst se do oblíbené knížky, dokud se nad vašimi hlavami nerozsvítí hvězdy.

ZAHRADNÍ NÁBYTEK NA MODERNÍ VLNĚ

Abyste si mohli svůj čas venku užívat, je nutné investovat do pořádného zahradního nábytku, který odolá povětrnostním podmínkám, bude bytelný, bude dobře vypadat a poskytne vám kýžené pohodlí. Každý si pod označením zahradní nábytek

představí trochu něco jiného. Protentokrát ale pojďme zapomenout na tvrdé a neformné sezení, na rozviklaný nebo neúměrně těžký stůl, který se těžko přenáší. Abyste chtěli venku žít a užívat si každého okamžiku, je nutné věnovat výběru venkovního nábytku pořádnou pozornost – stejně, jako když vybíráte nábytek do svého interiéru.

Je škoda nevnímat zahradu jako další obytný prostor, který je voňavý, přírodní, plný barev, slunce a čerstvého vzduchu. Ruku na srdce, do obývacího bytu byste si také nedali opotřebovaný gauč, ale raději nový. Pojďte proto nad zahradním nábytkem uvažovat z této perspektivy a vybrat si moderní, účelné a nadčasové kousky, za něž se nebudete stydět ani za několik let, protože díky kvalitnímu zpracování budou vyhlížet skvěle. Zahrada má totiž v sobě obrovský potenciál stát se důstojnou součástí vašeho domova.

A jaký je současný moderní nábytek, kterému věnovat pozornost? Je především stylový a důmyslný, spojuje praktičnost i krásu. Prostor, ve kterém se ocitne, oživí



JEDINÁ PERGOLA, KTERÁ SE VÁM PŘIZPŮSOBÍ

Bioklimatická pergola ARTOSI je vyráběna s vysokou přesností. Možnost integrace stínících prvků a LED osvětlení. Regulace pronikajícího tepla díky střešním lamelám s možností rozdělení do více sekcí.

www.artosi.cz



Jan Jost 68
"Spoléhám se
vždy na to nejlepší
– ARTOSI."

a dodá mu šmrnc. Než se na výběr zahradního nábytku vrhnete, promyslete, kam ho umístíte, v jakých bude muset obstát podmínkách, jestli ho na zimu můžete uskladnit, jak velké sezení potřebujete a jakému materiálu dáte přednost. V současné době je oblíbený hlavně dřevěný nábytek, zejména pak z ošetřeného exotického dřeva. Svůj comeback slaví i kvalitní plastový nábytek, který nemá s plastovými židlemi a stoly z devadesátek nic společného. Trendem je i nábytek z litého betonu.

Skvělé je, že nabídka zahradního nábytku se pořád rozšiřuje! Už nemusíte volit jen z několika setů, které se liší jen tím, jestli jsou k nim čtyři židle nebo šest židlí. Zahradní nábytek můžete mít doslova designový a různě barevný. Prodává se v tlumených i živých tónech, v klasických i odvážných tvarech. Vedle praktické stránky zohledněte





Hlavní otázkou je, co od venkovní kuchyně očekáváte. Pokud se spokojíte jen s koutkem, kde bude sporák, nebude její realizace složitá a nákladná. Možná máte ale jiné plány a chcete, aby se vaše venkovní kuchyně stala středobodem zahrady a místem setkávání rodiny a přátel. Je to otázkou peněz, podobně jako když vytváříte kuchyni v interiéru. Jestli se rozhodnete investovat do zahradní kuchyně více, můžete vytvořit skutečně plnohodnotné zázemí pro vaše kulinářské umění. Opět pak záleží na zvolených materiálech – pokud investujete do kvality, venkovní kuchyně vydrží krásná a funkční dlouhé roky.



i to, jak daný design zapadne do celkového vzhledu vaší zahrady. Sezení pak můžete vylepšit textilními doplňky, třeba pohodlnými polštářky nebo plédy a dekami, které přijdou vhod, až se ochladí.

VENKOVNÍ VAŘENÍ JE TRENDY

Mrzí vás kolikrát, že musíte stát za sporákem, venku je krásný jarní den a vy dopředu víte, že než dovaříte oběd, najíte se a sklídíte ze stolu, bude to nejlepší počasí pryč? Přesuňte svoji kuchyni ven! Nemusíte hned stavět složité venkovní kuchyně, na něž si potrpí třeba v Americe. Často stačí venkovní sporák a přípravná deska, abyste vykouzlili skvělý oběd, na němž si pochutnáte kde jinde než venku, protože už máte zařízené perfektní posezení.

Možná si ale venkovní vaření jen chcete pro tuto sezonu vyzkoušet, než se

rozhodnete investovat do pořádného zázemí. Zahradní kuchyni můžete mít hotovou za pár hodin. Třeba máte přístřešek nebo garáž, v níž je elektrika, takže můžete snadno venku zapojit elektrický sporák. Pak už stačí jen odkládací a přípravný stůl a můžete vařit. Důmyslnější venkovní kuchyně ale potřebují projekt a plánování.

V podstatě pak lze volit ze tří konceptů. Tím prvním je venkovní kuchyně v blízkosti domu, která je vhodná třeba pro terasu nebo prostor přiléhající ke zdem domu. Realizace je pak méně náročná, protože lze využít připojení na domácí síť, jako je voda nebo plyn. Výhodou je, že když půjdete do ledničky nebo spíže, máte to jen pár kroků. Kdo má větší zahradu, může přemýšlet nad plenérovou kuchyní, která je na zpevněné ploše třeba v centru zahrady nebo v některém krásném zákoutí.

■ FL CREPA VELVET volcano

SIBU | DESIGN
we decorate.

IMITUJÍ RŮZNÉ POVRCHY JAKO ZRCADLO, KOV,
KŮŽI, SKLO, DŘEVO, BETON A JINÉ

SNADNO APLIKOVATELNÉ A NABÍZEJÍ TĚMĚŘ
NEOMEZENÉ MOŽNOSTI POUŽITÍ

VHODNÉ PRO DEKORACI KOMERČNÍCH
I SOUKROMÝCH INTERIÉRŮ



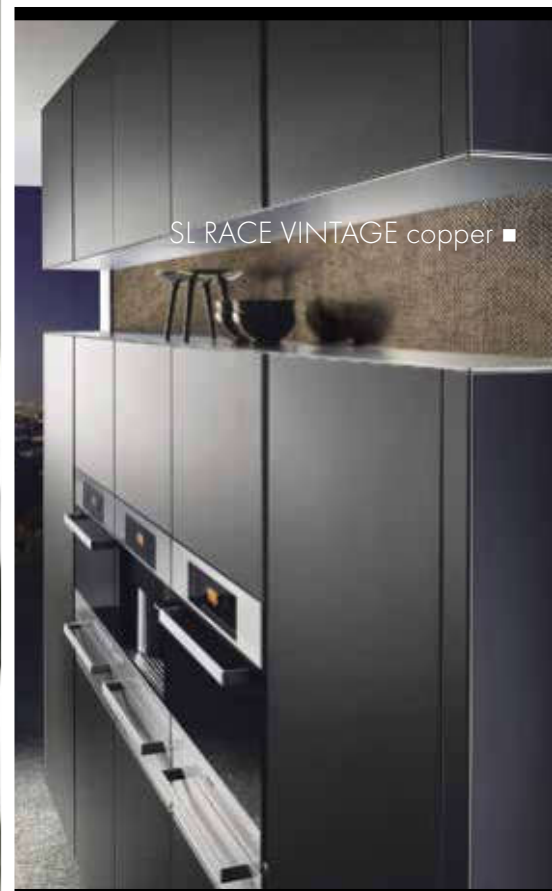
■ DM VINTAGE silver



■ FL CUBE VELVET pearl



SL RACE VINTAGE copper ■



■ LL LEGUAN silver antigrav



LL PEARL RAY ■



Dekoratívni fólie SIBU

Více na www.Sibu-design.cz

Takto koncipovaná kuchyně má potenciál stát se srdcem zahrady, podobně jako interiérová kuchyně. Třetí možností pak je kuchyně umístěná v altánu nebo v jiném přístřešku, takže vám ani vlahý jarní déšť nezkaží radost z venkovního vaření.

SVÍTÍCÍ NÁBYTEK DOVNITŘ I VEN

Pokud si domácnost i exteriér vybavíte dokonalým nábytkem, dojem nebude kompletní bez osvětlení. Pro tentokrát nechme stranou výběr lustrů, centrálního osvětlení nebo dokonce samotných žárovek, ale zaměřme se na jeden z trendů – na svítící nábytek. Možná jste si ho už někde všimli nebo jste ho zahlédli na stránkách časopisů. Svítící nábytek se může stát dominantou vašeho interiéru i exteriéru. K dostání jsou svítící stoly, stolky, taburety, židle, křesla, sedačky, barové pulty nebo květináče. Protože je tento nábytek vyrobený z kvalitních materiálů, nejčastěji se jedná o kombinaci tvrzeného plastu, skla a chromu, je zároveň plně funkční. Na stolek si proto můžete postavit třeba kávu nebo rozečtenou knihu. Do květináče můžete vsadit oblíbenou pokojovou rostlinu a tak dále. A ano, hádáte správně, tento nábytek vám ušetří i místo, protože získáte například lampu a stolek v jednom. Svítící nábytek většinou jen snadno zapojíte do elektrické sítě pomocí kabelu, podobně jako běžnou lampu. Na trhu se však objevují i kousky, které mají vlastní baterii.

A tady by měli upozornit ti, kteří zařizují venkovní prostor. Protože tento nábytek nepotřebuje kabel, můžete si ho klidně odnést na terasu nebo na vzdálenější prostor v zahradě. Po jednom nabití vydrží akumulator v nábytku svítit několik hodin.

Výhodou svítícího nábytku je, že díky němu snadno vytvoříte v místnosti i venku romantickou atmosféru. Poskytne vám rozptýlené světlo, které vás neoslňuje jako třeba nevhodně umístěná lampa. Podle vaší momentální potřeby svítí víc či méně, a co se týká barevnosti, tak je to jednoznačné. Vždyť všechno si žádá své. Když budete mít posezení s přáteli, můžete zvolit automatické střídání barev nebo nasvítit prostor třeba modře, růžově či zeleně. Váš byt i exteriér tak může být pokaždé jiný, aniž byste neustále měnili nábytek.

DALŠÍ VYCHYTÁVKY PRO EXTERIÉR

Máte posezení, máte kuchyni, máte osvětlení. Chybí vám ve vašem „venkovním obýváku“ ještě něco? Možná to jsou drobnosti nebo technologie, které vám zpříjemňují žití a pobyt v interiéru. Víte ale, že i venkovní posezení může mít podobné vychytávky jako chytrá neboli digitální domácnost? Jedním tlačítkem si tak můžete i venku pustit oblíbenou hudbu, promítnout film nebo si čas zpříjemnit třeba prohlížením fotek z dovolené. Alfou a omegou všeho je takzvaná

centralizace, kdy je ovládání chytré domácnosti soustředěné do jednoho zařízení. Jeho prostřednictvím pak lze kontrolovat nejen dům, ale i zahradu, zabezpečení pozemku, zavlažování nebo osvětlení.

Ovládacím prostředkem se pak stává iPad nebo mobilní telefon. Další možností je hlasové ovládání, a to prostřednictvím digitálního hlasového asistenta.

Pojďme se teď ale podívat na jednotlivé prvky, které vám pobyt na zahradě zpříjemní. Volná odpoledne nebo večery vám zpříjemní poslech hudby, což není možné bez kvalitních reproduktorů. Sehnat v dnešní době reproduktory do venkovního prostředí už rozhodně není problém. Nejen, že jsou vyrobené tak, aby odolaly celoročně i tvrdším povětrnostním podmínkám, ale díky svému designu také takřka dokonale splynou s okolím. Jsou velmi dobře slyšet a nehyzdí interiér ani exteriér nevzhlednými kabely.

Reproduktory jsou totiž navrženy tak, aby je bylo možné nainstalovat prakticky kdekoliv. Vhodné jsou pro montáž na venkovní zdi, pod krovy, na sloupy, různé architektonické prvky, nebo dokonce pro volné umístění na venkovním nábytku. Jiné typy reproduktorů zase můžete zabudovat do záhonu. Dokonalé zvukové pokrytí venkovního prostoru pomůže zajistit zesilovač speciálně navržený pro ozvučení otevřených prostor.

Od hudby je už pak jen krok k vašemu vlastnímu venkovnímu kinu. Projekční





www.mija-t.cz

MIJA-THERM
SKLO PRO VAŠI STAVBU

tel. 777 30 30 38





Dokonalým řešením je pohyblivé střeška na dálkové ovládání.

plochy pro použití v interiéru i exteriéru se dají rychle nainstalovat na jakémkoli místě. Díky jednoduchým a nenápadným úchytům umístíte promítací plochu právě tam, kde potřebujete, třeba na zeď, okno nebo terasu. Během chvíle pak díky promítacímu zařízení sledujete svůj oblíbený film. A až projekce skončí, můžete si ještě jen tak posedět pod hvězdným nebem a vstřebávat zážitek.

NEZAPOMNĚLI JSTE NA ZASTÍNĚNÍ?

Povídali jsme si o mnohém, většina z nás ale potřebuje venkovní posezení trochu ochránit před větrem, nebo naopak

sluníčkem. K tomu se skvěle hodí pergola, nebo třeba obří slunečník...

Posezení na terase je v letních dnech nejpříjemnější pod zastíněním. To může být pod střeškou, markýzou, plachtou nebo i pod slunečníkem. U nového domu se zastínění terasy řeší přesahem střechy nebo pergolou, která je součástí venkovní terasy. Možností je i stínění pomocí markýzy, ovládané vypínačem zevnitř domu. Některé markýzy mají i speciální čidla, která reagují na vítr či déšť. Zařídí, aby se markýza svinula či rozvinula, podle toho, jaké je zrovna počasí. U starších objektů se obvykle volí řešení bez stavebních zásahů, výběrem vhodné markýzy s ovládáním



Už za 3 týdny můžete mít bioklimatickou pergolu SKYLINE u Vás na zahradě. Vše přesně na míru. Dopřejte si nejvyšší kvalitu od profesionálů!

 **AL** PERGOLY
www.al-pergoly.cz



manuálním. Dokonalým řešením je pohyblivé střeška na dálkové ovládání. Střeška je vyrobena z vysoce kvalitního technického vrstveného textilu, který odolává všem povětrnostním podmínkám s dokonalou stínící schopností. Pergolové lamely lze pomocí dálkového ovladače naklápět a tak získat požadovanou míru stínu. Střešní lamely se mohou také zcela roztáhnout a střešní prostor je kompletně odkrytý.

Z TERASY ROVNOU DO BAZÉNU

Chcete-li si v bazénu opravdu užívat a sladit ho s domem, je ideálním řešením zapuštěný bazén. Na výběr je několik variant řešení. Fóliové bazény jsou výhodné zejména pro svou širokou tvarovou variabilitu. Mohou mít totiž přesně takový tvar, jaký jim vytvoříte z betonu. Na betonový skelet se instaluje speciální těžká fólie, což zaručuje maximální tvarovou stabilitu bazénu. Těžká fólie odpuzuje mikroorganismy, je odolná vůči UV záření, účinkům chemikálií upravené vody i plísním. Laminátové bazény jsou časté a oblíbené řešení, protože nabízí výbornou životnost

a u renomovaných značek také elegantní design. Laminátové bazény se vyrábějí jako jednolitý kus, jejich povrch tak neruší žádný spoj. Velkou výhodou laminátových a sklolaminátových bazénů je také široký „límeč“, který umožňuje jednoduché „podsunutí“ dlažby či jiného materiálu použitého na úpravu okolí bazénu. Železobetonový bazén představuje nejdražší řešení s ohledem na stavební přípravu a pořízovací cenu, na druhou stranu jde o provedení s takřka neomezenou životností.

TERASOVÉ WELLNESS

Pozorovat západ slunce, hvězdy nebo zasněženou krajinu, užívat si relaxaci a regeneraci v kruhu svých nejbližších, je úžasný způsob jak si užívat pohody a soukromí v rámci domácího wellness přímo na terase. Přenosné whirlpools jsou dobře přenosné a dají se postavit prakticky všude, potřebují většinou pouze přívod elektřiny. Jsou odolné vůči rozmarům počasí i poškození. Thermokryty zajistí stále teplou vodu a nabízí hospodárnější provoz whirlpoolu, jsou také praktické pro ochranu před deštěm a sněhem.

PALETA DEKORAČNÍCH NÁDOB

Terasa si žádá flóru, to je jasné – ať už dáte přednost kvetoucím nebo jen zeleným rostlinám, vždy je důležité vybrat krásnou dekorační nádobu. Velmi trendy jsou dnes hranaté nádoby na květiny, které působí elegantně a jednoduše. Na výběr je mnoho tvarů, velikostí a také povrchových úprav. Nádoby sytých barev jsou dokonalým soliterním doplňkem strohého moderního interiéru, kde neujdou pohledu žádného návštěvníka. K velmi oblíbeným produktům patří sklolaminátové nádoby různých tvarů v povrchové úpravě vysokého lesku, nebo v polomatném provedení. Stylovou a příjemnou atmosféru se světelnými efekty vytváří už zmíněné svítící květináče, vyrobené z vysoce kvalitního a robustního plastu, který je zároveň odolný vůči povětrnostním vlivům, mrazuvzdorný a odolný vůči nárazům. Tlumené osvětlení vytvářejí barevné LED žárovky. Tyto unikátní květináče mají důmyslně vyřešen odtok vody a nehrozí vyplavení rostlin při silnějším nebo déle trvajícím dešti.



6 let garantované ochrany dřeva – to je VIDARON

Řekněme si na rovinu, komu z nás se chce každý rok přetírat pracně natřený plot či pergolu?

Neporušený a funkční nátěr je bohužel zásadní, protože na dřevěný povrch nepřetržitě působí atmosférické podmínky a záleží především na vlastnostech nátěru, jakou vytvoří ochrannou bariéru.

Naším protivníkem v boji o zachování dřeva je především sluneční záření. Vlivem UV paprsků dochází ve dřevě k chemické reakci, která vede k jeho znehodnocení až do hloubky 3 mm. Lignin ve dřevě UV záření velmi dobře absorbuje a je tak rychle odbouráván. Dřevo žloutne, hnědne, zdrsňuje se a popraská. Také déšť, rosa, sníh, led či vzdušná vlhkost rychle pronikají dovnitř, mění objem dřeva, tvoří se praskliny, dochází k deformaci. Trhlinkami pak pronikají spory hub a dřevokazný hmyz, což vede nevratnému poškození dřeva.



VIDARON garantuje šestiletou záruku na nátěry. V případě, že by natřená dřevěná plocha nebyla ochráněna dostatečně, vzniká nárok na vrácení peněz.

Nátěry na dřevo VIDARON jsou výsledkem výzkumu a testování v extrémních podmínkách. Jejich unikátní složka na bázi polymeru TEFLON™ extrémně zvyšuje odolnost natřeného dřeva proti destruktivnímu působení atmosférických podmínek, chrání vlákna dřeva před rozpadem způsobeným UV zářením a účinně zabrání pronikání vlhkosti – výsledný nátěr je dokonale hladký a odpuzuje vodu. Mimořádná odolnost je dána samotnou chemickou podstatou teflonu™, kde využívá silné vazby fluoru a vodíku. Díky tomu je nátěr neobyčejně odolný vůči vlivu světla, počasí i teploty.

Jak tedy zvolit opravdu funkční nátěr, který dřevo ochrání a nebude jej nutné často obnovovat? Odpovědí jsou nátěry na dřevo VIDARON.

PROZK Barvy a tóny • Holická 49A, Olomouc • www.prozk.cz • www.vidaron.sk

NOVĚ nás můžete navštívit i v našem skladu na adrese PROZK VGP Park hala G1, Na Statkách 585/6, Olomouc, tel.: 585 207 050

Text: Ilna Mádřová / Paríž, foto: Ilna Mádřová / Paríž



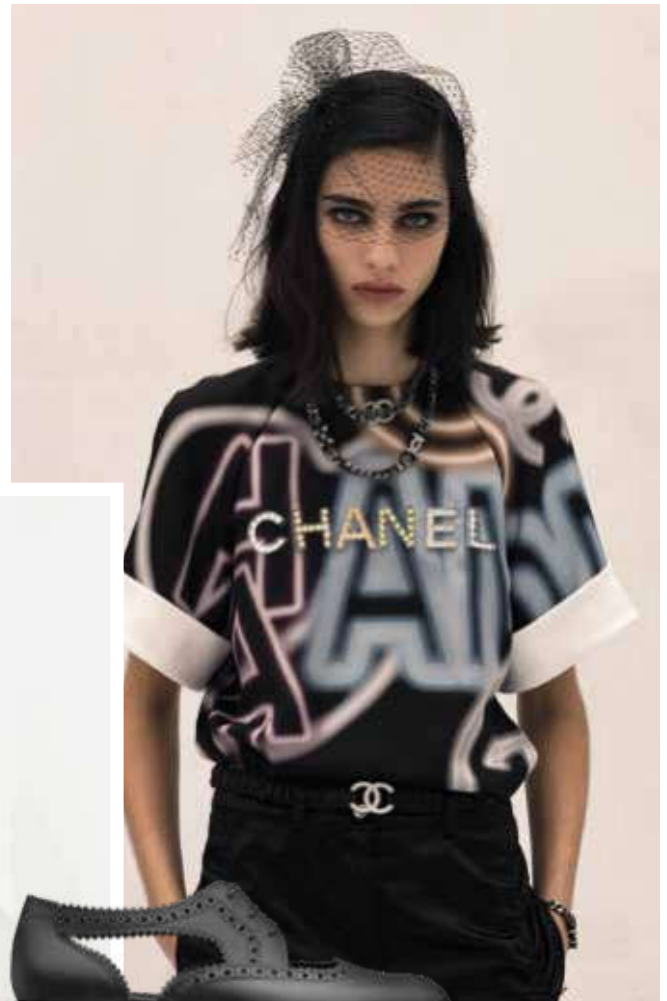


MÓDA NA JARO

TAK JSME SE DOČKALI, KOUZELNÉ JARO VSTOUPILO DO NAŠICH ŽIVOTŮ JAKO POSEL NOVÉ NADĚJE. PRVNÍ PROSLUNĚNÉ DNY, PŘÍRODA PROBOUZEJÍCÍ SE Z DLOUHÉHO SPÁNKU, PRVNÍ VONNÉ KVĚTY, POLETUJÍCÍ VČELKY A VESELE ŠVITOŘÍCÍ PTÁCI. VŠUDYPŘÍTOMNÁ ENERGIE MOTIVUJE K RESTARTU A ABYSTE VYKROČILY PŘIPRAVENÉ, KROMĚ PŘÍRODY SE MŮŽETE SPOLEHNOUT NA SÍLU NOVÉ MÓDY. DALEKO JSOU ČASY, KDY NÁVRHÁŘI SOUPEŘIVĚ CHRILILI CO NEJATRAKTIVNĚJŠÍ MODELKY. SVĚT MÓDY ODPOVĚDĚL NOVÉ REALITĚ SKUTEČNÝM PRÊT-À-PORTER, MÓDOU K NOŠENÍ TEĎ A TADY. A TO DOSLOVA. VYCHÁZÍ Z OBLÍBĚNÉ DOMÁCÍ, SPORTOVNÍ A PYŽAMOVÉ GARDEROBY, VYZNAČUJÍCÍ SE POHODLÍM, A HLAVNĚ BARVAMI. OBJEVÍTE VÝRAZNÝ MIX BAREVNÉ ROMANTICKÉ MÓDY VE FOLKLÓRNÍM A BOHÉMSKÉM STYLU, OŽIVENÝ PRVKY ELEGANTNÍHO MINIMALISMU A NONŠALANTNÍM COOL CHIC EFEKTEM. SVĚŽÍ JARNÍ MÓDA NA VÁS ČEKÁ...

COOL CHIC

Do této formy jednoduché elegance se zamilujete. Uvolněný pohodlný styl inspirovaný odvážným lookem s detaily bohémské a sportovní módy. Overaly, denim, košilové kabátky, županové linie, hra s objemem, ale i kotníková obuv a výrazné doplňky. Vaši spojenci pro nový směr.





AERONAUTICA MILITARE



Prodejny

Westfield Chodov / Galerie Harfa / Centrum Olympia Olomouc
Centrum Olympia Brno / Aupark Shopping Center Bratislava



www.aeronauticamilitare.cz

PESTROBAREVNÁ

Raďte vkročit do světa barev! Svěží gejzír jiskří elánem a povzbuzuje k zábavným kombinacím. Necháme na vás, do jaké míry podlehnete barevnému opojení.



RŮŽOVÁ

Jestli má být sezona v romantickém duchu, bez růžové to zkrátka nepůjde. Převzala vedení nad ostatními barvami, aby rozzářila jarní dny. Působivé a osvěžující, co říkáte? Bravurně vyniká na doplňcích.





NUDE

Od záplavy barev najdete útočiště v klidnějších tělových odstínech. I když máme na mysli total look od hlavy k patě, na nudu zapomeňte. Jelikož jde o hru s detaily, soustřeďte se na materiál, způsob zpracování, barevnou souhru s jinými odstíny a samozřejmě na doplňky.

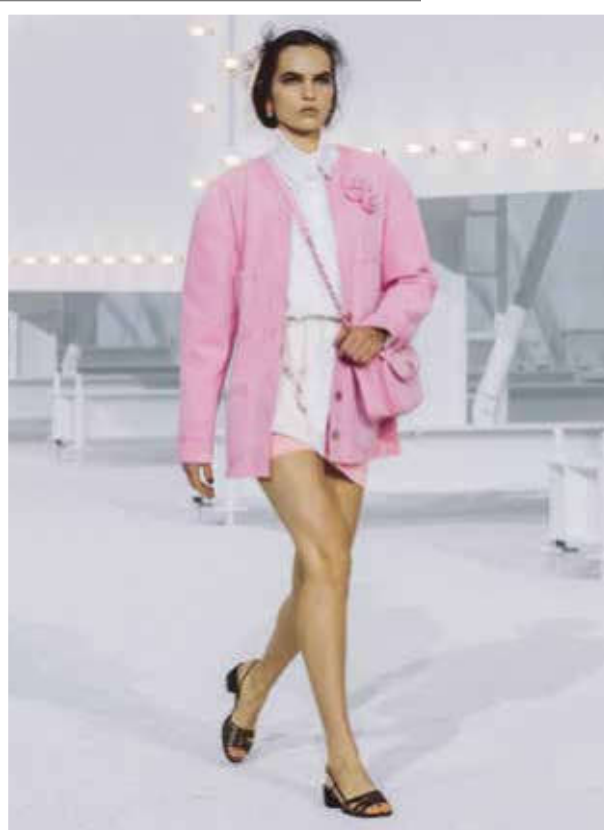


VYSOKÝ PAS

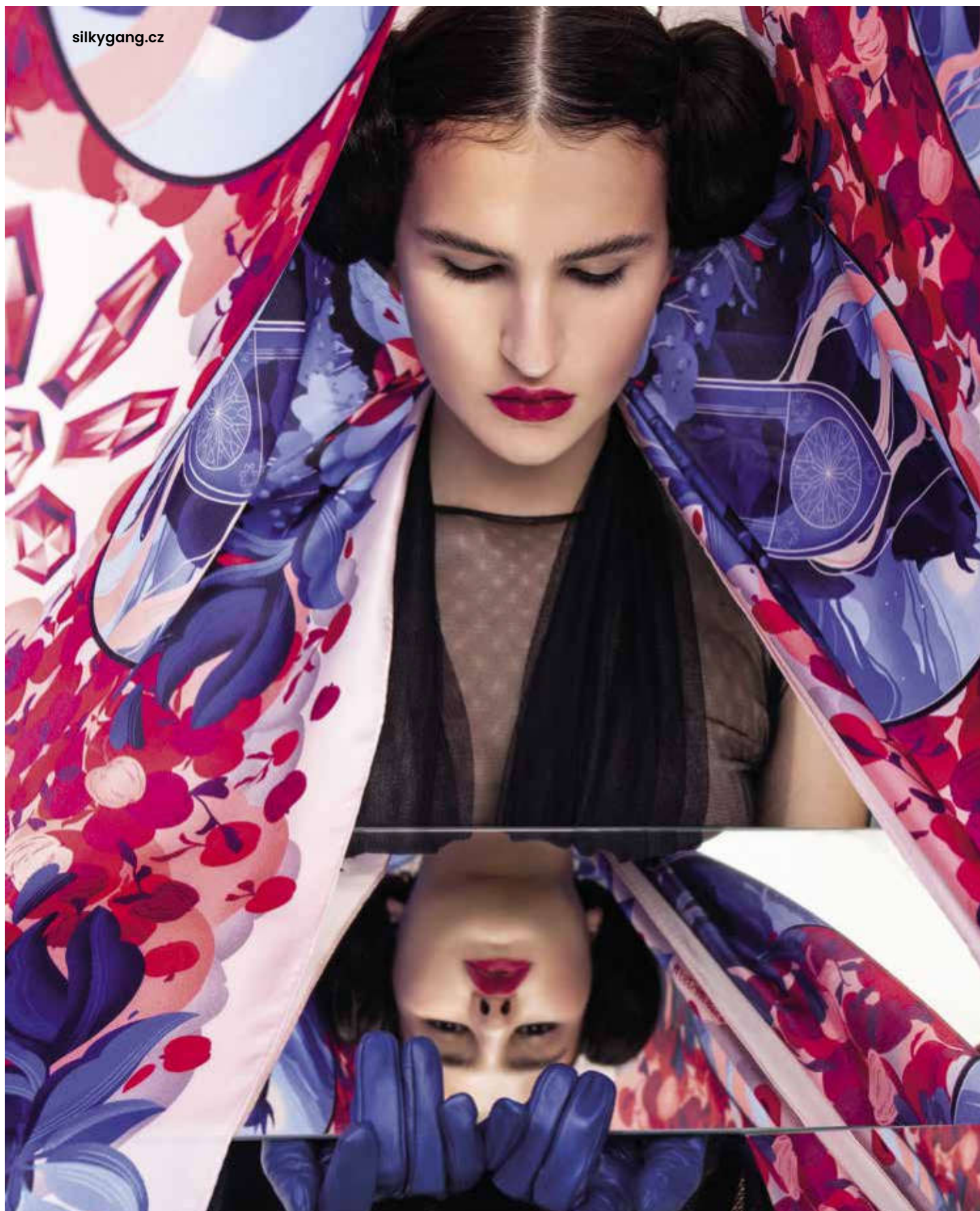
Dlouhé nohy a štíhlý pas? Přinášíme elegantní řešení prvkem retro klasiky ze 70. let. Vysoko usazený pas na sukních a kalhotách nastolil nový must-have. Větší pozornost zaujaly kalhoty stylu „palazzo“ se širokými nohavicemi. Lichotí všem postavám, perfektně vychází s ostatními kousky. Vám zaručí pohodlí s elegancí a okolí stylovou podívanou.

KARDIGANY

Z nezájímavého svetru rovnou žhavý hit. Stačí pustit trochu fantazie. Představujeme nové možnosti nošení. Inspirujte se!



silkygang.cz

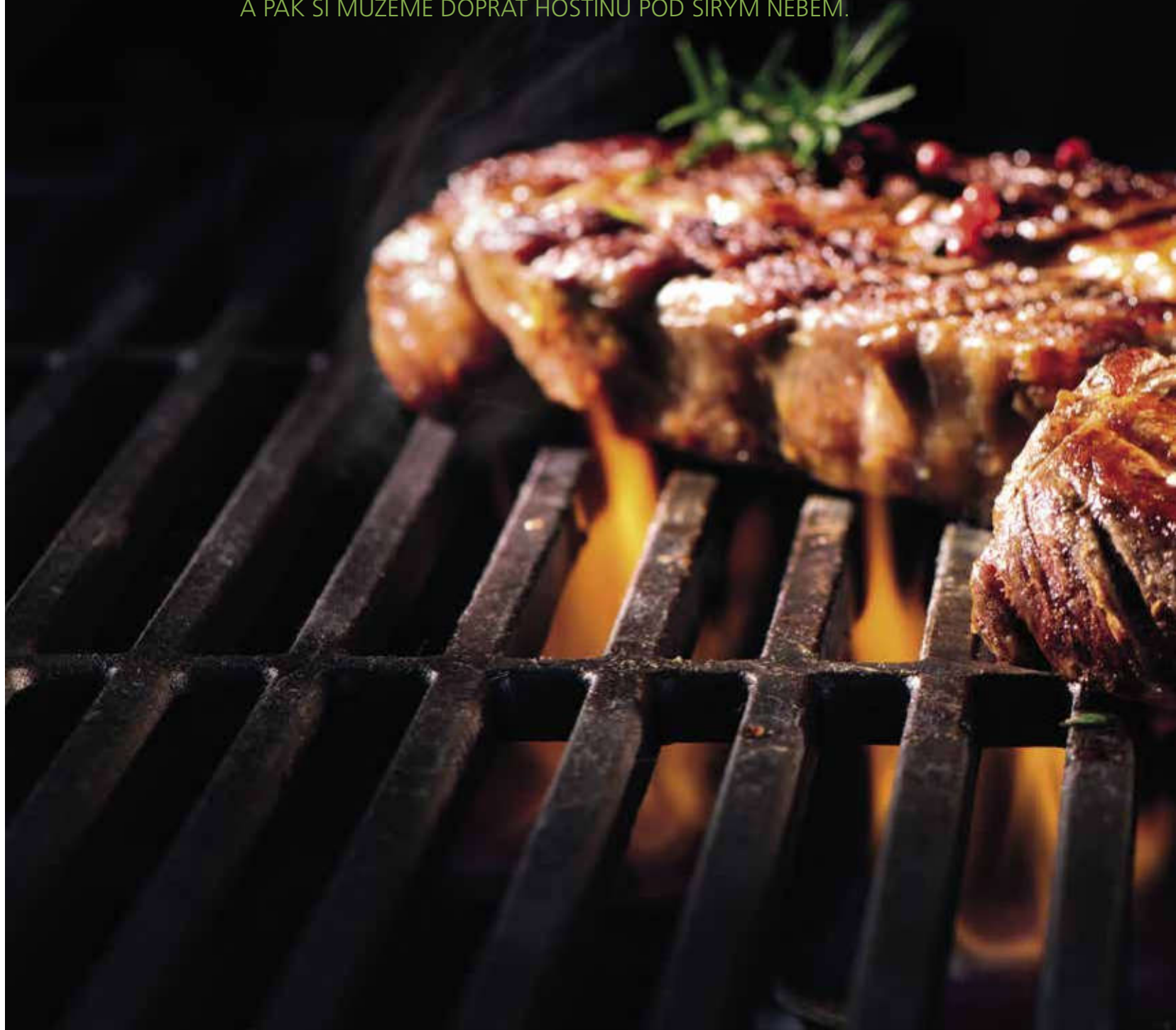


Daydreamer's stories  SILKYGANG Příběhy denního snění

Limitované číslované kolekce ilustrovaných hedvábných šátků a ručně šitých kožených doplňků.

LÉTO PŘEJE GRILOVÁNÍ...

NADOSAH UŽ JSOU NÁDHERNÁ LETNÍ ODPOLEDNE A PODVEČERY,
KTERÉ LÁKAJÍ K POBYTU VENKU. TAK PROČ SI TAM NEPŘENÉST I PŘÍPRAVU JÍDLA?
A PAK SI MŮŽEME DOPŘÁT HOSTINU POD ŠIRÝM NEBEM.







Kuchyně by měla být také v centru dění – tam, kde se přítomní mohou účastnit vaření, grilování a hodování.

Rádi hodujete na čerstvém vzduchu, ale už se vám zajídá věčné přebíhání z kuchyně na terasu nebo dokonce až ke stolu uprostřed zahrady? Pak zauvažujte, zda by se vám nevyplatila venkovní kuchyně, kterou můžete využívat od teplého předjaří až po vlahý podzim. Tento trend se k nám dostal z Ameriky, kde gastronomické outdoorové sestavy dotáhli k naprosto dokonalému komfortu. Součástí sestav bývají standardně nejen grily, ale i lednice, sporáky nebo myčky. Součástí takových kuchyní může být i malý dřez na opláchnutí nádobí, který je napojený na venkovní rozvod vody. U nás se trend letního vaření na zahradách teprve zabydluje. Kdo to ale jednou zažil, dobře chápe, proč jsou letní kuchyně tak oblíbené. Jaké jsou vlastně možnosti? Někdo si pořizuje kuchyni pohyblivou, jiný pevnou. Pohyblivé jsou vlastně jakési větší sestavy grilů s přídatnými stolky, které lze na jaře pomocí kol přesunout na dané místo na zahradě a třeba je i uchytit ke kotvám v zemi. Jednoduchá prodlužovačka pak připojí kuchyň k síti. Ale asi mnohem zajímavější je možnost pevné kuchyně, která může být součástí vašeho venkovního posezení, altánu nebo i terasy. Z kamene nebo cihel postavený základ je samozřejmě zajímavým solitérem, který dokáže místo

i ozvláštnit. Vhodná je i kombinace zdíva například se dřevem. Ze dřeva jsou nejvhodnější borovice a smrk, které je ovšem třeba nakonzervovat. Odolnějším dřevem je teak nebo bambus. Pokud vás láká kámen, můžete se rozhodnout mezi hrubým vápencovým štukem anebo pískovcem s dobrými tepelně izolačními vlastnostmi.

KAM KUCHYNI UMÍSTIT?

Venkovní kuchyně potřebuje prostor. Pro pohodlné vaření a sezení počítejme zhruba s rozměry 4x3 metry. U menších staveb, jejichž základová deska nepřesáhne 16 m², stačí na příslušném stavebním úřadu ohlášení stavby. U větších staveb je již potřebné stavební povolení. Ideální je místo chráněné před zvědavými sousedy, ale i před sluncem a deštěm. Možná pomohou slunečníky, ale přece jen je lepší pevná střecha, která ochrání vás i jídlo. Střecha může být ze dřeva, klasických tašek anebo lepenky či laminátu. Kuchyně musí vždy stát na pevném základu, tedy nejlépe na vybetonované ploše, která by měla být výš, než je okolní terén, aby se nezaplavovala při deštích. Také byste měli dbát na to, aby podlaha byla protiskluzová. Kuchyně by měla být také v centru dění – například u bazénu, terasy, odpočinkového trávníku, prostě tam, kde se přítomní mohou účastnit vaření, grilování a hodování. Účelnou venkovní kuchyni lze postavit jako samostatný zahradní prvek, ale rovněž jako přístavek k domu.

JAK KUCHYNI VYBAVIT

Do venkovní kuchyně se dá přivést voda i elektrina. Vždy je výhodnější mít hned u ruky dřez s tekoucí vodou, také odpad a vhodné osvětlení. V každé venkovní letní kuchyni má své místo obvykle krb anebo gril. Složitější typy grilů mají kromě horní plotny a grilovací mřížky navíc ještě grilovací jehlici, obvykle s pohonem, dále udírnu, troubu nebo pec atd. Ledničku může nahradit speciální přenosný chladicí box. Komfort zvýšíte sklípkem na víno nebo pivo, samozřejmě s pípou. Záleží jen na vašich potřebách a možnostech. Venkovní kuchyň můžete vybavit klidně i staršími, avšak funkčními spotřebiči.

*Tradice
se nevzdáme*



SVIJANY, SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST

WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



Pracovní deska by měla být kamenná nebo s dlažbou. Méně vhodné je dřevo. Prostor pod deskou se doporučuje vyzdít anebo nechat volný. Tradiční kuchyňské skříňky nejsou ideální. Pořídte si dostatečně velký stůl a židle, případně lavice. Vybírejte ale spíš nábytek dřevěný nebo kovový, stylově i funkčně je nevhodný nábytek plastový. Evergreenem mezi venkovními kuchyněmi je styl francouzské Provence. Nábytek je převážně rustikální v pastelových barvách, často s patinou oprýskaného laku. Dvířka může vyplňovat jen „králičí“ pletivo, nebo se místo dvířek aranžují různé závěsy a záclonky, často s jemnou výšivkou. K tomu se hodí stůl s nahrubo stlučenou deskou a třeba i různé židle. V takové venkovní kuchyni vynikne i stará kredenc po babičce, opatřená svěží barvou.

I GRILY SE VYVÍJELY

Historie zahradního grilování je dost mladá; sahá do poloviny minulého století. Tehdy jako gril sloužila miska, u níž se prakticky grilování nedalo regulovat. Bylo-li uhlí moc, nebo foukal vítr, maso se lehce připálilo. Vznikaly tedy první kotlové grily s poklopem, které chránily před nežádoucím větrem. Grilovalo se pouze na dřevěném uhlí. Později, v osmdesátých letech, se začaly vyrábět první plynové grily, jež se ukázaly jako velmi praktické. Dlouhou dobu byly v grilech používány i lávové kameny. Dnes je na výběr tolik grilů, že si každý může dopřát grilovačku podle svého gusta.

NA UHLÍ, ELEKTRIKU NEBO PLYN?

Gril na dřevěné uhlí je klasika. Nepotřebujete ani plyn, ani elektřinu, postačí

vám pytlík dřevěného uhlí. Roztápění je z počátku o něco obtížnější než u plynu či elektřiny, ale pocit z grilování je jedinečný. Elektrický gril je vhodný pro terasy, zahrady, balkony, ale i pro uzavřené místnosti, jako je zimní zahrada. Nedělá nepořádek a nemusíte uklízet oharky a prach po uhlí. Má snadno regulovatelnou teplotu a je lehce přenosný na jiné místo. Plynový gril je použitelný na všech místech (chata, kemp, zahrada). Nedělá nepořádek (jako gril na dřevěné uhlí) a vidíte oheň (narozdíl od elektrického grilu). Ušetří vám práci s přikládáním a udržováním správné teploty. Měl by být vybaven systémem vaření, aby nedošlo ke vzplanutí ohně. Obchody nabízejí různé velikosti, od těch nejmenších, vhodných na zahradu, až po velké profesionální. Způsob grilování je jednoduchý. Hořáky jsou rovnoměrně rozloženy a regulace plynu je snadná.

NENÍ NAD DOMÁCÍ UZENÍ

Stále víc se mluví o kvalitě potravin prodávaných v obchodech. Na pranýři se často objevují i uzeniny. Přitom vyrobit si doma výbornou slaninu je jednodušší, než by se mohlo zdát. Uzení masa, ale i sýrů a jiných pochutin je dnes vnímáno především jako kulinářská záležitost, v minulosti však šlo hlavně o účinný způsob prodloužení trvanlivosti potravin. Základ a princip každé udírny je vlastně stejný, byť existuje mnoho typů udíren. Udírny mají topeniště, udící komoru či komory, kouřovod (není bezpodmínečně nutný) a komín či alespoň otvor pro odvod kouře. Zahradní udírny mají jednoduchou konstrukci, jsou buďto zděné s komorou vyloženou tvrdým dřevem (do komory se nesmí dostat oheň), ale také bez dřeva, případně mohou být kovové, kdy komoru tvoří například i jen

starý sud. Udírny se liší i podle paliva. Kromě tradičního dřeva mohou být též lihové, plynové, elektrické, případně na dřevo, ale i kombinované například s krbem či grilem. Co do tvaru může být udírna válcová (nejčastěji z kovu), skříňová (zděná či dřevěná, ovšem skříň může být i ocelová) a komorová, případně také vodní, kdy se k uzení využívá vodní pára (okrajově, spíše jde o raritu).

UDÍRNA NA ELEKTRINU

Vrcholem komfortu je digitální elektrická udírna. Spojuje v sobě moderní technologii a americkou tradici precizní přípravy masa v kouři. Obsluha je jednoduchá, a mistrem uzeneho masa s ní tak může být opravdu každý. Vše začíná samozřejmě u kvalitních surovin, pak ale postačí už jen elektrická zásuvka, voda a dřevěné chipsy. Nastavíte některý z provozních režimů, zapichnete do masa monitorovací jehlu a celý proces uzení už kontroluje udírna automaticky. Skrz prosklená dvířka se občas necháte navnadit tou voňavou symfonií, ale teplotu a čas rozhodně hlídat nemusíte. Až bude křehké, šťavnaté a lahodné maso připraveno, udírna se ozve sama a ke všemu připravené maso udrží ještě řadu hodin teplé pro postupnou konzumaci.

VYCHYTANÉ PŘÍSLUŠENSTVÍ

Do letní kuchyně vám jistě přijde vhod řada menších pomocníků. Například dělená grilovací litinová mřížka tvořená z poloviny litinovým tálem, na níž snadno připravíte šťavnaté steaky s texturou robustní mřížky, plochý chléb jako pita, nebo dokonce dezerty, jako jsou kynuté a křupavé domácí lívance. Jistě oceníte grilovací jehlu – rožeň s elektrickým

LUXUS PRO FAJNŠMEKRY

Pokud toužíte mít komfortní letní kuchyni jako v Americe, můžete si koupit kompletní set v nerez, který má vše v jednom kuse a umožní přípravu všech specialit. Nemusíte pak přemýšlet o sestavení jednotlivých komponentů. Budete mít velký prostor pro grilování, vaření, přípravu potravin, vestavěný nerez dřez s chromovanou baterií krytý dřevěným řeznickým prkénkem, mohutné sendvičové nerezové víko grilu s robustním madlem a vestavěným teploměrem, nerezové sendvičové dveře a prostorné kabinety umožňující uložení nádobí a příslušenství, zabudovanou chladničku nebo třeba i výrobek ledu. Tyto kompletní outdoorové kuchyně s různým vybavením samozřejmě nejsou levnou záležitostí, ale můžete na nich okamžitě začít kulinářit a jistě oceníte jejich profesionální úroveň.



Historie
zahradního
grilování sahá
do poloviny
minulého století.
Tehdy jako gril
sloužila miska, u níž
se grilování
nedalo regulovat.

motorem 220V pro grilování drůbeže, špižů, kebabu, větších kusů masa apod. Pro přípravu hranolků se bude hodit drátěný grilovací koš, a pokud milujete asijskou kuchyni, pořídte si robustní litinovou pánev WOK. K máni jsou třeba i pizza kámen s chromovaným rámem nebo otočný nůž pro snadné krájení.

CO SI DAME NA GRIL... – PÁR PRAVIDEL LETNÍHO GRILOVÁNÍ

Nechme teď stranou grily. Důležité je, abyste grilovali s láskou a osvojili si pár pravidel venkovní přípravy jídla. Hygiena je nutností vždy. Nepokládejte čerstvou zeleninu na prkénko, na němž se povaloval čerstvý steak. Nenechávejte maso dlouho bez dozoru, protože mouchy jsou otravné a nebezpečné. Vybírejte si čerstvé suroviny, jež jsou základem dobré chuti. Potom nic nemůžete zkazit.

Když už jsme u masa, na letní gril se hodí kvalitní, odleželé maso. Jistě, nabídka supermarketů překypuje v grilovací sezóně různými akcemi na naložené maso. Nechceme nikomu sahat do svědomí, ale marinované maso tak může maskovat svoji druhotnou jakost. Kupte si raději kus čerstvého dobrého masa u řezníka a naložte si ho sami – do oleje, do čerstvých bylinek, do oblíbeného koření.

Maso, které chcete jen tak opéct třeba s trochou soli, koření a oleje, před grilováním nikdy nemyjte. Jeho povrch případně jen otřete čistou utěrkou, pokud je to třeba. Abyste si dobře pochutnali, maso marinujte. Stejně tak i zeleninu. Naložené maso a zeleninu uchovávejte vždy v chladu. Pokud používáte grilovací jehlu nebo rošt, tak je před použitím potřete olejem, případně použijte sádlo či špek z kůže. Maso se pak nepřichytí. Aby si steak uchoval svoji šťavnatost, nepropichujte ho. Maso obračejte grilovacími kleštěmi.

Ryby vám budou lépe chutnat, pokud je ugrilujete celé. Báječní jsou třeba čerství pstruzi nebo siveni, které stačí posolit, přidat k nim bylinky, například petržel nebo kopr, zakápnout citronem, lehce ogrilovat z obou stran a máte výtečnou letní pochoutku. Jestli máte chuť na párky, klobásky nebo jiné uzeniny, dejte opět přednost kvalitě a vyhněte se laciným produktům plným strouhanky a dalších nesmyslných ingrediencí. Pokud holdujete zdravému životnímu stylu a toužíte po grilované zelenině, směle s ní na rozpálený gril. Abyste u tvrdších druhů nečekali příliš dlouho, zkuste zeleninu – třeba mrkev – máčet před grilováním čtvrt hodiny ve studené vodě, bude pak báječně křehká a dobrá.

KONEČNĚ GRILOVACÍ RECEPTY!

A dostáváme se k jádru věci. Gril je skoro rozpálený a je třeba na něho začít pokládat dobroty. Jenže jaké? Končíte vždy u toho samého – naložené krkovice, hermelínu, cukety? Potom se nechte inspirovat nápaditými recepty.

KRŮTÍ NEBO KUŘECÍ BURGER

Hovězí burger má skvělý šmak, ale možná toužíte po něčem lehčím, zdravějším.

Použijte krůtí nebo kuřecí maso.

Potřebovat budete: 500 gramů mletého masa, snítku rozmarýnu a tymiánu, cibuli, plátky tvrdého sýra, rajče, ledový salát, na gril pak přijde jedna červená cibule, lilek, cuketa, rajčata, hodit se bude také olivový olej, česnek a samozřejmě burgerové housky, na dresink budete potřebovat citronovou šťávu, řecký jogurt, lžičku hořčice, sůl, pepř a olivový olej.

Maso, pokud není mleté z obchodu, umelte na mlýnku. Smíchejte ho s najemno nasekanou cibulkou a bylinkami. Přidejte pepř a sůl. Propracujte a připravte čtyři velké karbanátky – burgery. Nechte je pak ve folii odpočinout v lednici. Mezitím lilek, cuketu, rajčata a červenou cibuli omyjte a nakrájejte na plátky. Promíchejte zeleninu s nasekanými bylinkami, nasekaným česnekem a zakápněte olejem. Vložte do pekáčku a dejte vše



péct do trouby, při 200° se bude zelenina připravovat asi dvacet pět minut. Mezitím je čas na burger. Rozpalte gril a burgery opečte. Z jedné i z druhé strany. Maso se smí otočit jen jednou, aby bylo šťavnaté. Rozkrojte bulky a opečte z jedné a z druhé strany. Ze surovin připravte dresink a potřete jím spodní část bulky. Pak přijde maso, plátek sýra, salátu, plátek rajčete, přidejte ještě dresink a přiklopte horní částí bulky. Servírujte společně s grilovanou zeleninou, která je místo hranolek.

GRILOVANÝ LOSOS

Znáte lepší rybu, než je losos? Možná ano, ale možná lososa prostě milujete, protože se snadno připravuje, báječně chutná a nejsou v něm (většinou) kosti. Tak si ho pojdte hodit na gril.

Potřebovat budete: filety z lososa s kůží, hrst hrubé mořské soli, dvě hrsti cukru krupice, čtyři kusy bobkového listu, osm kuliček nového koření, olivový olej, kapku brandy, alobal.

Filety z lososa nejdříve omyjte. V misce promíchejte sůl a cukr. Směs pak rozprostřete na jednotlivé filety. Vložte do mísy, přidejte koření a nechte marinovat. Po dvaceti minutách zakápněte lososa brandy a nechte znovu odležet alespoň dvě hodiny. Pak lososa vyjměte, opláchněte pod tekoucí vodou, osušte papírovou

utěrkou, položte na alobal a zakápněte olivovým olejem. Alobal zabalte a vložte rybu na rozpálený gril. Stačí mu patnáct minut. Podávejte například se zeleninovým salátem.

KREVETY JAKO Z TROPŮ

Jestli máte rádi středomořské pochoutky, nesmí na vašem grilu chybět čerstvé krevety. Připravte si je tentokrát na tropický způsob – s ananasem a kokosem. S touhle pochoutkou zažijete skutečné léto.

Potřebovat budete: krevety, jeden ananas, dvě polévkové lžíce strouhaného kokosu, olivový olej, trochu hnědého cukru, trochu másla a špetku soli.

Krevety omyjte a osušte. Očistěte ananas, nakrájejte ho na plátky. Rozpalte gril, na který postavíte grilovací nádobu. Do ní vlijte trochu olivového oleje. Krevety ogrilujte po obou stranách. V jiné nádobě rozpustte máslo, přidejte cukr a nechte ho zkaramelizovat. Pak na tento základ přidejte ananasové plátky, opečte z obou stran. Ananas vyjměte, do šťávy na pánvi přijdete kokos, lehce orestujte. Na talíř vložte ananas, krevety a navršte kokos.

RAJČATOVÝ DIP

Chcete při grilování servírovat jen tak něco k zakousnutí, aby se hosté zabavili, než připravíte hlavní chod? Připravte rajčatový dip. Je rychlý a dobrý.

Potřebovat budete: zakysanou smetanu,

hrst sušených rajčat v oleji, 10 dkg sýru mozzarella, pár lístků bazalky, sůl, pepř, stroužek česneku, krekry.

Do mixéru vlijte zakysanou smetanu, pokrájená sušená rajčata, pokrájenou mozzarellu, přidejte sůl, pepř a česnek. Vše dohladka rozmixujte. Bazalku nasekejte a vmíchejte ji do dipu. Podávejte ho s krekry. Možná zbude trochu téhle lahůdky i na grilovanou zeleninu.

KÁVOVÁ MARINÁDA

Milujete kávu? Nebo očekáváte vzácného hosta, který bez šálku černého nápoje nedá ani ránu? Připravte mu maso naložené v kávové marinádě.

Potřebovat budete: dva stroužky česneku, hrnek silné kávy, čtvrt hrnku balzamikového octa, čtvrt hrnku dijonské hořčice, čtvrt hrnku třtinového cukru, dvě lžíce olivového oleje, lžičku čerstvě mletého pepře, polovinu červené cibule, sůl.

Červenou cibuli nejmenno nasekejte. Smíchejte ji s prolisovaným česnekem, kávou, hořčicí, balzamikovým octem, cukrem, olejem a pepřem. Do marinády vložte maso a marinujte v chladu, nejlépe v lednici. Maso posolte až těsně před grilováním.

RYCHLÝ LETNÍ SALÁT

Ke každému grilování patří salát. Svěží zelené listy stačí zakápnout lehkou zálivkou a příloha k masu je hotová.

Potřebovat budete: směs listů (polníček, rukola, baby špenát, listový salát), tři lžíce olivového oleje, dvě lžíce balzamikového octa, trochu cukru, trochu citronu a špetku soli.

Salát operte a nechte okapat. V misce smíchejte olej, ocet, cukr, citron a sůl. Zálivku nalijte na salát a promíchejte. Pokud chcete salát vylepšit, můžete přidat hobliny parmezánu nebo piniová semínka.

A NEZAPOMEŇTE NA DOBRÉ PIVO

Co by bylo grilování bez doušku něčeho dobrého. V Čechách se velmi často sáhne po pivu. Ale které je ke grilování vlastně to nejlepší?

Elektrický kontaktní gril 3v1



Největší plochu
získáte rozložením
v režimu BBQ 180



Vyměnitelné
oboustranné
grilovací desky



Pečící desky
pro přípravu
4 wafelí najednou



Nastavení teploty
pro spodní i horní
grilovací plochu



Snadné čištění
odnímatelných
grilovacích desek

ECG KG 2033 Duo Grill & Waffle

Gril, se kterým připravíte chutný oběd, skvělou večeři, ale také bohatou snídani ... Díky oboustranným a vyměnitelným grilovacím deskám bude Váš nový gril připraven nejen pro tradiční grilování, ale i třeba pro přípravu bohaté teplé snídani. Výměnou desek proměníte v okamžiku gril ve velký rodinný waflovač a můžete si snídani obohatit o skvělé čerstvé wafle.

GRILOVÁNÍ A PIVO OČIMA SLÁDKA PETRA MANŠÍKA

„Jaké pivo bych volil na grilování? Já jsem v tomto punktu dost perfekcionista, takže to pro mě není vůbec jednoduchá otázka. Jasná je jediná věc – tak jako určitě neošídíme to, co budeme dávat na gril, nesnížíme se ani u piva k nějakému průmyslově vyráběnému nechci říci přímo patoku, ale zkrátka k pivu nedůstojnému takové příležitosti. Pravé české pivo, jak je stále ještě vaříme třeba my, se vyznačuje kvašením v otevřených kádích na spilce a dlouhodobým zráním v ležáckých sklepích a jen takové pivo by pro mě bylo na grilování dost dobré. Bude-li nepasterované, a v ideálním případě třeba i nefiltrované, tím lépe. Nepasterované pivo má čistší pivní chuť a navíc jsou v něm zachovány enzymy a další zdraví prospěšné látky, a to je při trávení bohaté krmě určitě plus.

Naprostým imperativem je, aby bylo podávané pivo také správně vychlazené. Pokud nejde o velkou akci, na níž bychom využili správně vychlazený sud s výčepním zařízením, určitě bych volil pivo v plechovkách. Snáze a rychleji se v nich vychladí a jednodušeji se také po skončení akce vypořádáme s odpadem. Ještě lépe mohou posloužit speciální pětilitrové párty soudky, které mají pro menší společnost ideální velikost, pivo v nich má perfektní podmínky a v případě nutnosti se obejdou i bez výčepního zařízení.

Teprve, když jsme vyřešili všechny tyto zásadní otázky, můžeme se začít zamýšlet nad vlastním výběrem konkrétního piva. Já osobně přes den přísahám na desítku. Zejména pro horké letní dny a na začátek akce bych proto určitě volil právě ji. U většiny průmyslových pivovarů se bohužel o klasickou desítku už dávno nejedná, takže se kdysi nejoblíbenější pivo v poslední době ve stínu ležáků a jedenáctek úplně ztrácí, ale to je podle mě strašná škoda. Je-li vařená poctivě a s láskou, je to skvělý a osvědčený nápoj a prakticky s čímkoli z grilu jde výborně dohromady. Díky nižšímu obsahu alkoholu nás příjemně osvěží a můžeme ji vesele průběžně popíjet bez rizika malátnosti.

K drůbeží nebo obecně světlému masu bych doporučoval plnější pivo s příjemnou jemnou hořkostí. Ideálním protějškem může být třeba také ke grilované zelenině. A teprve k těžším grilovaným masům, která většinou na pravé české grilovačce nechybějí, bych sáhnul po vydatně chmelené dvanáctce. Hořké chmelové látky, jak známo, stimulují tvorbu trávicích enzymů v žaludku a urychlují metabolismus tuků, takže nejde jen o spojení chutí, ale i o lepší trávení.

K závěrečnému dezertu, bude-li na programu, bych pak volil tmavé pivo s kávo-vě-karamelovým charakterem nebo některé jiné silné aromatické pivo, záleželo by na druhu dezertu. Při odchodu již snad nebude více alkoholu vadit a výjimečné pivo může sladké teče dodat potřebný šmrnc.“

A PÁR OSTŘEJŠÍCH DRINKŮ NA ZÁVĚR...

Když se setmí, přichází chuť na trochu ostřejší letní drinky. Hvězdné nebe, padající hvězdy, temná obloha, teplý vzduch s příslibem dobrodružství a v ruce skvělé pití. Umíte si představit lepší zážitek? Na první drink si připravte panáka pětihvězdičkové Metaxy, asi 10 cl toniku, 1 cl citronové šťávy, dvě rozmačkané jahody, tři lístky bazalky, led a kolečko citronu. Do sklenice nejdříve vložte led a pak jahody, nalijte panáka, přilijte tonik, citronovou šťávu, bazalku. Vše smíchejte a ozdobte kolečkem citronu.

Druhý ostřejší drink připravíte z panáka Captaina Morgana, ze 40 ml ananasového džusu, ze 20 ml citronové šťávy, z 20 ml cukrového sirupu. Potřebať budete také maliny a lístky čerstvé máty. Do shakeru vložte led, přidejte všechny tekuté přísady, maliny i mátu. Vše dobře promíchejte a nalejte od vysoké sklenice.

Komu chutná grep, zamiluje si i další ostrý drink. Připravíte ho ze 40 ml Jägermeistera, 40 ml grepového džusu, 20 ml jahodového pyré, 15 ml limetkové šťávy a 10 ml cukrového sirupu. Opět vložte všechny ingredience do shakeru a pořádně protřepejte. Nalévejte na led. Zdobte kolečkem limetky.

Svijanský sládek Petr Menšík je významnou osobností pivovaru od samotných počátků jeho samostatné existence na konci devadesátých let. Sází na nejkvalitnější suroviny z humnových sladoven a vlastních chmelnic pivovaru a na tradiční výrobní postupy, stejně jako v druhé polovině minulého století, kdy se české pivo proslavilo po celém světě. Je podepsán pod recepturou všech svijanských piv, za něž pravidelně sbírá nejrůznější ocenění.



CAPITAN BUCANERO

BLEND SEDMILETÉHO
DOMINIKÁNSKÉHO
RUMU A VYBRANÝCH
PŘÍŠAD (ROZINKY,
ŠVESTKY..) ČINÍ
USRKÁVÁNÍ BUCANERA
JEDINEČNÝM ZÁŽITKEM,
AŽ UŽ S COLOU
A LIMETOU NEBO JEN
LEDEM!

OFICIÁLNÍ DISTRIBUCE
PRODUKTŮ CAPITAN
BUCANERO V ČR:
ZANZIBAR S.R.O.
SIRUPY-KOKTEJLY.CZ



NA JAŘE CHCE BÝT KAŽDÝ **KRÁSNÝ..**

TAM, KDE KONČÍ SCHOPNOSTI ANTI-AGE KOSMETICKÝCH PŘÍPRAVKŮ, ZAČÍNÁ UM ESTETICKÉ MEDICÍNY. NAPRAVÍ NEJEN NEDOSTATKY ZPŮSOBENÉ PŘIBÝVAJÍCÍMI ROKY, NÝBRŽ I TAKOVÉ, KTERÉ ČLOVĚKU PŘINÁŠÍ JEHO GENETICKÁ VÝBAVA. V POHÁRU ALCHYMIE SVĚŽESTI A KRÁSY NAJDETE ZÁKROKY NEINVAZIVNÍ I RADIKÁLNÍ A MEZI NIMI JAK ÚSPĚŠNĚ DLOUHODOBĚ POUŽÍVANÉ, TAK I NAPROSTÉ NOVINKY.



Augmentace – ženami bývá označována za pomyslnou královnu estetických úprav.

Mezi nejvyhledávanější zákroky estetické medicíny patří zvětšení prsou, operace očních víček, a liposukce spolu s některými dalšími metodami, které přinášejí zeštíhlení v požadovaných partiích. Co od nich můžete očekávat?

SPLNĚNÉ PŘÁNÍ – KRÁSNÁ A PEVNÁ PRSA

Jednou z nejžádanějších plastických operací je zvětšení prsou, tak zvaná augmentace. Ženami bývá označována za pomyslnou královnu estetických úprav. Není divu, vždyť prsa jsou znakem ženskosti. Tento zákrok ale vyvolává řadu otázek: Jakou operační metodu zvolit? Je lepší umístit implantát pod sval, nebo pod prsní žlázu? Které implantáty si vybrat? Jsou lepší výraznější kulaté, nebo anatomické ve tvaru kapky, díky kterým si prsa zachovají maximálně přirozený vzhled? Zůstanou po operaci viditelné jizvy? Odpovědi na tyto otázky dokáže erudovaně a beze zbytku zodpovědět pouze lékař,

specializující se na tyto zákroky. Ten také posoudí anatomické poměry vašeho těla a doporučí z pohledu odborníka nejvhodnější variantu. Kromě vašeho přání je totiž třeba vzít v úvahu právě také tělesnou konstituci a některé další faktory.

SKALPEL, PROSÍM

Než zazní tato slova, je již rozhodnuto, zda implantát bude do prsu vložen řezem pod prsní rýhou, v podpaží, nebo na spodní hranici prsního dvorce. Poté je řezem obvykle dlouhým asi 3–4 cm v prsu vyhloubena „kapsa“, do které je umístěn implantát. Operace trvá asi 60 minut a v jejím závěru jsou do rány zavedeny drény, jejichž úlohou je odvádění přebytečné krve a sekrece. Rána se zašije, sterilně zakryje a prsa jsou fixována speciální podprsenkou. Hospitalizace v závislosti na pooperačním stavu trvá 24–48 hodin. Pacientka je pečlivě sledována a dostává léky na tlášení bolesti. Bolest zpravidla přetrvává několik dní. Její délka a intenzita je závislá na prahu tolerance, která je u každého jiná. Jak říká lékař, většinou se



RECLAR
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

Kráska je ve vašich rukách

Rituály péče o pleť jsou autentické, stejně jako vy a vaše kráska. Reclar péči umocní přesně tak, jak vaše pleť potřebuje.

Poznejte i na své pleti rozdíl mezi pokožkou opečovávanou rituály a běžnou péčí. Neměňte oblíbený pleťový krém či sérum, jen znásobte jeho účinky díky galvanickému peeleru Reclar. Hýčkejte sama sebe. Každý den. V každém věku. Dopřejte si rituály s dotykem zlata, které mají čistící, léčivý a omlazující účinek.

Unikátní peeler Reclar funguje na bázi ultrazvuku a terapie červeného a modrého světla. Vědecky ověřené účinky světelné terapie jsou vždy podpořeny galvanizací. Celá čepel přístroje je pokryta 24k zlatem, které je pro styk s pokožkou ideální a prověřené – má antioxidační účinky, rozjasňuje pokožku, stimuluje buněčnou aktivitu, je hypoalergenní a antibakteriální.

Za krásou se skrývá rituál. Individuální a odlišný. Jaký je ten váš?

ⓧ reclar.cz
@ reclar_czech
f reclar CZ



pohybuje od dvou do pěti dnů. Po propuštění domů je třeba první týden dodržovat klidový režim a potrvá asi měsíc, než se budete moci vrátit k běžné fyzické zátěži. Velmi důležitou roli v době rekonvalescence hraje speciální kompresivní podprsenka, držící implantát ve správné pozici. Její nošení minimalizuje riziko vytvoření tuhého vazivového pouzdra kolem implantátu, které se může utvořit jako reakce organismu na cizí těleso. Možná vás zaskočí jizvičky, které zkraje budou mít syté rudou barvu a oproti okolní pokožce bývají vystouplé. Postupem času však vyblednou a vyrovnají se. Napomůže jim v tom péče spočívající v tlakové masáži a promašťování. S masážemi můžete začít po vyndání stehů. Odměnou za to všechno vám budou krásná prsa.

NÁVRAT ZTRACENÉ PEVNOSTI

Kromě zvětšení prsou je žadáným zákrokem také jejich modelace. Podstupují ji především ženy, jejichž prsa ztratila svou pevnost v důsledku těhotenství, nebo

velkého váhového úbytku. Samotná modelace přinese zpevnění, ale na velikost prsů vliv nemá. Často se tak provádí operace, která je kombinací modelace a zvětšení prsou. Od běžné operace mající za cíl zvětšení prsou, je při takovémto zákroku z prsů odstraněna nadbytečná kůže, prsní žláza s dvorcem je posunuta vzhůru a do prsu je vložen implantát.

PADAJÍ VÁM VÍČKA, ALE ÚNAVOU TO NENÍ?

Jak stárneme, postupem času pokožka očních víček ztrácí svou elasticitu a ochabuje. V důsledku toho vznikají na horních víčkách kožní převisy a na dolních víčkách se mohou utvořit nevzhledné váčky. Za poklesem očních víček může být ale i vrozená nedostatečnost jejich zdvihačů. Buď jak buď, výsledkem je unavený výraz obličeje, který mu navíc přidává roky. Nejedná se ale pouze o estetickou vadu, nýbrž i vadu funkční. Povadlá kůže v oblasti víček může vyvolávat slzení, pocity vyčerpanosti a někdy i bolestivost



Povadlá kůže v oblasti víček může vyvolávat slzení a pocity vyčerpanosti.



očí. V extrémních případech horní víčko zasahuje až přes okraj zornice a způsobuje problémy s viděním. Řešením je chirurgický zákrok, tak zvaná blefaroplastika, která tento problém spolehlivě vyřeší. Během operace chirurg zredukuje nadbytek kůže,

odstraní tukové včky a je-li třeba, zpevní kruhový oční sval. Řez je u horních víček veden v místě přirozené rýhy, tedy tam, kde se kůže víčka při otevření oka skládá. U dolních víček jizvy vede těsně pod řasami. Jizvičky jsou jemné a časem prakticky

neviditelné. Plastika horních i dolních víček vyžaduje asi týden domácího léčení. Prvních 24 – 48 hodin po zákroku by měl pacient dodržovat klidový režim a přikládat si studené obklady. Plná zátěž je doporučována za 2–3 týdny.

NA VÍČKA I BEZ SKALPELU A JIZEV

Zatímco pro horní víčka je zásah skalpelu stále hodnocen jako nejefektivnější, klienti, které trápí tukové valy na dolních víčkách, mohou využít komfortní laserové ošetření. Díky laseru lze provádět mnohé zákroky, které byly ještě nedávno výhradní doménou tradiční chirurgie. S pomocí této technologie je dosahováno vynikajících výsledků a navíc bez vzniku jizev. Metoda nazývaná transkonjunktivální plastika představuje vysoce moderní způsob řešení. Při operaci je použit speciální CO2 laser, který oproti klasické operační metodě umožňuje přístup z vnitřní části víčka. Po dobu zákroku (cca 30 minut) je pacient v krátké lehké narkóze. Paprskem laseru je odstraněn nadbytečný tuk, způsobující vyklenutí oblasti pod okem. Současně je šetrně odpařena svrchní vrstva pokožky, díky čemuž dojde k obnově jejího povrchu, vyhlazení a zvýšení pružnosti, což přináší výrazné omlazení obličeje. Díky této technice není zapotřebí žádného šití a nedochází

Injekční lipolýza se nejčastěji využívá k redukci tuku v oblasti boků, břicha, stehen, hýždí, kolen, rukou, ramen, zad a také právě u podbradku a tváří.

ke vzniku jizev. K dalším výhodám zákroku, který se provádí ambulantně, se řadí minimální otoky a bolestivost. Transkonjunktivální plastika dolních víček vyžaduje 10–14 dní domácí léčby, plná zátěž je doporučována asi po čtyřech týdnech od operace. Následně je důležité vyvarovat se po dobu tří měsíců UV záření. Ačkoliv se může zdát, že záleží jen na vás, jakou možnost zvolíte, nenechte se zmást. Vždy je s ohledem na váš zdravotní stav a dispozice důležité otázku estetické korekce probrat s odborníkem.

ŠTÍHLEJŠÍ NA POČKÁNÍ A BEZ OPERACE? S INJEKČNÍ LIPOLÝZOU!

Máte dostatek pohybu, sportujete, vyznáváte zdravý životní styl, ale stále se nemůžete zbavit nepěkných tukových polštářků? Vaše tváře a podbradek ztrácí pevnost? Obáváte se invazivního řešení, nebo jej zkrátka z nějakého důvodu nemůžete podstoupit? Vyzkoušejte injekční lipolýzu, jeden z účinných způsobů, který dokáže tyto problémy napravit. Touto metodou lze zmenšit tukové uložení v problematických partiích, zmírnit celulitidu, ale také zvýšit pevnost a elasticitu kůže. Zárok není nikterak náročný a trvá jen několik minut. Spočívá v injekční aplikaci speciální látky, která je tenkou jehlou vpravena do požadovaného místa, kde tuk postupně rozpouští. Injekční lipolýza se nejčastěji využívá k redukci tuku v oblasti boků, břicha, stehen, hýždí, kolen, rukou, ramen, zad a také právě u podbradku a tváří. Výhodou je, že tuk je odstraňován rovnoměrně.

Estetických zákroků, které korigují nedostatky v obličeji i na těle je opravdu celá řada a vyřeší většinu problémů. Dnes díky nim může váš nos dokonce i bez chirurgického zákroku získat požadovaný tvar, obličej mladistvější výraz a pokožka těla bezchybný vzhled.



IUVENIO

ČESKÁ HI-TECH
PÉČE O PLEŤ

KRÁSNĚJŠÍ PLEŤ
PŘIROZENOU
CESTOU



www.iuvenio.com



Neinvazivní
rhinoplastika
se provádí
ambulantně,
bez nutnosti
narkózy.

„Při zákroku aplikujeme pomocí tenké jehly látku fosfatydylcholin přímo do problémového místa, tedy do nahromaděného tukového polštářku. Aplikace je téměř bezbolestná a není proto zapotřebí ani lokální anestezie. Efekt se projeví asi to tři týdnů. Pro výrazné zmenšení tukové tkáně v dané oblasti doporučujeme podstoupit jedno až tři ošetření s odstupem dvou až tří týdnů. Jelikož lipolýza má příznivý vliv na tvorbu kolagenových vláken, kromě redukce tuku je zároveň dosaženo elasticity kůže. V důsledku toho pokožka získává svěžejší vzhled,“ objasňuje odbornice injekční lipolýzu a dodává, že této metody se využívá rovněž k odstranění zbytků tukové tkáně po liposukci.

NOVÝ NOS BEZ DOTYKU OSTŘÍ SKALPELU

Ohlédnete-li se pár let zpátky, prakticky jedinou možností úpravy tvaru nosu byla plastická operace – rhinoplastika. To dnes již neplatí. Korekci nosu lze provést

i miniinvazivní metodou, kdy problém namísto ostří skalpelu vyřeší dermální výplň, tak zvaný filler. Úspěšně se tak řeší různé asymetrie v celé oblasti nosu, samozřejmě vyjma markantnějších, které vyžadují operační řešení. Neinvazivní rhinoplastika se provádí ambulantně, bez nutnosti narkózy a rekonvalescence. Před ošetřením je pro komfort pacienta na oblast nanášena anestetická mast. Když začne působit, je přikročeno k samotné aplikaci filleru, během níž je do oblasti pomocí velmi tenkých jehliček aplikována dermální výplň na bázi kyseliny hyaluronové. Pacient během zákroku může sledovat jeho průběh a dokonce jej ovlivnit tak, aby splnil jeho představy. Jak je známo, výplňové dermální materiály tělo odbourává. Za jak dlouho se tak stane, vždy záleží na rychlosti metabolismu organismu, která se u každého různí. Obecně lze říci, že efekt bezoperační rhinoplastiky vydrží asi 6–12 měsíců. Poté lze ošetření bez problémů opakovat.

ZBAVTE SE (NEJEN) ŽILEK

Trápí vás zarudlé žilky? Strávíte spoustu času jejich maskováním krycími krémy a na nohou kvůli nim nosíte výhradně kalhoty, ačkoliv byste se lépe cítila v šatech a sukních? Jednoduše se jich zbavte. Speciální šetrný cévní laser V-BEAM si s nimi poradí stejně dobře, jako s řadou dalších viditelných vad cévního původu, které zejména v obličejí představují nemalý estetický problém. Tento laser je využíván pro odstraňování a léčbu růžovky projevující se zmnožením cévek a výrazným začervenaním na pokožce obličeje, v boji s kuperózou, která vytváří hustou a viditelnou síť rozšířených cévek, a během několika málo aplikací se vypořádá s tak zvaným „ohněm“ prezentujícím se výraznou tmavě červenou skvrnou. Velmi dobrých výsledků dosahuje i při ošetření nezahojitelných útvarů cév, tak zvaných hemangiomů. Ošetření spočívá v působení laserového paprsku, který bez toho aby poškodil okolní tkáň, cílí přímo na postižené místo. Zde vyvolává rychlé stažení problematických

cévek a způsobí jejich odumření. V důsledku toho postižené místo postupně bledne a zbarvení mizí. Pokožka bývá po zákroku chvíli zarudlá, objevit se mohou mírné otoky a později i stroupky, které se záhy zahojí a odpadnou. Hojení je rychlé, je ale velice důležité nechat stroupky samovolně odhojit a nestrhávat je.

„Při zákroku jsem pocítovala mírné štípaní, ale nebylo to nic, co by se nedalo vydržet. Zejména když přede mnou byla vidina toho, že se svého problému již brzy zbavím. Ošetření jsem podstoupila celkem třikrát, neboť metliček jsem měla hodně,“ říká jedna z klientek, která si nechala ošetřit žilky na lýtkách. Podobně o svých pocitech hovoří i starší muž, kterého trápil oheň na spánku. „Maskoval jsem to sčesáváním vlasů dopředu, ale jak mi vlasy řídly, bylo to stále obtížnější. Pracuji s lidmi a nebyly mi příjemné jejich pohledy. Rozhodl jsem se vyzkoušet tuto metodu a s výsledkem jsem skutečně spokojen.“ Pokud se rozhodnete zákrok absolvovat, lékař

jej s vámi nejprve probere, vyhodnotí váš zdravotní stav, nabídne nejvhodnější řešení, vysvětlí vám jeho postup a poskytne podrobné informace. První výsledky ošetření bývají viditelné do 14 dnů, výsledný efekt se dostaví asi do 5–6 týdnů po zákroku.

ABY RUCI NEŽALOVALY

Ruce prozrazují o našem věku často více, než je nám vhod. Důvodem je úbytek mazových žláz na jejich hřbetu. I ruce však lze výrazně omladit a to pomocí speciálních výplňových materiálů, které představují jednoduché, ale vysoce účinné Anti-Age řešení. K omlazení se využívají fillery na bázi kyseliny hyaluronové nebo hydroxiapatitu vápenatého, dvou látek, které jsou tělu vlastní. Výplň se aplikuje injekčně do hřbetu rukou a efekt nastupuje prakticky ihned. Přetrvává po dobu jednoho roku až dvou let a aplikaci lze kdykoliv opakovat. Čas je nepřítel krásy, ale lze s ním úspěšně bojovat. Jak vidíte, stačí jen vybrat si tu „správnou zbraň“.



NITĚMI PRO OMLAZENÍ OBLIČEJE

Mezi nejžádanější zákroky omlazení obličeje se řadí 3D líftující nitě. Tato metoda není pro pacienta zatěžující a přináší vynikající výsledky. „Kouzelné“ nitě jsou ideálním řešením zejména tehdy, kdy došlo k viditelným známkám poklesu kontur obličeje, avšak ještě není vhodný radikálnější chirurgický zákrok. S pomocí 3D nití lze omladit obličej, podbradek, upravit pokleslé koutky i mírně „vytáhnout“ krk. Nitě jsou vyrobeny ze vstřebatelných látek polydioxanonu či kyseliny polymléčné. Aplikují se v místním znecitlivění a zákrok trvá asi hodinu. V podkoží se 3D nitě zafixují díky háčkům, které jsou umístěny po jejich obvodu. Přítomnost nití stimuluje tvorbu kolagenu, podporuje zpevňování pokožky a jejích kontur. Přibližně za 8 až 12 měsíců se nitě vstřebají, avšak zanechají kolagenovou „kosturu“, která spolehlivě slouží pleti jako opora a zabraňuje jejímu ochabnutí.

KOLO, TO JE POHLED NA ŽIVOT...

JÍZDNÍ KOLO, BICYKL, VELOCIPÉD. Z PŮVODNÍHO, RYZE FUNKČNÍHO PŘIBLIŽOVADLA JE DNES IKONA, KTERÁ PROCHÁZÍ STÁLE SOFISTIKOVANĚJŠÍMI INOVACEMI A JEJÍŽ CENY DOSAHUJÍ CEN LUXUSNÍCH AUTOMOBILŮ.



KOLO TEHDY A DNES

První stroj, který opravdu splnil funkci dopravního prostředku, vznikl až v roce 1817. Představil ho německý vynálezce Karel Drais v Mannheimu, odkud také podnikl první veřejnou jízdu do Schwetzingenu. Sen mnoha vynálezců se stal skutečností. Jeho běhací stroj, jeden z nejvýznamnějších vynálezů v lidských dějinách, tzv. draisna, byl na světě. Jízda na něm však vyžadovala větší úsilí, než je tomu dnes. Těžkopádná draisna neměla šlapky, a proto se jezdec musel odrážet nohama od země. Na kovaných dřevěných obručích to rozhodně nebyla projížďka růžovým sadem. Kola nepružila a o pohodlí se nedalo mluvit. Verze pro malé děti vznikla na přelomu 19. a 20. století na předměstí velkých měst, kdy bylo třeba levně zabavit ratolesti továrenských dělníků. Tak se objevily první, podomácku vyrobené prototypy koloběžek, které ale na rozdíl od bicyklu sloužily primárně pro zábavu a legraci.

Bez dotyku nohou se zemí se jezdci mohli projíždět od 60. let 19. stol., kdy se na světlo světa dostává velocipéd Pierra Michauxe s pedály na předním kole. Díky pedálům a většímu průměru předního kola byl velocipéd rychlejší než draisna. Obtížnější však bylo udržet vysoko nad zemí rovnováhu. Ale i to se brzy vyřešilo. Na konci 19. stol. byla šlapadla přemístěna do středu rámu a pomocí řetězů přenesla váhu nad zadní kolo. Tvrdým obručím také odzvonilo a byly nahrazeny pneumatikami napuštěnými vzduchem, které dodaly jízdě na pružnosti.

Koncem 80. a prakticky v celém průběhu 90. let minulého století nastal doslova boom sportovních kol, alespoň pokud jde o ekonomicky vyspělý svět. Trh ovládlo především horské kolo a dodalo světové cyklistice i cyklobyznysu nový, doslova mamutí impuls. K nám horské kolo přicházelo s menším zpožděním, až po roce 1989, ale možná o to silněji si podmanilo české prostředí, kde byl obrovský hlad po kolech obecně. Dnes se prodá v České republice ročně okolo 350 000 kol. Jsme přitom jedinou zemí v Evropě, kde největší podíl prodaných kol, zhruba 50–60 %, připadá na tzv. crossová kola (někdy zvaná trekkingová), která jsou vhodná na silnice i do měkkého terénu. Horských kol se prodá asi 30 %, zbytek připadá na dětská, městská, freeridová atd. Prodej

Dnes se
prodá v České
republice
ročně okolo
350 000 kol.

klasických „silničiek“ nepřesahuje hranici 5 %. Zatímco před deseti lety se nejvíce kupovala kola v ceně do 10 000 korun, dnes je nejsilnějším segmentem kategorie 10–20 000 korun, více se také nakupuje ve specializovaných obchodech a nikoli hypermarketech, jak tomu bylo dříve.

Většina lidí bere kolo jako součást svého života. Dokonce i mnohé celebrity udávají nové moderní trendy tzv. retro stylem na kole. Skládací a městská kola jsou po celém světě využívána převážně ve městech. Nejinak je tomu u klasické sportovní cyklistiky, kdy se oblékáte do dresu, berete helmu a vyrážíte na silnici či do terénu. Ať už dáváte přednost tomu či onomu, stáváte se součástí určité skupiny lidí, pro niž se kolo stalo životním stylem.

ZA KOLIK?

Pokud chceme, aby nám kolo dělalo hlavně radost, optimální cena v současnosti začíná na hranici kolem deseti tisíc korun. V ceně patnácti až pětadvaceti tisíc dostanete stroje vhodné pro sportovně založené jezdce, kteří žádají určitou kvalitu. V této relaci nabízejí výrobci velmi podobné sestavy rámu a různých komponentů. V kategorii zhruba od třiceti tisíc si už můžeme vybírat podle sympatií k jednotlivým výrobcům kol a komponentů a cílovat sestavu. V cenové kategorii okolo čtyřiceti tisíc začíná cena stoupat v souvislosti se snižováním hmotnosti a funkčnost kola je už na takové výši, že při postupu o další kvalitativní schůdek musíme přidávat po desetitisících.

JAKÉ KOLO VYBRAT?

Cyklistika je velmi oblíbený a rozšířený sport, ale ve své obecné podobě se řadí mezi sporty vytrvalostní. Proto se dá očekávat, že se svým kolem strávíte více času než s činkami, které vám leží pod postelí. Na co si tedy dát při výběru pozor a co vše je třeba zvážit ještě před samotným nákupem nového kola? Začneme pravděpodobně tím nejdůležitějším – účelem použití kola. První otázka tedy zní: V jakém terénu a na jakém povrchu budu kolo využívat? Krosová kola jsou vyhledávána pro použitelnost v různých podmínkách. Určena jsou do lehčího terénu, ale nenačnete se na nich ani na asfaltu a zvládnete s nimi i kratší výlety do těžšího terénu. Pro vyznavače asfaltu jsou určena kola silniční, pro milovníky terénu pak kola horská. Městské asfaltové cyklostezky jsou domovem trekkingových kol. V případě, že s cyklistikou začínáte, je poměrně složité dopředu zjistit, které formě cyklistiky dáte přednost a jaké kolo pro vás bude nejlepší. Proto vás možná v blízké budoucnosti čeká výměna nebo nákup dalšího kola do sbírky...

Druhá otázka: Jak často budu jezdit a jaké vybavení zvolit? Jestliže je jízdní kolo vaším každodenním dopravním prostředkem do zaměstnání nebo školy, budete mít jistě jiné nároky na vybavení než aktivně sportující cyklista, který na kolo sedá ve svém volnu, aby zlepšil svoji kondici. Kolo do práce představuje nižší pořizovací cenu a decentní, spíše nenápadný vzhled, aby nepoutalo pozornost zlodějů. Cyklisté obvykle po pořízení nového kola své původní přeradí do role tzv. zimáka, který se stává „kolem na špinavou práci“. Pro účely cestování do práce dobře poslouží i zachovalý bazarový stroj. Kolo pro radost má úroveň vybavy sportovního náčiní, které nám pomáhá vyplnit volný čas a vylepšit kondici. Koupě závisí na našich finančních možnostech a také intenzitě používání. Jiné kolo potřebuje rodinný víkendový jezdec, jiné náruživý cykloturista nebo amatérský cyklomaratonec. Třetí otázka: Pro koho je kolo určeno? Bude na kole jezdit žena nebo muž? Dámská kola jsou dnes více uzpůsobena potřebám žen. Vzhledem k nižší váze cyklistek jsou na kola montovány citlivější odpružené vidlice, rámy mají kratší geometrii a obvyklé jsou také kratší představce. Důležitou roli hraje také design,



ZDRAVÉ HUBNUTÍ, KTERÉ CHUTNÁ A VYDRŽÍ

Hubnutí hraje v našich životech důležitou roli chceme-li se cítit zdravě a být se sebou spokojeni. Ne vždy je to ale jednoduché. Právě proto se Oriflame rozhodl na trh uvést náhradu stravy SuperShake na regulaci hmotnosti, Wellness by Oriflame, která vám pomůže nejen dosáhnout vytoužené váhy, ale také si ji udržet.

S „SuperShake má vyvážený obsah všech důležitých živin včetně vitaminů a minerálních látek, proto může nahradit jedno až dvě jídla v rámci dne. Jeho energetická hodnota je nízká, a proto je skvělým pomocníkem při snaze o redukci hmotnosti,“ říká nutriční terapeutka Mgr. Aneta Sadílková.

ZAČNĚTE SE SPRÁVNÝM POMOCNÍKEM

Pokud přemýšlíte nad tím, že se vydáte směrem zdravého stravování s cílem redukce hmotnosti, můžete narazit na pár úskalí. Lidé se často dietám s nízkým obsahem kalorií vyhýbají, protože se necítí dostatečně sytí, a kvůli tomu pak sahají po něčem nezdravém. K hubnutí může pomoci i kvalitní náhrada stravy, která vás naučí jíst pravidelně a vyváženě i ve dnech, kdy nestiháte, nebo i v případě, že se sice snažíte jíst vyváženě, ale hubnout se vám i přesto nedaří. SuperShake na regulaci hmotnosti od Oriflame pomáhá tohoto cíle jednoduše dosáhnout. Jeho výhodou je snadná příprava, díky které ušetříte čas. „Nápoj je vhodný jako nízkokalorická a zároveň vyvážená snídaně nebo večeře, případně může nahradit oba tyto pokrmy. Při užívání dvakrát denně doporučuji zařadit vydatný a nutričně vyvážený oběd obsahující zdroj složených sacharidů (brambory, rýže, luštěniny atd.), zdroj bílkovin (libové maso, ryba, vejce, čerstvý sýr atd.) a ovoce nebo zeleninu, dle potřeby také 1–2 svačiny,“ upřesňuje nutriční terapeutka. Koktejl navíc podporuje pravidelné stravovací návyky, které pozitivně ovlivňují hladinu energie. Průměrný hlavní chod obsahuje přibližně

500–700 kalorií. Díky SuperShaku získáte stejný objem základních živin pouze v 250 kaloriích. Vyniká i dalšími živinami, jako je například vláknina, vitamíny, minerály, zdravé tuky a také poskytuje tělu potřebné bílkoviny.

„Samotný produkt v kombinaci s kravským nebo sójovým mlékem splňuje podmínku obsahu kalorií jako náhrady hlavního jídla. Zároveň se SuperShake může pochlubit obsahem 23 vitaminů a minerálů. Jídlo bohaté na rostlinné bílkoviny a vlákninu bez zbytečných umělých látek, konzervantů, barviv a umělých příchutí vás ideálně zasytí,“ říká Filip Glova, brand manager značky Wellness by Oriflame.

INSPIRUJTE SE REÁLNÝMI PŘÍBĚHY

Lída Drahoňovská, členka společnosti Oriflame, se rozhodla SuperShake vyzkoušet, zda ji pomůže k tomu, aby se cítila ve vlastním těle lépe. Jejím největším úskalím bylo dodržování stravovacího režimu. Ráno se obvykle rychle snídala, když už stihla oběd, tak za moc nestál a obvykle povečeřela něco nezdravého. SuperShakem nahradila snídani a večeři, naučila se vydatně a pravidelně obědvat a díky psychické pohodě zařadila i více fyzických aktivit. Po pěti týdnech shodila 7 kg a obvod břicha se zúžil o 10 cm. Podobnou zkušenost má i Lenka Říhová, která s váhou zápasila dlouhodobě. Zařazením nápoje odbourala chuť na sladké a zbavila se večerního zlovyklu po jídle chipsů při sledování TV. Změnou životního stylu dokázala za 5 týdnů zhubnout 7,5 kg a v pase má o 9 cm méně.

K zakoupení na e-shopu www.oriflame.cz

kteřý je hlavně u dámských modelů dotažen do posledních detailů.

Čtvrtá otázka: Jakou velikost zvolit? Při výběru kola vždy vybíráme velikost rámu, ostatní komponenty jsou až na výjimky totožné. Nejvhodnější je samozřejmě kolo osobně vyzkoušet. Každé lidské tělo je originál, a kromě výšky postavy také hraje roli délka rukou a nohou. Důležitým ukazatelem u rámu je kromě jeho velikosti také délka horní rámové trubky, která rozhoduje o typu posedu na kole. Delší horní rámová trubka znamená nataženější posed. V dnešní modelové nabídce již skoro nenajdete modely bez odpružení vidlice. To platí u horských i krosových kol, kde je často i odpružená sedlovka. V kategorii horských kol se prosazují celoodpružené modely. Obecně lze říct, že u levných modelů je odpružení spíše na obtíž, protože tyto komponenty nevykazují vysokou funkčnost, zato mají vysokou hmotnost a omezenou životnost. Proto při výběru odpružení postupujte obezřetně. Lákavá cenová nabídka není vždy ta nejlepší. Odpružení u kol vyšší cenové kategorie přináší při jízdě znatelný komfort, zvyšuje jistotu vedení kola a váha celku tolik nenarůstá.

Pátá otázka: Sériový model, nebo stavba kola na míru? První volba je vhodná, pokud nemáte přesnou představu, jaké kolo vlastně chcete nebo vám sériové vybavení natolik vyhovuje, že byste nic neměnili. Svou roli také hraje cena, která je u kola na míru většinou vyšší. Kolo skládané z jednotlivých komponentů lze přesně přizpůsobit potřebám budoucího majitele a také pravděpodobně půjde o originál.

KOLO NA BATERKU...

Stále více populární je elektrokolo – doplněné o motor, baterii a ovládací prvky, které pomáhají při jízdě. Funkce motoru je aktivována rotačním pohybem pedálů (šlapáním) nebo sepnutím ovládacího tlačítka či akceleračního (přímý pohon motoru z klidového stavu). Funkci přídavného pohonu lze kdykoliv vyřadit vypínačem. Potom se elektrokolo chová stejně jako klasické jízdní kolo.

Nelze bohužel říci, že by ceny elektrokol na českém trhu byly oproti vyspělejšímu zahraničí nižší, spíše naopak. Nové elektrokolo u nás pořídíte za 20–30 000 Kč. Výrazný

vliv na cenu má typ baterie-akumulátoru; nejlevnější (a v Česku stále běžné) jsou klasické olovené, jejichž velkou nevýhodou je vysoká hmotnost a omezená možnost recyklace. Preferují se lehčí, dražší baterie niklové (NiMH) nebo lithiové (Li Ion, Li Pol), u nichž lze říci, že s cenou stoupá životnost, takže celkové náklady jsou ve výsledku srovnatelné. Elektrokola jsou perspektivní alternativou, která v sobě spojuje ekologické a tělocvičné výhody cyklistiky s moderními energetickými technologiemi a mohla by při větším rozšíření znatelně ulevit zejména městskému provozu. Relativně vysoké pořizovací náklady jsou vyvažovány užžitnou hodnotou a minimálními provozními náklady.

SPECIÁLNÍ CYKLISTICKÉ OBLEČENÍ

V obyčejných šortkách a bavlněném tričku si na kole můžeme sjet třeba pro noviny, ale na delší jízdy tohle oblečení asi nebude to pravé ořechové. Vývoj v této oblasti šel za poslední roky rychle kupředu a trh dnes nabízí oblečení, které je lehké, vzdušné, a přitom dobře saje pot. A navíc, hlavně co se žen týče, splňuje i poslední módní trendy. Sportovní tílko pro dámy mívá všitou vyztuženou podprsenku.

Cyklistické šortky s vložkou se vždy oblékají na tělo, tedy "naostro". Spodní prádlo – trenýrky, slipy a zejména tanga – se zásadně

nedoporučuje, protože může způsobit velmi nepříjemné odřeniny. Pokud jezdíte častěji ve větším chladu, vyplatí se pořídit si i dlouhé cyklistické kalhoty.

Za poslední roky velmi pokročila především ženská móda. K dispozici jsou vypasované dresy jen s ramínky nebo bez rukávů. Z barev letí růžová, bílá a různé kombinace s černou, tyrkysová, modrá. Pro muže by měl být dres pohodlnější a ne tak upnutý, jako jsou dresy závodní. Vždy se hodí otevřená nebo ještě lépe zapínací kapsička na zádech. Když je venku kolem 20 stupňů, vyplatí se lehké síťované prádlo, které odvádí pot. Pokud je proměnlivé počasí, doporučuje se vzít si s sebou na výlet lehkou cyklistickou vestičku, která vpředu tolik neprofoukne, má krytá ramena a perforovaná záda. Úplně jednoduše ji složíte do maličkého balíčku, který se zastrčí do zadní kapsy na dresu. Proti chladu vás ochrání různě silné cyklistické větrovky s dlouhými rukávy.

NEZAPOMEŇTE NA DOPLŇKY

Kdo by chtěl mít otačené dlaně a mozoly od řídítek? Ochranu vám zajistí cyklistické rukavice, které jsou navíc zpracované tak, aby co nejlépe větraly a udržely vaše ruce v suchu. Červená blikáčka pod sedlem, bílé světlo na řídítkách jsou také nezbytné. Může se stát, že se zdržíte na večeri a mezitím



se setmí. Musíte být vidět! Měli byste mít na sobě co nejvíc reflexních prvků. Skvělým pomocníkem je takzvaný cyklocomputer, který vám spolehlivě prozradí nejen počet najetých kilometrů, ale i vaši průměrnou rychlost nebo vzdálenost mezi jednotlivými cíli. Svačinu, náhradní oblečení, duše, lepení, pumpičku, mobil i peníze můžete zabalit do cyklobatohu s pevnými a větracími popruhy. Při šlapání je důležité doplňovat tekutiny, aby tělo nebylo dehydrované. Láhev z recyklovaných plastů by měla být měkčí, aby umožňovala pohodlnou manipulaci v držáku.

KOLO A MÓDA

Pražská Vltavská cyklotrasa během letních víkendů připomíná nekonečný peloton, Moravské vinařské stezky letos zřejmě opět překonají rekord v návštěvnosti. Kolaři si každý rok pořídí na tři sta padesát tisíc nových strojů a cyklistice jako sportovní či rekreační aktivitě se aspoň někdy věnuje třetina dospělé populace. Jak ale upozorňuje Asociace specializovaných prodejců kol, Češi dávají při nákupu ve většině případů přednost horským kolům. I když způsob využití, alespoň u části z nich, ne zcela odpovídá tomu, k jakému účelu bylo kolo sestaveno.

A podobně lidé nakupují i cyklistické vybavení a doplňky. I rekreační cyklisté si pořizují speciální cyklistické dresy, elastické kalhoty s vnitřní vložkou, helmy a další doplňky. Hlavními parametry, podle kterých se lidé rozhodují, je především funkčnost materiálu, zajišťující relativně pohodlné sezení i přiměřený tělesný komfort a také bezpečnost, se kterou se pojí například reflexní prvky a pestré barvy. A pokud jde o celkový vzhled,

většina rekreačních jezdců se podobá, ať už vědomě či pod vlivem marketingu, profesionálním cyklistům.

Ale i do Česka v posledních letech pomalu dorážejí trendy ze zahraničí, kde je kolo více vnímáno jako běžná součást života, dopravní prostředek a sám o sobě módní doplněk. Zejména ve městech tak lze narazit na skládačky, repasovaná kola, fixky či holandská kola s košíkem u řídítek.

KOLO A JÍDLO A PITÍ

Aby byl cyklista v pohodě, musí být v náležité kondici. Pokud vyrážíte na delší výlet, je dobré si zabalit nějaký funkční nápoj. O co se jedná? O nápoje, které kromě vody obsahují látky s významným účinkem na zdraví, výkonnost nebo duševní stav. Konkrétně to mohou být vitamíny, vláknina, přírodní extrakty z bylin, čajů, ovoce atd. tyto nápoje vám tedy dodají potřebnou energii pro náročný cyklovýlet.

Důležité samozřejmě je i to, abychom na kole nevezli moc zbytečných kilogramů. Zkombinovat cyklistiku se zdravým hubnutím je teď při jaru skvělý nápad. Ideální je ubrat sacharidy nahradit je bílkovinami. Pokud si s tím nevíte rady, můžete samozřejmě sáhnout i po proteinových jídlech, či nápojích.

NEJSTARŠÍ CYKLOSTEZKA

Speciální trasy pro bikery rostou jak houby po dešti. Víte, která je v Evropě nejstarší? Cyklostezka podél Dunaje, jejíž kořeny sahají dál než vynález bicyklu. Základem této cesty je totiž hrázní silnice vybudovaná Římany jako součást "Limes", tedy severní hranice římské říše, kterou v místech dnešního Bavorska a Rakouska tvořil Dunaj. Tato cesta byla opatřená palisádami a strážními věžemi a vedla z Řezna neboli Regensburgu až do Semlinu (srbsky Zemun, dnes čtvrti Bělehradu u soutoku Dunaje a Sávy). Římané podél Dunaje vybudovali tábory i civilní města: Lentla (dnes Linec), Lauriacum (Enns), Namara (Melk), Faviana (Mautern), Comagenae (Tulln) a Vindobona (Vídeň).

1930 KILOMETRŮ JANTAROVÉ STEZKY

Kdysi významná obchodní trasa spojující pobřeží Baltu a Středozemního moře, jež nese

jméno podle významné obchodní komodity jantaru, žije dodnes. Přestože nejintenzivnější „provoz“ na stezce je datován do doby římské, tedy první čtyři století našeho letopočtu, velký pohyb zaznamenává trasa i nyní. Patří totiž do systému celkem čtrnácti cyklotras EuroVelo, v němž nese číslo devět. Česká republika má na trase Jantarové stezky výhodnou pozici. Vydat se odtud můžete na kole jak k Severnímu moři, tak opačným směrem na Jadran. Odvážnějším cyklistům tak stezka nabízí dostupné východisko pro cesty po krásách celé střední Evropy. Lokální úseky Jantarové stezky využívají s oblibou místní cyklisté, ale na své si přijdou i dálkoví jezdci. Pro ty je po trase připraveno určité zázemí, které se však liší země od země. Zobrazit si jednotlivé úseky a nastudovat si itinerář cesty můžete na internetu (www.eurovelo.org), a to vždy včetně krátkého popisu daného úseku trasy. Výhodou Jantarové stezky je, že ať už po ní zamíříte na sever nebo jih Evropy v sedle jízdního kola, nazpátek se můžete vždy dostat s využitím cyklobusů nebo cyklovlaků. Navíc podél ní narazíte na celou řadu ubytovacích a stravovacích zařízení. Určitou známkou kvality by pro vás na českém území mohla být certifikace „Cyklisté vítáni“, kterou dostanou zařízení připravená poskytnout služby milovníkům cykloturistiky.

ROZMACH CYKLOSTEZEK

S tím, jak se u nás rozvíjí cykloturistika, zvětšuje se i nabídka tuzemských cyklostezek, i když v tomto směru stále zaostáváme za úspěšnějšími zeměmi. Ale kdo chce, jistě si svou cestu pro jízdu na kole najde. Ať už v okolí svého bydliště, nebo si kolo připevní na auto a doveze se tam, kde už na něj nasedne. Mezi nekvalitnější trasy pro zážitkovou jízdu na kole patří cyklostezka na Lipně, bike rezort Valašsko, singltrek ve frýdlantském výběžku, Královská hřebenovka v Orlických horách, cyklotrasy podél řeky Bečvy, u Brněnské přehrady, u Bukové hory na Pardubicku nebo greenway podél řeky Jizery. Ale i pro Pražáky máme skvělý tip: dvacetikilometrovou rovinatou trasu, která vás dovede do trojské ZOO a k Trojskému zámku. Stačí najet na jednu z páteřních cyklostezek, která vede ze Zbraslavi do centra, u Národního divadla pak přejít na druhý břeh a po nábřeží, Letenské

Nové
elektrokolo
u nás
pořídíte za
20–30 000 Kč.



pláni a Stromovkou dojedete až k zoologické zahradě.

CYKLOTURISTIKA V NĚMECKU

Německo je bezesporu cyklistickým rájem. To dokazuje především hustá síť cyklostezek, jejíž celková délka činí více než 70 tisíc kilometrů. Pro představu to je téměř jako objet Země dvakrát dokola podél rovníku. Více než dvě stovky dálkových cyklotras dávají turistům příležitost k seznámení se s fascinující přírodou i památkami našeho souseda. Aby se člověk v této nepřehledné nabídce mohl lépe zorientovat, vyplatí se podívat na cyklostezky oceněné cykloklubem ADFC. V Německu mají cyklisté lepší nabídku služeb, nabízí se jim spousta doprovodných aktivit. Rozdíl mezi německými a českými cyklostezkami dokumentuje i fakt, že cyklistům vadí špatná bezpečnost – když cyklostezka vede po silnici či lemují silnici. Zatímco například na německé části Labské cyklostezky vede 90 procent stezky po cestách oddělených od automobilové dopravy, na české straně vede po silnicích třetina celé trasy.

FOSFORESKUJÍCÍ ZÁŽITEK

I Poláci nabízejí báječné cyklistické zážitky. Například cyklostezka u města Lidzbark Warmiński je součástí sítě Green Velo, která vede přes pět polských vojvodství a je dlouhá celkem dva tisíce kilometrů. Spojuje turistické zajímavosti a významná polská města. Část

cyklotrasy u města Lidzbark Warmiński na severu země dokonce září díky fosforu ve speciálním povrchu, který je modrý i během dne. Polští inženýři se přitom inspirovali podobnou cyklostezkou v Nizozemsku, která svítí podle barev Van Goghova obrazu.

POHODOVÁ DOVOLENÁ V RAKOUSKU

Rakouské cyklostezky jsou ideální příležitostí, jak naplnit svoji dovolenou aktivním pohybem na kole, a přitom si užít cyklotrasy z kopce i po rovině. Cyklostezky jsou vedeny nejčastěji kolem řek a jezer v nádherné horské scenérii okolních Alp. Takové Tyrolsko je rájem pro zkušené cyklisty. Nabízí například nejvyšše položenou rakouskou silnici přes horský průsmyk Timmelsjoch, ledovec Rettenbach v Söldenu, tedy nejvyšší bod, ke kterému lze dojet na silničním kole, nebo nejstrmější horský vrchol Alp Kitzbüheler Horn – všechny z nich jsou pro bikery velkou výzvou. Na své si ale přijdou v Rakousku i méně zdatní cyklisté. Například v regionu Nezdierské jezero vám skvělou zábavu na kolech slibuje téměř 40 cyklostezek, které zahrnují i známou trasu B10. V oblasti Rosalia vás místní cyklostezka zavede k širokým jahodovým polím, v mírné krajině Sonnenland Mittelburgenland vede krásnou přírodou rodinná trasa Draisinentour a jižní Burgenland s trasou Paradiesroute je vyhlášený ráj pro elektrokola.

NA KOLE ZE ŠTÍNU ALPSKÝCH VELIKÁNŮ AŽ K MOŘI – RAKOUSKO, ITÁLIE

Nabídkou pro opravdové labužníky je výlet po nově vytvořené dálkové cyklotrase Ciclovía Alpe Adria Radweg (CAAR), vedoucí z rakouského Salzburku do italského Grada. Tuto stezku je možné projet tzv. 'nalehko', kdy vám autobus zavazadla převezde do míst ubytování. Podél celé cesty na vás čeká mnoho příležitostí k ochutnávce místních specialit, hlavu složíte v jednom z mnoha hotýlků či penzionů s perfektním zázemím. Chcete-li začít na brennerském průsmyku a pokračovat až Jadranu, jedte po cyklostezce Venedig Radweg. Kulisou vám budou fantastické vrcholky Dolomiti i nejkrásnější jezera Tyrolska, smlsnete si na skvělém vínu či lahodné zmrzlině. Putování zakončíte v romantických Benátkách...

VEŘEJNÉ PŮJČOVNY KOL

Pokud se vám nechce jezdit po Evropě s kolem na autě, nabízí se i jiné řešení – veřejné půjčovny kol, označované jako „bike sharing systems“. Se stanovišti na veřejných prostranstvích jsou dostupné 24 hodin denně a slouží nejen obyvatelům evropských měst, ale také turistům a návštěvníkům mnoha evropských měst. Kromě předplacených karet pro časté uživatele obvykle nabízejí i možnost jednorázového zapůjčení na několik hodin, na prohlídku města nebo dopravu z nádraží do hotelu. Podle závěrů výzkumného projektu OBIS, který studoval půjčovny kol v deseti evropských zemích, je nejhustší síť v Itálii (celkem 157) a Španělsku (74), tedy v zemích, které nepatří mezi tradiční „cyklistické velmoci“, silnou tradici mají půjčovny také v Rakousku (84 systémů).

CHYTRÉ MAPY

Najít si trasu podle své chuti kdekoli v Evropě už není žádný problém. Stačí mít správnou aplikaci v mobilu, která nabízí mapu Evropy v takovém měřítku, že v ní najdete všechny cyklostezky a cyklotrasy od Portugalska až po Rusko. Pak už se jen stačí rozhodnout, zda svého bicyklového parťáka naložíte do auta, do cyklobusu nebo cyklovlaku, a vydáte se do místa, kde začne vaše dovolená na kole.

ISOLINE[®]
REKLAMNÍ VODY

Chcete mít
vodu s vlastní
etiketou?



www.reklamnivody.cz



Nejlepší
zdRAWá
tyčinka na trhu



www.isoline.cz



15 %
SLEVA

kód: **ice15**

**OHLEDUPLNÝ
ENERGY DRINK**

- ✓ EKOLOGICKÉ POUŽÍVÁNÍ
- ✓ VHODNÉ PŘI PRÁCI,
SPORTU I STUDIU
- ✓ ÚČINNÉ PŘÍRODNÍ EXTRAKTY
- ✓ BEZ CUKRU

KUPUJETE
POUZE VÍČKA.
PŘI NÁKUPU
V E-SHOPU
ISOLINE **CENA
JEDNÉ DÁVKY
POD 10,- Kč.**





Vizualizace projektu Domy Ďáblická Hvězdárna

54 originálních rodinných domů v Praze

Poptávka převyšující nabídku vytváří tlak na stavbu nových domů a bytů nejen v Praze, kde se však dlouhodobě staví nejvíce. Aktuálně například vzniká nový developerský projekt RD Letňany od společnosti MS-INVEST.

V pražských Letňanech před několika týdny začala výstavba 30 rodinných domů s dispozicemi 4+kk a 5+kk a s užitnou plochou až 143,6 m². Kromě samotného architektonického návrhu přitahují nově vznikající rodinné domy pozornost atraktivní lokalitou, zejména pro rodiny s malými dětmi, které zde najdou mateřskou i základní školu včetně dětských hřišť a několika parků.

Bydlení u hvězdárny

Nestaví se však jen v Letňanech. O pár kilometrů dále, u Ďáblického háje, MS-INVEST realizuje další projekt DOMY ĎÁBLICKÁ HVĚZDÁRNA, který nabídne 24 rodinných domů o dispozicích 5+kk a 6+kk s užitnou plochou téměř 200 m². Architektura projektu navazuje na stávající zástavbu rodinných domů, čímž skvěle rozvíjí místní prostředí.

Stavba rodinných domů byla v Ďáblicích zahájena už na konci loňského roku a během pár měsíců dojde k dokončení hrubé stavby. O rok později pak budou domy dokončeny, zkolaudovány a připraveny k nastěhování. „Stejně jako u ostatních projektů jsme se zaměřili nejen na kvalitu samotného bydlení, ale také okolí, kdy je při nedostatku míst ve školkách pro rodiny klíčové, aby jejich děti měly místo zajištěné na základě spádové oblasti,“ vysvětluje jednu z výhod manažer prodeje MS-INVEST Tomáš Šenovský.

Rozvoj širšího centra

Nestaví se však jen v okrajových částech Prahy. Na Žižkově, který prochází revitalizací, roste unikátní projekt Žižkovské Pavlače výjimečnou neobvyklou kombinací historické a novodobé architektury, která citlivě zapadá do stávající zástavby klasických pražských činžovních domů z konce 19. století.

Další historickou čtvrtí, která v posledních letech prošla výraznou proměnou jsou Holešovice. Starší neudržované budovy jsou zde rekonstruovány a vznikají nové byty, kanceláře. Jinak tomu není ani u projektu Byty Dělnická, které rostou na místě bývalé pivovarské kalírny.

Mimopražské projekty

Kromě nových bytů a domů v Praze realizuje MS-INVEST své developerské projekty také v moravské metropoli. Přímo v centru Brna vzniká významný projekt Palác Trnitá s více než 190 bytovými jednotkami a 12 000 m² kancelářských prostor. Dalším výrazným projektem v Brně jsou Rodinné domy Jundrov, které navazují na úspěšnou první etapu dokončenou v roce 2014.



Vizualizace projektu Palác Trnitá



Vizualizace projektu RD Letňany



MS – INVEST byla založena v roce 1998. Developerské projekty buduje v Praze, Brně a přilehlém okolí. Za více než dvacet let působení na trhu už postavila přes 5 000 bytů a rodinných domů a zároveň zrealizovala okolo 40 000 m² obchodních ploch a kanceláří.

www.ms-invest.cz



TÁŇA KELEOVÁ-VASILKOVÁ:
ZÁVĚR KNIHY PŘIJDĚ
SÁM OD SEBE



**MICHAL
VIEWEGH:**
ŽIJU ŽIVOT
PO ŽIVOTĚ.

JEDNA Z NEJOBLÍBENĚJŠÍCH SLOVENSKÝCH SPISOVATELEK SE NETAJÍ ČESKÝMI KOŘENY, ANI SVÝM KUCHARSKÝM UMĚNÍM. O VAŘENÍ HOVOŘÍ S TAKOVÝM GUSTEM, AŽ SE ČLOVĚKU SBÍHAJÍ SLINY. A KDYŽ MLUVÍ O SVÝCH KNIHÁCH, MÁTE CHUŠ SE OKAMŽITĚ ZAČÍST.

CO JSTĚ MĚLA DNES K OBĚDU?

Smažený květák v pivním těstíčku. Těstíčko se mi úžasně vydařilo, bylo křupavé a křehké, přesně takové, jaké má být. Ze zbytku jsem ještě upekla malé slané lívanečky. Všichni jsme si mňamkali.

Ptám se proto, že se netajíte tím, že jste dobrá kuchařka. Dokonce jste kuchařskou knihu vydala...

No, nebyla to zrovna „pravá“ kuchařská kniha, kde bývají i fotografie uvedených jídel, ale vyšla ve formě zápisníčku. Sepsal jsem do ní recepty nejoblíbenějších jídel naší rodiny. Nechyběly ani recepty na zdravá či rychlá jídla, když nás všechny trochu honí čas.

Jaké je vaše top jídlo?

Velmi těžká otázka. V každém ročním období preferuji něco jiného. Na podzim dýně, v zimě kapustnicu (zelňačku), v létě saláty. Ale zbožňuji smažený lilek, zmíněný květák v pivním těstíčku, bramborové placky a italské rizoto, které jsem se naučila připravovat přesně tak, jako ho vaří v Itálii.

Máte stále v hlavě nápad otevřít si rodinnou restauraci?

No, stále si s ním tak trochu pohrávám, ale je mnoho věcí proti, hlavně čas. Kdybych se soustředila na restauraci a chtěla bych, aby tam všechno klapalo, což bych jednoznačně chtěla, jinak by nemělo význam si ji otevírat, měla bych mnohem méně času na psaní...



A také méně svobody. A obojího si velmi cením.

Dnes vydáváte dvě knihy ročně, to se zdá jako zběsilé tempo. Jak to zvládáte?

No... Asi jsem šikovná... Ale teď vážně: naučila jsem se krásně využívat čas, když byly děti malé, a zároveň selektovat, co je důležité a co ne. Dokážu si perfektně rozvrhnout den tak, abych stíhala psát, ale zároveň abych nezanedbávala domácnost, a už vůbec ne rodinu. A abych našla i chvíli pro sebe.

Kde čerpáte tolik inspirace?

Už léta s oblibou říkám, že každý lidský život stojí za román: a myslím si to stále. Příběhy v mých knihách si však vymýšlím. Ale vždy jsou inspirované skutečným životem. Tím, co nás v něm bolí a co těší. Není důležité, kde žijeme, některé věci platí stejně po celém světě. A mezi ně patří láska jako taková.

Momentálně vyšla vaše horká novinka, Manželky po 20 letech!

Už delší dobu jsem uvažovala o tom, že tuto knihu napíšu. Ostatně mě k tomu nastrojily moje čtenářky. Na besedách se mě ptaly: Co bude s Ivou? Co s Dianou?

Už léta s oblibou říkám, že každý lidský život stojí za román.

Rozvede se některá z hrdinek? Bude některá babičkou? A tak mi to nedalo a pustila jsem se do psaní. Sama jsem byla zvědavá, jak se to v jejich životech vyvine, jakou proměnou projdou.

Manželky po 20 letech, to je takové jubileum. Navíc letos je tomu třicet let, co jste se stala spisovatelkou na plný úvazek. Máte ráda jubilea?

Fíha, to bych si ani neuvědomila. Ale ano, máte pravdu. Jubilea vnímám jako součást života, jako jeho plynutí.

Jak jste odstartovala svou spisovatelkou dráhu? Bylo to jakési pnutí, tak silné vnuknutí, že to prostě muselo jít ven?

Vždy jsem toužila pracovat se slovem. Uvědomovala jsem si jeho sílu i jeho závažnost. Po ukončení studia – obor žurnalistika – jsem pracovala jako redaktorka, jenomže velmi rychle jsem zjistila, že mě to nenaplnuje. Bylo to psaní na příkaz. A na to jsem příliš svobodná. A tak když jsem byla s druhým dítětem na mateřské dovolené, rozhodla jsem se, že využiji čas mezi plenkami a procházkami na něco, co mě baví. Psaní jsem vnímala jako hru i oddych. Netušila jsem, jestli knihu vůbec dopíšu. A už vůbec ne, jestli mi ji někdo vydá. Ala psala jsem, protože mě to těšilo a naplňovalo radostí. A to platí dodnes. Když se mi prsty roztančí po klávesnici, mám takový skvělý pocit!

Vnímáte, jak se vaše tvorba od té doby vyvíjí?

Tak jako se měním já, mění se i moje příběhy. Považuji to za přirozené.

PŘÍŠTÍ ROK OSLAVÍ ŠEDESÁTINY, UPLYNE TŘICET LET OD VYDÁNÍ PRVNÍ KNIHY A DESET LET OD SVÉHO „DRUHÉHO“ NAROZENÍ. NEJPRODÁVANĚJŠÍ ČESKÝ SPISOVATEL MÁ NA SVÉM KONTĚ CENU JIŘÍHO ORTENA I MAGNESII LITERU, DEVĚT ZFILMOVANÝCH KNÍŽEK, A DOKONCE I HERECKOU ZKUŠENOST.

Kdy jste si naposledy zahrál ping pong?
Naposledy bohužel už někdy předloni na dovolené na Moravě. Teď moc nemám kde.

Ptám se proto, že prý jste býval vášnivým ping pongovým hráčem. Býval. Na benešovském gymnáziu byl stůl přímo v aule a doma v Sázavě jsme ho celé léto mívali na zahradě. Vítr vylepšuje pohotovost reakcí.

Vy jste vůbec duší sportovec. Celý život jste běhal, vrátil jste se k tomuto sportu? V mládí jsem dělal atletiku, pak jsem měl mnoho let od sportu pauzu, ale před padesátkou jsem začal běhat a k padesátinám jsem si dal dárek v podobě zaběhnutí tohoto maratonu.

Pomáhá vám tzv. čistit hlavu a bojovat proti stresu? Netajíte se tím, že jste prožíval deprese. Deprese do mého do té doby skvělého života poprvé vstoupily až po prasklé aortě v prosinci 2012, ale ano, běh (a fyzická aktivita obecně) jak známo vyplavuje endorfiny, což jsou mimo jiné i hormony dobré nálady.

Vnímáte tedy život „před a po“? Ano, od prosince 2012 skutečně žiju jakýsi „život po životě“... A mísí se ve mně vděk a vztek...

Co momentálně převažuje? Asi jakýsi rezignovaný vděk... Vděk za to, že jsem přežil – a rezignace



Píšu
s železnou
pravidelností
převážně
dopoledne.

jako by karanténa nebyla. Na samotu jsem částečně zvyklý, protože po většinu života pracuji doma o samotě. I tak mi ale kontakt s lidmi nebo otevřené kavárny a restaurace už dlouho chybí.

Loni vám vyšla horká novinka Převážně zdvořilý Leopold...

Na ten román jsem docela pyšný. Myslím, že se mi po delší době povedlo zabalit vcelku vážný obsah do vcelku zábavné formy.

Netajíte se tím, že někdy prosedíte u počítače spoustu hodin a nic z toho nevznikne. Není to stresující? Nebylo by lepší vyrazit ven? Máte nějaké pisatelské rituály?

Jen banální: píšu s železnou pravidelností převážně dopoledne, dělám si dvě přestávky na kafe... Mám zkušenost, že počítačnický drobný blok se skutečně dá prolomit. Hlavní je začít a chvíli pokračovat – pak už se to většinou zlomí...

Kde čerpáte inspiraci?

Ve svém životě: z vlastních zážitků, z historek přátel, z novin...

Kdy přijde nejlepší nápad?

Kdybych to věděl, měl bych možná na kontě trojnásobek vydaných knih. Ale dobře: někdy dostanu nápad u vína, jindy třeba během nordic walking...

Jste nejprodávanejším českým spisovatelem. Čím si ten úspěch vysvětlujete? Čím si vysvětluji svůj úspěch? Počátečním začátečnickým štěstím a následnou

na „postaortové“ problémy, které při nejlepší vůli nemůžu změnit – třeba poškozenou paměť.

Můžete teď dělat něco proti tomu, aby se to nestalo znovu?

On to nebyl ani tak důsledek špatné životosprávy: běhal jsem, neměl jsem nadváhu... Občas jsem to ale přehnal s vínem... Nicméně kdyby ovšem všem, co v Čechách a na Moravě vypijí denně lahvinku vína, měla prasknout aorta, tak by na hřbitovech nebylo místo.

Od té doby uplynulo skoro devět let. Zároveň za rok oslavíte šedesátku. Bilancujete?

Moje životní bilance je pozitivní, takže bilancuji často a rád... Například si opakovaně připomínám, že mám tři zdravé a skvělé dcery, postavil a splatil jsem krásný dům a napsal jsem a vydal přes třicet knih... Pomáhá mi to proti depresím...

Spisovatelé i nakladatelé teď z důvodu dopadu COVIDU prožívají těžké období. Jak to vnímáte vy? Mohl jste psát, nebo naopak nepřicházela inspirace?

I já jsem na karanténu doplatil zrušením mnoha akcí a výrazně horším prodejem svých knih. Ale v psaní jsem pokračoval,

Když navečer vypnu počítač, končím a začínám žít jen svůj život.

Od té doby jste napsala 34 knih, to je neuvěřitelné číslo...

No vždyť jsem říkala, že jsem šikovná.

Lze si při takovém počtu knih pamatovat své hrdinky? Jak to děláte, abyste se „nevykrádala“?

Pamatuji si jak svoje hrdinky, tak zápletky v mých knihách. A vykrádání? Co já vím? O tom ani nepřemýšlím. Myslím si, že každý příběh se dá napsat různě, s jinou emocí a jiným závěrem. Takže to není ten samý příběh.

Vaše tvorba vás vyvihla mezi nejprodávanější slovenské autory. Čím si ten úspěch vysvětlujete?

Píšu jednoduše a srozumitelně. Píšu tak, jak žiju, jako si povídám s lidmi. Při psaní si na nic nehraju, nesnažím se být zajímavá nebo jiná. A možná právě tím jsem se zajímavou stala.

Však jste za svou tvorbu získala hromadu ocenění. Kde máte svoji „síň“ slávy? Máte je vystavené nebo končí ve skříni?

No, ocenění mám opravdu už dost. Dala jsem si pro ně v našem panelákovém bytě vyrobit speciální policičku, jenomže ta se už dávno zaplnila. Takže zbytek je opravdu v té skříni. A potom, kdo to má stále otírat od prachu, že ano? Ale aby to nevyznělo, že si svých ocenění nevážím. Vážím.

Jakým způsobem tvoříte? Jak říkají někteří spisovatelé, musíte si to vysedět? Nebo přijdou nejlepší nápady třeba na procházce?

K psaní přistupuji jako ke své práci, ačkoliv ji jako práci nevnímám. Ráno si uvařím kávu, vyřídím maily a začnu psát. Mezitím něco dělám v domácnosti a jsem stále se svou hrdinkou. Přemýšlím o ní, o tom, co



bude dále. Když navečer vypnu počítač, končím a začínám žít jen svůj život.

Jak dlouho pracujete na konci svých příběhů? Je to taková korunka, kterou musíte dokonale vyladit?

Konec přijde většinou sám od sebe. Píšu, píšu a najednou bác!: píšu závěr. Až jsem z toho i sama překvapená. Za celých třicet let se mi stalo jen dvakrát, že jsem

předem věděla, jak kniha skončí. Mám radši, když to nevím. Miluji překvapení.

Jak vnímáte přístup k psaní knih z pohledu ženy a z pohledu muže? Vnímáte rozdíly?

Muži to asi mají trochu jednodušší. Mají víc času, nemusí při psaní stíhat i péči o děti a domácnost, vařit oběd... A tak psaní věnují víc času. Aspoň tak si to myslím, jako muž jsem ještě nepsala.



schopností vybrat čtenářsky vděčné téma, jakož i různorodostí a sdělností svých textů.

Přesto tvrdíte, že je náročné se psáním užívat. Napadlo vás někdy, že byste se vrátil za katedru? Ke své původní profesi? Učit už nebudu, psaní je snazší... Nebo aspoň zpočátku bylo: nebyly kabelové televize, internet, počítačové hry... Na knižní novinky se čekalo ve frontách – vzpomínáte na knižní čtvrtky? Každé mé nové knihy se postupně prodalo až dvě stě tisíc výtisků – dnes je to zhruba desetina...

Vy jako muž umíte psát pro ženy.

Vyžaduje to jiný přístup?

Nepíšu pro muže nebo pro ženy, píšu pro lidi. Název Román pro ženy je spíš marketing. Víím sice, co by u některých žen zabralo, ale takhle cíleně psát nechci. Psaní musí bavit především mě samotného – jinak bych nic nenapsal.

Jak vnímáte rozdíl v psaní muže a ženy? Z pohledu spisovatele. Jakým způsobem píše muž a jakým žena?

To je dost složitá a dost obecná otázka. Kdosi řekl, že jak žijeme, tak také píšeme... Kdyby moje Povídky o manželství a o sexu napsala vdaná žena, byly by úplně jiné... Ale kdyby je napsala rozvedená promiskuitní alkoholička, nebyl by to možná zase takový rozdíl.

Vnímáte odlišnosti mezi čtenáři muži a ženami?

Kromě obecných pravd o tom, že muži



Vy píšete výhradně pro ženy, nebo si k vašim knihám nacházejí cestu i pánové? Píše se jinak pro ženy a jinak pro muže?

Nevím, já píšu pro lidi. Jsem až alergická na rozdělování literatury na ženskou a mužskou. Podle mě je to jen takový výmysl. Myslím si, že existují jen dobré a špatné knihy. A ještě i tam je celá ta charakteristika složitá. Nedovolila bych si říct o nějaké knize, že je špatná. Jen

bych dokázala upřímně přiznat, že jsem ji nedočetla.

Nelákalo by vás napsat nějakou pohádku? Prý jste jim v dětství měla tendenci měnit jejich konce...

Panebože, co vy o mně všechno nevíte! To by mě fakt zajímalo, kde jste se toto dozvěděla! Pohádky? No, jednu dobu mě naše děti přemlouvaly, abych se do toho pustila, ale nevím. Uvidíme.

Možná jednou, až se stanu babičkou. A možná ne...

Jaké pohádky jste vyprávěla svým dětem? Většinou jsem si je vymýšlela. A byly o nich... Nebo přesněji: vždy v daném pohádkovém příběhu měly hlavní roli. Velice se jim to líbilo.

Vaše děti jdou ve vašich šlápějích?

Ne, jdou ve svých. A to je to nejhezčí, co můžou dělat. Mají moji plnou podporu a obdiv.

Zrovna tak jako náš druhý spisovatel Michal Viewegh i vy milujete přírodu a vlastně máte dva domovy... Jak se měníte, když jste na chalupě?

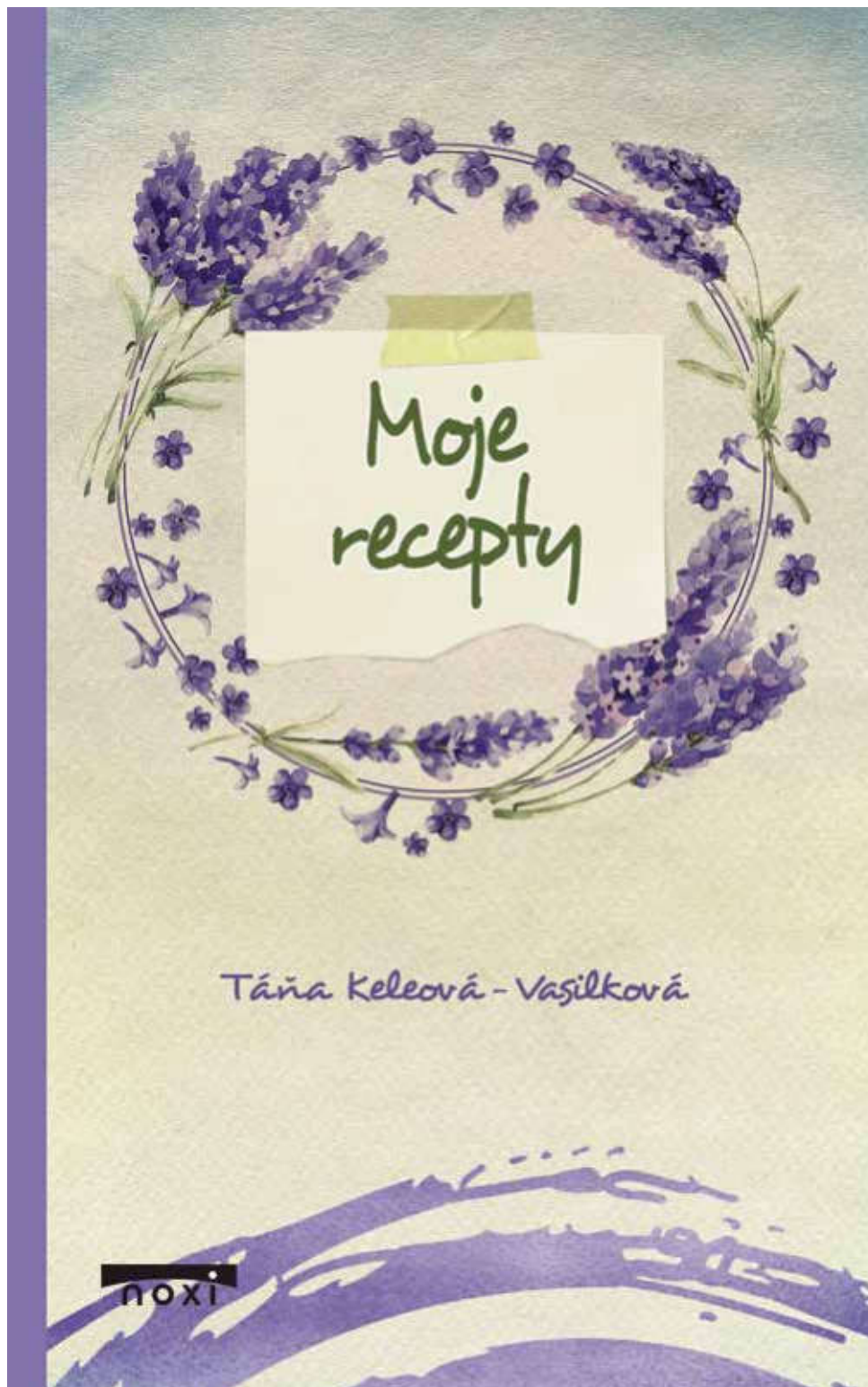
Momentálně žiju už devět měsíců na chalupě, když u nás začal vyvádět Covid. Když jsem na chaloupce, jsem celé dny venku: starám se o obrovskou květinovou zahradu, v které mám vysazených 140 druhů květin, máme velký sad, a tak neustále něco sbíráme a trháme, potom to všechno zaváříme a postupně plním špajz kompoty a džemy. Do toho pečú domácí kváskový chléb a vyvážím dobroty, které hladí i duši, a tak mám na psaní o hodně méně času. Ale беру to tak, jak to je. Nyní je trochu jiný čas, trochu se nám přehodily priority. Tedy alespoň by měly. A tak jsem celé dny v tepláčkách a je mi dobře. Rozdíl mezi životem ve městě a na chaloupce spočívá hlavně v tom, že na chalupě mi určuje dny především slunko a příroda. Ve městě víc já a čas.

A vracíte se někdy do Chomutova, odkud pocházíte?

Málo, ale vracím. Mám na Chomutov milé a hřejivé vzpomínky, hlavně na moji milovanou babičku, která měla srdce plné lásky. Ale to už bylo dávno. Se svojí rodinou jsem v kontaktu, telefonujeme si, píšeme si.

Ze západu Čech jste se v raném dětství přemístila na západ Slovenska. Považujete se tedy za Čechoslovenku?

Jednoznačně. Hranice nevnímám.





čtou více literaturu faktu a ženy více beletrii, vlastně ani ne. Snad jen na besedách mi ženy připadají jako příjemnější a atraktivnější publikum. Jinak ale náš lidský úděl neseme na bedrech všichni, bez ohledu na pohlaví.

Vaše knihy se překládají do mnoha jazyků, natáčejí se podle nich filmy. Na který z nich se rád podíváte?
Rád se na ně podívám po dokončení ve střížně, ale vůbec nejraději – pokud se tedy povedou – při premiéře a případně pak ještě při televizní repríze.

Přitom vy sám jste prožil dětství bez televize. Sledujete ji dnes?
Ano, v posledních letech dokonce dost. Už dlouho totiž bydlím sám, t.č. i bez přítelkyně, takže třeba film o partě kamarádů nebo ještě lépe romantický milostný příběh pro mne představují potřebnou náhražku reality.



A jak jsou na tom vaše dcery? Probudily se v nich spisovatelské geny? Půjdou ve vašich stopách?
Rád bych samozřejmě věřil, že jsem jim pár dobrých vlastností, jakož i nějaké správné názory a životní zásady předal, ale spisovatelské geny to nejspíš nebudou.

Dnes už jste i dědeček... Jaký jste děda?
Upřímně nadšený a samozřejmě

milující, ale zároveň občas bojující se sobeckou nechtí měnit své každodenní staromládenecké zvyky a místo četby novin třeba stavět s vnukem Lego.

Jakou máte teď největší výzvu?

Pětikilové Lego? Ne, ptáte-li se na psaní, odpověď zní: dokončit Deník 2020 a hlavně napsat třetí díl trilogie Biomanžel – Biomanželka – DULA.



VÍTĚZSTVÍ ZA KAŽDOU CENU

LEWIS HAMILTON PŘEPISOVAL V LOŇSKÉM ROCE HISTORICKÉ STATISTIKY FORMULE 1. ZNOVU TÍM ODLOUPL DALŠÍ KAMÍNEK Z MOZAIKY, KTEROU PŘED NÍM SESTAVOVAL MICHAEL SCHUMACHER. DVA ODLIŠNÉ ZÁVODNÍKY, KTERÍ SE NA DRÁZE TĚMĚŘ NEPOTKALI, SPOJUJE NEJEN PŘEKONÁVÁNÍ REKORDŮ, ALE I TOTÁLNÍ DOMINANCE, S NÍŽ DRTILI VEŠKERÉ NADĚJE KONKURENCE.





Michael Schumacher oplýval schopností obklopit se těmi nejlepšími lidmi v oboru.

Je tomu sedm let, co Schumacher zmizel po těžkém zranění z veřejného života a jeho zdravotní stav je opředen rouškou tajemství. A zatímco svět doufá v jakékoliv pozitivní zprávě, Lewis Hamilton kraluje Formuli 1 čtvrtým rokem v řadě a nic nenasvědčuje tomu, že by se letos mělo něco změnit. To znamená další nastavování už tak vysoké latky rekordů. Schumacher v letech 1992 až 2006 zaznamenal 91 prvenství, Lewis Hamilton od roku 2007 rekordních 95 výher. Jen tak pro srovnání, třetí v pořadí je Sebastian Vettel s 53 výhrami. V počtu umístění na stupních vítězů má Hamilton také navrch. Šampaňského si užíval 160krát, Schumacher to zvládl 155krát. Co se týče startů z prvního místa, tam je Hamilton absolutním králem. Takzvané pole-position vybojoval v 98 případech, druhý Schumacher jen 68krát. Jen v počtu nejrychlejších kol závodu Schumacher stále vede se 77 zářezů do historie. Druhý Hamilton jich má pouze 58. Oba dva v průběhu kariéry nasbírali sedm titulů mistra světa, ale zatímco Schumacherovo počítání odjetých velkých cen se zastavilo na čísle 306, Hamiltonův počet 266 startů se brzy rozšíří.

Ale dost čísel. Ačkoliv jsou v mnoha ohledech ohromující, nikdy nedokážou vykreslit celý příběh. A ten mají Schumacher a Hamilton velmi působivý.

TÝMOVÁ SOUHRA

Prosadit se na sportovním vrcholu, obzvlášť ve Formuli 1, vyžaduje správný tým. Pro Schumachera bylo klíčové rudé Ferrari, pro Hamiltona stříbrný Mercedes. Člověk může být v motorsportu nejlepší na světě, ale v průměrném týmu se nezmůže na nic lepšího než na občasné záblesky skutečného talentu. Proto je osobním cílem každého závodníka najít angažmá v potenciálně nejlepším týmu. Jen v takovém prostředí je schopen vytvořit si správné podmínky, aby na vrcholu setrval a lámal rekordy. Schumacherovi a Hamiltonovi se to podařilo. Stali se součástí prvotřídního celku, v němž se transformovali v dominantní osobnosti, kolem kterých se celý mikrosvět závodního týmu točil. Michael Schumacher oplýval schopností obklopit se těmi nejlepšími lidmi v oboru. Po zisku dvou titulů v týmu Benetton přestoupil k Ferrari a do dvou let měl kolem sebe ty samé lidi, s nimiž pracoval v předchozím týmu. Příčinnivému Schumacherovi záleželo na tom, aby lidé vkládali do práce sto procentní odhodlanost. Od mechanika, přes inženýra, manažery až po sebe samého. Důležitost fyzické kondice povýšil na takovou úroveň, že na něm ani po těch nejnáročnějších závodech v tropických parnech nebyla vidět kapka potu. Chtělo by se říci, že Schumacherova a Hamiltonova kariéra hraničila s dokonalostí, ale v multimiliardovém sportu, kde se život odehrává v okamžicích sekund, se člověk občas vydá směrem, ze kterého není cesta zpět. Schumacherovo nastavení mysli bylo naprogramováno k tomu, aby vítězil, na všem ostatním nezáleželo. Jeho nekompromisní přístup ke konkurenci například vyvolal kontroverzní incidenty s úhlavními soupeři v boji o titul v roce 1994 a 1997. Naopak ostýchavější Hamilton příliš černých kaněk do svého životopisu nenakapal. Nej památnější jsou především souboje s týmovým kolegou

Nicem Rosbergem a jejich vzájemná kolize ve Španělsku hned po startu. Nikdy se ovšem nezapletl do kolize v posledním závodě, ve vrcholícím boji o titul. Většinou Hamilton rozjel sezonu tak výborně, že poslední velké ceny dokončoval jako novopečený mistr světa.

Z bezmála stovky prvenství, na které oba dosáhli, byla některá snadná, jiná obtížnější a hrstka zcela neočekávaná. Dokázali se vzbouřit proti nepřízni osudu a ze svého talentu vyždímat naprosté maximum. K nejpamátelnějším Schumacherovým závodům patří Velká cena Maďarska 1998, kde stál proti opozici dvou monopolů McLaren. Na členitém Hungaroringu neměl Schumacher šanci porazit už tak stěží dosažitelné McLareny. Ross Brawn z týmu Ferrari proto vymyslel strategii, nad kterou i Schumacherův rozum zůstával stát.

Brawn svému jezdcovi naordinoval o jednu zastávku v boxech navíc. To znamenalo méně paliva a čerstvější pneumatiky, ale také nutnost jet na limitu možností a na hraně havárie. A to bezmála dvacet kol za sebou. Ferrari překvapilo svou odvahou, Schumacher uhranul publikum svou strojovou přesností. Skutečně vyhrál a Velká cena Maďarska 1998 se zapsala mezi historicky památné závody.

O deset let později se odehrálo pohádkové prvenství pro Lewise Hamiltona, který na domácí půdě ve Velké Británii potěšil miliony srdcí svých fanoušků. V proměnlivém počasí se nenechal strhnout strategií soupeřů a v deštivé přeháňce zůstal na přechodných pneumatikách, zatímco konkurence zajížděla obouvat pneumatiky do mokra. Hamilton byl sice v jednu chvíli

nejpomalejším mužem na trati, ale jakmile přeháňka ustala, všichni ostatní znovu měnili pneumatiky. Jen Hamilton pokračoval bez přerušení k cíli a svým pronásledovatelům naděloval přinejmenším kolo ztráty. Druhý v cíli Nick Heidfeld ztratil na Hamiltona více než minutu.

KOLEGA NEJVĚTŠÍ HROZBOU

Největším soupeřem každého závodníka bývá v první řadě jeho týmový kolega. Schumacherova síla spočívala v tom, že se vždy snažil o to, zajistit si takové podmínky, aby byl vždy nejrychlejší. Měl týmové kolegy, kteří by za určitých okolností mohli být rychlejší, ale spolupráce s týmem a ochota trávit s ním čas od rána do večera byla vlastností, která posunula Schumachera do skálopevné pozice a jasně týmové jedničky.

Naproti tomu Hamilton nepotřeboval výhodu nad týmovým kolegou. Však se také v počátcích kariéry u McLarenu žádné výsadní pozice nedočkal, a když přestoupil k Mercedesu, stál po boku zdomácnělého Nica Rosberga.

Rosberg byl pro Hamiltona tím nejobtížnějším soupeřem. Musel se před ním mít na pozoru a smířovat se s občasnou porážkou. Jejich tříletý intenzivní souboj

o titul nakonec dopadl fotbalovým výsledkem 2:1 ve prospěch Hamiltona. Rosberg po zisku jediného titulu ukončil kariéru a v týmu ho nahradil Fin Valtteri Bottas. Už po několika závodech bylo jasné, že Bottas po boku Hamiltona žádnou velkou díru do světa neudělá.

SCHUMACHER V RUDÉ BARVĚ

Michael Schumacher se točil kolem motorismu od čtyř let. Dětství strávil v motokárách a jakmile nadešel ten správný moment, přesunul se do juniorských formulí. Vše se změnilo, když v roce 1991 dostal příležitost startu ve Formuli 1. Tým Jordan narychlo hledal náhradu za svého jezdce, jenž po incidentu s taxikářem skončil ve vězení. Schumacher hozenou rukavicí zvedl a ohromil svět. V souboji o postavení na startu překonal zkušenějšího týmového kolegu a kdo ví, kolik by při debutu získal bodů, nebýt odstoupení po několika stech metrech z důvodu technických problémů.

Krátké vystoupení na obtížné trati Spa-Francorchamps stačilo na to, aby Schumacher zaujal pozornost o třídu lepšího týmu Benetton a na další velké ceně už nosil nehořlavou kombinézu v jiných barvách. Schumacher se v letech 1992





a 1993 stal černým koněm startovního pole a zásadní zlom nastal v roce 1994. Ten rok všichni přisuzovali titul legendárnímu Ayrtonu Sennovi. Jenže úvodní dva závody se staly Schumacherovou kořistí, a když Senna tragicky zahynul na Velké ceně San Marina, zdálo se, že Schumachera ve spanilé cestě k titulu nic nezastaví. Něco se však šeredně pokazilo a Schumacher byl vinou svou i týmu dvakrát diskvalifikován a v dalších dvou závodech si odpykával zákaz startu. Suverénní bodový náskok se lusknutím prstu vypařil a o titulu mezi Schumacherem a Damonem Hillem rozhodoval až poslední závod v Austrálii, jenž proslul jejich vzájemným střetem. Šlo přesně o onu situaci, kdy šel Schumacher nekompromisně za svým cílem a na ničem jiném mu nezáleželo.

Kolize vyřadila oba kohouty ze závodu, čímž Schumacherovi spadl šampionát do klína.

V roce 1995 titul snadno obhájil, ale v životní cestě učinil zásadní změnu. Opustil teplé bydlí Benettonu a přestoupil do týmu Ferrari, jenž v té době rozhodně neprodukoval materiál k titulu. Německo-italská romance zpočátku nefungovala. Časté technické problémy odpíraly solidní výsledky a jediné řešení Italů bylo, že měnili poškozené díly za nové. Neptali se, proč daný díl nefungoval. S příchodem Schumachera se italský způsob práce začal měnit a v roce 1997 nesla jejich spolupráce plody ovoce. Bohužel sladká tečka se na závěr roku proměnila v hořkou pachuť. Schumacher tentokrát při posledním závodě úmyslně kolidoval

s Jacquesem Villeneuvem. Šlo prakticky o totožnou nehodu jako v roce 1994 s Damonem Hillem, s tím rozdílem, že v tomto případě z incidentu vyšel jako vítěz Villeneuve a Schumachera čekala diskvalifikace.

U Ferrari hodili neúspěch za hlavu, následující sezona 1998 měla konečně dopadnout ve prospěch rudých z Maranella. Jenže ze středu pole se nečekaně vynořila nová opozice v podobě stáje McLaren a Finu Miky Häkkinena. Schumacher se s pomalejším Ferrari snažil, seč mu síly stačily. Příkladem je výše zmíněná Velká cena Maďarska, ale na nedostižný McLaren to bylo v celé sezoně 1998 málo. Veškeré naděje proto Ferrari vložilo do posledního roku minulého století a do sezony skutečně vkročilo pravou nohou. Bohužel naděje týmu se proměnily v prach při Velké ceně Velké Británie, kdy Schumacher vinou technického problému havaroval a zlomil si nohu.

Tři sezony marných pokusů už brnkaly na nervy celému týmu, ale když v roce 2000 vyhrál Schumacher úvodní tři závody, bylo jasné, že miský vah se od McLarenu přehouply na stranu Ferrari. Schumacher oslavil ještě před posledním závodem sezony titul a nastolil režim, který měl trvat další čtyři roky. Vyhrával jednu velkou cenu za druhou. Vytvořil formulovou one man show, v níž drama zprostředkovávala jen konkurence, bojující o to, kdo za ním dojede jako první z poražených. Jenže žádná nadvláda netrvá věčně. Pro Schumachera skončila rokem 2005, kdy se do popředí dostal tým Renault v čele s Fernandem Alonsem. Ferrari spadlo

na pozici třetího nejlepšího týmu a teprve následující rok dokázalo vyzvat Renault k rovnocennému souboji. Duel Schumachera a Alonsa trval až do samotného finále. Schumacher čestně prohrál, ale větší bolest na srdci mu nepochybně způsobovala skutečnost, že Ferrari s ním do příštího roku nepočítalo a svého strůjce pěti titulů poslalo do předčasného důchodu. Touha závodit Schumachera neopustila. Po třech letech aktivního odpočinku se v roce 2010 vrátil. Tentokrát do stříbrného Mercedesu, kde mu byl silnou opozicí Nico Rosberg. Jenže Mercedesu k výsadnímu postavení ve výsledkových listinách ještě chybělo pár let a stříbrné šípy stěží stačily být jen na stupně vítězů. Schumacherovi mezitím docházel čas a po třech letech a jediném bronzovém umístění definitivně ukončil kariéru. Jeho místo zaujal prozatím jednonásobný šampion Lewis Hamilton.

HAMILTONOVY STŘÍBRNÉ ŠÍPY

Lewis Hamilton byl zázračným dítětem. Neobroušeným diamantem, kterého si v roce 1998 pod svá ochranná křídla vzal tým McLaren. Hamiltonovi bylo tehdy třináct let, postupně získával ostruhy v juniorských kategoriích a ve dvanácti letech se poprvé v životě postavil na start velké ceny Formule 1. Samozřejmě s týmem McLaren. Na premiérové prvenství dosáhl už při šestém startu a statečně proháněl další novou tvář týmu – Fernanda Alonsa. Bojovali mezi sebou o titul, ale nakonec se smál ten třetí vzadu – Kimi Räikkönen s Ferrari.

Tak jako tak patřil Hamiltonův vstup do Formule 1 mezi historicky nejlepší a následující rok statistiku vylepšil. Po boji s Felipelem Massou s Ferrari dosáhl v roce 2008 na svůj první titul mistra světa. Zázračné dítě z Velké Británie prokázalo nesporný talent a investice McLarenu do mladého Angličana nesla ovoce. Nicméně v dalších letech jim titul unikl. Hamilton sice vytrvale vyhrával, ale McLarenu se nedařilo stavět auto hodné titulu a čtvrtá či pátá místa v konečném hodnocení šampionátu byla pro ambiciózního Hamiltona příliš velkým zklamáním. Napjatá atmosféra uvnitř McLarenu nakonec vyústila v Hamiltonův odchod k Mercedesu,

kde zaujal volné místo po Schumacherovi. V prvním roce s trojčipou hvězdou ve značce byl Hamilton rád alespoň za to jediné prvenství. Od roku 2014 však nastolil diktát, jenž trvá dodnes.

Tehdy získal s Mercedesem první a celkově druhý titul mistra světa. Neměl to ovšem snadné. Týmový kolega Nico Rosberg mu cestu řádně komplikoval a na nejvyšším pódiovém stupínku se v podstatě střídali jen oni dva. Hamilton býval vždy kapánek rychlejší, nicméně jeho kolísavá forma poskytovala Rosbergovi příležitost efektivně útočit. Jejich vzájemná nevráživost vyvrcholila ve Španělsku roku 2016, kdy hned po startu odmítl jeden druhému



poskytnout byt jen centimetr volného prostoru. Vzájemná nehoda byla prakticky nevyhnutelná a u Mercedesu museli jejich horké hlavy pořádně zchladit.

Ačkoliv v průběhu roku 2016 dosáhl Hamilton na deset výher, titul získal Rosberg s devíti triumfy na kontě. Blondatý Němec se stal prvním a zároveň posledním týmovým kolegou, který Hamiltona dokázal porazit. Rosberg se o obhajobu titulu ani nepokusil a rovnou oznámil konec kariéry. Na jeho místo usedl výše zmíněný Valtteri Bottas, od něž si experti slibovali pokračování interního souboje uvnitř Mercedesu. Ale všichni se tak nějak přepočítali. Hamilton svého kolegu psychicky rozložil. Bottasovi nedal šanci a nikdy mezi nimi

nevykvetla taková rivalita jako s Rosbergem. Hamilton měl najednou volnou bránu k nepřemožitelnosti. Od roku 2017 sbírá mistrovské tituly s naprostou suverenitou a na konci loňského roku se skóre zastavilo na počtu sedmé korunovace, čímž vyrovnal Schumacherův rekord. Lewis Hamilton a Michael Schumacher jsou bezesporu jedni z nejlepších pilotů, co kdy brázdili okruhy velkých cen. Jejich dominance byla natolik suverénní, že dokonce i své fanoušky občas unudili k odpolednímu spánku u monotónních závodů. Ale to je úděl těch nejlepších. Lidí, kteří celý

život bojují za to, aby stanuli na vrcholu a vydrželi tam co nejdéle. Každé prvenství se počítá, každý bod, který získají, má cenu zlata. Jestli přijde někdo nový a překoná Hamiltonovy rekordy, je docela možné. Vlastně hodně pravděpodobné. Otázkou však je, kdy a kdo to bude.

Pro tuto chvíli musíme přijmout skutečnost, že vyjma roku 2016, vyhrává Hamilton tituly už od roku 2014. A zdá se, že rok 2021 na tom nic nezmění. Ti z tábora fanoušků Lewise Hamiltona si patrně prožijí další období. Ti, kdo drží palce konkurenci, budou asi zklamáni. Ale takový už je svět Formule 1.

CO BY BYL NÁŠ ŽIVOT BEZ VÍNA...

KDYŽ SI K DOBRÉMU JÍDLU NALIJETE SKLENKU DOBRÉHO VÍNA, VAŠE CHUŤOVÉ POHÁRKY ZAŽIJÍ SPOJENÍ, NA KTERÉ SE NEZAPOMÍNÁ. JENOM VÍNO DOKÁŽE PODPOŘIT ÚŽASNOU CHUŤ POKRMU A VYZDVIHNOUT VŠECHNY JEHO PŘEDNOSTI...





Červené víno obsahuje látku resveratrol, která má blahodárné účinky na zdraví člověka.

ČERVENÉ VÍTĚZÍ

Pokud dáváte přednost červenému vínu před bílým, lékaři vás dozajista pochválí. Obsahuje totiž látku resveratrol, která má blahodárné účinky na zdraví člověka. Jednoduše by se dalo říct, že je resveratrol tak trochu elixírem mládí. Dokáže člověka chránit před obezitou i cukrovkou. U zvířat dokonce prodloužit jejich život. Odborníci už si dokážou konečně vysvětlit takzvaný francouzský paradox. Tím je fakt, že Francouzi téměř netrpí na akutní výskyt srdečních chorob, mají nestřídmý jídelníček, ale dožívají se relativně vysokého věku. Jak to dělají? Pijí denně alespoň sklenku červeného vína, ve kterém se resveratrol nachází, i když jen ve stopovém množství. To, proč jsou červená vína bohatší na resveratrol je dáno odlišností výroby bílých a červených vín. Při výrobě červených vín dochází ke kvašení se slupkami, zatímco při výrobě bílých vín dochází ke kvašení až poté, co se slupky odstraní. A právě ve slupkách se zázračná látka nachází.

Červené víno má i další přednosti, jako jsou flavonoidy. Ty fungují jako antioxidanty, které postupně s věkem potřebujeme tělu dodávat. Studie už před lety potvrdily, že lidé starší 55 let, kteří si denně dali skleničku červeného vína, měli menší riziko postižení demencí nebo Alzheimerovou chorobou.

Je nutno podotknout, že červená vína jsou nedílnou a nepostradatelnou součástí pro

gastronomický svět. „Nejde jen o vychutnávání znamenitého moku ze skleničky. Červené víno je součástí jídla ať se jedná o paštiky, saláty, hlavní chody nebo dezerty,“ připomíná šéfkuchař Martin Lev.

„Červená vína se různí podle států, půdy, oblastí, odrůd, barvy a chuti. Proto si každý sám musí vybrat víno, které mu bude vyhovovat, protože u červených vín je chuť a barva velmi rozmanitá. V podstatě je to snadné. Červené víno, které k jídlu dobře přiřadíte, zintenzivní vaše chuťové buňky. Znásobí se chuť pokrmu i vína jako celek, který k sobě patří,“ vysvětluje šéfkuchař.

Odborníci doporučují zaměřit se spíš než na druh masa, na jeho úpravu. Když budete pokrm připravovat, zeptejte se sami sebe, co mu dodává typickou chuť. Je to koření? Pomalé dušení nebo čerstvá zelenina, kterou jste použili? Když vaříte, ponořujete se do složitého procesu plného vůní a chutí, který dodává pokrmu jeho vlastní příběh. To všechno si musíte představit. Ano, existuje norma, která tvrdí, že se k červenému masu nehodí ryby. Když ale prudce osmažíte lososa, lehčí červené víno k němu bude ideální. Zamyslete se nad tím, zda je vaše jídlo těžké nebo spíše lehčí. Podle tohoto klíče byste měli víno vybírat. Jestli se vám to zdá příliš složité, můžete si představit, že je víno jakousi další přísadou vašeho pokrmu. „Mám například rád červená vína jako Merlot, který má tmavou rubínovou barvu a vůni po třešních nebo švestkách a fících. Používám ho jako doplněk ke zvěřině nebo k masovým paštikám a k sýrům,“ světuje se Lev. K paštice vytříbené chuti byste zřejmě zvolili brusinkový terč. Tady vám jej víno skvěle nahradí. Jednoduchý princip, vidíte?

ZÁKLADNÍ DĚLENÍ

Zatímco předkrmy se obvykle lépe snášejí s bílými víny, u polévek můžete občas sáhnout i po sklence červeného. Skvěle doplní například silnou chuť pravého boršče. Červené víno se hodí k těžší úpravě krocana a lehčí červená vína, jakými jsou Zweigeltrebe nebo Modrý Portugal, skvěle doprovodí výraznější úpravy hovězího. „Modrý Portugal, který má jemnou rubínovou barvu a chuť

UŽIJTE SI SLADKÉ ROZKVETLÉ JARO



S BELGICKÝMI PRALINKAMI



BELVEC
SWEET AND FOOD PRODUCTS
FINEST BELGIAN QUALITY

WWW.CHOCOSKYSHOP.CZ

WWW.BELVEC.CZ

Čirot posuzujeme pohledem do sklenice, nejlépe proti světlu, ze stran i seshora.

trochu po třešních, borůvkách a hruškách, mám ke krocانovi moc rád. Dám si jej ale i k těstovinám s hovězím masem, k roastbeefu nebo ke zrajícím sýrům," doporučuje Lev. Plná a vyzrálá červená vína se výtečně hodí ke kořenité úpravě mas, ať už je to skopové, zvěřina, kachna, husa či maso pernaté zvěře. Čím je tmavší maso a těžší úprava, tím vyzrálější víno volíme. U tučného masa je lepší volit mladé červené víno, které má vysoký obsah tříslovin, jako je Cabernet Sauvignon, André nebo Dornfelder.

Pokud si myslíte, že víno a dezerty k sobě vůbec neladí, jste na omylu. Existuje spousta sladkých možností, ke kterým je víno jako stvořené. Čokoládová poleva a čokoládové zákusky dobře korespondují s plným bohatým dezertním vínem, vyrobeným z hroznů napadených ušlechtilou plísňí. Tato vína jsou většinou sladká a mají vyšší zastoupení alkoholu, tak na to pamatujte.

Pudinky, šlehané pěny, smetanové a krémové zákusky doplní červená vína z botrytických

hroznů z evropských i mimoevropských oblastí a třeba také portské víno, které je těžší a sladší.

JE LIBO LEHKÉ VÍNO?

Příchod svěžího jara nahrává konzumaci lehkých vín. Co je ovšem lehké víno, které přichází v současné době tak do módy? Proč získává na své oblíbenosti stále více a více?

Lehká vína obecně jsou méně alkoholická, méně výrazná. Většinou mluvíme o vínech mladých, nevyzrálých a stolních.

„Lehkými víny jsou převážně kabinetní vína či klarety, které mají i přes svoji lehkost výraznou ovocitost ve spojení s pikantní kyselinkou. Mezi odrůdy ideální pro lehká vína se většinou řadí Sylvánské zelené, Ryzlink rýnský nebo z červených vín Modrý Portugal. Lehká vína se vyznačují světlou jiskrnou barvou a nízkým obsahem alkoholu, což je způsobeno nedostatečným prokvašením cukru při výrobě. Lehká vína mají nejen nižší obsah alkoholu, ale i extraktu. Jsou ideální pro konzumaci v letním období, kdy jsou vyhledávána



JAK SERVÍROVAT VÍNO

Druh vína	Doporučená teplota při podávání vína	Doporučená teplota při konzumaci
Šumivá a šampaňská	5 °C	7–9 °C
Bílá suchá, mladá a růžová, polosladká a sladká vína a vína pozdních sběrů	8 °C	9–11 °C
Mladá červená, lehká a ovocná	8 °C	10–12 °C
Velká silná bílá vína	8–10 °C	10–12 °C
Elegantní červená vína	10–12 °C	12–14 °C
Velká těžká červená vína	12–13 °C	14–15 °C
Červená vína s bohatým obsahem taninu	15–17 °C	18–20 °C
Stará likérová vína	10–12 °C	13–15 °C



pro jejich harmonickou chuť a tzv. pitelnost," říká k lehkým vínům vinárník Růža z pražské Šenkovny.

Rozumná konzumace má na zdraví příznivý vliv, v opačném případě však škodí.

Kyseliny obsažené ve víně vyrovnávají rovnováhu při trávení. Cukry posilují organismus, což se hodí při dietě. Minerální látky chrání před řidnutím kostí, antioxidanty proti rakovině a odstraňují cholesterol. Kromě těchto uvedených „plusů“ obsahuje víno i vitaminy B3, B5, B6 a vitamin C.

Víno samo o sobě dále snižuje riziko cukrovky, ničí bakterie v trávicím traktu, zvyšuje činnost slinivky břišní, pomáhá při léčbě chřipky,

zabíjí viry, které způsobují záněty mozkových blan. Víno také zlepšuje pleť a nezpůsobuje otylost jako např. pití piva.

Aby víno splnilo naše očekávání, mělo by mít určité vlastnosti. Vinaři poznají na první pohled, je-li víno čiré, čisté, kvalitu poznají podle barvy i vůně.

Naprosto čiré víno je bez jakéhokoli zákalu. Čiřost posuzujeme pohledem do sklenice, nejlépe proti světlu, ze stran i seshora. Jakékoli nečistoty a zákaly ubírají na kvalitě vína. Barva vína může mít podle druhu různé odstíny. Bílá vína se vyznačují barvou od velmi světlé, zelenkavé až po odstíny hnědé. Vinaři odhadnou podle barvy vyškolení vína, obsah

tříslovin, nedostatečné zasiřené a mnohé další atributy. Červená vína jsou ve škále světle červené až po hnědočervenou – u starých vín.

Jedním z nejdůležitějších znaků při hodnocení vína je vůně. Musí být čistá a musí odpovídat odrudovému charakteru vína. Zkoušet vůni znamená dodržet i správnou teplotu vína, při které se uvolňují těkavé látky. Vůně bývají svěží, květinové až ovocné. Delším ležením v lahvích se vytváří tzv. stařinka, což je chlebnatá vůně i chuť, která dává vínu zcela nový rozměr.

Chuť vína je složitější záležitostí, protože ji tvoří celý komplex různých látek. Víno se musí po jazyku „válet“, aby zasáhlo všechny

buňky. Víno pak označujeme jako prázdné (je zde málo látek, které by doušek vína výrazně nějak odlišovaly), lehké (mívá menší obsah alkoholu), plné (všechny složky jsou plně zastoupeny), dlouhé (některá ze složek působí déle), těžké (vyniká hlavně alkohol), robustní (starší vína) a další. Podle obsahu kyselin jsou vína rozlišena na tvrdá, ostrá, hladká, měkká, fádni, škrablavá a ocelová. Hodnocení vín je samozřejmě mnohem širší. I labužníci však nakonec stačí pouze to, jestli mu víno chutná a oslovilo ho, nebo mu nechutná, a tak příště sáhne raději po jiné kvalitě.

JAK PÍT VÍNO

K plnému okouzlení oné chvíle s vínem nestačí pouze otevřít láhev, nalít a vypít. To je málo. S vínem se musí umět zacházet. Některá pravidla ani obyčejný konzument nezná. Víno se musí otevřít při správné teplotě, měli bychom správně odhadnout dobu dekantace před konzumací (dekantování znamená přelití vína do karafy – oddělíme tím sediment u starších vín, dále tím víno provzdušníme, „otevřeme“ a následně zharmonizujeme). Dekantují se vína bílá i červená. Mladá vína se doporučují otevřít půl až dvě hodiny před podáváním, vína „robustní“ necháme vydýchat třeba i dvanáct hodin. Před samotnou dekantací se karafa „vyvíní“. Malé množství nalejeme dovnitř a krouživým pohybem opatrně vyléváme do připravené sklenky. Nad plamenem svíčky můžeme sledovat i případné sedimenty, které do karafy nepatří.

NA CO BYCHOM SI MĚLI DÁT POZOR PŘI PODÁVÁNÍ VÍNA?

Víno pijeme všichni rádi, jeho servírování ovšem není tak úplně jednoduché. Vybrat

správné víno, pro správnou chvíli, chce přece jen nějaké znalosti. Pojdme se podívat, jakých chyb se nejčastěji dopouštíme...

1) Nesprávně zvolíme víno

Není nic horšího než servírovat k určitému pokrmu pro něj naprosto nevhodné víno. Nejde jen o to, že je to závažné porušení etikety, mnohem důležitější je, že si ani jedno ani druhé tak nevychnutáte. Přitom se stačí držet jednoduchých pravidel. K lehkým jídlům by mělo patřit víno bílé. Chuť vydatných jídel zase podpoří lehčí víno červené nebo plnější víno bílé. K tmavým masům (hovězí, skopové, zvěřina, játra, ledvinky), těžkým masitým pokrmům a kořeněnému jídlu zvolte červené víno. I ke sladkým dezertům se hodí víno. Jen musíte volit víno sladké. U sýrů volba vína závisí na jejich druhu.

Další jednoduchá rada zní: tmavý pokrm se hodí k červenému vínu a ke světlému chodu (ryby, drůbež, telecí maso, světlé omáčky) raději volte víno bílé. Velmi záleží i na intenzitě chuti jídla. Pokud je pokrm výrazný, chuť jemného vína by byla potlačena. Sáhnete proto po vínu se silnější chutí. Málokdo z nás také ví, že pokud používáme víno při vaření, měli bychom stejnou odrůdu podávat také u stolu.

2) Víno chladíme na nesprávnou teplotu

Zvolit správnou teplotu vína je také mnohdy oříšek. Přičemž, ač se to nezdá, teplé víno je ještě lepší variantou než víno přechlazené. Přechlazením totiž víno ztratí svou vůni

a specifickou chuť. Rozhodně nikdy nedávejte víno do mrazáku. Velké teplotní rozdíly by rázem láhev znehodnotily. Největší chybou je podávat víno s kostkami ledu, aroma a výrazná chuť je v mžiku pryč.

3) Chybí nám kvalitní vývrtka

Myslíte si, že na tom nezáleží? Chyba. Do vývrtky by měl každý milovník vína zainvestovat. Důležité je, abyste si při volbě vývrtky vybírali dle samotné šroubovice. Měla by mít volný střed, být tenká a mít ostrou špičku, jinak je možné, že bude korek trhat. Nejpraktičtější je k otevření vína barmanská vývrtka neboli také dvoufázová. Pokud pak nejste tolik zruční, můžete zvolit motýlkový model, který představuje nejprodávanější typ. Klasickému nožíku se šroubovicí po dědovi se raději vyhněte, nejen že byste přišli o nervy, ale možná i o láhev.

4) Protrhneme korek na konci

Také se pustíte do zátky se vši vervou a vývrtka vám hladce projde zátkou až ven? Spolu s ní ale i kousky korku do láhve. Proto předem odstraňte folii okolo hrdla lahve a podívejte se, jak dlouhý korek vlastně je, abyste vývrtku zašroubovali tak akorát.

5) Snažíme se, aby zátka lupla

Samozřejmě že může hostům připadat působivé, když do otvírání vína zapojíme veškerou svoji sílu a zátka vína nám lupne tak, že to slyší až sousedi. Správně by ale neměl korek vydat žádný zvukový efekt.



K lehkým jídlům by mělo patřit víno bílé.



GIN REPUBLIC

Svět Ginů



 www.ter.cz



PREMIER
WINES & SPIRITS

 [gin_republic](https://www.instagram.com/gin_republic)

Premier Wines & Spirits s.r.o.,
Areál Westpoint, U Silnice č.p. 949, 161 00 Praha 6 - Ruzyně, Česká republika



6) Zvolíme nesprávné sklenice

Také jste se nadchli pro barevné varianty sklenic? Tak to je ta úplně nejhorší volba. Jak červené, tak i bílé víno by se mělo podávat v bezbarvé sklenici z tenkého skla ve tvaru kalichu se stopkou, která by měla být dlouhá alespoň 5 cm, aby se sklenice pohodlně držela. Pro vína bílá a růžová vždy volíme menší sklenice tulipánového tvaru, pro ta červená je vhodný větší a širší pohár se zúženým hrdlem. Úzké a vysoké flétny se hodí na šampaňské či sekt.

7) Vínem pokapeme celý stůl

Malou alchymii je samotné nalévání vína. Hlavní zásadou je, že se lahev nesmí dotknout sklenice, aby ji nenaštípala. Otevřenou lahev také obalte plátěným ubrouskem, který zachytí případné kapky. Při nalévání můžete ukápnutí vína zamezit také tak, že v závěru hrdla lahve nadzvednete a pootočíte.

8) Pořadí rozlévání má svá pravidla

Může vypadat romanticky, když nalijete víno nejdříve člověku, který je vašemu srdci nejbližší, ale i tak byste se měli řídit při rozlévání určitým pořadím dle bontonu. Nejprve naplňte trochu svoji sklenici a ochutnejte, zda je víno v pořádku. Poté vždy z pravé strany nalévejte hostům podle následujícího pořadí: 1) duchovním (jsou-li mezi vámi), 2) ženám, 3) významným osobám a oslavencům, 4) ostatním hostům, 5) sobě.

9) Víno necháváme zteplat

Dost často vidíme, že hostitel sice přinese

víno dokonale vychlazené, poté ho ale volně postaví na stůl. Což má za následek, že během hodiny je již víno teplé. Proto je vhodné bílá, růžová a šumivá vína podávat v chlazených nádobách s ledem a vodou, aby si udržela svou patřičnou teplotu. Pokud je třeba, můžeme takto ochladit i víno červené.

10) Víno nesprávně skladujeme

Koupit víno a umístit ho do lednice je sice jednoduché, ale k dokonalosti to má daleko. Musíme si uvědomit, že teplota, vlhkost, světlo a poloha láhve, to vše rozhoduje o jeho kvalitě a následné chuti. Místo sklepa, balkónu či lednice raději použijte speciální vinotéku, která poskytne vínu ty nevhodnější podmínky.

ČOKOLÁDA K VÍNU

Zní to bláznivě, ale čokoláda a víno toho mají mnoho společného nejen na talíři. Ať už jde o kakaovník nebo vinnou révu, obě rostliny jsou krytosemenné, vyšší dvouděložné rostliny a dokonce z pohledu plodu patří obě plodiny mezi bobuloviny.

Oba plody se zpracovávají fermentací, kdy z hroznů kvašením a dalším školením vzniká víno, u kakaových bobů fermentací a následným pražením za vysokých teplot (okolo 100 °C) vznikají dvě suroviny pro výrobu čokolády – kakaový prášek a kakaové máslo.

Proč tento postup zpracování, ač zjednodušeně, zmiňujeme? Pro snoubení čokolády je dobré si uvědomit, že stejně jako u vína záleží i u čokolády na terroiru. Existuje několik druhů kakaovníků, které se pěstují na různých místech a zpracovávají se s lehkými rozdíly

v době fermentace, teplotě pražení a podobně. To vše ovlivňuje kvalitu a chuť základních surovin pro výrobu čokolády.

Kromě toho, stejně jako u vína může být čokoláda jednodruhá, nebo mix různých bobů z rozdílných plantáží.

Některé čokolády mohou být ovocné, jiné zemité nebo připomínající oříšky či máslo. Není výjimkou ochucení bylinkami, sušeným nebo kandovaným ovocem či ořechy. Je pak tedy jasné, že mezi jednotlivými čokoládami budou rozdíly a pak je nutné k nim vybírat jiná vína. A jaká čokoláda se obecně hodí k jakému vínu?

Hořká čokoláda má nejvíce intenzivní chuť kakaa. Obsahuje více než 35 % kakaa a tento podíl může jít až k 100 %. Naproti tomu má nízký obsah cukru. Hořké čokolády jsou tedy z hlediska chuti intenzivní, hořké a navozují svíravý pocit v ústech.

Těmito projevy jsou velmi podobné červeným vínům, které jsou i přirozenou volbou pro snoubení. Ale pozor! Víno nesmí být moc suché, tříslavinové či barikové. Obě chuti by se spojily a výsledný pocit by nebyl to pravé. K hořkým čokoládám doporučujeme zvolit ovocné červené víno s jemnými stopami zrání ve dřevěných sudech, nebo portské.

Mléčná čokoláda obsahuje, jak už název napovídá, mléko. Díky tomu jsou mléčné čokolády nasládlejší a krémovější než hořké. Kromě toho jsou také světlejší, což však pro výběr vína není až tolik důležité.

Jelikož je mléčná čokoláda sladší než hořká, pro snoubení jsou vhodnější sladší vína.

K mléčné čokoládě doporučujeme sladší červené víno nebo sladká bílá vína. Obecně lze říci, že čím sladší je čokoláda, tím sladší k ní volte víno.

Bílá čokoláda není čokoláda se vším všudy, neobsahuje totiž žádný kakaový prášek.

I přes to jí však čokoládou nazývat s klidným srdcem můžete. Skládá se z kakaového másla, cukru a mléka. Je to nejsladší druh čokolády a má také nejkrémovější strukturu.

U snoubení bílých čokolád si musíte dát obzvlášť velký pozor, aby bylo víno sladší než čokoláda. Pokud by byla sladší čokoláda než víno, vznikl by vám v ústech hořkokyselý pocit. K bílým čokoládám volte dezertní bílá vína, tokajské nebo sladké sherry.



Vína ze slunce Pálavy

- ✓ Vína z jedinečných vinic na Jižní Moravě (Terroir Pálavy, Mikulovská vinařská podoblast)
- ✓ Obhospodařujeme přes 24 hektarů vlastních vinic (Integrovaná produkce hroznů a vína)
- ✓ Snažíme se intenzivně využívat naši polohu a místní teritorium

Rodinné vinařství z vinařské obce Perná na Mikulovsku s více jak dvacetiletou historií, které si zakládá na svém původu, rodinné tradici, respektu k tradičním hodnotám a místní lokalitě. Vinařství obhospodařuje vinice z jedinečných viničních tratí v mikulovské vinařské podoblasti v obcích Bavory a Perná. Místní klimatické podmínky pro pěstování vinné révy, polohy vinic a půdní složení se považují za jedny z nejlepších v na Jižní Moravě.

WWW.POPELA.CZ



Luxusní dárky



Nožičské výrobní družstvo KDS Sedlčany je tradiční výrobce, který své výrobky dodává na český trh již 70 let. Těžiště jeho výroby spočívá v sortimentu velmi kvalitních kuchyňských a řeznických nožů i náčiní. Výrobní program KDS je ale mnohem širší a vybere si v něm skutečně každý. Kompletní sortiment si můžete prohlédnout i zakoupit v e-shopu na www.kds.cz.

KABELA S 5 NOŽI KING'S ROW – ELEGANCE A KVALITA DO VAŠÍ KUCHYNĚ I NA CESTY

Špičkové kované kuchařské nože a vidlice v kvalitní kabele pro bezpečné uložení i přenášení.

Kované kuchařské nože King's Row jsou vyrobeny z nerezové oceli nejvyšší kvality, která zaručuje výborné řezné vlastnosti a dlouhou trvanlivost ostří. Jsou určeny pro všechny příznivce kvalitního kuchyňského vybavení a splňují i vysoké požadavky profesionálů pro každodenní užívání.



KDS Sedlčany, Sedlecká 570, 264 01 Sedlčany
Tel: 318 841 911, e-mail: obchod@kds.cz
www.kds.cz

DAVID

SPORT HARRACHOV

NOVÁ FITNESS KOLEKCE GOLDBERGH



www.davidsport.cz



UŽIJTE SI LÉTO SE ZNAČKOU SPORTALM

Exkluzivní dárek pro dobrou imunitu celé rodiny

vitamin D 25 µg • vitamin C 1200 mg • zinek 15 mg
bioflavonoidy 34 mg • šípkový extrakt 25 mg



www.isoline.cz

120
tablet



ISOLINE®
DÁVÁME VÁM VÍCE NEŽ NAPÍT

**15 %
SLEVA**

kód: **ice15**



 **SPiME.CZ**

PRAHA | BRNO | PLZEŇ | TÁBOR | OSTRAVA |
HRADEC KRÁLOVÉ | www.spime.cz |

Postel z masivu **LAGO** buk, dvoulůžko

15.990,-
29.990,- | **LAGO**



Postel z masivu **MODENA** buk, dvoulůžko

23.990,-
35.990,- | **MODENA**

Verze s úložným prostorem od 27.790,-



15 let s Vámi... Spime.cz


Český
výrobce


Garance
kvality


Na splátky
bez navýšení


Doprava
zdarma


Kamenné
prodejny



www.ok21.cz



silkygang.cz

Grilování a pivo

Chcete vybrat správné pivo pro grilování? Poradí vám Svijanský sládek Petr Menšík

Jaké pivo bych volil na grilování?

K drůbeži nebo obecně světlému masu bych doporučoval plnější pivo s příjemnou jemnou hořkostí typu našeho prémiového ležáku „450“. Ideálním protějškem může být třeba také ke grilované zelenině.

A teprve k těžším grilovaným masům, která většinou na pravé české grilovačce nechybějí, bych sáhl po vydatně chmelené dvanáctce, třeba našem Svijanském Rytíři. Hořké chmelové látky, jak známo, stimulují tvorbu trávicích enzymů v žaludku a urychlují metabolismus tuků, takže nejde jen o spojení chutí, ale i o lepší trávení. K závěrečnému dezertu, bude-li na programu, bych pak volil tmavé pivo s kávově-karamelovým charakterem nebo některé jiné silné aromatické pivo, záleželo by na druhu dezertu. Při odchodu již snad nebude více alkoholu vadit a výjimečné pivo může sladké teče dodat potřebný šmrnc.



Svijanský sládek Petr Menšík

je významnou osobností pivovaru od samotných počátků jeho samostatné existence na konci devadesátých let. Sází na nejkvalitnější suroviny z humnových sladoven a vlastních chmelnic pivovaru a na tradiční výrobní postupy, stejné jako v druhé polovině minulého století, kdy se české pivo proslavilo po celém světě. Je podepsán pod recepturou všech svijanských piv, za něž pravidelně sbírá nejrůznější ocenění.



SILKYGANG

Daydreamer's stories

Příběhy denního snění

Limitované číslované kolekce ilustrovaných hedvábných šátků a ručně šitých kožených doplňků.

SAPEKA
koupel s vůní dřeva



www.sapeka.cz

Showroom

Kodaňská 1509/73
101 00 Praha 10
pondělí – pátek 9:00 – 17:00 hodin
+420 608 821 894

Zhubněte a zajistěte si, že zůstanete zdraví!

Není tajemstvím, že nadměrná váha a obezita zásadně ovlivňuje zdraví člověka. Ať už jde o vznik civilizačních onemocnění, kterými lidé s nadváhou trpí mnohem častěji, nebo těžší průběh virových infekcí, včetně té, která vloni postihla celý svět.

Česká republika se dlouhodobě umísťuje na předních příčkách statistik lidí s nadváhou a obezitou. Statistika je jedna věc, začít ale musí každý u sebe. Průzkum Českého statistického úřadu ukazuje, že celých 47 procent mužů trpí nadváhou a každý pátý muž je obezní. U žen je toto číslo sice menší, ale i tak alarmující. Třetina českých žen má nadváhu a 18 procent se řadí do kategorie obezních. Bohužel tomuto trendu neunikají ani mladí lidé, jejichž váha, zejména u dívek, statisticky stoupá.

Chybí vám motivace? Myslete na své zdraví

Pokud se už dlouho chystáte zhubnout, a doposud vám chyběla motivace, zkuste se zamyslet nad svým zdravím. Cítíte na sobě, že vám vaše tělo začíná překážet? Omezuje vás v pohybu, špatně se vám dýchá, trpíte návaly a zkrátka se ve svém těle necítíte dobře? Tak to je na čase se sebou něco udělat. Než vám začne vaše tělo ubližovat i zevnitř.

Jak začít?

Naše rada zní, svěřte se do rukou odborníků, kteří vám poradí, dietu sestaví a dodají na klíč a vy tak nebudete muset nic zdlouhavě studovat a řešit. A výsledek tak budete mít zaručen. Dietní programy KetoMix jsou založeny na principech proteinové, nízkosacharidové a ketonové diety. S pomocí KetoMixu zhubnete rychle, bez námahy a trvale, stejně jako více než 100 000 lidí před vámi. Když omezíte sacharidy, tělo musí přejít na alternativní zdroj paliva, aby mohlo nadále fungovat. Samo začne produkovat ketony, které si tvoří z vlastních tukových zásob. Do běžného života po dietě si s KetoMix odnesete hlavně zásadní zdravé návyky, které jste předtím neměli.

KetoMix – to je rychlé a snadné hubnutí

Někdy není snadné se v přemíře informací zorientovat. Výživové poradkyně KetoMix jsou vám proto k dispozici každý den. Na www.ketomix.cz najdete velké množství jídel a produktů. Všechna jsou zcela bez přidaných chemických látek a glutamátů. Proteinové koktejly KetoMix jsou zákazníky hodnoceny jako chuťově nejlepší na trhu, a dokonale vás zasytí. Stejně tak si pochutnáte i na ostatních jídlech. Více na www.ketomix.cz.



BIOKLIMATICKÁ
PERGOLA
ARTOSI

ISOTRA

**JEDINÁ PERGOLA,
KTERÁ SE VÁM
PŘIZPŮSOBÍ**



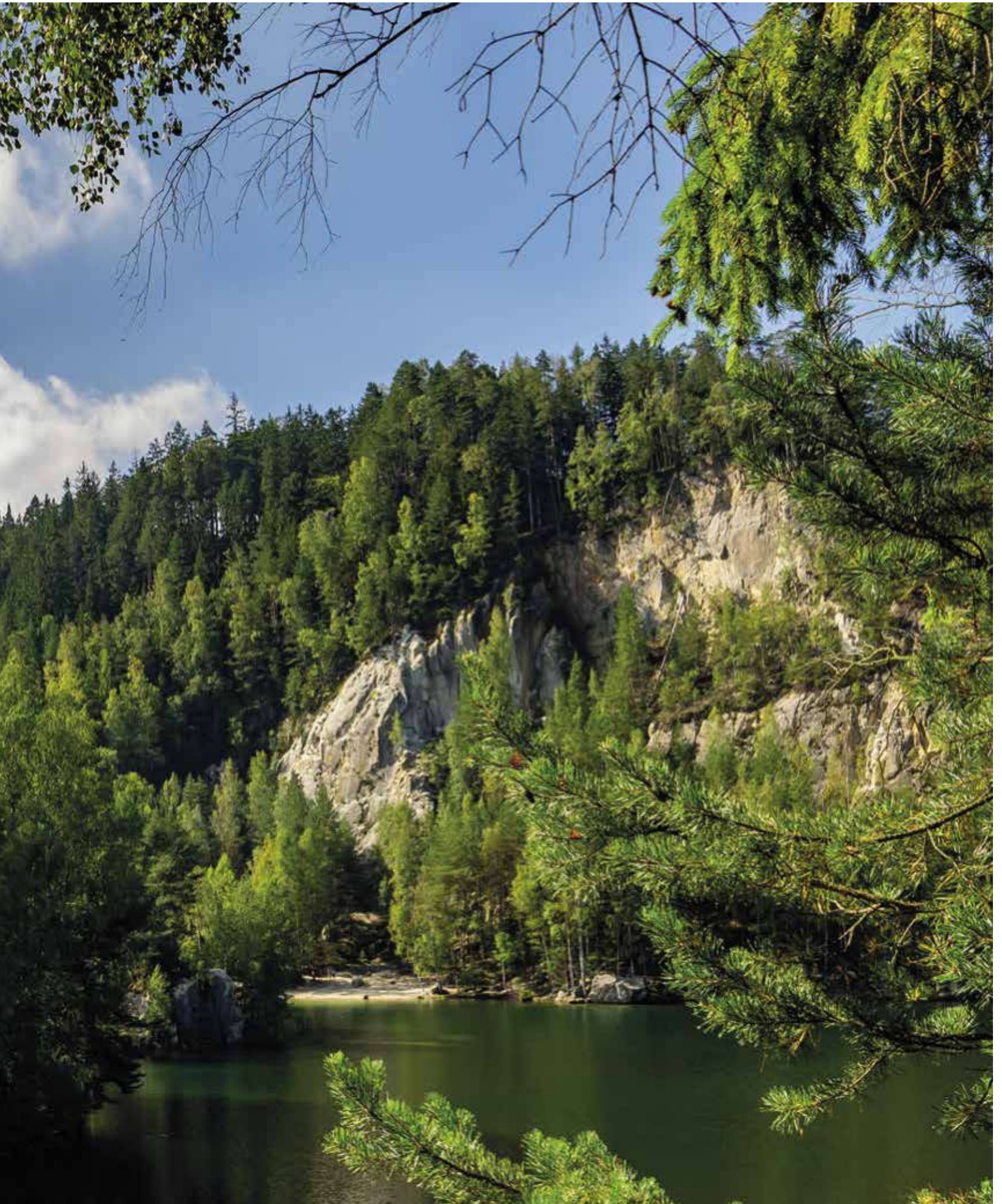
"Spoléhám se
vždy na to nejlepší
– ARTOSI."

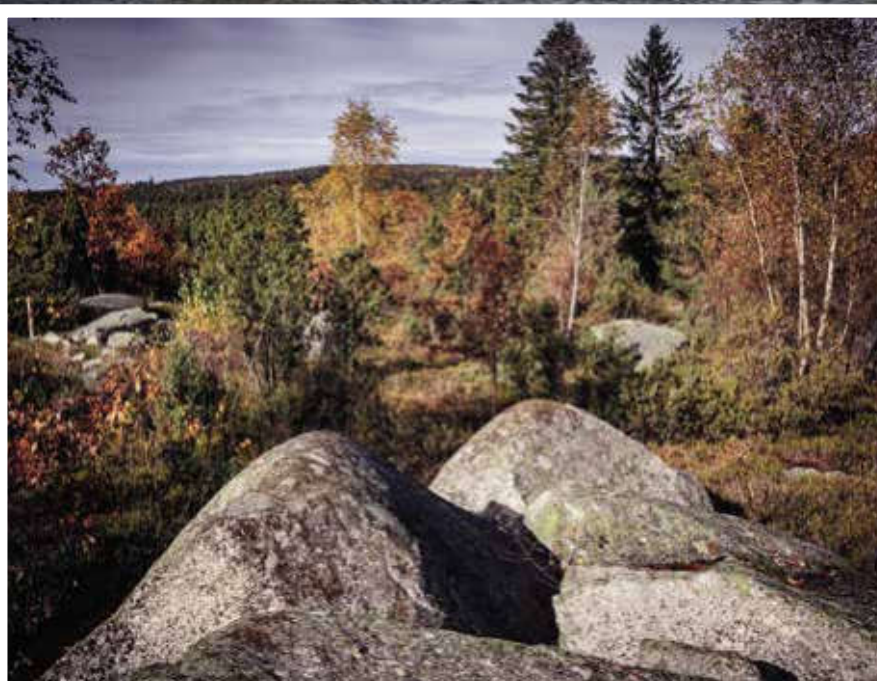
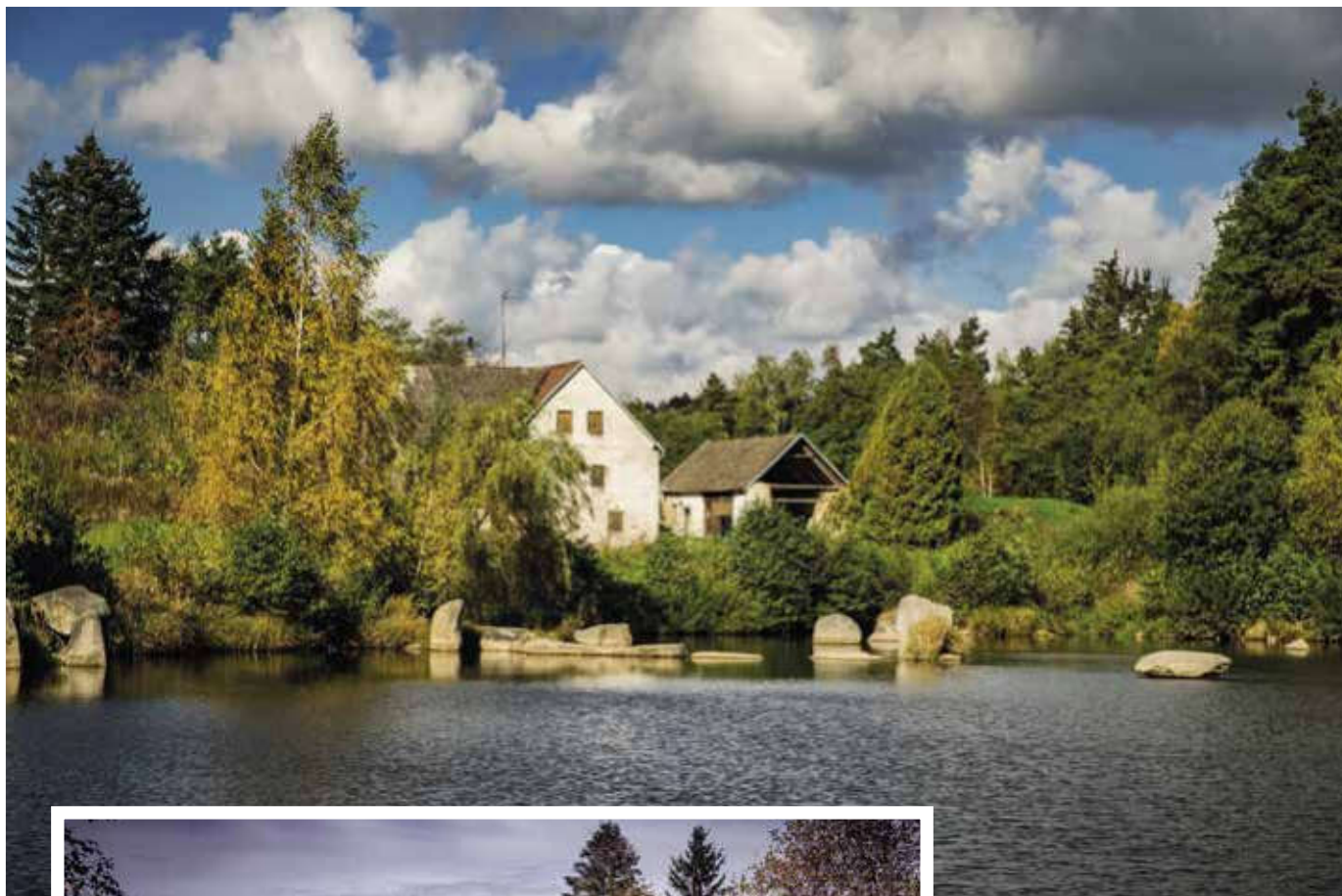
www.artosi.cz

JARO LÁKÁ ZA ČESKÝMI KRÁSAMI.

KAM SI ZAJET NA VÝLET NEBO PRODLOUŽENÝ VÍKEND?

S JAREM SE PROBOUZÍ NEJEN PŘÍRODA, ALE V MNOHÝCH Z NÁS I CESTOVATELSKÁ VÁŠEŇ. VYJET SI JEN TAK DO PŘÍRODY NEBO ZA KRÁSAMI TUZEMSKÝCH MĚST JE PO DLOUHÉ ZIMĚ OSVĚŽUJÍCÍ. PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS PROTO PRŮVODCE ZAJÍMAVÝMI DESTINACEMI V TUZEMSKU. VYDEJTE SE TŘEBA DO ČESKÉ AMERIKY NEBO KANADY, DOPŘEJTE SI POŘÁDNÝ VÝSLAP DO PŘÍRODY NEBO RELAXACI V LÁZNÍCH. NAVŠTIVTE VELKÁ MĚSTA I MALEBNÁ MĚSTEČKA. NAPLÁNUJTE SI VÝLET SAMI SE SEBOU, S PŘÁTELI NEBO S RODINOU. MOŽNOSTÍ JE MNOHO, VOLBA JE NA VÁS.





SVĚTOVÉ ČESKO MÁ AMERIKU I KANADU

Události minulého roku udělaly velkému cestování přítrž. Nic ale není ztraceno. I v České republice můžete objevovat krásy velkého světa. Pokud toužíte už nějakou dobu po divočině, zajedte si do jižních Čech, přesněji k pomezí s jižní Moravou. Tady totiž najdete přírodní park Česká Kanada, který leží mezi Novou Bystřicí, Jindřichovým Hradcem a Slavonicemi. Jméno získal ve dvacátých letech minulého století díky podobnosti přírody s tou kanadskou. Najdete tu nejen lesy, ale i pastviny, skály a také vodní plochy.

Jednou z hlavních dominant České Kanady je zřícenina hradu Landštejn. Za návštěvu stojí i historické centrum města Slavonice. Skaliska a balvany můžete obdivovat v lesích okolo Valtínova. Některé z nich mají opravdu zajímavé názvy. Jednomu se říká například Ďáblova prdel a najdete ho kousek od rybníka Zvůle. Na jaře vás v České Kanadě budou bavit

Česká krajina je na jaře kouzelná. Pokud vás jarní paprsky vylákají ven, je pořád co obdivovat. Litovat ale nemusíte ani ve chvíli, kdy se zatáhne. Ve městech a městečkách je také krásně a kavárny bývají dnes už téměř všude. Toulat se se šálkem horkého nápoje v ruce má také něco do sebe. Záleží jen na vás, kam se letos na jaře vydáte.

Léčivá hornina Schindeleho minerály byla certifikována jako zdravotnický prostředek, dolnorakouský rodinný podnik tak dosáhl významného postavení

Revmatismus, dna či artróza – nemoci, se kterými se potýká stále více lidí. Nechcete sahat po chemických lécích a hledáte alternativní přírodní produkt, který vám pomůže zbavit se zdravotních problémů? Schindeleho minerály se svým jedinečným složením by mohly být řešením.

Přes 30 let pozitivních zkušeností

Účinky této „léčivé horniny“ byly prvně objeveny rodinou Schindele. Od roku 1985 ji těží ve vlastním lomu v Dolním Rakousku, rozemletí probíhá ve vlastním mlýně. Velkou radost přinesla malému rodinnému podniku certifikace – od dubna letošního roku jsou Schindeleho minerály oficiálně certifikovány jako zdravotnický prostředek. Majitelka, paní **Sigrun Kerschus Schindele**, spokojeně konstatuje: „Cesta k dosažení certifikace nebyla snadná, protože nároky jsou obrovské. O příznivých účincích naší kamenné moučky jsme ovšem nikdy nepochybovali. V naší snaze nás povzbuzovalo také mnoho pozitivních zpráv od našich zákazníků.“

Základem pro certifikaci byl vědecký výzkum potvrzující pozitivní účinky přírodní horniny při revmatismu, dně a artróze. Dlouho známé jsou také její pozitivní účinky na překyselení organismu nebo při středních potížích. Opominout nelze ani působivou sbírku jednotlivých případů, které má

rodina zdokumentované za více než tři desetiletí. Například mnoho zákazníků trpících diabetem typu II potvrdilo, že se jim ulevilo a pocítili pozitivní dopad na kvalitu svého života.

Vědecké uznání

Cesta k získání certifikace započala v roce 2011, kdy byla na univerzitě v Kolíně nad Rýnem provedena observační studie s více než 100 osobami, které užívaly Schindeleho minerály. V rámci studie byla zkoumána účinnost, snášenlivost a zdravotní nezávadnost, pokud jde o kvalitu života, nálady v souvislosti s nemocí a příznaky revmatických onemocnění. První pozitivní výsledky pak potvrdila také druhá studie, při které byly použity Schindeleho minerály i placebo. Surovina se těží čistě mechanicky, a pak je podle lunárního kalendáře rozdrčena a rozemleta. Jemně rozemleté minerály jsou pak přímo ze sila bez přídavku cizích látek plněny v práškové formě do plechovek

nebo vegetariánských / veganských kapslí. Minerály se nemusejí užívat jen vnitřně, ale mohou být aplikovány také ve formě koupelí, masky, zábalů či k výplachům úst. Příznivé účinky mají na podvrtnutí, akné, různé alergie či svědění pokožky hlavy.

Jedinečné složení pro vaše zdraví

„S minerály můžete odstranit nedostatky, nebo udělat pro sebe něco dobrého,“ říká Sigrun Kerschus Schindele.

Schindeleho minerály jsou certifikovány jako zdravotnický prostředek. Skrze certifikaci musí procházet dodatečnými kontrolami, které se u doplňků stravy nevyžadují. U zdravotnických prostředků je zkoumána jejich účinnost, např. sledovacími studii a projit certifikací je velmi nákladné. U doplňků stravy, je dohlíženo pouze na jejich zdravotní nezávadnost. O nevhodnosti užívat veterinární přípravky nebo doplňky stravy pro zvířata lidmi snad není nutné se rozepisovat.

SCHINDELE'S

Kyselina
křemičitá
Měď
Hořčík
Chrom
Železo
Nikl
Vápník
Kobalt
Draslík
Vanad
Mangan
Titan
Sodík
Bor
Zinek
Molybden



Zdravotnický prostředek

Prášek 400 g	Kapsle 390 g
1 ks = 695 Kč/ks	1 ks = 1038 Kč/ks
2 ks = 645 Kč/ks	2 ks = 963 Kč/ks
3 ks = 620 Kč/ks	3 ks = 926 Kč/ks
6 ks = 580 Kč/ks	6 ks = 866 Kč/ks
12 ks = 556 Kč/ks	12 ks = 831 Kč/ks



Podrobný návod nově na odlepovací etiketě.

Dobrovolné ohlasy našich zákazníků

Dobry den, já i manželka jsme užívali vaše minerály asi měsíc a musíme potvrdit, že mají velice příznivý vliv na náš zdravotní stav, vitalitu i náladu. Jako první jsme zaznamenali zlepšení kvality spánku, nárůst energie, ústup únavy a podrážděnosti, a to už po několika dnech užívání. Postupně se začaly zlepšovat i ostatní problémy. Míval jsem v noci křeče do lýtek, které mi vymizely, a také se mi zlepšil stav kolenních vazů, s nimiž jsem měl potíže při turistice a sportu už řadu let. Manželka už nemá migrény, způsobené blokací krční páteře, ani bolesti kyčelních kloubů, kterými trpěla při náhlých ochlazeních a deštivém počasí. Objednali jsme si proto další balení, Schindeleho minerály nám rozhodně pomohly. **Vladimír Kohout, Praha 8**

Několik let mě trápily ekzémy na dlaních, kdy po většinu času byly dlaně rozedrané do krve a vše bylo velice bolestivé. Páni doktoři vždy dokázali pouze naordinovat kortikoidy, které jednak zdraví člověka neprospívají a také to pomůže jen na chvíli. Dá se obecně říct, že problém celé dnešní medicíny je léčení důsledků a ne příčin. Koncem roku 2013 jsem začal užívat Vaše minerály dle doporučení a cca po 3 měsících ani známky po ekzému. Prostě je to v pořádku jelikož se pravděpodobně vyléčila příčina uvnitř. Dále musím ještě říct, že mi další pan doktor hrozil nasazením prášků na zvýšený krevní tlak, ale po výše zmíněném 3 měsíčním užívání poklesl na normál a prášky mně nasazovat nemusel. Závěrem chci tedy napsat, že Vaše minerály hodnotím velice kladně a budu dále vašim zákazníkem. **Milan Jary, Brno, 30 let**

Doručení minerálů expedicí již zahrnuto v ceně, balení vydrží až 3 měsíce, obsah 400 g, počet kapslí 500 ks.

procházky, v létě koupání a v zimě se sem můžete vrátit na běžecké trasy.

Další světové místo najdete na Berounsku nedaleko vesnice Srbsko. Navštívit tady můžete Ameriku i Mexiko. Takové názvy si vysloužily pískovcové lomy u Mořiny. Rádi se sem vracejí nejen turisté, ale také filmaři. Natáčel se tu třeba kultovní Limonádový Joe. Takzvaná Velká Amerika, které se také říká Východní lom, je největší ze skupiny místních lomů. Vytváří impozantní kaňon, který – ve zmenšeném měřítku – připomíná ty americké.

Přístup do lomu není dovolen, kochat se můžete pouze na povolených místech a cestách. U východního konce lomu je parkoviště, kde můžete zastavit. Podél severního okraje lomu pak vede žlutě značená pěší turistická trasa číslo 6161 s několika vyhlídkovými plošinami. Po této trase se dostanete až k lomu Mexiko.

ČESKÉ STONEHENGE A BENÁTKY

Pokud raději cestujete po Evropě a vždy jste si přáli vidět například legendární Stonehenge v Anglii, jako přípravu můžete pojmout výlet do jižních Čech. Na mapě hledejte obec Holašovice, která získala titul UNESCO jako barokní vesnická rezervace, a to proto, že místní unikátní soubor budov ve stylu tzv. selského baroka ze sedmdesátých let 19. století tvoří jedinečný celek. Najdete zde dvacet tři památkově chráněných výstavných usedlostí. Obdivovat můžete nejen chalupy, ale také chlévy, stodoly, maštale, výměníky, sýpky a různé brány či ohrazení. Téměř stoprocentně se tu dochoval středověký systém řazení jednotlivých usedlostí štítovými průčelími obytných domů a sýpek, které jsou



propojené ohradními zdmi a brankami. Vše má neopakovatelnou atmosféru. Krom toho zde můžete obdivovat i holašovické Stonehenge. Jde o megalitický kruh, který tu vyrostl v roce 2008 díky rodině Jílkových. Ti ho vybudovali podle rad známého psychotronika Pavla Kozáka, autora knih o energii krajiny a psychotroniky. Někteří senzitivnější návštěvníci říkají, že místo má zvláštní energii, léčivou sílu a silné emoce. Vypravit se můžete i do českých Benátek. Mají přívlastek nad Jizerou a na rozdíl od těch italských nečekejte vodní autobusy nebo taxi. Prochodit je musíte po svých a bude to stát za to. Ve městě se vám bude líbit, pokud máte rádi historii a památky. Tahákem je hlavně místní renesanční zámek se svou jedinečnou sgrafitovou fasádou. Najdete tu také regionální muzeum a muzeum hraček. Pokud zatoužíte

po přírodě a počasí to dovolí, můžete se vydat třeba na výlet na kole, na vycházku, nebo si zahrát golf. A pokud milujete vodu, dopřejte si plavbu lodí po řece – téměř jako byste byli v pravých Benátkách.

JARNÍ ODPOČINEK V LÁZNÍCH

Na koho by někdy nepadla jarní únava? Pokud vás zima vyčerpala, zajedťte nabrat síly do lázní. Osvěží vás na duchu i na těle. Ulevíte myslí, záďům, kloubům i svalům. Některé lázně se specializují také na svaly, krevní tlak nebo trávení. Česko je zemí lázeňských měst, a tak si stačí jen vybrat, co vám bude vyhovovat.

Františkovo Lázně prosluly léčbou neplodnosti, ale zajet sem mohou i ti, co si léčí srdce, bojují s cukrovkou nebo nemocemi trávicího ústrojí. Dvacítka místních minerálních pramenů obsahuje rozpuštěný oxid uhličitý, který se



využívá k pitným kúram, koupelím, inhalacím i střevním výplachům.

Když vás trápí záda, měli byste si zajet do Třeboně za léčivou slatinou, která prohřívá tkáň, prokrvuje, uvolňuje a regeneruje. Tak pomáhá léčit revma, klouby, artritidu, páteř nebo osteoporózu. Místní masáže vám prospějí i jen tak, když potřebujete zvýšit obranyschopnost organismu nebo si prostě odpočinout. Dopřát si tu můžete uhlíčitě i perličkové koupele, aromaterapii, masáže nebo inhalaci kyslíku, která zpomaluje stárnutí.

Na oslabenou imunitu a stres platí Priessnitzovy lázně v Jeseníkách. Užijete si tu panenskou přírodu i příjemné procedury. Základem místní terapie je voda a vodoléčba, kterou si můžete dopřát i v rozsáhlém lázeňském parku, kde jsou volně přístupné speciální bazénky, stříky a chodníčky. Pomohou vám ulevit od bolesti, načerpat energii i bojovat s civilizačními chorobami. Proti virům, které řadí i zjara, posilte svoji imunitu v Karlově Studánce. Tyto lázně se rozkládají na úpatí Pradědu a zamířit sem můžete za odpočinkem i aktivní turistikou. Dobře se tu dýchá, a protože je místní ovzduší srovnatelné s alpským, léčí se tu astmatici a alergici. Pobyt vám prospěje, i když si léčíte ekzémy nebo pocuchané nervy.

VELKOMĚŠTA S ATMOSFÉROU

Je přirozené, že nás to zjara táhne hlavně do přírody, ale i větší města mají co nabídnout. Tak třeba Praha a její Petřín, který rozkvétá do krásy! Modrají se tu modřence, vykukují tu jemné sněženky a bledule. Později tu kvetou narcisy a stromy se také rozvoní svými květy. Je snadné představit si tu všechny slavné básníky, třeba Seiferta, kteří sem chodili pro inspiraci i na ozdravné procházky.

Jarní Praha láká také do svých tří botanických zahrad, které vám zpříjemní každý den. V centru najdete botanickou zahradu Univerzity Karlovy na Albertově. Za vidění rozhodně stojí i Botanická zahrada v Troji, která pravidelně chystá různé akce a zpestření pro návštěvníky. Zkontrolujte proto její webovky, než se na výlet vydáte. Za horšího počasí dejte přednost Školní botanické zahradě v Malešicích, kde můžete obdivovat například kaktusy.

Za každého počasí se vám bude líbit Kutná





Hora. Můžete si užít procházku po památkách i do okolní přírody. Rozhodně si nechte ujít majestátní Chrám svaté Barbory, od něhož je krásný výhled na část města i do krajiny. Zabavit se můžete procházkou nebo vyjíždkou po mnoha cyklistických a naučných stezkách. Zajděte si do informačního centra naproti katedrále, kde vám rádi dají mapu i řadu užitečných věcí.

Kutná Hora žije i moderním uměním. Je tu věhlasná galerie GASK, kde bývají zajímavé výstavy i workshopy. Najdete tu také knihkupectví a kavárnu, kde si můžete vypít kávu. O kavárny a restaurace ostatně ve městě nouze není. Občas se tu konají také koncerty. Město žije i venku, umění a kulturu tak potkáte i na ulicích.

Pokud máte rádi pivo, neměli byste při svých jarních toulkách minout Plzeň. Místní pivovar má ohromnou tradici a historii. Zajděte si na prohlídku, ochutnejte nefiltrované pivo a posilněte se v některém z hostinců patřícím pivovaru. Vaří se tu hlavně klasika, třeba guláš, zelí nebo svíčková. Plzeň ale není jen pivní město. Když se v roce 2015 stala Evropským hlavním městem kultury, začala tu fungovat celá

řada spolků a aktivit. Zájemce o moderní design, umění a kulturu osloví například DEPO 2015, kde se konají koncerty, výstavy nebo workshopy. Zajímavým prostorem je v tomto směru také Papírna – je to industriální budova bývalé papírny, kde nyní funguje kavárna a jsou tu prostory pro různé akce.

Protože je Plzeň posledním velkým městem na západě Čech, které v květnu 1945 osvobodila americká armáda, je tu řada připomínek, které na tyto události pamatují. Všem, kteří mají rádi vojenskou historii se bude líbit v Patton Memorial Pilsen, tedy v muzeu zasvěcenému nejen generálovi Georgi S. Pattonovi. Po prohlídce se odtud můžete vydat nahoru po Klatovské třídě, minete synagogu, která je druhou největší v Evropě, a dostanete se na křižovatku s Americkou třídou, kde je pamětník Díky Ameriko! připomínající květnové dny. Jen kousek je to pak do centra na náměstí Republiky, jemuž dominuje katedrála svatého Bartoloměje. Další zajímavé historické centrum najdete v metropoli na Hané. Olomouc má co nabídnout v každé roční období, jaro

nevyjímaje. Ve středu města vás nadchne Arcibiskupský palác s honosně zdobenými interiéry. Vaší pozornosti by neměla ujít ani katedrála svatého Václava se slavným orlojem. Pokud cestujete s dětmi, vezměte je do olomoucké zoo.

Procházkou se můžete vydat také na Svätý Kopeček, což byla původně historická obec. Dnes je to městská čtvrť a proslulé poutní místo na severovýchodě Olomouce. Nadmořská výška je jen 393 metrů nad mořem. Je tu bazilika Navštívení Panny Marie, ke které se každoročně konají velké poutě.

MAJÁ, ALE ZAJÍMAVÁ MĚSTEČKA

Zkuste letos na jaře objevit i méně proslulá města. Své kouzlo mají i městečka nebo městysy, které vás mnohdy překvapí. Skvostem je třeba Rabštejn nad Střelou. Městečko leží na řece Střele. Je tu kavárnička a infocentrum, do okolí vedou malebné procházky. Své kouzlo má také Blatná, kde je nejen zámek, ale i okolní krásná příroda. Zajímavou atmosféru má i Úterý v bývalých Sudetech. Už víte, kam se letos na jaře vydáte?

LIPNO LAKE RESORT ****



Chcete zažít víkend či týden plný pohody, zážitků a skvělé nálady? Určitě se vpravte na Lipno. Destinace je jako stvořená pro rodinný pobyt s dětmi, plný zážitků, aktivit, zábavy a relaxace v božské přírodě u jihočeského moře obklopeného lesy. Lipno Lake Resort nabízí unikátní a jedinečné ubytování v apartmánech s osobitým stylem, vlastní saunou, koupelnou, krbem, plně vybavenou novou kuchyní a terasou s jižním výhledem na lipenské jezero. K využití jsou bazén, multifunkční hřiště, minigolf, ohniště a samozřejmě sportovní a náčiní s exklusivním cenovým zvýhodněním pro hosty Lipno Lake Resortu.

Turistické a cyklistické trasy v okolí čekají jen na vás. Nedaleko našeho resortu lákají buď sezónní atrakce: Stezka v korunách stromů s jedním z nejdelších suchých tobogánů v Čechách. Na celý den se děti mohou zabavit v Království lesa – oáze zasvěcené hrám a dovádění. Nebo celoroční bobová dráha, lehce adrenalinové lanové centrum. Bikepark, zábava na klopených zatáčkách, terénních vlnách, lavicích, pro dospělé i děti od 8 let. Floutrejl – rodinná terénní cyklotrasa, nebo sjezdy na koloběžkách a mnoho dalších aktivit.

V zimním období lze lyžovat ve skiareálu Lipno s několika sedačkovými lanovkami, o děti se zde postará lišák Fox a jeho lyžařská školička. Jízdu na běžkách vám zpříjemní perfektně připravené běžkařské trasy. A pokud je zima a mráz příznivý, lze bruslit na lipenské jezerní magistrále.

Nákazy se bát nemusíte . . .

Všechny apartmány Lipno Lake Resortu jsou plně vybavené, samostatné bytové jednotky přístupné individuálním vchodem z venkovního prostoru. Nejsou zde tedy žádné chodby a společné prostory, kde by se hromadil větší počet hostů jako v jiných ubytovacích zařízeních hotelového typu. Již touto dispozicí resortu se riziko jakékoliv nákazy zmenšuje na minimum. Přesto jsou samozřejmě apartmány vždy po důkladném úklidu před nájездem hostů dezinfikovány vhodnými desinfekčními prostředky našimi pracovníky. Vstup do společných prostor recepce je povolen pouze jednotlivě po rodinách / hostech jednoho apartmánu.

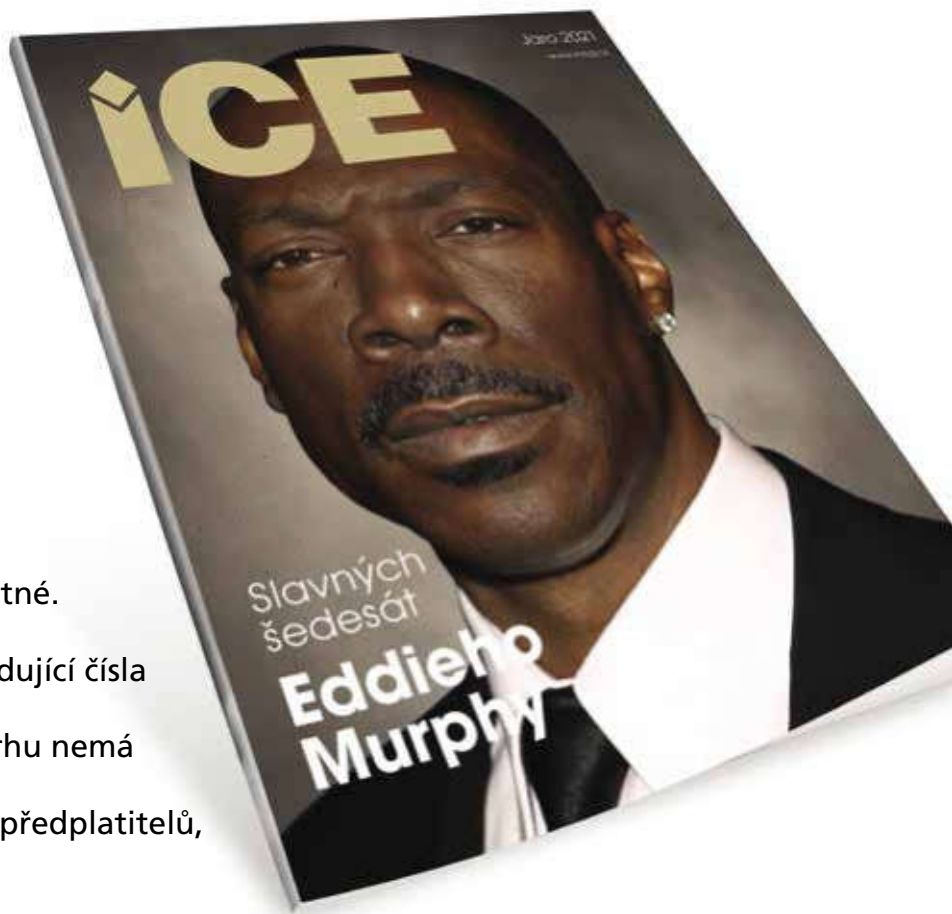
U nikoho z týmu zaměstnanců Lipno Lake Resortu ani v blízkém okolí nebyl zatím identifikován ani jediný případ onemocnění Covid-19.

Zkrátka luxus v nabídce vyžití i pro ty nejnáročnější.



PŘEDPLATNÉ

Objednávkový kupón



Proč se rozhodnout pro předplatné?

Držíte v ruce první číslo čtrnáctého ročníku magazínu ICE.

Možná se právě rozhodujete, zda volit předplatné.

1. Budete mít jistotu, že získáte všechna následující čísla časopisu sami pro sebe.
2. Získáte exkluzivní časopis, který na českém trhu nemá obdobu.
3. Budete-li patřit mezi padesát vylosovaných předplatitelů, můžete se navíc těšit na hodnotný dárek.

Odběrate

Ano, objednávám si roční předplatné titulu ICE za 350 Kč (4 vydání ročně – jaro, léto, podzim, zima).

Jméno a příjmení:

Ulice:

Město a PSČ:

E-mail: Telefon:

Vzdělání: Věk:

Způsob platby: složenkou bankovním převodem
typu A (k vyzvednutí na každé poště) (na číslo účtu 2493861309/0800)

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. - ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu provedte na účet: 2493861309/0800

V případě dotazů pište na e-mail: info@icemagazin.cz

ICE číslo 2, ročník 14.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Lenka Sychra

Grafické zpracování: Katka Krčíková

Doručovací adresa: IN publishing group s.r.o.

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav

Obchodní oddělení: Eva Kouřilová,

Denisa Syberová

Kontakt redakce: redakce@icemagazin.cz

Registrační číslo: MK ČR E 19635

www.inpg.cz

Začněte svůj lepší rok
jarní kúrou Vitestinu

Začněte svůj lepší den
několika doušky Vitestinu

Začněte svůj lepší život přílivem čisté
energie z funkčního zažívacího traktu

Jděte přírodní cestou a pomozte sobě
i svým blízkým.
Skutečné příběhy našich zákazníků
najdete na www.vitestin.cz

Vitestin - chuť přírody -
receptura založena pouze na
přírodních surovinách.

- bezlepkový výrobek
- vhodný pro vegany

Člověče...
...ty jen kveteš...



Vitestin pomáhá
i tam,
kde nepomohli jiní
a kde jste
již vyzkoušeli
úplně vše.

100 % bylinek

Bez přísady:
- konzervantů
- barviv
- chemie
- cukru
- GMO



No... ano...
tak si dej
taky

Vitestin...

Vyrábíme pro Vás s láskou
a péčí v České republice



TÝDENNÍ KÚRA PRO VAŠE STŘEVA A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

ÚSTA - HRDLO - JÍCEN - ŽALUDEK - JÁTRA - TENKÉ STŘEVO - TLUSTÉ STŘEVO - KONEČNÍK

Vyzkoušejte 6 sklenic pro normální, přirozený a funkční stav střev.

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001 - NATURA IMUNECO s.r.o.

Doplňky stravy nejsou náhradou pestré stravy.





#KAŽDOU
#NOC
#MEISTERŠTYK



FRODO BAGGINS



**ICE
COLD**