

Zima 2020

www.inpg.cz

ICE

Isabelle Huppert

V životě jsem dokázala být tak trochu sama sebou...

schüller.[®]
küchen fürs leben

CMkuchyně

12345Š





CASA
MODERNA



Zážitek z bydlení.



© GOLDBERGH



DAVIDSPORT.CZ

DAVID SPORT HARRACHOV
Harrachov 222

SPORTALM ŠPINDLERŮV MLÝN
Pasáž Špindl, Bedřichov 22

SPORTALM PEC POD SNĚŽKOU
Pec pod Sněžkou 137

SPORTALM PRAHA
Týn 2, Praha 1 – Ungelt
OC Arkády Pankrác, Praha 4



hülsta 
Německý nábytek

now!
by hülsta

hülsta
sofa 



PRAHA

W a Weinzettl, s.r.o.
Českomoravská 183 (Sykora HOME)
190 00 Praha 9 - Vysočany
Tel.: +420 739 986 472

BRNO

W a Weinzettl, s.r.o.
Heršpická 1009/11c (H-park)
639 00 Brno - Štýřice
Tel.: +420 739 986 472

TÁBOR

W a Weinzettl, s.r.o.
Soběslavská 3191
390 05 Tábor
Tel.: +420 739 986 472

OSTRAVA

W a Weinzettl, s.r.o.
Frýdlantská 3375/7
702 00 Moravská Ostrava
Tel.: +420 739 986 472



GIULIA M.
FOR LUISA SPAGNOLI
MILAN
2020/2021
FALL WINTER

Luisa Spagnoli

EUROVEA, PRIBINOVA 8, BRATISLAVA
ŽELEZNÁ 16, PRAHA

e-shop: www.lamio.sk



Luisa Spagnoli





venkovní Native

SAU

sauna 
system

finské sauny . BIO sauny . kombinované sauny . infrasauny
příslušenství . návrhy . prodej . výroba . montáž . servis

SAUNASYSTEM s.r.o. . Františka Diviše 1275/1a . 104 00 Praha 10 - Uhřetěves
zelená linka: 800 433 433 . info@saunsystem.cz . www.saunsystem.cz



Edge





MY

navštivte
NÁŠ
SHOWROOM
v Uhřetěvsi



Native

Sunrise / Sunset



30 YEARS
OF PREMIUM QUALITY

**INTERIÉROVÉ
DVEŘE
NEJVYŠŠÍ
KVALITY**

 **HANÁK** | Interior Concept





Jsme tam, kde začínají Vaše sny





Naty Naty
Senovážné náměstí 10a, Praha 1
www.natynaty.cz


ROSENDAHL

editořin

Máte v ruce letošní poslední zimní číslo magazínu Ice. Je u konce tenhle těžký rok, který nás stál mnoho sil a bohužel i lidské životy. Myslím, že většina z nás něco podobného nikdy nezažila. Vzpomínám si z dětství, když mi babička vyprávěla o pandemiích, které sužovaly svět a které jí vzaly dvě děti a já to poslouchala jako pohádku, která se moderního světa netýká. A náhle je to naše každodenní realita. Realita, ke které patří roušky, respirátory, strach a nejistota. Můžeme jen doufat, že rok 2021 bude lepší a přinese nám všem novou naději. Rádi bychom byli vašim ostrůvkem jistoty v nejistých dobách a rádi bychom vám přinesli alespoň trochu potěšení do leckdy nelehkých životních příběhů.

Křížem krázem zimní krajinou vás provedou naše zimní výlety. Poradíme vám, kam se vypravit třeba jen na odpoledne, nebo až situace dovolí i týden. K výletům si můžete dopřát nějaký dobrý zimní drink, ať už teplý, nebo

studený, s alkoholem, či bez alkoholu. K dobrému pití samozřejmě patří i dobré jídlo a o tom si popovídáme v rubrice Gurmán s cukrářkou Mirkou Slavíkovou a Josefem Maršálkem.

Máte pocit, že vám život protéká mezi prsty a vy den po dni nezadržitelně stárnete? Přečtěte si náš článek Jak být trendy a věřte, že i s časem se dá bojovat.

A pokud máte pocit, že nám tahle doba naložila víc, než uneseme, možná vás potěší, že i Pocit štěstí se dá trénovat. Vzhledem k situaci určitě nepřehlédněte článek 11 tipů, jak utužit imunitu a pokud se letos na Vánoce a na Silvestra pro změnu rozhodnete zůstat doma, možná najdete inspiraci v článku Interiér snů. Dnes už totiž můžete mít vše, co si budete přát.

Samozřejmě, jak je naším zvykem, nebude chybět ani rozhovor. Těšit se můžete z povídání s Martou a Petrem Jandovými.

Takže, příjemné zimní rozmazlování i počteníčko.

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka



VYTVOŘÍME VÁM DOKONALOU
RELAXAČNÍ ZÓNU



AL PERGOLY

www.al-pergoly.cz

18



Profil
Isabelle Huppert

62



Móda
Fashion revolution

120



Vánoční drinky
Horké i studené

U h r s o h o

- 18 Profil – Isabelle Huppert – V životě ženy jsem dokázala být trochu sama sebou
- 28 Jak být trendy
- 42 Petr a Marta Jandovi – Rock máme v krvi
- 50 Interiér snů
- 62 Fashion revolution
- 68 Oblečte svou kuchyni do nového designu
- 76 Marek Němec – Netrpím samožerstvím
- 84 Buďte hygge. Pocit štěstí se dá trénovat
- 92 Braňte se virům
- 104 Gurmán – Mirka Slavíková, Josef Maršálek
- 112 Honba za rychlostí
- 120 Horké i studené drinky, které voní po Vánocích
- 126 Potěšení v hrnku – Odpočívajte s báječným horkým nápojem
- 138 Zima přeje cestování

SRM

SCRATCH-RESISTANT MATT

Nový povrch kovolaminátů Homapal, který umožňuje použít materiál i na horizontální povrchy. Materiály jsou odolné proti poškrábání i proti otiskům prstů.



www.duet.cz



ISABELLE HUPPERT

V ŽIVOTĚ ŽENY JSEM DOKÁZALA BÝT TROCHU SAMA SEBOU
A NENÍ TO TAK SNADNÉ JAKO BÝT HEREČKOU



Patří k nejvýznamnějším herečkám francouzského filmu. Drobné Isabelle Huppert s diskrétním pařížským šarmem říkají v rodné Francii „žena stovky tváří“. Natočila více než 140 filmů a pokaždé předvedla brilantní podívanou různých žánrů. S přirozenou dokonalostí interpretuje

všechny role bez vynechání sebemenšího detailu. Točí jeden film za druhým, hraje v divadelních představeních, sklízí obdiv světových režisérů a filmových celebrit, pro které je vzorem. Může se pochlubit štědrrou sbírkou prestižních ocenění a nespočetnými nominacemi, ale zůstává skromná a co nejdál od sociálních sítí.

Narodila se 16. března 1953 v šestnáctém pařížském obvodu do buržoazní rodiny. Otec židovského původu Raymond Huppert působil ve funkci průmyslového ředitele v podniku vyrábějícím trezory, matka Annick Beau byla učitelkou angličtiny, která trávila volný čas hraním na klavír. Isabelle společně se sourozenci Élisabeth, Caroline, Rémi a Jacqueline získala vzdělání dobrých mravů v katolickém směru, chodila do hodin náboženství a kurzů umění. Dětství prožila ve Ville d'Avray, velmi brzy si oblíbila literaturu, cizí jazyky a začala snít o povolání herečky. Mladá Isabelle vystudovala fakultu orientálních jazyků a herectví na národní vysoké konzervatoři dramatického umění s vyhlášenými profesory. V pouhých devatenácti letech dostala první filmovou roli, a to ve *Faustine et le Bel Été* (Nina Companéez). Díky tomuto filmu získala vedlejší role ve významných filmech 70. let, například *César et Rosalie*, *Les Valseuses*, *Le Juge et l'Assassin*. Film *La Dentellière* z roku 1976 doslova odstartoval filmovou kariéru, jelikož získala prestižní ocenění anglické BAFTA a italské Donatello. Rolí křehké a zranitelné postavy, kterou zde představovala, se zapsala do srdcí diváků pro příštích pár let (*Les ailes de la colombe*, *La dame aux Camélias...*). V pětadvaceti letech se dostavil další velký úspěch se snímkem *Violette Nozière* a o dva roky později *La Pianiste*, kde opět potvrdila obdivuhodný herecký talent. Za tyto dva filmy získala ocenění na filmovém festivalu v Cannes.

ISABELLE – ŽENA MNOHA TVÁŘÍ...

Isabelle natáčí s nejnáročnějšími režiséry a dokonale ztvárňuje nejsložitější





RODNÉ JMÉNO

Isabelle Ann Huppert

NAROZENÍ

16. března 1953 (67 let)

Paříž, Francie

ALMA MATER

Conservatoire National Supérieur
d'Art Dramatique

Institut National des Langues et Civilisations
Orientales

Conservatoire à rayonnement régional
de Versailles

AKTIVNÍ ROKY

1971–dosud

PARTNER(KA)

Ronald Chammah (1982–dosud)

DĚTI

3

PŘÍBUZNÍ

Caroline Huppert, Élisabeth Huppert
a Rémi Huppert (sourozenci)

VÝZNAMNÉ ROLE

Erika Kohut/Pianistka

Michèle Leblanc/Elle

ZLATÝ GLÓBUS

Nejlepší ženský herecký výkon (drama)
2017– Elle

CENA BAFTA

Nejlepší nováček v hlavní filmové roli
1978 – Krajkářka

CÉSAR

Nejlepší herečka

1996 – Slavnost

2017 – Elle



filmové role intenzivních charakterů a seznam je dlouhý: od cizoložné ženy (Loulou), přísné učitelky (Coup de Torchon), poštovní doručovatelky s kriminální pověstí (La Cérémonie), perverzní vedoucí (Merci pour le Chocolat), až po znásilněnou a zavražděnou mladou

tábornici (Dupont Lajoie), neústupnou soudkyni ((L'ivresse du pouvoir), mstí se znásilněnou ženu (Elle), hrůzostrašnou psychopatickou buržoazní paničku (Greta), nebo třeba prostitutku (Sans queue ni tête)... Představuje postavy v dramatických dílech na pokraji šílenství, proto filmy s jejím obsazením zaručují skutečný a někdy náročný zážitek, ale především strhující herecké podání. Není divu, že je v hledáčku nejvyhlášenějších režisérů, pro které jméno Huppert evokuje světoznámé lákadlo. Isabelle velmi ráda hraje v zahraničí a dokonalá znalost cizích jazyků, především angličtiny, italštiny a ruštiny jí umožnila mezinárodní hereckou kariéru. Z četných spoluprací připomeňme například Cimino, Ferreri, Wajda, Lafosse, Ursula Meier, Hartlex, Russel, Heneke, Preminger nebo Sang-Soo. I když má panický strach z létání, její profesionalita a nadšení z nových rolí jí dávají odvahu přeletět oceán. Kvůli filmu Un barrage contre le Pacifique odjela například do Kambodže nebo kvůli White Material do Kamerunu. Po více než 140 natočených filmech se řadí k nejaktivnějším herečkám na světě a rozhodně nehodlá ubrat. Dokázala sladit vášně pro divadlo a podepisuje angažmá v představeních v rodné Francii i ve světě (On ne badine pas avec l'amour, Mesure pour Mesure, 4,48 Psychose, Quartett, Dieu du carnage, Mary said what she said, Marie Stuart, Menagerie de verre...).

Letos na podzim natočila nejnovější film La Daronne podle stejnojmenného románu Hannelore Cayre. O knize se Isabelle dozvěděla z rádia na France Culture. Autorka obdržela prestižní cenu za policejní literaturu (2017). V tomto období často cestovala s Jeanem-Paulem Salomé, tehdejším prezidentem Unifrance kvůli propagaci filmu Elle a právě příběh La Daronne, o nezávislé francouzsko-arabské soudní tlumočnici, čelící tíživému

každodennímu životu, která se transformuje v elegantní dámu šéfuující pařížský drogový gang se stal společným tématem na cestách s Isabelle. Vlastně šlo o šťastnou náhodu. Jde o příjemnou celovečerní komedii, která je v kontrastu s hereččinou běžnou filmografií.

MÁMOU I HEREČKOU...

I když měla desítky filmových a divadelních manželů či milenců, skutečný

život sdílí od roku 1982 s Ronaldem Chammahem, s režisérem a producentem libanonsko-italského původu, se kterým společně vychovali děti Lorenza, Angela a Lolitu, která se vydala rovněž na hereckou dráhu a společně hrály ve filmu Copacabana od Marca Fitoussi. I když žije pro svou vášeň k herectví, vždy byla pečlivá a milující máma vzdálená od senzace hvězdné slávy.



PŘIPÍCHNĚTE SI KRÁSNĚJŠÍ OBLIČEJ



Slyšeli jste už někdy výraz *Beautification*? Nejvýstižněji by se do češtiny dal přeložit jako *zkrášlování*. Je to výraz, pod který plastičtí chirurgové schovávají různé drobné úpravy obličeje, které mají za úkol ho – jak již název napovídá – zkrášlit. A to co nejméně invazivními metodami. Nenechte se mýlit, výplň mimických vrásek se do *beautification* nepočítá. Máte však od narození propadlé kruhy pod očima, nebo vám přijde vaše brada příliš malá? Pár injekcí botulinu nebo kyseliny hyaluronové a máte vyhráno. Ne nadarmo se výplním nosu kyselinou hyaluronovou přezdívá „tekutá rhinoplastika“. To, co dříve zvládla jen operace a úprava kosti dnes můžete dočasně docílit pár mililitry výplňového materiálu. Doc. MUDr. Ondřej Měšťák Ph.D. nám metody zkrášlování představí a poradí, jak si mezi nimi správně vybrat.

O „botoxu“ jsme slyšeli všichni. Znalost procesu aplikace botulotoxinu už se trochu různí. Kde jde doopravdy o injekce botulotoxinu a kde o výplň kyselinou hyaluronovou už by si troufli hádat asi jen odborníci. Jedním takovým odborníkem, který nejen že zná rozdíl, ale i obě metody mnohokrát klientkám a klientům aplikoval, je MUDr. Ondřej Měšťák.

Nejprve si přiblížme botox. „*Botulotoxin, lidově botox, se používá v malých dávkách a součástí jeho účinku je i to, že přerušuje signál mezi nervem a svalem, čímž oslabuje svalový stah. Nejčastěji jej tudíž využíváme při nejběžnějším estetickém zákroku – korekci vrásek v oblasti čela a kolem očí. Jedná se o nejčastější zákrok estetické medicíny vůbec, paradoxně také spojený s nejvíce mýty, proto se mu budu věnovat v jednom z prvních dílů IGTV (platforma je součástí aplikace Instagram) seriálu Aesthetic Guide na mém Instagramu. V případě zkrášlujících procedur můžeme použít preparáty s botoxem například na zvednutí obočí,*“ vysvětlil MUDr. Měšťák.

Dalším velmi populárním materiálem je kyselina hyaluronová. Ta na rozdíl od botulinu nepřerušuje nervový signál, ale přímo vyplňuje požadované místo. Aplikace je minimálně invazivní, díky schopnosti kyseliny hyaluronové se vsířbat je ale třeba ji po nějaké době opakovat. „*Kyselina hyaluronová je tělu vlastní látka. Preparáty, které se aplikují, jsou vždy nějakým způsobem chemicky zpracované. Pokud se aplikuje neodborně, může dojít ke komplikacím, které mohou být nevratné. Pacienti by to s aplikací kyseliny hyaluronové neměli přehánět. Zároveň je třeba dodat, že aplikuje-li se konzervativně a rozumně,*



můžeme docílit velmi dobrých výsledků. Mezi typické zástupce zkrášlujících procedur s kyselinou hyaluronovou patří definice dolní čelisti a brady. U žen nebo mužů s ustupující bradou a nevýraznou dolní čelistí může výplň přinést vytoužený definovaný tvar obličeje,“ uvedl docent Ondřej Měšťák.

Relativně novým využitím kyseliny hyaluronové je tzv. tekutá rhinoplastika. Při té dochází k aplikaci kyseliny v okolí nosu, čímž dochází k úpravě jeho tvaru. Oproti klasické rhinoplastice ta „tekutá“ nevyžaduje operaci v anestezii a její účinky jsou vratné. Mnoho klientů jí tedy preferuje, aby neriskovali nevratnou změnu, se kterou by nemuseli být spokojeni. „*Je paradoxní, že přidáním objemu v oblasti nosu může estetický lékař nos opticky zjemnit. Zkušený doktor dokáže výplněmi vytvořit optický klam a nos tak přizpůsobit vašim představám,*“ prozradil plastický chirurg.

Botoxem i výplněmi je možné dosáhnout přirozených výsledků, kdy lidé vypadají a cítí se lépe bez jakéhokoliv stigma lékařského zákroku. „*U zákroků estetické medicíny musíme mít na paměti, že*

dobry zákrok se pozná podle toho, že se na první pohled nepozná,“ smál se MUDr. Ondřej Měšťák.

Více o *beautification* a jednotlivých zákrocích najdete na <https://www.esthe-plastika.cz/>

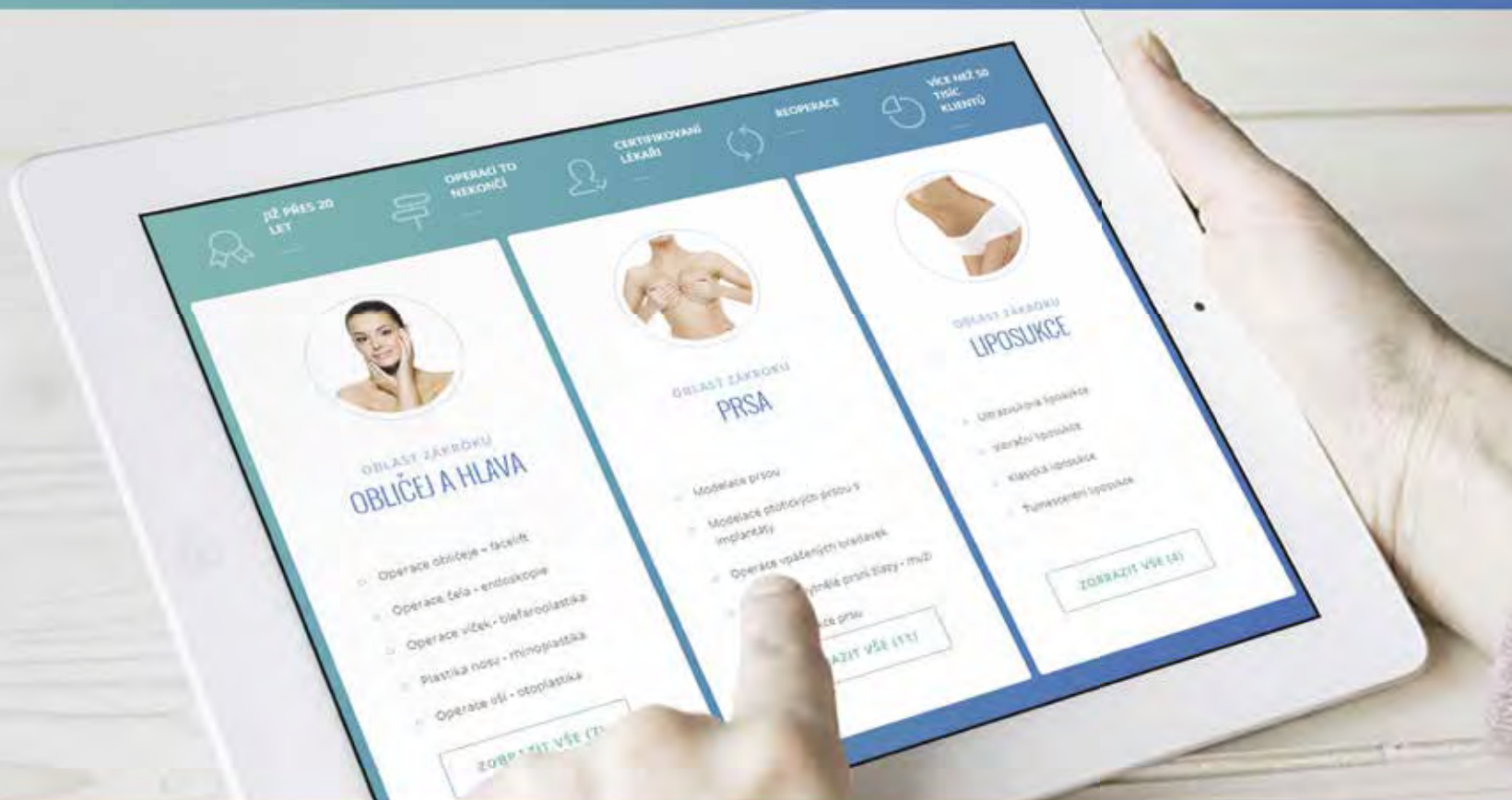
Foto: Jaroslav Fikota, archiv Esthé, Instagram MUDr. Měšťáka @ondrejrestak



tradice | zkušenost | jistota

Kompletní seznam zákroků naleznete na nových stránkách kliniky

www.esthe-plastika.cz



JAK BÝT TRENDY...

KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ PŘINÁŠÍ NEJEN NOVÉ MÓDNÍ KOLEKCE OBLEČENÍ, ALE I NOVÉ TRENDY LÍČENÍ. LETOŠNÍ TRENDY JSOU HODNĚ PESTRÉ: OBJEVUJE SE INSPIRACE 80. LÉTY, TO ZNAMENÁ VÝRAZNÉ BAREVNÉ OČI (TYRKYS, RŮŽOVÁ, ZELENKAVÁ...), INSPIRACE INDIÍ (VÝRAZNÉ OČNÍ LINKY), GLAMOUR 50. LET (RUDÉ RTY, PRECIZNĚ NALÍČENÉ OČI), STÁLE SE DRŽÍ TZV. NAHÉ LÍČENÍ (PŘÍRODNÍ ODSÍNY A PROSVĚTLENÁ PLEŤ).





Módní trendy nejsou diktátem. Každá jsme jedinečná, proto záleží na každé ženě, jak je odvážná a co se jí líbí. Existují ovšem základní kosmetická pravidla, která se vyplatí respektovat, pokud chcete působit upraveně.

LÍČENÍ PODTRHUJE ŽENSKOU KRÁSU

Svůj postup líčení si časem zcela jistě každá žena najde sama, ale často stojí za to použití jednotlivých produktů dekorativní kosmetiky dopředu vyzkoušet a naučit se s nimi pracovat. Správné aplikace jsou totiž jako kouzla, která umí nejen zvýraznit přirozenou krásu, ale také dokážou opticky upravit, zkorigovat a pozměnit jak celkový tvar obličeje, tak tvary a proporce jeho jednotlivých částí. Takové líčení podtrhuje ženskou krásu a působí lehce vyzývavě. Jako vše, tak i správné líčení je třeba se naučit. Co říkáte na pár triků a tipů, které používají vizážisté? Nejprve takové základní desatero:

JAK VYBRAT SPRÁVNÝ POSTUP

- Pleť by měla být čistá a ošetřená krémem.

- Pokud je mastnější nebo trpí nerovnostmi, je dobré použít ještě podkladovou bázi na vyhlazení a proti lesku.
- Korektorem ošetřete problematická místa a poté dobře rozetřete make-up (až k uším a na krk).
- Pokud problematická místa dále prosvítají, použijte znovu korektor.
- Je-li tvář nesouměrná, snažte se ji ještě vytvarovat pomocí odlišné barvy make-upu.
- Na oční víčka nejprve použijte transparentní stín a poté do ztracena roztírejte vybrané barevné stíny.
- Použijte kleštičky na řasy a řasenku.
- Vystínujte tváře.
- Naličte rty.
- Vše zafixujte kompaktním nebo syčkým pudrem.

MAKE-UP

Pokud se nemůžete pochlubit naprosto bezproblémovou pleť ala čerstvá brokev, vašim základním stavebním kamenem by měl být vždy tónovací krém. Jeho odstín se vždy musí shodovat s odstínem pleti, maximálně si můžete dovolit o odstín tmavší. S jakýmkoli jiným bude váš obličej působit jako umělá maska. Na něj potom můžete nanášet

Make-up
vybírejte
podle typu
pleti.



RELAXAČNÍ TĚLOVÉ
OŠETŘENÍ
INDONÉSIE ANCESTRALE™

Ztělesnění požitku a exkluzivní péče,
zaměřující se na vaši tělesnou
i duševní rovnováhu a krásu vašeho těla



make-up, ale i u něj platí pravidlo raději méně než více. Pokud opět nechcete působit jako se škraboškou, rozetřete jej do ztracena v oblasti vlasových partií, za ušní boltce a pod bradu. Zásadně si však pamatujte, že make-upem se nikdy nelíčí krk!

Make-up vybírejte podle typu pleti. Pro suchou a citlivou pleť používejte raději lehčí, neboť tolik neulpívá ve vráskách. Pro normální a mastnější pleť můžete použít hustší a více krycí. Při výběru odstínu vždy vycházejte z původní barvy pleti, neboť rozdíl mezi barvou pleti a make-upu by měl být co nejmenší. Správný odstín se na pleti jakoby roz-

nezapomeňte vše zafixovat pudrem.

OBOČÍ

Dokonalého nalíčení očí se vám nikdy nepodaří dosáhnout bez dobře vytrhaného obočí. Od kořene nosu odstraňte pinzetou přebytečné chloupky, u středu oka nechte vždy oblouk obočí širší a směrem k vnějšímu koutku ho zužujte. Pokud si obočí dokresluje za pomoci stínů nebo tužky, rozhodně se vyhněte černé barvě, která působí příliš tvrdě a uměle.



DENNÍ LÍČENÍ

Správné denní líčení by mělo být lehké a přirozené. Velmi důležitý je podkladový make-up, který zakryje drobné nedostatky, ale v žádném případě nesmí být na denním světle znatelný.

VEČERNÍ LÍČENÍ

Pro určité, méně časté příležitosti, by nemělo být opomenuto dokonalé líčení. U večerního líčení může být líčení o něco sytější než u líčení denního. Důležité je sladit barvu líčení s barvou večerního oblečení.

plyne. Barvy make-upu proto zkoušejte za denního světla, a to nejlépe na čele. Často se sice doporučuje zkoušet make-up na linii dolní čelisti, ale do těchto míst i s pomocí zrcátka špatně uvidíte. Naopak uprostřed čela nejlépe poznáte, zda se odstín make-upu přizpůsobuje barvě pleti. Jeho použití není složité – na pleť nanášejte pouze malé množství, postupně přidávejte a vždy dokonale rozetřete konečky prstů nebo houbičkou. Aby pleť zůstala matná, působila sametově a líčení déle vydrželo,

OČI, BRÁNA DO DUŠE

Při líčení očí postupujte od očních stínů. Většinou se nejprve používá světlý stín, který se aplikuje na celou plochu očního víčka. Obvykle se doplňuje stínem o něco tmavším, který se nanáší do vnějšího koutku očního víčka a jemně rozetře tak, aby vytvořil měkký přechod. Pro běžné denní líčení postačí dva barevné stíny, anebo jen jeden rozetřený do různých barevných intenzit. Tento způsob líčení přirozeně zdůrazní oči. Oční linky vám prokážou skvělou službu, pokud toužíte po výraznějších očích



KAŽDÁ ZEMĚ MÁ SVÉ TRENDY

Samozřejmě, každý jsme jiný, a pokud často cestujete, jistě jste si všimli, že způsoby líčení se v jednotlivých zemích značně liší.

ŠPANĚLSKO

Španělky si potrpí na eleganci a musí být upravené, vždy šik a podle poslední módy. Stejně tak jsou Španělé vesměs typičtí metrosexuálové, kteří chodí na depilaci nohou, úpravu obočí a používají speciální pánskou kosmetiku. Jak nevybočovat, pokud se do Španělska právě chystáte? Zvolte kouřové stíny nebo ty v přirozených tónech, světlou krémovou rtěnku a bronzový make-up bez tvářenky a zvykněte si, že na vás na ulici budou pokřikovat *Hola guapa* (ahoj krásko)!

DÁNSKO

V Dánsku letí přirozený styl ozvláštňený výraznými studenými odstíny. Nebojte se proto kombinovat a klidně si troufněte i na rudou rtěnku v kombinaci s nevýrazným líčením očí (maximálně řasenku). Popřípadě použijte sytě zelené stíny a rty si namažte jen průsvitným leskem.

NĚMECKO

Abyste byla v Německu cool, musíte vypadat jako student pacifista, zájímaví se o fair trade a nenávidící establishment. Zvolte proto výrazné oční linky, černou řasenku s mega objemem, světlý make-up a žádnou tvářenku. Na rty si dejte, co chcete, stejně budete pořád popíjet se svými novými kamarády pivko...

HONGKONG

V Hongkongu se vám sice nejspíš nepodaří zcela splynout s davem, ale proč si nevyzkoušet jejich styl líčení? V tomto městě ležícím na několika ostrůvcích se střetává mnoho kultur, ale na módu se tam hodně dbá. Nosí se pastelové barvičky, především jako oční stíny, ale i výrazné růžové tvářenky a lesky (nikdy ale ne vše najednou!).

a pronikavém pohledu. Nakreslete je bezprostředně za řasami, protože čím větší "odstup" mezi nimi a linií řas bude, tím nepřirozeněji budou působit. Máte-li nevýrazné a malé oči, nedoporučuje se kreslit horní a spodní linku až do očních koutků, protože tím oko ještě více opticky "zavřete" a zmenšíte. Raději zvolte umně nakreslenou linku pouze na horním víčku. Malým trikem na optické zvětšení očí je použití očních linek ve stejné barvě jako je řasenka. Oči tím získají větší a jasnější vzhled. Řadu stejných či podobných efektů lze vytvořit tužkami na oči nebo očním stínem pomocí štětečku. Závěr při líčení očí tvoří řasenka. Vždy začínejte líčením spodních řas, tahem od kořínků ke konečkům. Kartáček při líčení horních řas držte ve vodorovné poloze, tahem od kořínků ke konečkům se snažte řasy tvarovat směrem vzhůru. Největší důraz na líčení řasenkou dávejte do jedné třetiny od vnějšího koutku oka. Tak přirozeně podpoříte tvar očí.

KRÁSNÉ RTY

U líčení rtů byste měly mít na paměti skutečnost, na kterou upozorňují profesionální vizážisté. Totiž na to, že jen naprosto výjimečně se najde člověk, který by se mohl pochlubit souměrnými rty. Líčení

proto vede především k tomu, aby se obě strany rtů vyrovnaly. Potýkáte se s tím, že vám rtěnka nikdy dlouho nevydrží? Máme pro vás následující řešení: Naneste na ústa nejprve trochu pleťového podkladu, který vám zaručí, že rtěnka bude mít výrazně delší trvanlivost.

Před líčením rtů můžete rty přepudrovat, popř. naaplikovat make-up – rtěnka pak vydrží na rtech déle. Nejprve zvýrazněte tvar rtů konturovací tužkou – naznačte prostřední srdíčko, poté dotáhněte obrys od koutku rtů ke středu nebo naopak. Pokud chcete docílit plnějších rtů, pak jej ale nevykreslujte příliš ostře a výrazně. Stejně postupujte u dolního rtu. Rtěnku nanášejte štětečkem, je pak lépe propracovaná a zabráníte jejímu rychlému otření. Pro lepší zafixování rtěnky stiskněte po nalíčení mezi rty papírový ubrousek či kapesníček. Poté teprve naneste druhou vrstvu rtěnky. Na závěr můžete ještě použít lesk na rty, který můžete použít i samostatně bez rtěnky.

Jestliže jste zvyklá používat u líčení rtů konturovací tužku, její linii začínejte u horního rtu uprostřed a malujte směrem ke stranám. U dolního rtu nakreslete konturu z jedné strany na druhou. Zásadní chybou, kterou ženy často dělají, je používání rtěnky v klasické vysunovací úpravě.

TVÁŘIČKY JAKO RŮŽIČKY

Většinou na závěr celého líčení se ještě používá tvářenka. Nanáší se na spodní část lícních kostí, kde její barva nejlépe zvýrazní vaše rysy, dodá obličej zdravou barvu a vytvoří dojem přirozeného začervenání. Používá se jak kompaktní (suchá), tak mastná tvářenka. Suchou tvářenku nanášejte na pudr, nebo pokud si nejste jista tvarem či intenzitou barvy, použijte ji ještě před pudrováním. Pudr ji zjemní, srovná ostré okraje apod. Mastnou tvářenku vždy rozetřete na pleť ještě před pudrováním (po nanesení make-upu). Aplikujte raději méně než více. Přidat barvu můžete kdykoli, ubírání je složitější.



Se špalíčkem, na který se rtěnka postupně obrousí, v žádném případě nemůžete rty dobře nalíčit. Chcete-li mít rty bez přetahování a nedotažených míst, nanášejte rtěnku nejprve na štěteček a teprve potom na rty. Vizážisté upozorňují, že na popraskané rty je vhodnější použít lesk na rty než klasickou rtěnku.

10 NEJVĚTŠÍCH CHYB V LÍČENÍ

I v líčení se dá notně šlápnout vedle:

1. Přidáte si roky

Postarší vzhled vám dokážou propůjčit tmavé stíny. Světlejší tóny vám roky naopak uberou.

Řešení: Nepoužívejte tmavé barvy na celá víčka, jen citlivě těsně k řasám a spodní části nadočnicového oblouku. Pokud se rozhodnete pro výrazně tmavě nalíčené oči, vyváží je kontrastní světle růžová tvářenka a světlá rtěnka.

2. Pozor, zimní proměna

Vaše pleť už dávno nemá zlatý odstín opálení z pláže, přesto používáte stejný make-up.

Řešení: Tón make-upu by měl odpovídat aktuální barvě vaší pleti, která je v zimě mnohem světlejší.

3. Pro jinou příležitost

Na večer si klidně dovolte výrazný make-up, denní líčení je méně nápadné.

4. Vulgární vzhled

Příliš silné černé linky, světle modré stíny v silné vrstvě, řvavá rtěnka – tvrdé líčení může proměnit ženu v holku z pouti.

Řešení: Učený z nebe nespádl. Dopřejte

si návštěvu vizážistky a poradte se o vhodném make-upu. Výrazného líčení se nemusíte zříkat, jen je zapotřebí dát si s ním práci a vědět, jak na to. Pak je výsledek rafinovaný, nikoli ordinární.

5. Příliš mnoho pudru

Tlustá vrstva pudru vás promění v moučného červa. Těto chyby se dopouštějí nejen starší dámy, ale často také dívky, které se snaží zamaskovat akné.

Řešení: Pudr sjednotí pleť a dodá jí sameťový vzhled. Ale jen v tenké vrstvě! Nejdříve na obličej naneste podkladový krém, pak korektor a make-up. Teď chvíli počkejte, aby se tyto vrstvy vstřebaly, jinak se na ně nalepí příliš silná vrstva pudru. Pudr naneste teprve po pauze, nakonec obličej zlehka "omeťte" čistým silným štětcem.

6. Make-up XXL

Výrazně světlé barvy a perleť rozšiřují, tmavší a matné tóny líčidel zeštíhlují.

Řešení: Máte obličej tvaru "Měsíce v úplňku"? Vyhněte se světle růžové perleťové tvářence. Protáhlé tváři s vysedlými lícními kostmi naopak neprospěje tmavý mat. Jistotu nabízejí střední odstíny. S nimi nebudete vypadat ani stará, ani tlustá.

7. Nasazená hlava

Pokud orámujete make-upem pouze tvář, uděláte velkou chybu. Celá hlava tak potom vypadá jakoby oddělená od zbytku člověka.

Řešení: Citlivě rozetřete make-up až na uši (Trpíte červenáním? Pak klidně přetřete i ušní boltce.), z hrany spodní čelisti

roztírejte make-up do ztracena pod bradu

(na krk už ne), z čela nenápadně až do vlasů (vlasů pak pročistíte štětcem nebo jemným kartáčem).

8. Obočí z maringotky

Stačí vytrhat obočí do tenké linky, obtahnout černou tužkou – a je z vás "klaun".

Řešení: S trháním obočí opatrně!!!

Nechte se vést horní linií oblouku, vytrhávejte obočí v jeho spodní části. Zůstaňte u přirozeného vzhledu obočí v dostatečně šířce, příliš tenké není v kurzu. K líčení používejte nejen tužku, na obočí výborně poslouží tmavé oční stíny – oči tak dostanou měkký, a přitom velmi svůdný výraz.

9. Slepené řasy

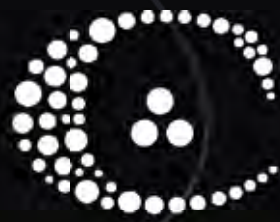
Příliš mnoho maskary, slepené řasy – a vypadáte jak laciná panenka.

Řešení: Při líčení vašich řas musíte být velmi pečlivá při jejich rozčesávání. Zejména u dvoufázových řasenek si dejte práci s oddělením každé řasy. Řasenku nena-máčejte opakovaně, většinou stačí pouze jednou pro každé oko.

10. Přísné rty

Temně vínové, čokoládové a fialové rtěnky zužují rty a promění vás v dominantní protivnou profesorku. Sluší totiž málokomu, většinou jen tmavým typům s dokonalými rty.

Řešení: Střední a světlejší tóny působí něžně a vstřícně, zvětšují rty. Můžete současně kombinovat dva odstíny rtěnky. Opatrně s konturovací tužkou, tmavým kontrastním linkám kolem rtů dávno odzvonilo.



CZECH CAVIAR



TRUMF V BOJI PROTI VRÁSKÁM

100% česká věda | 100% česká kosmetika

ČESKÝ KAVIÁROVÝ EXTRAKT

- kompletní buněčná výživa pro namáhanou pleť
- bohatý zdroj mastných kyselin, vitaminů a aminokyselin



ceskykaviar.cz



Fakulta rybnářství
a ochrany vod
Faculty of Fisheries
and Protection
of Waters



LOKALITY, KDE STOJÍ ZA TO BYDLET...

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ PROJEKTY ROKU 2021

AŽ UŽ KUPUJETE BYDLENÍ PRO SEBE, NEBO JAKO INVESTICI, VYBRAT DOBRÉ MÍSTO JE VŽDY ZÁKLAD. ALE CO PŘESNĚ TO ZNAMENÁ? SAMOZŘEJMĚ NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PRVNÍ POCIT, KTERÝ Z LOKALITY MÁTE. PŘECE JEN, HLEDÁTE SVŮJ DOMOV...

Razantní růst cen nemovitostí v posledních 5 letech způsobil, že například v Praze se ceny nových bytů často pohybují za hranicí 100 000 Kč za m². Přesto je o bydlení v Praze stále největší zájem. I když požadavky na bydlení se v posledním půlroce velmi změnil. Lidé se díky Covidu stále častěji snaží sehnat bydlení se zahrádkou, či v zeleni, aby měli možnost pobytu venku i v téhle nepříznivé době.

Stále větší množství lidí dává přednost místům více vzdáleným od centra, kde jsou nemovitosti levnější a příroda je dostupnější. Z dat ČSÚ vyplývá, že v roce 2019 byl nejvyšší přírůstek obyvatel ve Středočeském kraji, v Praze a v Plzeňském kraji. Středočeský kraj je nejvíce oblíbený – do Prahy je to kousek, a přitom bydlení nabízí komfort blízké přírody a příjemného prostředí. Naopak nejvýraznější úbytek provázal kraj Moravskoslezský, jehož populace ztratila bezmála 2 800 osob.

V rámci šetření ČSÚ, které zjišťovalo situaci českých domácností v roce 2019, se také ukázalo, že Plzeňský kraj patří společně s Jihočeským ke krajům s vyšší kvalitou bydlení. Ta se přitom posuzovala na základě 6 subjektivních kritérií: vlhkost bytu, tmavý byt, malý byt, hluk z domu, resp. ulice, znečištěné okolní prostředí, vandalství v bytě a kriminalita v okolí. Oba kraje tak mohou být zajímavou investiční příležitostí.

Rádi bychom vám představili zajímavé nemovitosti v okolí Prahy, kde je radost bydlet, a poradili vám, kam se podívat, pokud zrovna plánujete začít žít nový život.

Než se k tomu ale dostaneme, pojďme se podívat, na co si musíte dát pozor, pokud chcete, abyste se doma opravdu cítili doma...

NA CO SI MUSÍTE DÁT POZOR...

- **Těsné okolí domu.** Projděte se ulicemi, které sousedí s domem, a vše prozkoumejte. Působí to tu na vás bezpečně? Jaké podniky se nacházejí poblíž? A není inzerovaná zeleň jen pár stromů v potměnělém parku u nádraží?
- **Sousedí.** Nejlepší je, když se s několika z nich dáte do řeči. Většinou se tak dostanete k informacím o minulosti i budoucnosti lokality, ke kterým byste se jinak těžko dostali.
- **Občanská vybavenost.** Pokud máte děti školou povinné, pohlíďte si, že budete mít blízko vše, co potřebujete. Zajímejte se především o dostupnost škol, školek, zdravotnických zařízení a obchodů s potravinami.
- **Kvalita ovzduší.** Mají tu lidé otevřená okna, nebo větrají jen v případě krajní nouze? Smog, prašnost nebo větry vanoucí od vepřína, který je v sousední vesnici, mohou být později nepříjemným překvapením.
- **Skutečná dopravní situace.** Že je poblíž dálnice je výhodou, jen když není zdrojem nepříjemného hluku a nekonečných kolon. Ověřte také, že MHD nejezdí v blízkosti nemovitosti jednou denně a že není pokaždě přeplněná. Ideální je, když si dopravu vyzkoušíte na vlastní kůži – a rovnou ve špičce.



Do Vysokého Újezdu za golfem i za bydlením

Když se řekne „Vysoký Újezd“, většině golfistů se vybaví úžasné a prestižní hřiště Albatross v malebné krajině Berounska uprostřed křivoklátských a brdských lesů. Čím dál víc lidí ale jezdí do Vysokého Újezdu nejen za golfem, ale i domů. Potkává se tak zde bydlení a golf, oboje na té nejvyšší úrovni.

V obci Vysoký Újezd v sousedství prestižního golfového hřiště Albatross postupně v několika etapách vyrůstá unikátní rezidenční projekt developerské skupiny Crestyl. Jde o ideálně umístěné bydlení nabízející venkovsky klidné prostředí s výbornou dostupností do Prahy. Autem se dostanete na pražský Zličín za pouhých patnáct minut. Pro milovníky golfu je ale důležitější, že na hřiště to trvá jen pár minut, navíc pěšky. Některé jamky si mohou obyvatelé Vysokého Újezdu promýšlet přímo z vlastní terasy.

Projekt Vysoký Újezd u Prahy je ověřenou lokalitou, která poskytuje komfortní život mnoha obyvatelům již předchozích etap. Nová etapa zcela respektuje trendy a nároky na bydlení aktuální doby, a proto výstavba několika desítek patrových domů v klidné čtvrti U Kůlen a deseti moderních přízemních domů ve čtvrti Na Horizontu kromě vysokých standardů nabídne i tolik žádané rozlehlé terasy a zahrady. Patrové domy mají dispozici 5+kk a jsou ve variantě s rovnou i sedlovou střešou. Přízemní domy s dispozicí 4+kk zase nabízí pohodlí jednoho podlaží. Neposlední výhodou jsou velké garáže.

Přímo v centru obce Crestyl vybudoval nové obchody, takže na nákup nikdy nebude daleko. Samozřejmostí je prodejna potravinového řetězce, na své si přijdou i milovníci delikates a vína. Svě provozovny zde ale má i kosmetické studio a služba sportovních a posilovacích tréninků a chystá se zde pizzerie a kavárna. Velkorysou rekonstrukcí prochází i sousední zámek Vysoký Újezd, který se mění na butikový hotel s restaurací a špičkovým wellness zázemím. Nebude tedy problém probírat hru s přáteli z druhého konce země



či světa dlouho do večera. Spolu s revitalizovanou návší tak v centru vzniká nové srdce celého Vysokého Újezdu. Místo, kde se tradiční vesnický ráz obce přirozeně doplňuje s moderním způsobem života.

Velkorysost řešení infrastruktury, nadprůměrná velikost pozemků, jednotlivé lokality proložené zelenými koridory a pásy přírody, které nebudou nikdy zastavěny – to vše dělá z Vysokého Újezdu jeden z nejlépe urbanisticky řešených rezidenčních projektů okolo Prahy. Vzniká místo, kde se unikátně propojuje veřejný prostor, golf, bydlení a služby v jeden celek. Místo, kde se dobře a aktivně žije. Nejen proto je bydlení ve Vysokém Újezdu investicí do kvality života uprostřed nádherné přírody, blízko sportům a aktivnímu odpočinku. Investicí do životního stylu.

Více o projektu na www.vysokyujezduprahy.cz





VYSOKÝ ÚJEZD
U PRAHY

Nová etapa prodeje domů zahájena

vysokyujezduprahy.cz

by **CRESTYL**

VILA ORCHIDEA

NOVÝ DEVELOPERSKÝ PROJEKT NA REALITNÍM TRHU

Sníte o exkluzivním bydlení v přírodě? S městem na dosah? Seznamte se s novým projektem jedinečné rodinné vily ORCHIDEA, kde se snoubí smysl pro krásu, pohodlí i realitu dnešního světa. Zveme Vás do Vonoklas v chráněné krajinné oblasti „Český kras“ a zároveň v blízkosti Prahy. Můžete si tak dopřát zdravý životní styl, pohodlný domov, ale i kulturu, zábavu a tep velkoměsta.

Příjezdová cesta do malebné obce Vonoklasy v okrese Praha-západ s jen cca 550 obyvateli vás dovede až na samý konec zástavby, která vznikla na svažité louce na přelomu tisíciletí. Tato nová plocha v územním plánu nazvaná "Experimentální zóna" je určena výhradně k exkluzivní individuální výstavbě asi 25 rodinných domů a vil, kde jednotlivé stavební pozemky mají výměru 1000-4000m². Velké pozemky dodávají domům vzdušnost a jejich majitelům pocit svobody a sounáležitosti s okolní přírodou. Je to výjimečné řešení územního plánu, kterým se obec může pyšnit a vedení obce si tento komfort hodlá zachovat i dále do budoucna.

Obec Vonoklasy je obklopena na lesy bohatou krajinou CHKO Český Kras přibližně 24km jihozápadně od centra Prahy. Místo je ideálním výchozím bodem za krásnými výlety do CHKO Český Kras a CHKO Křivoklátsko, do hlavního města Prahy nebo jen tak k pasivnímu odpočinku.

Krásná okolní příroda láká k různým aktivitám a záleží jen na vás, co je vašemu naturelu nejbližší. Vášniví golfisté mají odtud na dosah prémiová golfová hřiště jakými jsou Albatross nebo Karlštejn ale i jiná další a stejně tak je v dosahu dostihové závodiště Velká Chuchle s více jak 120 dostihy ve své sezóně. Na své si přijdou také obdivovatelé historických památek, kterých je v okolí nespočet.

Zmapované turistické trasy můžete objevovat jak na kole, pěšky nebo v běhu. V místních lesích jste v houbařském ráji. V nedalekých Černošicích si můžete zahrát tenis, squash nebo si jen zacvičit v posilovně a ostatní veškerá občanská vybavenost se postará o to, abyste se zde cítili komfortně. A mnoho mnoho dalšího v přilehlých obcích. Upřímně řečeno, zapomenete na Prahu...



IVETA BLÍŽILOVÁ

Developerka & majitelka společnosti GRADEO s.r.o.

Jak to celé začalo, Iveto? Proč zrovna Vonoklasy?

Byla to láska na první pohled! Hned jsem věděla, že to je přesně to místo, kde bych chtěla sama

žít - zdravé, klidné, příjemné, bezpečné a kousek od Prahy. Od začátku jsem měla jasnou vizi, jak by měl dům vypadat.

Co na Vás udělalo největší dojem?

Samotná cesta do Vonoklas se vine z Černošic listnatými lesy a stoupá, až se před Vámi otevře nádherný prostor s rozlehlými loukami jako v ráji! V okolí našeho pozemku na krásné stráni rostou tak vzácné květiny jako Orchideje, stejně okouzlující a jedinečné jako naše vila...

K čemu Vás toto místo inspirovalo?

Svažitý terén byl výzvou pro architektky, ale velká radost pro mě díky úžasnému výhledu na protější les. Když pak nad ním vychází ranní slunce, je to neuvěřitelný zážitek! Prozřít celou hlavní obytnou část vily včetně terasy. Celý projekt cítí harmonii člověka a přírody.

Komu se v takovém domě bude nejlépe bydlet?

Bude vyhovovat všem, kdo milují přírodu, oceňují pohodlí a vysoký standard, který se prolíná celým domem. Vila je vhodná nejen pro tradiční rodiny s dětmi, ale i jako ideální multigenerační bydlení, kde si každý najde pro sebe to pravé - ať už sám nebo společně s ostatními.



Developer
GRADEO s.r.o.

Exkluzivní bydlení v souladu s přírodou
TADY MŮŽE BÝT VÁŠ NOVÝ DOMOV



Přijměte naše pozvání k samostatné prezentaci Vily Orchidea www.kekrasnestrani.cz

Text: Jiří Landa, foto: Lenka Hatašová, TV Prima, Ivy E. Morwen (Supraphon), Michal Matyáš (Supraphon)



PETR A MARTA JANDOVI

ROCK MÁME V KRVI

LETOŠNÍ ROK NEBYL ASI PRO NIKOHO PROCHÁZKOU RŮŽOVÝM SADEM, NATOŽ PAK PRO HUDEBNÍKY, KTEŘÍ MOHLI BEZ JAKÝCHKOLI OMEZENÍ VYSTUPOVAT POUZE V LEDNU A ÚNORU. NEJEN O SOUČASNÉ NELEHKÉ SITUACI JSME SI POVÍDALI S OTCEM A DCEROU PETREM A MARTOU JANDOVÝMI.

Jak zpětně hodnotíte právě končící rok?

Marta: Šlo o hodně hraniční rok pro nás všechny. Něco takového jsme v životě nezažili, a i když šel život dál, kolikrát jsem mívala pocit, jako by se zastavil. Na druhou stranu je asi všechno špatné k něčemu dobré. Tahle situace minimálně přispěla k tomu, abychom si uvědomili, jak se vlastně máme dobře a že jsme byli už docela rozmazlení. Samozřejmě je mi líto spousty lidí, kteří přišli o své existence, restaurace, obchody, ale snad se z toho zase všichni brzy vyhrabeme. Věřím tomu!

Petr: Popravdě jsem nějaký celosvětový průšvih očekával, protože jsme byli tak

rozežraní a nevěděli, co roupama dělat, že jsme si o něco takového koledovali. Přišlo mi úplně směšný, jak se lidi předháněli, kdo byl v které destinaci na dovolené, co si koupil a jak si to kde užil. Prostě společenská nenažranost. A obávám se, že na tom byly Evropa i USA stejně, a možná i Asie. Podle mě jde o varovný prstíček, který mi samozřejmě vadí, komu by nevadilo být pořád zavřený doma, ale asi jsme si to zasloužili. Na druhou stranu se z této situace snažím těžit a užívat si jí. Děti se učí přes internet, takže je ráno budím k obrazovkám, občas je zkontroluju, aby si moc nepovídaly s kamarádkami, nehrály hry a věnovaly se učení. Uvařím jim oběd a odpoledne chodíme na procházku.

Manželka je zdravotní sestra, takže má práce víc než dost. Jinak jsme s kapelou Olympic vydali senzační desku Kařata, kterou jsme natočili v době, kdy jsme si mysleli, že už je všechno v pořádku, což samozřejmě nebylo. Teď tedy čekám na konec roku a po Novém roce uvidíme, co bude dál.

Marta: S Maruškou nemáme výuku tak dlouhou. Je v druhé třídě, takže jsme dělaly především češtinu, matiku, prvouku a jazyk. Dostáváme hodně domácích úkolů, musíme hlavně číst a psát. Dohlížím na to, aby si osvojila dobré návyky, což je u tak malých dětí důležité. Paní učitelka s nimi dělá online diktáty, ale rodiče musejí dávat neustále pozor, aby si děti



Doma si stále něco brnkám, skládám nové písničky, i když sice nevím proč, ale musím se zaměstnávat, abych nevyšel ze cviku.

nechatovaly s kamarády a fakt se věnovaly látce. Máme dokonce online výuku klavíru. Doufám však, že školy budou aspoň pro takto malé děti už fungovat.

Jak se cítíte tak dlouho bez publika?

Petr: Přes léto jsme měli zhruba deset koncertů, které jsme odehráli většinou venku. Lidi byli fajn, bylo narváno, jenže pak přišlo září a od té doby jsem zase doma. Pořád jsme doufali, že si do konce roku ještě zahrajeme, ale teď už je to nemyslitelné. Koncerty mi samozřejmě chybí. Potřebuji cítit kontakt s diváky. Být muzikantem není normální zaměstnání, to je o naplňování své vášně, koníčka, radosti a lásky k hudbě, což nám teď není umožněno. Doma si stále něco brnkám, skládám nové písničky, i když sice nevím proč, ale musím se zaměstnávat, abych nevyšel ze cviku. Také poslouchám jinou muziku a sleduji, co se děje ve světě. V tomhle směru si volno užívám, ale proti koncertům je to slabota.

Marta: Mně letos skoro všechny koncerty zrušili, šlo hlavně o vystoupení na městských slavnostech a vinobraních. S kapelou Die Happy jsme odehráli snad

jen tři koncerty v Německu. Vydali jsme totiž krásně do lockdownu desku, takže jsme místo všech naplánovaných akcí pro fanoušky odehráli dva koncerty z obýváku. Na začátku září jsem směla ještě naposledy vycestovat do Německa, kde jsme měli dva koncerty, což ale bylo smutný. Jeden z nich byl ve městě Kiel. Hráli jsme ve velké hale, kde bylo asi čtyřicet sedadel – vždy po dvou a s velkým odstupem. Lidi si nesměli stoupat, hýbat se, zpívat, museli sedět v klidu. Bylo jen vidět, jak se jim do rytmu klepou nohy. Na konci naštěstí mohli aspoň zatleskat. No a my tam představovali naši novou desku, která je nadupaná rockem až k prasknutí. I když chápu snahy dělat kulturu přes internet, my takhle hrát nechceme, pro nás je to frustrující. Když se teď s manželem díváme na nějaký film, ani nevíte, jak lidem závidím, že si normálně popíjejí v baru, a pak si zajdou na koncert. Nebo když si prohlížím staré fotky, kde se diváci mačkali u jeviště, začnu mít hned koncertní absták.

Petr: My měli naplánovaných 85 koncertů, z toho se jich uskutečnilo čtyřiařicet. Sedm jsem jich pak udělal sám z domova pro fanoušky na internetu. To je všechno. Přešli



V úzké spolupráci s Ing. arch. Martinem Gaberle ze studia Komon architekti jsme se podíleli na návrhu a realizaci rekonstrukce půdního bytu v rezidenční a diplomatické čtvrti v Praze-Bubenči.

Světlo, přírodní barvy a materiály, promyšlené detaily a velkoryse pojatý prostor jsou hlavními znaky tohoto projektu. Obývací pokoj, ve kterém jsou dominantní především krb se skrytým barem a vinotéka, lze francouzskými okny propojit s terasou. Většina nábytku včetně krbu a venkovního grilovacího stolu byla vyrobena na míru ve Studiu Fabrik8.

Studio Fabrik8 je spolek kreativních řemeslníků, kteří mají mnohaleté zkušenosti s navrhováním a výrobou nábytku, interiérů či rekvizit do filmů a reklamy.

Foto: Alexandra Timpau @ ALEXSHOOTSBUILDINGS.com



STUDIOFABRIK8.CZ

DESIGN. VÝVOJ. VÝROBA

jsme o šedesát koncertů, což je pro některé členy skupiny a zvláště pro techniku docela problém. Snažím se ale nestěžovat si, a pokud to jen jde, pomáhat. Lidi to u nás myslím berou zatím docela zodpovědně, tedy pokud zrovna nevylezou demonstranti bez roušek a myslí si, že se jich současná situace netýká.

Hodně se mluví o tom, že jsou Češi obecně skeptičtí k vakcíně proti covidu. Jak jste na tom vy, necháte se očkovat?

Petr: Samozřejmě. Jakmile vakcína bude, hned se půjdu nechat naočkovat, přece nejsem hloupej. Vůbec nechápu, kde lidé vzali, že by bylo očkování škodlivé. Jasně, možná se sem tam přihodí, že někomu vakcína nesedne, ale nejistota být neočkovaný, je přece mnohem horší. Nedovedu si představit, že bych měl žít stále ve strachu, že covid chytну.

Marta: Když se podíváte na nejlepší vynálezy světových dějin, jeden z nejlepších bylo právě očkování. Ve zdravotnictví snad není lepšího vynálezu. Už teď je vidět na různých částech světa, kde se děti přestaly očkovat, jak se staré a dávno zapomenuté nemoci vracejí zpátky. Příkladem je černý kašel. Jasně, všechno má svoji negativní stránku. Ale tak to máte se vším. Můžu sníst chleba, ve kterém je střepek, co se mi zapáchne do krku, nebo pojedu autem a nabourám. Očkování je ovšem věc, která lidstvu pomohla překonat různé nemoci. Proto nechápu lidi, co ho odmítají. Bohužel asi podlehli nějakým konspiračním teoriím.

Před chvílkou jste zmínil vaše nové album Kařata. Marto, už jste ho slyšela?

Marta: Jasně. Víte, já muziku z CD už většinou neposlouchám. Na iTunes mám různé playlisty, nebo si najdu věc, na kterou



mám zrovna chuť. Ale táta mi dal fyzický nosič, což bylo to nejlepší, co mohl udělat. Desku jsem si totiž dala do auta a vždycky, když nastartuji, spustí se. Hned první jsou samozřejmě Kařata. Tuhle písničku mi táta pouštěl ještě jako demosnímek, pak po první nahrávce textu a já vždycky umírala smíchy. Bavila mě na první dobrou. Pouštěl mi ji v různých verzích vlastně skoro celé léto. Teď autem jezdí hlavně můj manžel, a tak jsem se ho zrovna včera zeptala, co na desku říká. Hned se rozzářil a vyjmenoval své tři favority. Nejvíce se mu líbí Kařata, Bouře a ještě jedna, myslím, že ta poslední. Poprvé jsem album poslouchala asi pětkrát

dokola. Je super, když se někdo umí po takové době, co se hudbě intenzivně věnuje, oprostít od svého stylu a připravit album, které by asi jen tak někdo nečekal, ale přitom stále zůstat Olympicem. Nebáli se být divocí a drzí, občas až metaloví. A i když už jim není sedmnáct, písně zní velice mladě.

Petr: Text ke Kařatům má podle mě fajn humor, ale rozhodně není pro puritány. Ti z toho budou možná zděšení...

Marta: Ano, s tím souhlasím. (směje se)

Petr: Ale pro normální posluchače, kteří mají určitý nadhled a smysl pro humor, navíc se v rockové muzice orientují, to bude myslím příjemná změna.

Na albu *Kaťata* máte dva vlastní texty. Proč jste začal psát slova k písni až v 90. letech?

Petr: Prakticky z nouze, když mi začali vymírat textaři. Nedokázal jsem si představit, že bych se s někým dokázal sblížit natolik, jako s kluky, kteří mě znali od začátku kariéry. Byli jsme kamarádi, věděli, o co mi jde, a pokračovali v jisté kontinuitě *Olympicu*. Nějak jsem si nechtěl říkat o texty o dvě až tři generace mladším básníkům. Jednou jsem si takhle zase stěžoval Alešovi Brichtovi a on mi prostě řekl, ať se na ně tedy vykašlu a napíšu si je sám. Tak jsem ho poslechl a na každou desku si vždycky dva tři texty napíšu.

Co jste říkal na debutové album *Marty Barvy*?

Petr: Deska se mi samozřejmě líbila, i když jsem si popravdě myslel, že udělá rockovější album. Tohle je rock pop s hezkými texty. Právě třeba píseň *Barvy* se mi líbí moc. Dokonce jsem byl na koncertu *Marty*, kde písničky z nové desky hráli. Dokonce ji teď hecují, aby se pustila do druhé desky.

Marta: Už na ní, tati, začínám pracovat. Chtěla bych ji natočit příští léto a vydat na podzim. Uvidíme.

Petr: Snad ji nebudeš připravovat tak dlouho jako tu první.

Marta: Když já psala hodně pro *Die Happy*, do toho jsem porodila... Víte, moc jsem si přála mít rodinu, což jsem zvládla za pět minut dvanáct. Asi tím, jak mi máma umřela tak brzy, je pro mě rodina prioritou číslo jedna. Nejsem ženou, která

by byla hnána úspěchem. Chtěla jsem si mateřství užít a jsem ráda, že jsem to udělala, protože druhé dítě už se nepodařilo. Kdybych bývala pořád jen pracovala, o tyhle chvíle bych přišla.

Máte děti v podobném věku. Jak si rozumějí?

Petr: Nedávno jsem dokonce tak zblblnul, že jsem říkal mé dceři Anežce, aby šla za tetou a myslel jsem *Martu*. Až pak jsem si uvědomil, že je *Marta* její ségra. V těch vztazích mívám někdy pěkný bordel. Mám totiž ještě pravnuka, kterému je zhruba rok a maminka pravnuka je stejně stará jako moje žena. To je šílený! Můj vnuc si totiž vzal starší dámu a já zase mladší, takže jsme jejich věky srovnali. Ale to jen tak na okraj. (směje se) *Stýkáme se často, stále si píšeme, voláme, Maruška, dcera Marty, tedy moje vnučka, je u nás pečená vařená, s Rozárkou jsou velké kámošky. Ani teď vlastně nevím, jaký mají mezi sebou společenský vztah. Marto, kdo je čí teta? Nebo to jsou sestřenice?*

Marta: Počkej. *Anežka* a *Rozárka* jsou *Marušky* tety.

Petr: Aha, vidíš, já myslel, že je *Maruška* jejich teta, jenže ona je vlastně neteř.

Marta: Tati, když *Rozárka* a *Anežka* jsou moje malé sestry, tak to znamená, že pokud má moje sestra dítě, je to neteř. A naopak.

Petr: Jo, to je vlastně pravda. No vidíte, jak říkám, je v tom bordel.

Jakou píseň *Olympicu* jste měla nejraději?

Marta: Jednoznačně *Otázky*. Když jsem si poprvé uvědomila smysl textu, kde táta zpívá o své smrti, byla jsem vždycky u jejího poslechu i trochu smutná.



Petr: Otázky jsme spolu i několikrát zpívali. Jednou dokonce v Chicagu a pak také na narozeninách Olympicu. Dělal jsem je i s Luckou Bílou. Je to populární písnička s hezkým textem od Zdeňka Rytíře, mám ji rád.

Marta: Taťka ji prostě dělá s kdekým.

Petr: (směje se) Skoro.

V roce 1984 jste připravil úspěšný projekt Jedeme dál s Petrou Janů. Jak jste, Marto, tuto odbočku vnímala?

Marta: Ten duet mi přišel suprový, navíc mi byla Petra Janů vždycky sympatická. Mám na tohle období jednu velmi zvláštní vzpomínku. Když jsem se jednou vracela ze školy, zastavily mě spolužačky z vyšších ročníků s otázkou: „Čau, ty jsi ta dcera Jandy, vid?“ Odpověděla jsem jim, že ano a proč se ptají. Následovala jejich divná poznámka, která mě překvapila: „Hele, jaké to je, když se vaši rozvedli, když táta utekl za Petrou Janů?“ Jako bych v tu chvíli spadla z nebe. Nechápala jsem, co se děje, proč mi to říkají. Vždyť máma s tátou bydlí spolu doma. Víte, jak tehdy neexistoval bulvár, byly jsme jako děti v naprostém klidu, nikde na nikoho nikdo nečíhal, tedy kromě estébáků. Nechápala jsem proto, proč si to někdo myslí. Jinak jsem písničku Jedeme dál dokonce zpívala na jednom koncertu na oslavě mé kamarádky, kde mi pro jistotu vytiskli její text. Já si totiž texty notoricky nepamatuju.

Petr: Jo, ta písnička se povedla. Vznikla díky tomu, že Olympic dělal pravidelně vánoční koncerty a vždycky jsme si na něj pozvali hosta. A jednou jsme přizvali právě Petru Janů. Když na nabídku kývla, rozhodli jsme se udělat duet. Napsal jsem tuhle písničku, která se zpočátku jevila, že díru do světa moc neudělá, jenže pak se najednou chytla a lidi ji začali chtít. Dodnes se hraje v rádiích, což mě překvapuje. Ona má od Pavla Vrby nádherný text, podle mě je hlavní segment úspěšnosti právě v jeho textu. Na základě této písničky jsem od manžela Petry Michala Zelenky dostal nabídku, jestli bych jí nenapsal celé album. Řekl jsem samozřejmě „ano“. Pamatuju si, že když jsem skládal poslední písničku Není nám už sedmáct, vykradli mi pracovnu. Píseň jsem pak dodělával doma v Praze

Povahy máme
myslím dost
podobné.
Marta je tedy
rozhodně větší
rapl, já už jsem
přece jen
klidnější.

na jiné nástroje, ukradli mi totiž klávesy. Nakonec jsem desku dorazil, byla úspěšná a dodnes z ní Petra některé písničky na koncertech zpívá.

S Martou jste nazpívali jen jeden duet Dotyky slávy?

Marta: Ještě jsme měli duet Vzpomínka na ostrovní zemi. Písnička byla původně určena pro Petra Nováka, šlo o krásný zhudebněný text Jaroslava Jakoubka. Z toho alba Kulhaví poutníci je například i píseň Nějak se vytrácíš má lásko. Petr Novák byl tehdy v tíživé zdravotní situaci, nedlouho nato zemřel, takže jsme album udělali společně. Kromě nás tam mají písně Karel Kahovec, Lešek Semelka a dvě i Petr Novák.

Petr: Teď budeme s Martou dělat novou písničku, na kterou tedy ještě nemám hotový text, ale ono teď není kam spěchat. Necháám ji v klidu uležet, snad se nezkaží. Říkám si, že bychom ji po Novém roce mohli natočit.

Chodila jste na koncerty Olympicu?

Marta: Jasně a strašně jsem na nich pařila. Rock máme v rodině v krvi. Občas poslouchám i pop, pokud je píseň dobrá, je mi jedno, v jakém je stylu, ale když si pustím rock, cítím, jak se ve mně rozproudí krev. Je to prostě moje krevní skupina.

Petr: Marti, myslím, že jsi dokonce

zaznamenaná na DVD koncertu 25 let Olympicu. Trsáš tam někde v první řadě.

Marta: Jsem tam dost rozpoznatelná, protože všichni kolem měli černá trička, jenom já s kamarádkou jsme je měly bílá.

Petr: To ti mohlo být tak čtrnáct let, víc ne.

Marta: Pamatuji si, jak jsem tehdy přiběhla do zákulisí, a nějaký fotograf se Tě ptal: „To je vaše dcera?“ Prý mě stále fotil. Líbilo se mu, jak v publiku mezi černými triky poskakuje a řádí do rytmu takhle holčička v bílém.

Závěrečná otázka na tělo.

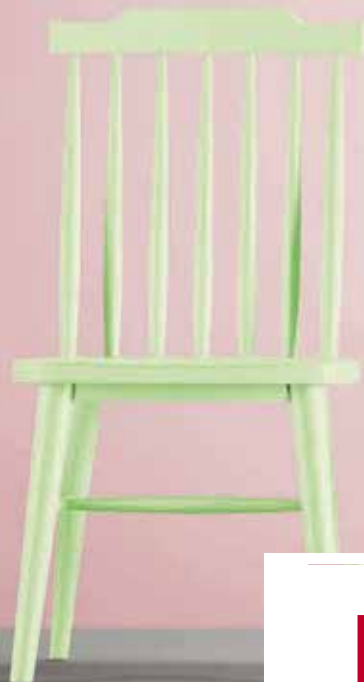
Prozradte, v čem jsou vaše povahy nejvíc rozdílné a v čem se naopak hodně přibližují?

Petr: Povahy máme myslím dost podobné. Marta je tedy rozhodně větší rapl, já už jsem přece jen klidnější. Když někdy řádí až moc, trochu mi to leze na nervy. Někdy má také pěkně ztřeštěné nápady, pro mě jako důchodce nic moc.

Marta: Já vím. (směje se)

Petr: Jinak jsme spolu úžasní kamarádi. Myslím, že nám spousta rodičů může náš vztah otce s dcerou závidět. Víte, my jsme hodně spojeni i tragédií, co nás potkala (úmrtí Petrovy ženy a syna, pozn. redakce). Z celé rodiny jsme si zbyli jen my dva, čímž se náš vztah určitě posílil. Marta navíc bydlí hned za rohem, takže jsme spolu poměrně často. Vždycky, když přijede, mám velkou radost.

Marta: Vnímám to stejně. Když jsem byla malá, táta dokázal být někdy docela přísný, i když většinou se o nás starala spíš máma, on jezdil po koncertech. Představte si, že mívám dodnes strach, jak táta přijme moji novou písničku. Ještě horší to bylo, když jsem mu dala poslechnout svoji první sólovou desku. Dala jsem mu ji do ruky až těsně před odchodem, nechtěla jsem být totiž u toho, až ji bude poslouchat. To bych se snad rozpadla na molekuly. Hned, jak desku doposlouchal, mi od něj přišla textovka. Prošla jsem! Víte, pro mě je jeho názor důležitý, i když jsem někdy na nějakou kritiku možná přecitlivělá, ale to asi patří k hudebníkově duši. Ostatně, jinak bychom tohle povolání nemohli dělat.



MLÉKOVKY

Barvy pro život



Přírodní barvy na dřevo – Milk Paint

Mlékovky jsou jedny z nejstarších přírodních barev. Jsou vyrobené na bázi mléka s přídavkem vápna, jílu, křídly a přírodních pigmentů. Na rozdíl od klasických chemických barev mléčné barvy nevadí přírodě, neobsahují žádné těkavé látky, ropné produkty, konzervanty a jejich výroba ani likvidace neznečišťuje spodní vody. Mléčné barvy se vyrábí ručně v Čechách.

Hlavními výhodami barev jsou jejich ekologičnost, trvanlivost v suché práškové formě, jednoduchá práce a možnost využití pro různé techniky natírání. Jsou vhodné na neupravené dřevo, ale i k renovaci, jak na nábytek, tak pro dekorace nebo malování na zeď. Přírodní pigmenty dodávají barvám unikátní zemité a pastelové odstíny. Ředí se vodou a po natření zanechávají matný povrch, který se zafixuje našim voskem nebo šetrným nezloutnoucím lakem.

Přírodní barvy na omítky – Jílovky

Pokud hledáte zdravé barvy pro váš interiér zvolíte Jílovky, které navíc můžete použít i na dřevo.

Na rozdíl od většiny obyčejných barev neobsahují ropné deriváty, rozpouštědla a chemický mix všech možných alergenů, karcinogenů, který dýcháte nejen při natírání, ale hlavně pak pravidelně pobytém

v místnosti. Těkavé škodlivé látky se dokáží vylučovat i několik let.

Jsou maximálně prodyšné. Umí si poradit s vlhkostí v interiéru a jsou ideální i pro alergiky. Barvy jsou vhodné na všechny typy omítek, sádkokarton, hliněné omítky i na cihly a tapety. Navíc většinou postačí jeden nátěr pro plné krytí. Složení barev je minerální a je to hustá emulze, kterou již neředíte vodou. Při použití na dřevo můžete barvu lehce naředit 2 - 5 % vody. Takto natřený nábytek následně navoskujete nebo nalakujete šetrným přípravkem.

Přírodní barvy pro tvoření – Texi

Texi jsou barvy pro zdobení a malování na textil. Jejich složení je šetrné a na rozdíl od jiných textilních barev se nezažehlují, jelikož se dostanou do vláken tkaniny a ne jenom na povrch. Jsou trvanlivé, dají se prát až do 60 °C. Pro celoplošné barvení bavlny, lnu, vlny i hedvábí se používají rostlinné textilní barvy WEJA.

Na objednání dodáváme i přírodní prstové barvy a přírodní barvy pro malování na obličej. Obě bezpečné pro citlivou dětskou kůži. ■

Mlékovky jsou členem
hnutí Slušná firma.



INTERIÉR SNŮ: INSPIRUJTE SE A STVOŘTE HO S RESPEKTEM K SOBĚ

KAŽDÝ SE CHCE VE SVÉM DOMOVĚ CÍTIT DOBŘE, POHODLNĚ A BEZPEČNĚ. PRO NĚKOHO JE ZÁROVEŇ INTERIÉR DŮLEŽITOU VIZITKOU A JEHO ZAŘIZOVÁNÍ PROTO VĚNUJE HODNĚ ENERGIE I FINANČNÍCH PROSTŘEDKŮ. VYTVOŘIT INTERIÉR SNŮ OVŠEM NEMUSÍ BÝT NÁKLADNÉ, POKUD SI OSVOJÍTE NĚKTERÉ DESIGNÉRSKÉ TIPY A TRIKY. EXISTUJE NĚKOLIK ZPŮSOBŮ, JAK VYŠPERKOVAT VÁŠ BYT NEBO DŮM, ANIŽ BYSTE MUSELI SÁHNOUT HLOUBĚJI DO KAPSY. ABY VÁŠ DOMOV PŮSOBIL PŘÍJEMNĚ, UŽÍVALI JSTE SI V NĚM VOLNÉ CHVÍLE A KOUZELNÉ MOMENTY SE SVOU RODINOU A PŘÁTELI, JE SKVĚLÉ, KDYŽ BUDETE RESPEKTOVAT SVŮJ OSOBNÍ A ŽIVOTNÍ STYL. INSPIROVAT SE MŮŽETE SOUČASNÝMI TRENDY, KTERÉ JSOU NAŠTĚSTÍ NATOLIK OTEVŘENÉ, ŽE SI Z NICH VYBERE OPRAVDU KDOKOLI.







Tmavé či syté barvy zdi nejsou takovým problémem, jak se tvrdí.

Zkuste si teď sami se sebou zahrát malou hru. Připravte si na stůl papír, tužku, pastelky nebo jiné výtvarné potřeby, s nimiž rádi pracujete. Zavřete oči. Ponořte se do svého nitra a nechte promluvit svá přání a své sny. Představte si sami sebe, jak sedíte v interiéru snů. Co vás obklopuje? Jakou barvou jsou vymalované stěny? Je na podlaze dřevo, koberec, nebo jiná krytina? Jaké tóny převládají? V jakém stylu je nábytek? Je interiéru, který si představujete, spíše minimalistický, rustikální, romantický, nebo má podobu starobylého panského dvora? Působí jemně a žensky, nebo v něm naopak převládají barvy a materiály, které byste označili spíše za mužské? Nebo je interiéru neutrální? Až se svého snového domova nasytíte, otevřete pomalu oči a zkuste si své představy zapsat nebo zakreslit. Zaznamenejte vše – drobné detaily i celkovou atmosféru. Tato předloha pak může sloužit jako inspirace, až se do zařizování snového interiéru pustíte.

ZAČNĚTE OD ZDI A OD PODLAHY

Než budete moci interiéru vybavit novou krásnou sedačkou, pohodlnou postelí nebo obývacím nábytkem v minimalistickém stylu, stěny si možná zaslouží novou výmalbu. Čistě vymalované zdi jsou vždy

příjemné. Navíc barvy propůjčí interiéru novou atmosféru. Je jen na vás, zda dáte přednost bílé, která je podle průzkumů stále nejoblíbenější barvou pro výmalbu, nebo sáhnete po jiném odstínu. Pokud ale zvolíte neutrálnější tón, lépe se vám bude kombinovat s barevnými doplňky a můžete si více pohrát s detaily interiéru. Podle interiérové designérky Anke Glut se ale nemusíte vyhýbat ani tmavým barvám na stěnách. Je však třeba, abyste dopředu jasně věděli, jaká bude finální podoba místnosti. „Tmavé či syté barvy zdi nejsou ani zdaleka takovým problémem, jak se tvrdí. Je ovšem nutné mít dopředu velmi jasnou představu o tom, jak bude sladěn zbytek interiéru. To je však poměrně náročné pro někoho, kdo s tím nemá již nějaké zkušenosti, a tak vřele doporučuji vyslechnout názor interiérového designéra, který si s tím dokáže poradit a pro klienta zpracuje vizualizaci,“ konstatuje. Sama Anke Glut si ve svých realizacích s barvami hraje ráda, dává přednost konceptům s jasným názorem a využívá přírodních materiálů, jako jsou dřevo, beton a kov. „Při výmalbě interiéru tmavými barvami doporučuji mít předem detailně promyšlený nejen nábytek, ale například i textilie a jiné dekorativní prvky. A přestože je pravda, že je jednodušší kombinovat zařízení interiéru se světlými a neutrálními barvami, nemyslím si,

že by to měl být důvod pro to, abychom se jiných barev vzdávali,“ dodává. Současně zkontrolujte stav podlahy. Sebekrásnější a seabemodernější nábytek totiž nezakryje opotřebovanou podlahu, nevkusné sedřené lino pamatující minulý režim nebo dokonce flek na koberci. Je jen na vás, jaké podlahové krytině dáte přednost, zda to bude nový koberec, jenž působí útulně, nebo zda sáhnete po novém linoleu, jež může mít velmi vkusný a povedený dekor. Pokud máte to štěstí a máte dřevěnou podlahu nebo parkety, často je stačí jen lehce renovovat – punc času na nich totiž na rozdíl od jiných krytin vypadá krásně a tyto materiály zrají jako víno.

REVIZE INTERIÉROVÉHO VYBAVENÍ

Pokud se v interiéru rozhodnete pro změnu, nemusíte hned vše vyhazovat a nakupovat nové vybavení. Rozhlédněte se kolem sebe a vnímejte věci, které už máte. Proměna domova nemusí být drahá a nákladná, pokud se vám povede recyklovat a obnovovat. Tak například zachovalému křeslu s elegantními tvary stačí dát nový potah, nábytek a poličky lze snadno oživit krycími barvami a do obchodu skočit už jen pro pár dekorací. Pokud se do renovace nábytku pustíte a zjistíte, že potřebujete na starších kouscích zamaskovat některé nedostatky, můžete použít speciální barvy, jež jsou namíchané a připravené právě pro tento účel. Vyberte si takové barvy, které nezapáchají a jsou ekologické, takže s nimi můžete bez obav natírat dřevo v interiéru. Podobně můžete natírat i kovové prvky. Vyrábí se dokonce i barvy na keramiku, plast nebo beton. Dřevo, které

SVĚTOVÝ PATENT MAGNISTRETCH ÚLEVA PRO VAŠI PÁTEŘ

Matrace Magnistretch uvolňují skřípnuté nervy, regenerují meziobratlové ploténky a zpomalují proces sesedání páteře.

Matrace z kolekce Magnistretch využívají tlaku lidského těla na matraci a při zatížení se dvě zóny matrace roztahují opačným směrem. Tím v průběhu spánku jemně natahují páteř a umožňují regeneraci jednotlivých meziobratlových plotének a zádového svalstva, uvolňují skřípnuté nervy, zpomalují proces sesedání páteře a zlepšují krevní oběh.

8 hodin spánku na matraci Magnistretch má podobný účinek, jako 30 minut intenzivního strečinku.



Doporučeno lékaři:



Universidad
Zaragoza

ACI AMERICAN
CHIROPRACTIC
ASSOCIATION



VYZKOUŠEJTE NEZAMĚNITELNÝ POCIT LEŽENÍ NA MATRACÍCH A POLŠTÁŘÍCH MAGNIFLEX.

Magniflex Showroom Karlín, Šaldova 219/1, Praha 8, tel. 739 492 220, karlin@magniflex.cz
Magniflex Showroom Šestka, OC Šestka, Fajtlova 1090/1, Praha 6, tel. 737 259 452, sestka@magniflex.cz
Prodejní síť Magniflex po celé České republice - www.magniflex.cz

Designová knihovna. Právě ta může být dokonalým podkladem pro ukládání rodinných fotografií, svíček, rostlin a knih.

má samo o sobě krásnou strukturu, pak stačí jen natřít olejem, lazurou nebo lakem či voskem, aby jeho kresba vynikla.

VOLBA A KOMBINACE MATERIÁLŮ

Ač se může zdát, že moderní interiéry snesou cokoli, při volbě a kombinování materiálů raději vycházejte z osvědčených spojení. V domech a bytech, kde mají vládnout spíše přírodní materiály, spojte dřevo, bambus a kov – nikoli však lesklý nebo chromovaný, ale v matném provedení. Se dřevem bude krásně vypadat kov natřený kovářskou černí nebo opatřený patinou. V moderních a minimalistických prostorech pak můžete nakombinovat i jiné materiály – například lamino, plasty, plexisklo, sklo a další. V tomto případě se nebojte použít ani chromované nebo lesklé kovové povrchy. O použití materiálů nemusí rozhodovat jen typy interiérů, tedy například minimalistický, rustikální nebo naopak ryze moderní styl. Inspirovat se můžete





AŤ JE SVĚTLO

Asi nám dáte za pravdu, že prosvětlený interiér je příjemný, působí vzdušně, zdravě a lépe se v něm žije. Pokud nemáte to štěstí, že by do vašeho bytu dopadalo světlo přes velká okna, investujte o to více do důmyslného umělého osvětlení. Jestliže jsou okna menší, neubírejte proudy světla cestu těžkými závěsy a záclonami. Okna bez textilií mohou vypadat působivě – v podstatě jde jen o zvyk.

V místnostech, kde trávíme nejvíce času, jako jsou obývací pokoj, kuchyň či ložnice, je pak vhodné mít alespoň dva kvalitní světelné zdroje, které by měly být sladěné. Klíčové je dobré centrální osvětlení – například lustr nebo v některých místnostech (zvláště v pracovních či kuchyních) i zářivka. K tomu si poříďte ještě vedlejší svítidla, jako jsou čtecí lampa u křesla, lampička na psacím stole nebo lampa zvolená speciálně pro tmavý kout. Stylových a designových svítidel je dnes našťastí plno, a tak se nemusíte bát sáhnout po důmyslných tvarech nebo barvách. Vždy ale myslte i na praktickou stránku věci, tedy na to, jaké světlo z lampy jde a zda je dostatečné. Zajímavým řešením jsou pak i lampy, které umožňují regulaci osvětlení. Díky nim se budete moci rozhodnout, jaká nálada má ve společenské zóně vládnout.

i různými aktuálními trendy, které s sebou vždy přináší oblibu některých materiálů. „Každý trend má své oblíbené materiály. Třeba retro trend použije plast, plyš nebo laminát, chromový kov či kouřové sklo, zatímco přírodní country nebo zenový styl Wabi Sabi preferuje dřevo, len, keramiku, matný kov a pálenou hlínu,“ doplňuje interiérová designérka Alexandra Dýcková. Otázkou pak je samozřejmě i kombinace dekorů. „Vhodné je vybrat si maximálně dva druhy dekorů pro celý interiér. Pokud chcete využít výrazný dřevěný dekor, použijte pouze jeden a k němu vyberte do dvojice druhý jemný, skoro nenápadný dřevěný povrch. Obecně se také doporučuje kombinovat podobné odstíny dřeva, tedy tmavší s tmavšími a světlé se světlými,“ doporučuje odbornice. V dnešní době covidu může mít výběr materiálů i jednu přidanou hodnotu. Může vám pomoci s problémem bojovat. Například v segmentu ložního prádla matrací se objevilo patent, který působí na viry díky exkluzivní kombinaci aktivního stříbra

a vezikulárních technologií. Vezikulární technologie cílí na obalené viry a pomáhá jejich rychlému ničení. Technologie aktivního stříbra cílí na viry i bakterie a efektivně zabraňuje jejich množení. Díky této unikátní kombinaci vzniká prostředí, ve kterém viry a bakterie nemají potřebné živné faktory. Tím dochází k minimalizaci výskytu aktivních virů a bakterií a je zabráněno negativnímu vlivu patogenů na člověka.

ODKLÁDAČÍ A ÚLOŽNÉ PROSTORY

Zvláště v menších bytech může být nedoceanitelný prostor s úložnými a odkládacími prostory. Proto na ně myslte a zkuste je do svého nového interiéru chytře zakomponovat. Věci se totiž časem nahromadí – přibudou knihy, hromádky časopisů, suvenýry z dovolené, hračky a další věci. „Nejrůznější drobnosti jsou problémem hlavně u malých či atypických interiérů, kde není dostatek úložného prostoru. To je ovšem věc, kterou částečně lze řešit i v již plně zařízeném



Dobře zvolený koberec dokáže pocitovou teplotu v místnosti zvednout o několik stupňů.

a zabydleném domově. Nelze však jednoznačně určit univerzální řešení pro všechny, neboť toto záleží hlavně na stylu interiéru. Někdo si může pomoci nejrůznějšími truhlíci, někdo zase skříňkami či boxy. Nejideálnější je však na toto myslet již při počátečním zařizování a výběru nábytku, kdy lze například nechat vyrobit nábytek na míru, který bude disponovat dostatečným množstvím úložného prostoru," konstatuje Anke Glut. Pokud je to možné, dostatek úložných prostor naplánujte spíše v jiných částech bytu

než v obývacím pokoji, jenž má působit reprezentativně a designově. V něm vystavte jen dekorace, knihy a oblíbené květiny – zkrátka vše, co má jít vidět a nenaruší to estetiku interiéru. Dobře poslouží například designová knihovna. Právě ta může být dokonalým podkladem pro ukládání rodinných fotografií, svíček, rostlin a knih. A pokud jde o otevřenou knihovnu, pak je ideálním adeptem na elegantní dělič místnosti – oddělíte třeba čtenářský koutek od společenské zóny, aniž byste přišli o vzdušnost. S ohledem na pohodlí své i svých hostů pak myslte také na odkládací plochy. K sedačce prostě neodmyslitelně patří hezký stolek, na nějž můžete položit občerstvení, čerstvě uvařenou kávu, knihy nebo sklenku vína. Praktické jsou modulové stolky nebo stolky s odkládacími policemi – získáte tak totiž vhodný prostor také pro odložení čtiva nebo dokonce dekorací. Designové konferenční nebo odkládací stolky navíc osvěží místnost, spojí sedací prostor a umí na sebe strhnout pozornost. Zajímavým řešením může být i odkládací stolek solitér – například vintage kousek z francie, který pamatuje první republiku nebo šedesátá léta.

KOBERCE A DOPLŇKY

Aby se vám v novém interiéru dobře žilo (a snilo), nezapomeňte na doplňky a drobnosti, které mu dají osobitý punc a váš rukopis. Do obytných místností a zón

se rozhodně hodí koberce, které zahřejí nejen na pohled. Věděli jste například, že dobře zvolený koberec dokáže pocitovou teplotu v místnosti zvednout o několik stupňů? To se pak samozřejmě projeví na účtech za vytápění. A koberce nepatří jen na zem – některé designové běhouny jsou ideálním řešením prázdných stěn a mohou se stát uměleckým dílem a nepřehlédnutelnou ozdobou interiéru. Textilní doplňky, jako jsou polštářky, deky nebo závěsy, jsou další krásnou ukázkou toho, jak pozvednout interiér. Současně sáhněte i po stylových květináčích s pokojovými rostlinami, po vázách, voňavých svíčkách a knihách, které působí oduševněle. S doplňky to ale nepřeházejte, protože interiér může snadno působit přeplácáně a některé věci pak ztrácejí svůj smysl a stávají se pouhými lapači prachu. Při ladění interiéru pak můžete znovu pracovat s barvami. Zvláště pokud je zařízený v neutrálních odstínech a chcete do něj vnést kontrasty nebo toužíte po změně, použijte takzvané akcentové neboli výrazné barvy, které místnosti dodají důraz. „Akcentové barvy se hodí například jak na malé kusy nábytku, tak i na doplňky, jako jsou textilie, dekorace a další. Tyto barvy vnesou do místnosti nejen módní prvek, ale také energii a vtip. Zvýrazňují a propojují barevné schéma, mají přitáhnout pozornost a sladit celý interiér tak, aby se v něm příjemně žilo,“ uzavírá Alexandra Dýcková.

BYDLNÍ NA VINOHRADĚCH

DĚPO GRĚBOVKA

by **PSN** 

ELEGANCE & NADČASOVOST

Depo Grébovka nabízí skvělou příležitost pro všechny, kteří sní o dostupném bydlení v luxusní pražské lokalitě. Jedná se o zajímavou investiční příležitost, která může v budoucnu zhodnotit vaše úspory. Všechny jednotky mají moderní a nadčasový design, který tvoří jednoduché linie. Při jejich přestavbě jsme kladli důraz na funkčnost a použití kvalitních materiálů.

WWW.DEPOGREBOVKA.CZ

725 753 753 • prodej@psn.cz

12345ŠESTÁK

DILNASESTAK.CZ

Dílna, kde to voní domovem





ŘÍKÁTE SI, ŽE TŘI BRATŘI, KTEŘÍ SPOLEČNĚ ZALOŽÍ RODINNOU FIRMU A ROKY V NÍ BEZ HÁDEK A PROBLÉMŮ FUNGUJÍ, JSOU TAKOVÝ MALÝ ZÁZRAK? POTOM JSTE JEŠTĚ NEPOZNALI RODINU ŠESTÁKŮ, KDY KE TŘEM BRATRŮM PŘIBYLI JEŠTĚ TŘI SYNOVÉ. VÍTEJTE VE FIRMĚ ŠESTI ŠESTÁKŮ...





Za devatero horami a devatero řekami v malé vesničce Skorkov, žili byli tři bratři. Jan, Stanislav a Jiří. Jan kdysi zbudoval malou dílnu a jeho dva mladší bratři mu v ní začali pomáhat. Takhle nějak by mohla začínat pohádka o jedné velké šťastné kreativní rodině...

„Když jsme začínali, psal se rok 1991 a my vkročili přímo do porevoluční nábytkářské éry,“ začíná Jiří Šesták vyprávět. „Učili jsme se dělat spoustu nových, do té doby nezvyklých věcí, včetně atypických detailů, zaoblených rohů na nábytku a také práci s netradičními materiály, jako jsou například umělý kámen, kovolamináty, kamenné dýhy apod., pracovat se sklem, kovy a další spoustou materiálů. Začali jsme dělat nové povrchy s PUR laky, včetně olejů atd... Spolupracovali jsme s architekty a snažili se vybudovat výrobu designového nábytku. V roce 1991 jsme tedy spolu s bratry založili firmu JSJ Šesták Interiéry, která se zabývá výrobou nábytku na míru a začali se prezentovat také na různých výstavách.

Zakoupili jsme přílehlý pozemek, nechali udělat projekt, postavili novou dílnu, zadlužili se, spláceli a spláceli... Naším cílem bylo dělat pěknou truhlářskou práci, ne sériovou výrobu... V roce 1996 jsme cítili potřebu mít už své logo a manuál, pod kterým se budeme nadále prezentovat. Přišla první výstava v Ungeltu pod názvem „Dřevěné věci“, kde jsme představili naši nově vzniklou image. Nové logo tvořilo jakýsi erb se třemi symboly, vyobrazenými na středověké kresbě, kterou jsme se inspirovali. Zobrazovaly naše představy a vize, kam chceme vše směřovat. Byla to křídla, která znamenala, že se nechceme držet při zemi, krokvice (jednoduché zařízení, kterým se kdysi měřila vzdálenost) u nás znamenala, že jsme se rozhodli pro přesnou výrobu, a hoblík – to je symbol našeho řemesla.

Překvapující na tom všem je, že jsme primárně ani podnikat nechtěli. Neměli jsme chuť jít do banky a zadlužovat se. Ale nějak se to stalo a my, tři bratři,

jsme najednou měli společnou firmu a bez úvěru u banky to dál nešlo.

Z neznalosti věcí jsme ale například při prvním úvěru začali pozdě čerpat, tudíž nám banka půjčku mezitím zrušila... Nakonec jsme si ale postupně mimo řemeslné praxe osvojili i tu praxi podnikatelskou.

Na naší cestě za podnikáním nás čekala ještě spousta nepříjemností a peripetií, ale na jejím konci byla vysněná dílna, ve které vyrábíme nábytek dodnes.

Paradoxní je, že v roce, kdy jsme začali podnikat, jsme se zároveň všichni tři oženili. Nastoupili jsme do dvou vagonů zároveň a vlak se rozjel. Nikoho z nás tenkrát určitě nenapadlo, jaký nabere směr. Že po necelých třiceti letech budeme stát na novém začátku – a spolu s námi naši synové.

Z OTCE NA SYNA

Vzniklo něco úplně nového a možná si říkáte, čím to vlastně navazuje na to staré.

Na celé té historii je zajímavé i to, že když jsme se ponořili do rodinného archivu, ukázalo se, že nejsme v našem rodu první, kdo měl rád práci se dřevem. Už náš děda, kterého jsme nepoznali, vyráběl krásné dřevěné hračky a nábytek a my vlastně navázali na tradici, která v rodině již kdysi byla.

Se vstupem našich dětí do rodinné firmy jsme cítili potřebu změny. A začali jsme logem. Z několika prvních návrhů bylo patrné, že se nakonec rozhodneme pohrát si s fórem, že je nás ó Šestáků. A tak vzniklo nové logo „12345ŠESTÁK“ a název firmy – Dílna Šesták. Ze tří znaků JSJ jsme tedy udělali ó.

David, Michal a Marek – to jsou další tři Šestáci, kteří přibyli do rodinného týmu, který již najdete pod hlavičkou Dílna Šesták s.r.o. David s Markem, kteří vystudovali design nábytku u prof. ak. arch. Jiřího Pelcla na pražské UMPRUM přinášejí do firmy nové nápady a Michal je tím, kdo je přenáší do výroby. „Michal byl první z kluků, který se do výroby zapojil. Vyučil se s maturitou na uměleckoprůmyslové škole a my jsme měli v plánu poslat ho někam na zkušenou. Nakonec se vše vyvinulo jiným směrem, potřebovali jsme ho ve vlastní výrobě. Dnes už si nedovede představit, že by měl pracovat někde jinde. Je šikovný řemeslník a dokáže se poradit se vším,“ říká Jiří...

A jeho synovec David navazuje povídáním o jejich propojení s firmou.

„Studovali jsme s Markem design a už dlouhou dobu jsme měli chuť něco tvořit. Naši vrstevníci si postupně zakládali své designérské praxe a my stále nevěděli, jakým způsobem využít naši rodinnou tradici ve výrobě nábytku a zároveň jít svým vlastním kreativním směrem na cestě designu a umění. Po mnohých debatách jsme došli k názoru, že chceme tvořit společně za dílnu, která pro nás má hodnotu a chceme navázat na její historii.

Potřebovali jsme samozřejmě nové logo a celkovou vizuální změnu firmy.

Oslovili jsme Studio Petrohrad, které odstartovalo naši proměnu svérázným pojetím loga a dokázalo vystihnout v novém firemním vizuálu podstatu našeho snažení a celý náš příběh. Zalíbila se nám myšlenka jednak, že budeme



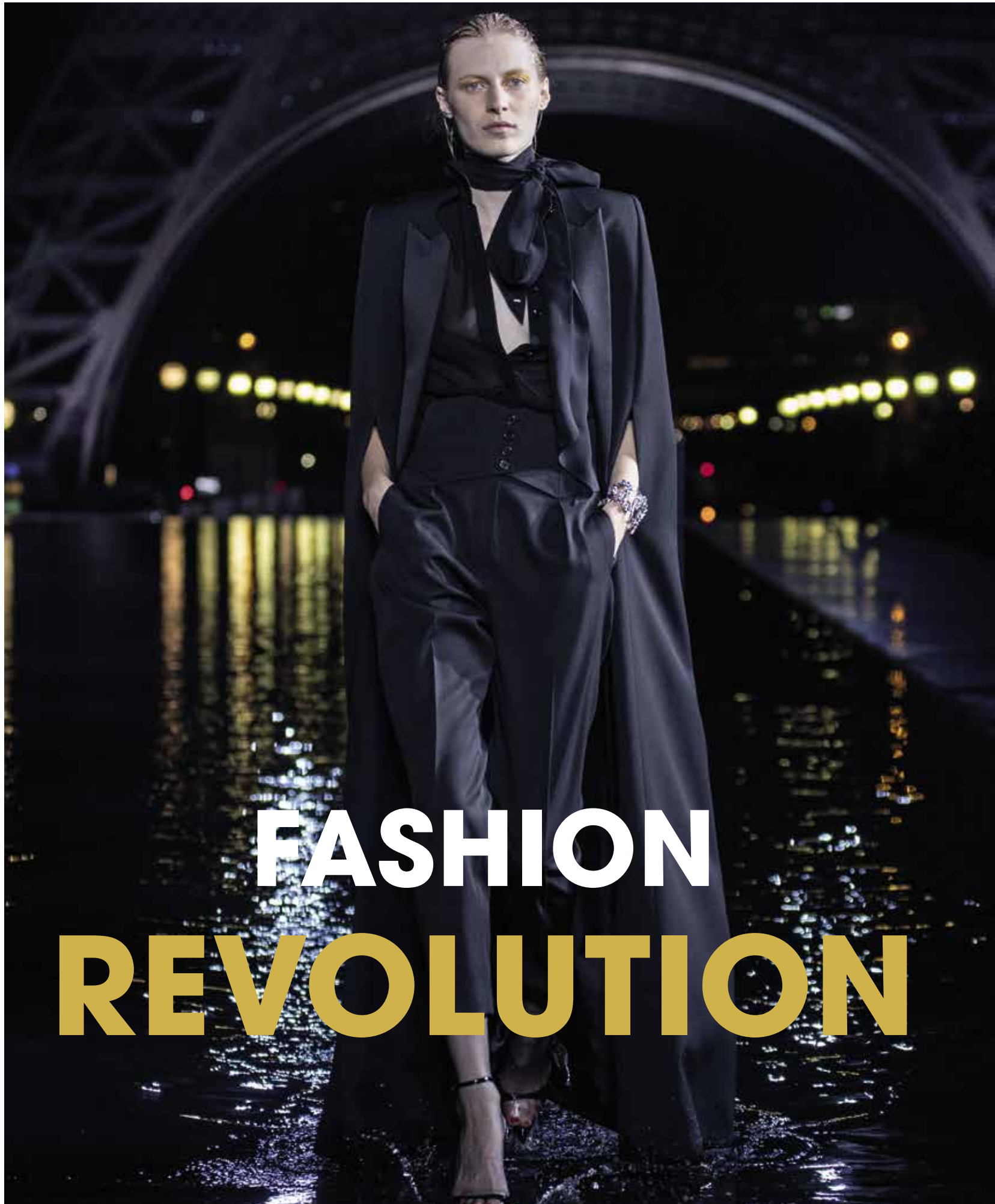
prezentovat své jméno, a také, že jsme tři otcové a tři synové. Ze třech je nás nyní šest a chceme tak pokračovat..."

Jiří dodává: „Vždy, když někdo vystupuje pod svým jménem v názvu firmy, nese svou kůži na trh. A my jsme si říkali, že se nebojíme, nemáme se za co stydět a chceme pod svým jménem odvádět kvalitní a poctivou práci..."

„Chtěli bychom zákazníkovi nabídnout ucelený koncept kvalitního bydlení – od podlah přes kuchyně a ostatní bytový nábytek, až po atypické i typové solitéry, které dají interiéru ten správný duch domova. Chtěli bychom řemeslného ducha dílny propojit s designem, architekturou a uměním. A název Dílna? Ten má evokovat něco domácího, něco, kde se buduje domov, ale domov s kreativitou a citem... Kde se propojují obory, řemesla a zkušenosti v jeden výsledný celek," říká David. A jeho bratranec Michal doplňuje: „Výborné je, že kluci něco vymyslí a pokud se ve výrobě ukáže, že je třeba realizace v něčem obtížná, hned reagují a problém řešíme. V minulosti jsme spolupracovali s architekty – s některými byla spolupráce vynikající, byli ale také tací, kteří cosi vymysleli, ale realizovat to nakonec v některých ohledech nešlo, nebo jen velmi obtížně. Jejich práce končila návrhem na papíru a vše ostatní bylo na nás. Došlo na výrobu, ale to už je bohužel moc nezajímalo. Tady je to něco jiného. Budujeme svoji firmu a všem nám záleží na tom, aby celek byl dokonalý. Zde je propojení trvalé a věci společně dotahujeme do konce."

Marek dodává, že prioritou pro ně je samozřejmě kompletní návrh celého interiéru domu a jeho realizace. Ostatní doplňky pro příjemné bydlení, např. tapety, podlahy, sedací soupravy, betonové stěrky a mnoho dalšího vám dodá další z rodinných firem – CASA MODERNA. „Rádi bychom ale samozřejmě nakoukli více i do světa komerčních interiérů, navrhli nějakou veletržní expozici, nebo se podíleli na jiných projektech různého druhu bez hranic. Prostě se nebráníme jakémukoli další výzvě..."





FASHION REVOLUTION



TAKÉ SI VZPOMÍNÁTE NA OBDOBÍ, KDY NÁM STAČILO PÁR KUSŮ OBLEČENÍ A DVA PÁRY BOT, KTERÉ JSME NOSILI TAKŘKA DO ROZPADNUTÍ? VÁŽILI JSME SI HODNOTY VĚCÍ A SNAŽILI SE PRODLOUŽIT JEJICH ŽIVOTNOST S POMOCÍ ŠIKOVNÝCH OBUVNÍKŮ A ŠVADLENEK. DNES JE ALE VŠECHNO JINAK. MÓDA JE NAPROSTO VŠUDE A CENOVĚ DOSTUPNÁ PRO VŠECHNY. ŠATNÍKY MÁME PLNÉ AŽ KE STROPU, OBLEČENÍ A DOPLŇKY VOLAJÍ PO STÁLE VĚTŠÍM PROSTORU. REKLAMY SVÁDÍ K NÁKUPU ZATÍMCO ZNAČKY NÁS LAPÍ DO MARKETINGOVÝCH PAVUČIN. JSME SOUČÁSTÍ MÓDNÍHO KOLOTOČE.

U řetězců dostupné módy zvané « fast fashion » se akcelerace zcela vymkla z rukou.

Nadprodukce, planeta zavalená tunami módního odpadu, na skládkách vyhozené oblečení a doplňky, kontaminované zdroje, lidské a zvířecí oběti pro fashion průmysl a miliardové zisky. Probuzení trvalo několik let, zatímco epizoda koronaviru umožnila nahlédnout na destruktivní základy módního kolosu. Verdikt zní jasně – móda ano, ale jinak.

Nejzásadnější změny v historii módy přišly s rozvojem prêt-à-porter. V Paříži vyrostly prestižní butiky jako houby po dešti coby unikátní místo prezentace savoir-faire a přímého prodeje. Nová strategie zpřístupnila módu veřejnosti a odstartovala odlišný druh konzumu. Doposud používaná struktura v módě, tj. haute couture se jevila jako nedostačující a bylo třeba vytvořit zcela jiný harmonogram. Situaci vyřešil kalendář od produkce, prezentaci až po dodání do regálů butiků. Tehdejší artizanální postup spočíval v dlouhých cyklech rozdělováním kalendářní rok na dvě sezony s ohledem na roční období, tj. jaro a léto, podzim a zima. Dnes značky tvoří až osm kolekcí za rok, ale než se modely dostanou do prodejen, fyzických i virtuálních, uběhne až šest měsíců.

Současný způsob konzumace módy definovaný « see now, buy now, wear now » (dnes vidím, kupuji a nosím) zastoupený převážně novými generacemi s numerickou zdatností poukazuje na zrychlení systému a ztrátu pojmu o čase. S tím také souvisí splynutí ročních období, čím dál častější nestabilita počasí a neomezené možnosti cestování do vzdálených destinací. Marketing luxusních značek se fenoménu přizpůsobil obohacením hlavních kolekcí o další mikrokolekce, limitované série a exkluzivní řady. Vždyť každá příležitost k tvorbě marketingového šumu přijde vhod. Zajistí viditelnost, nakrmí internet i hladové sociální sítě, a hlavně zaručí prodejnost. Takže, proč vlastně kupovat plavky v prosinci a zimní kabát v červnu? Otázka času trápí také spoustu návrhářů, kteří se cítí být v nesouladu se zrychleným systémem. Někteří veřejně odmítli tvořit za pomyslného máchání biče a usilují o návrat ke kreativité a skutečným hodnotám. Spousta z nich vystoupila z organizace kalendáře fashion weeků, aby mohli tvořit ve vlastním tempu a vlastním způsobem prezentace.

FAST FASHION

U mezinárodních řetězců dostupné módy (Mango, H&M, Zara, Massimo Dutti, Gap, Abercrombie & Fitch, Uniqlo,..) zvané « fast fashion » se akcelerace zcela vymkla z rukou. Síť prodejen po celém světě nabízela původně za nízké ceny oblečení a doplňky podobné modelům luxusních značek z přehlídek. Návštěva těchto prodejen byla pro odborníky zábavnou příležitostí otestovat hlavní trendy lídrů luxusu. Před dvaceti lety došlo ke zmáčknutí pomyslného knoflíku globalizace, firmy začaly delokalizovat produkci do asijských zemí s příslibem levné pracovní síly, velkého objemu produkce za krátkou dobu a obrovských zisků. Čína, Indie, Pákistán, Bangladéš, Vietnam a Kambodža se spoluprací dostaly do zapeklité spirály fashion byznysu. Výroba mimo Evropu se značkám osvědčila, z jedné strany vytvořila pracovní příležitosti v rozvojových zemích a z druhé zrychlila dodání zboží do obchodů, nabídla módu založenou na rychlé





AERONAUTICA MILITARE



www.aeronauticamilitare.cz



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



obnově co dva týdny, ovšem ve velkém objemu. Tady lze perfektně uspokojit touhu po koupi, obzvlášť když model zavání novotou, obsahuje trendovost, evokuje módu luxusních značek, a navíc je cenově velmi příznivý. Při inventuře šatníku určitě objevíte pár kousků z obchodů fast fashion, což je pochopitelné. Ne každý si může finančně dovolit Dior, Chanel, Gucci nebo Valentino, že? Překvapivým marketingovým tahem bylo sloučení obou táborů módy v roce 2004. Za revolučním krokem nebyl nikdo jiný než inovátorský Karl Lagerfeld. Limitovaná kolekce sklídila obrovský úspěch, ze kterého profitovali značky i spotřebitelé, a především odstartovala nový druh spolupráce. Dodnes mezi nejlukrativnější patří spojení sportovních značek se světovými návrháři. Cílem zůstává rozšířit a diverzifikovat databázi klientů. V řeči luxusních brandů to znamená zjistit o zákazníkovi co nejvíc informací a zůstat s ním v kontaktu. Bylo by hezké mít « vztah » se značkou, jenže všechny aplikují stejný postup. A tak se topíme v mailech s nejnovějšími informacemi, exkluzivními slevami a pozvánkami jen « pro nás ». Klient si může připadat jako figurka s kreditkou, o kterou se firmy přetahují.

CO Z TOHO PLYNE?

Módní průmysl nás vychoval nakupovat a společně se podílet na «nadspotřebě». Touha po produktech se řeší koupí, když máme lákavou cenu a další výhody podmiňující nákup, cítíme se výjimečně. Druhou stranu reality dekorují tuny odpadů z výroby, více než miliarda tun CO₂, vyhozené oblečení a doplňky jako dopad nadprodukce. Podle organizace Ellen MacArthur každou vteřinu přibývá na skládkách 2625 kg oblečení a podle odhadů Pulse of the Fashion Industry do roku 2030 se super produkce

vyšplhá na 102 milionů tun. Klíčovou roli v celém mechanismu sehraje volba materiálů a zpracování. Přírodní materiály, převážně luxusem oblíbený kašmír a hedvábí nebo široce dostupná bavlna, jejíž produkce spadá do nešpinavějšího průmyslu kvůli obrovské konzumaci vody, použití insekticidů, pesticidů, chlóru a těžkých kovů, její následné zpracování na denim, které vyvolává vášnivé diskuse kvůli nerespektování ekologických a sanitárních norem. Potíž tkví v delokalizaci a aplikaci nedůstojných pracovních a sociálních podmínek, chybějícím nebo minimálním environmentálním zájmu a neprůhlednosti dodržování postupů. V rámci produkce přírodní a umělá vlákna procházejí řadou procesů (například čištění, barvení a moření v chemických lázních), a pokud se oblečení vyhodí, toxické látky mohou uniknout z textílie a prosáknout do spodních vod, zatímco u varianty spálení ve spalovnách se uvolní do ovzduší nebezpečné toxiny. Syntetická vlákna vyrobená z ropy (spandex, nylon, elastan, akryl) vyžadují stovky až tisíce let k rozkladu. Recyklace a následné zpracování připadá jako jediné řešení. Takže každý má část zodpovědnosti: značky za výběr materiálů, filiiálka a způsobu kontroly postupů, loajální a transparentní politiku vůči spotřebitelům

a planetě, zákazník zase zakoupením produkt schvaluje a participuje na celém mechanismu, a na konci spotřebního cyklu produktu rozhodne o jeho nejefektivnějším osudu v souladu s udržitelnou módou. Touha francouzských značek tvořit « čistotu » a transparentní módu z obnovitelných zdrojů motivuje textilní průmysl, který přináší nové druhy vláken. Luxus a sektor prêt-à-porter se postupně adaptuje například na biologickou bavlnu, vlákna ze lnu, konopí, eukalyptu, ananasu nebo dřevin. Nevyhnutelnou etapu představuje rozvoj Made in France, která zachová tradiční řemesla vytlačena delokalizací do Asie, tímto udrží lokální zaměstnanost, podpoří národní ekonomiku a také uleví životnímu prostředí, které trpí dlouhými distribučními cestami. Mimochodem taková informace bude významná k odůvodnění ceny zákazníkovi. Apetit po francouzských značkách pokračuje, ale s ohledem na omezené cestování, snížení turistů v metropoli a nejistém ekonomickém klimatu je třeba přizpůsobit strategii prodeje. K amortizaci ekonomického šoku spojeného s karanténními opatřeními přispěly internetové obchody, které nabídly dočasné alternativní řešení. Dnes tvoří ideu o trvalé formě prodeje a jsou hlavním tématem. Online prodeje nikdy nespádaly do strategie luxusu. Tady je preferencí přímý kontakt se zákazníkem, prodej je ceremonie s poskytnutím skutečného prožitku z nákupu a prvotřídní servis k tomu nepochybně patří. Doposud jen některé luxusní značky nabízejí limitované zboží na multibrandových e-shopech (NET-A-PORTER, MYTHERESA, FARFETCH), ovšem paralelně pracují na tvorbě vlastních online prodejen. Numerickou podobu přebírají rovněž módní přehlídky. Luxus 21. století tímto vstupuje do revolučního hnutí a píše nový příběh.

JAROSLAVA

DESIGNED BY JAROSLAVA PROCHÁZKOVÁ



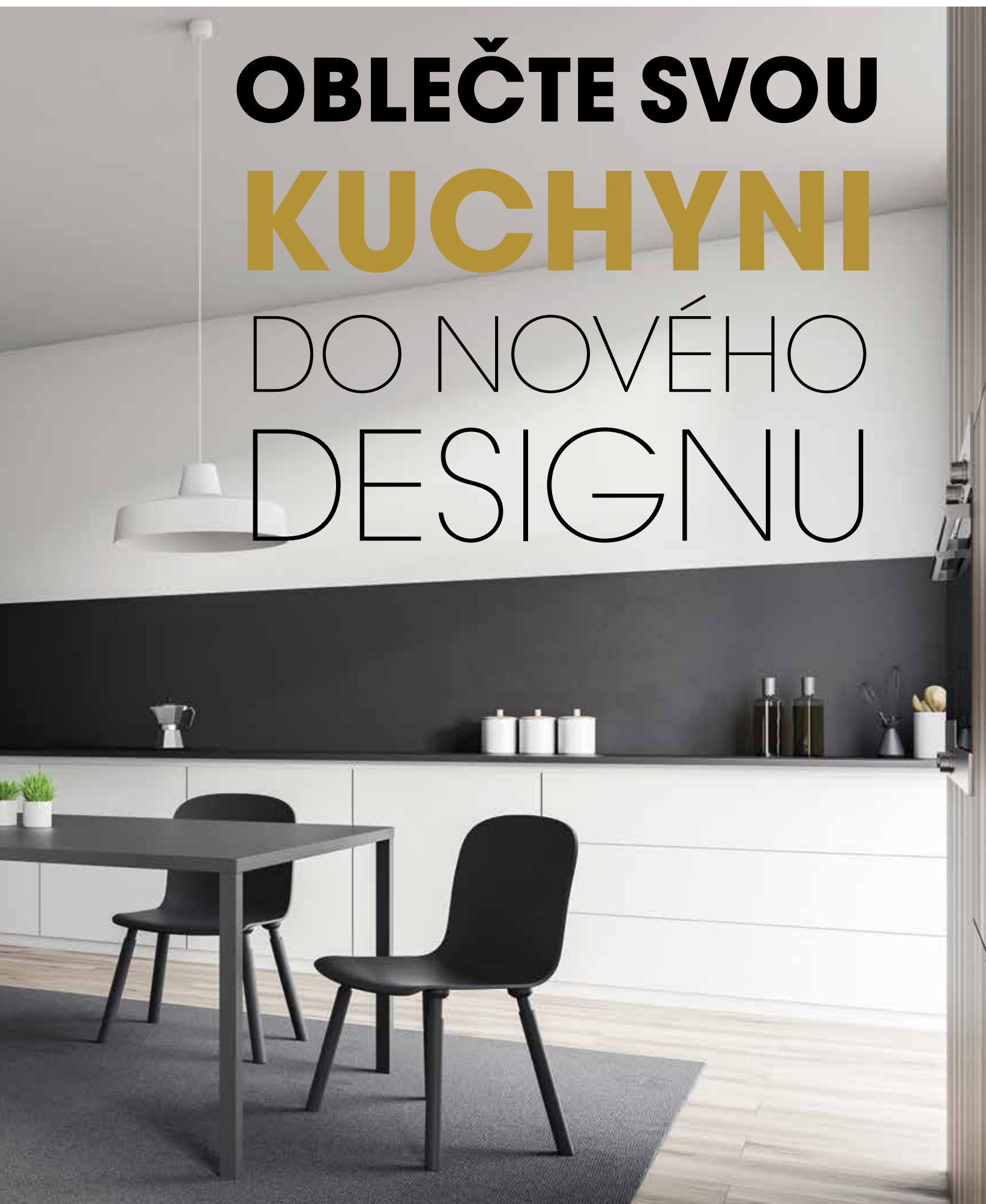
Značka JAROSLAVA se zabývá úpletovou módou specifickou pro náročnou klientelu, která má zájem o nadčasový styl čistoty designu, výraznou, kultivovanou barevnost a kvalitní zpracování. Velmi důležitou součástí je i zakázková tvorba modelů, která je vytvářena přímo na míru dle individuálních představ a požadavků klientek.

Studio „JAROSLAVA“ palác LUCERNA (pod visícím koněm) Vodičkova 36, Pha 1, Tel: + 420 606 446 177

Webs: www.jaroslava.cz, Fb: - <https://www.facebook.com/JAROSLAVA-180455085339224>, Instagram: [jaroslava_prochazkova](https://www.instagram.com/jaroslava_prochazkova),
E-mail: jaroslava@jaroslava.cz



OBLEČTE SVOU KUCHYNI DO NOVÉHO DESIGNU



DESIGN HÝBE SVĚTEM. INTERIÉRY ČESKÝCH DOMÁCNOSTÍ SE PROMĚŇUJÍ A STÁLE VĚTŠÍ DŮRAZ JE KLADEN NA ORIGINALITU, NÁPADITOST, NADČASOVOST, KVALITU MATERIÁLŮ – A V PŘÍPADĚ KUCHYNÍ – I FUNKČNOST A KVALITU SPOTŘEBIČŮ. KUCHYNĚ 21. STOLETÍ SPOJUJÍ TO NEJLEPŠÍ, CO V TOMTO SEGMENTU ZATÍM VZNIKLO. SPOTŘEBIČE, KTERÉ JSOU NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ KAŽDÉ KUCHYNĚ, PAK STÁLE ČASTĚJI MYSLÍ ZA VÁS, PROVÁZÍ VÁS VAŘENÍM A ULEHČUJÍ ÚKLID I PÉČI O VAŠI KUCHYNI. A CO VÍC, TRENDDEM JSOU TAKOVÉ KUCHYNĚ, KTERÉ RESPEKTUJÍ VÁŠ ŽIVOTNÍ STYL. PROTO UŽ NIKDY NEMUSÍTE VOLIT KOMPROMISY. STAČÍ PŘIVŘÍT OČI, VYSNÍT SI SVOJI KUCHYNI – A PAK JI MÍT.

Kuchyni tvoříte hlavně sami pro sebe. Když do ní vstoupíte, měla by s vámi souznít, její srdce by mělo bít pro vás a vaše zase pro ni. Design je tu proto, aby tvořil pro vás. Naštěstí je toto vše již při navrhování nových kuchyní běžné. A tak si můžete dopřát cokoli, po čem toužíte – extravagantnost, minimalismus, tradici, modernu, vysokou funkčnost a praktičnost zároveň. Důležité je znát své potřeby a nároky rodiny. Někde se vaří každý den, jindy jen o víkendu. Docela jiné dispozice pak bude mít kuchyně pro lidi žijící v páru a jiné kuchyně, v níž se vaří pro velký počet strážníků.

BODY PRO DESIGNOVOU KUCHYNI

- Alfou a omegou moderních kuchyní je design. Když se ovšem řekne designová kuchyně, každý si představí něco jiného. Podstatou designových kuchyní je, že vypadají (a jsou) kvalitní a liší se od klasických kuchyňských linek svým vzhledem i funkčností. A co navíc má taková designová kuchyně?
- Je vyrobená z opravdu kvalitních materiálů. Doplnují ji prvotřídní kuchyňské spotřebiče.
- Je stvořená z efektních barev, jako je černá, bílá, stříbrná, zlatá, měděná, případně červená.
- Myslí na detaily, jako jsou skříňky bez úchytek, má čisté tvary, které neruší a v podstatě nikdy nevyjdou z módy.
- Kombinuje materiály, jako je dřevo a ocel nebo barevné sklo a beton. Umělé materiály v ní příliš místo nemají.

- Kuchyňské skříňky jsou netradičně uspořádané, respektují dispozice kuchyně, poradí si s atypickými tvary.
- Myslí na ergonomické vnitřní uspořádání kuchyně, tak aby bylo vaření požítkem.
- Je v ní místo na všechno a je plně funkční – například domácí lékárníčku schová do nenápadných skříněk.
- Mají v ní místo inovativní elektrické spotřebiče na míru. Například myčka se zvedacími koši pro snadný přístup do zadní části.
- Světlo je tam, kde by být mělo – je to souhra bodovek, zářivek i hlavního lustru, která vyváří dokonalé osvětlení.

Designová kuchyně se tak zaměřuje i na vybavení.



SPOTŘEBIČE V DESIGNOVÉ KUCHYNI

V moderních kuchyních zcela jistě platí otřepaná fráze, že méně je více. Minimalismus se může nádherně snoubit se skrytými detaily a v kuchyních je tak myšleno opravdu na vše – design tedy nejde na úkor praktičnosti. Designová kuchyně se tak zaměřuje nejen na vzhled, ale i na vybavení z hlediska funkční a pohodlné práce.

Proto se kromě standardních spotřebičů, jako jsou trouba, varná deska, lednice a myčka nádobí, často používá parní trouba a moderní kávovar. Dokonalé spotřebiče prostě nesmí v moderní kuchyni 21. století chybět. Spotřebiče jsou obvykle instalovány ve vysoké skřínce na ergonomické pracovní výšce, což posiluje dojem, že je to kuchyně s mnoha technickými vymoženostmi. Z toho důvodu není k dispozici žádná konvenční komínová digestoř. Namísto toho je digestoř inovativní, integrovaná do varné plochy nebo je umístěna jako zatahovací stůl. Navíc digestoř může připomínat i moderní závěsné světlo – takže vypadá jako designový předmět levitující například nad ostrovem na vaření.

Unikátnost každé designové kuchyně je obvykle spojena s vysokou cenou, ale nemusí to tak být vždy. Záleží totiž, jakým materiálům i spotřebičům dáte přednost. Vše je otázkou volby a dokonalého plánování. Protože jedinečná kuchyně vzniká vždy jako výsledek detailního plánování. Každý kousek nábytku, každá skříňka a každý spotřebič v ní mají své místo, svoji nepostradatelnou funkci. Znovu se

Vychutnejte si plnou chuť pravé espresso kávy v pohodlí domova



zásobník na 240 g
kávoových zrn,
volba množství
umleté kávy



18 stupňů
regulace
hrubosti mletí



Výkonné 20 barové
čerpadlo



Parní tryska pro
napěnění mléka



Vyhřívaná horní
deska pro
nahřívání šálek

ESP 20101 BLACK pákový espresso kávovar

Kompaktní kávovar s výkonným 20 barovým čerpadlem, bojlerovým ohřevem, funkcí předspaření je stvořen pro přípravu oblíbené espresso kávy. K dispozici máte výměnná filtrační sítko pro přípravu 1 nebo 2 šáleků najednou.

KM 1412 AROMATICO automatický kávomlýnek

Kávomlýnek s plochými kovovými mlecími kameny pro přípravu čerstvé porce mleté kávy. Bohaté kávové aroma si můžete vychutnat jak v espresso kávovaru, překapávači nebo mokka konvičce. Právě různé hrubosti mletí kávy můžete na mlýnku nastavit v 18 stupních.





Moderní je mramor či jeho alternativy, které jako by mu z oka vypadly a některé navíc mají ještě lepší vlastnosti. Už několik let jsou kuchyně propojovány s obývacími pokoji a tento trend nebude jen tak utlumen.



tak vrátíme k tomu, co už zaznělo, že designové kuchyně spojují krásu i funkčnost.

PLÁN DESIGNOVÉ KUCHYNĚ

Postavte svoji designovou kuchyni na minimalismu. Naplánujte ji tak, že se omezíte jen na skříňky a vybavení, jež skutečně potřebujete a využijete. Možná vaříte jen občas, a tak vám místo velké kuchyně bude stačit kuchyňský kout (ostatně propojené

obývací prostory jsou stále v módě). Možná není nutné trvat na kuchyňském ostrůvku a peníze i energii investovat spíše do detailního řešení, které bude nadčasové a maximálně funkční. Ušetříte náklady a budete mít větší rozpočet na kvalitní materiály.

Jistě, je moderní dřevo, kámen, sklo nebo kov, ale pro většinu těchto materiálů existují varianty. Příkladem je mramor. Pravý mramor je samozřejmě drahý, ale dnes pořídíte alternativy, které jako by mu z oka vypadly a některé navíc mají ještě lepší vlastnosti. Umělý kámen pak dokáže nahradit například i drahou keramikou – a mnohdy vypadá i lépe. Při výběru kuchyňské barvy věnujte pozornost cenové třídě, protože některé barvy jsou za příplatek. Většinou se to týká neobvyklého odstínu. S tím si ale nelamte hlavu, protože dobře vypadá stejně hlavně klasika – černá, šedá, béžová, bílá. A tyto barvy jdou bezvadně kombinovat s odvážnějšími barevnými doplňky. Co například udělat stěny ve vaší kuchyni a výklenky mezi kuchyňskými skříněmi extravagantní? Dobře zvolená barva nebo nápaditý dekor zdí pak vytvoří výjimečné prostředí ve vaší jednoduché kuchyni.

Dobrý výběr elektrických spotřebičů zpravidla ušetří spoustu peněz. V nabídce kuchyní jsou vždy modely nebo některá zařízení, které jsou již zahrnuty v ceně – zkuste se nad tím proto zamyslet a vzít si k ruce kalkulačku. Vždy také zvažte, které kuchyňské nářadí opravdu potřebujete. Drahá digestoř možná nebude nezbytná – třeba najdete hezký a cenově dostupný designový kousek. Zaměřte se také na sporák, srdce každé kuchyně. Kromě vzhledu se zabývejte také jeho údržbou a spotřebou. Spotřebiče pak mohou být buď dokonale skryté, nebo naopak hrdě vystavené. Obojí je dobře a záleží jen na vás, co se vám líbí.

OTEVŘENÉ PROSTORY ZŮSTÁVAJÍ

Už několik let jsou kuchyně propojovány s obývacími pokoji a tento trend

nebude jen tak utlumen. Nese to s sebou dva aspekty – je nutné dobře zvolit spotřebiče, aby například zbytečně nehlučely, a vyřešit odvětrávání (digestoř by měla být účinná). Design kuchyně je pak třeba sladit s celkovým pojetím obytné části domu, tedy pečlivě zvolit barvy, dekory, materiály. Prostor zařízený ve špičkovém designu by měl odpovídat vašemu stylu života. Zároveň by se měla kuchyně stát místem, kde se budete cítit dobře vy, vaše rodina i vaši hosté. Všechny tyto požadavky je možné snoubit do jedné kuchyně právě díky promyšlenému designu. Pozvěte proto do svého domova rafinovanou kombinaci moderních materiálů, čistých linií, špičkových spotřebičů a nenucené preciznosti.

ZAHRAŇIČNÍ INSPIRACE DO KUCHYNĚ

Kuchyně se vlastně stávají nadnárodní, protože podobné věci se prodávají v Německu, Francii, Itálii i v České republice. Přesto jsou ale patrné jisté národní nebo regionální vlivy. V českých kuchyních stále ještě najdete řadu praktických pomůcek, jež používaly už naše prababičky. Ve Francii je stále populární provensálský styl, německé kuchyně bývají hodně praktické, zatímco v Itálii si potrpí na to, aby byly velké, plné přírodních dekorů, sušených bylin... Pod osobitostí takových kuchyní by ale měl vždy vystupovat design, protože ten rozhoduje o kvalitě. Ačkoli by každá nová kuchyně měla být svébytná, není špatné inspirovat se aktuálními trendy. Vybrali jsme jich hned několik.

INDUSTRIÁLNÍ STYL

Minimalismus, syrovost, tlumené barvy. Takové jsou designové industriální kuchyně. Najdete v nich beton, kov, sklo. Nebojí se přiznat konstrukční prvky interiéru a hodí se zejména do moderních budov nebo do budov, jež kdysi bývaly industriálními podniky a teď jsou například přestavované na byty. Co dalšího je pro ně typické? Zejména čisté linie, kovové nosníky, červené cihly,



Spolu s minimalismem vstupuje do současných kuchyní i snaha o udržitelnost a ekologii.

hrubé fasády a omítky vnitřních stěn, často jakýsi nedokončený vzhled. Industriální kuchyně se také vyznačují hranatými, ale nikoli ostrými tvary. Jejich „ostrost“ a „strohost“ pak tlumí vhodně zvolené designové doplňky, jako jsou třeba židle, taburety, koberce, závěsy, textilní doplňky, světla... Prostě cokoli, co budí dojem útulnosti a přívětivosti.

SKANDINÁVSKÉ „HYGGE“

Pojem hygge nyní skloňuje celý svět, a to už několik let. Je to osvědčený styl a způsob bydlení i životního stylu, který má něco do sebe – ostatně proto se uchytil. Zařízení hygge interiérů – a kuchyně nevyjímaje – je účelné. Důležitá je čistota tvarů i materiálů. Nic nepřebývá, nic nechybí. Hlavní slovo mají dřevo a další

přírodní materiály. Veškerá přímocíarost je podtržena doplňky, které ve skandinávských kuchyních hrají ústřední roli. Proto v kuchyních s hygge duchem nechybí koberečky, polštáře na židlích, textilní závěsy. Seveřané si pak dost vyhraji i s různými kuchyňskými vychytávkami. Jasnou volbou jsou i svíčky, ubrusky, vázy...

Hlavním hybatelem severského stylu bydlení je Dánsko, které se pyšní slavnou moderní historií kuchyňských designů, jež si i ve 21. století razí cestu kupředu. Už v roce 1951 vytvořil dánský designér Arne Jacobsen svou proslulou Ant chair, tedy židli připomínající mravence. Vznikla pro jídelnu farmaceutické firmy, ale brzy si našla cestu i do domácností. Současný trend pak směřuje ke kovovým materiálům, především mědi,

a odráží už zmíněný industriální designový styl.

EKOLOGIE A PŘÍRODA V KUCHYNI

Spolu s minimalismem vstupuje do současných kuchyní i snaha o udržitelnost a ekologii. Proto se používají přírodní materiály, proto je v kuchyních jen to, co je opravdu nutné, proto se volí ekologické a úsporné spotřebiče. Inspirací může být v tomto směru Asie, konkrétně Japonsko. Kuchyně mívají měkké nenápadné tóny – inspirují se přírodními materiály a mají jednoduché tvary. Upřednostňuje se dřevo, kámen a keramika, rýžový papír. Ten se objevuje například na dveřích, jež mohou být posuvné a šetřit tak místo. Důležité je, aby přírodní kuchyně navozovaly pocit harmonie, klidu, tichosti a pozitivní energie.

Hvězdná mapa jako památka na výjimečný den



Svět se s námi zatočil

České Budějovice 11. 11. 2020

www.asteriamaps.cz



MAREK NĚMEC

NETRPÍM SAMOŽERSTVÍM

PO DVOU LETECH SE MAREK NĚMEC (39) VRÁTIL NA „MÍSTO ČINU“, ABY VSTOUPIL DO TÉŽE ŘEKY. JAKO DOKTORA DAVIDA HOFBAUERA HO TEDY MŮŽEME OD NOVÉ SEZÓNY OPĚT VÍDAT VE STARONOVÉM PRIMÁCKÉM SERIÁLU SESTRÍČKY MODRÝ KÓD. DO POVĚDOMÍ TELEVIZNÍCH DIVÁKŮ ALE VSTOUPIL UŽ PÁR LET PŘED TÍM, KDY SE PROSLAVIL DÍKY ROLI REPORTÉRA TOMÁŠE WINTERA V NOVÁCKÝCH SERIÁLECH EXPOZITURA A ATENTÁT. MÁLOKDO OVŠEM VÍ, ŽE JEHO DRUHOU HLAVNÍ PROFESÍ JE DIVADELNÍ REŽIE.



Když před dvěma lety ohlásil odchod ze seriálu, mezi divačkami to vzbudilo vlnu nevole. Psaly na Primu a žádaly, ať se jejich oblíbená postava na obrazovky vrátí. Jenže měly smůlu. Marek se totiž rozhodl více věnovat rodině a divadlu. Ovšem už tehdy na otázku, jestli se do Modrého kódu přece jen nevrátí, odpovídal větou: „Nikdy neříkej nikdy.“ Nyní se tedy přání diváků a divaček vyplnila. Zajímalo nás proto, s jakými pocity se vrátil na místa, která před dvěma lety opouštěl. „Je to takové zvláštní. Mám sice očekávání, že to tady bude zase tak prima, jako bylo, když jsem odcházel, jsem sportovně hecneteť a doufám, že se tady pořád drží dobrá úroveň energie a humoru, ale hodně se to tady proměnilo, před kamerou i za ní. Koneckonců i žánr se posunul, tím pádem také scénáře,“ říká s tím, že ho před dvěma lety mile překvapily reakce diváků na jeho odchod. „Netrpím samožerstvím, ale přiznávám, že to byl příjemný pocit. To jsou ty chvíle, kdy se měrou vrchovatou vrací vynaložená energie. V té době jsem si pořídil Instagram a sledoval jsem přibývající srdíčka a pak zlomená srdíčka. Ale taky jsem zjistil, že mě milují dvanáctileté holky nebo stařenky. Nic mezi tím,“ usmívá se.

ČEKÁJÍ HO DRAMATA

Milovníci Sestřiček Modrého kódu se mají podle Marka nač těšit. „David se z Londýna vrátil do Rubavy a dá se tedy předpokládat, že zamíchá kartami ve vztahu Mery a Tomáška. I když nevím, David od Mery odešel tak neurvale, že bych se nedivil, kdyby to s ní ani nehnulo,“ poznamenává. Postavu Mery ztvárňuje Sabina Laurinová, s níž mu scénáře často předepisovaly velmi intimní scény. Nabízí se tedy otázka, jestli si je může užít i herec. „Ale jo, vlastně jo. My se máme se Sabinou



rádi, funguje mezi námi důvěra a hlavně humor. I když je to všechno jenom jako, nejsme si fyzicky protivní a díky tomu se to točilo dobře. Tedy alespoň z mé strany,“ směje se.

DIVADELNÍM PRINCIPÁLEM

Pokud se Marka zeptáte, co dělal během dvou let, kdy Modrý kód netočil, odpovídá jednoslovně: Divadlo! „Založil jsem si vlastní divadlo Terminus. Chtěl

jsem to udělat, dokud na to mám fyzicky. Je to v podstatě divadelní guerilla. Hrajeme na Letné ve Vodárenské věži. Texty stojí na dlouhých monolozích a intenzivním herectví. Některé jsou hodně náročné, ale nás to baví. Trávím tam teď kvanta času, profesionalizujeme se, takže se aktuálně dusím v byrokratickém molochu,“ říká a doplňuje, že jeho žena má s jeho divadlem také hodně společného. „Johana je

Vstupte do světa
výjimečných
thajských masáží...

TAWAN

Praha 1
Praha 2
Praha 4
Praha 6
Brno
Karlovy Vary
Říčany u Prahy
Mladá Boleslav
Špindlerův Mlýn
Pec pod Sněžkou
Hluboká nad Vltavou

www.tawan.cz





DIVADELNÍM REŽISÉREM

Marka ovšem kvůli režii vyhledávají i jiná divadla. Pravidelně režíruje například v Divadle Josefa Kajetána v Plzni, kde se nyní vrhl dokonce na muzikál. Pod jeho vedením by v tamním Novém divadle měla mít premiéru muzikálová legenda *My Fair Lady*. V Divadle Ungelt zase režíroval absurdní komedii *Život podle Jonesových* s Vandou Hybnerovou, Miroslavem Táborským, Lucíí Štěpánkovou a jeho dlouholetým kamarádem Ladislavem Hamplem. Nyní ho zde čeká další práce. V Ungeltu by měla premiéru hra Toma Murphyho *Zpívat jako Gigli* s Radkem Holubem v ústřední roli, kvůli pandemii se zatím neví, kdy bude uvedena. Co se však divadelního herectví týče, zůstává věrný Divadlu v Dlouhé. Tam hraje v Shakespearově komedii *Mnoho povyku pro nic*, v komedii *Bez roucha* nebo také v Klímově *Lidské tragikomedii*. Právě na poslední titul směřovala i otázka, co pro něj jako herce bylo při ztvárnění abstraktní postavy *Odjinuda* nejnáročnější. „Nejtěžší bylo vytvořit si vztah k těm povýšeným autorovým řečem a jako vždy uvěřit, že tak, jak to vidí režisérka, je to správně. To je ostatně naše práce – vyhovět představě. V poslední chvíli bylo těžké přimět vlasový katapult, který mám na hlavě, aby mi ztopořil účes podle mého přání!“



dramaturgyně. Na chvíli jsem ji od divadla sice zákeřně odstavil mateřstvím, ale už se zase obloukem vrací," vtipkuje, ale zároveň dodává, že by určitě nechtěl, aby se z Divadla Terminus stal rodinný podnik. „Nechtěl bych, aby to tak vypadalo. Moje žena je opravdu dobrá dramaturgyně, už jsme spolu pracovali, fungovalo to, bylo to logické vyústění. Kromě toho já teď ani nevím, jestli na tom něco vyděláme. Uvidíme. Uspokojím náklady, zaplatím honoráře a případný výdělek investuju do nového

projektu," míní. O tom, že není nijak náročný, svědčí fakt, že si mohl dovolit odejít ze seriálu, který skýtá dobré finanční podmínky. „Opravdu jsem během těch dvou let nijak nestrádal. Fakt to šlo. Asi je to tím, že jsem si ani během natáčení nezvyšoval standard. Nekupoval jsem domy, drahá auta, nepropadal jsem drahým koníčkům. Beztak bych na ně neměl čas. A taky jsem dost peněz odevzdal státu. Uvažoval jsem o tom, kolik tisíc stran jsem se učil pro stát," říká s humorem sobě vlastním.

U BOXOVACÍHO PYTLE

Jestliže se Marka zeptáte, jestli si při nějakém natáčení někdy připadal nešikovně, jde s pravdou ven. „No jasně! Například právě u Modrého kódu jsem musel zvolit taktiku být dobře připravený, takže jsem scénáře ‚bičem mrskal‘, abych se mohl co nejvíce věnovat medicíně. Ale i přesto moje nešikovnost spočívala především v úkonech, které s ní souvisely. Nakonec jsem se s tím ale i díky poradcům vypořádal. A protože David v seriálu také boxoval, zašel jsem si na hodinu boxu. Chtěl jsem mít dobrý pocit, že jsem pro to něco udělal. Nechtěl jsem si totiž při natáčení před boxovacím pytle připadat blbě. Sice jsem vyrostl na všech béčkových filmech Jeana-Clauda Van Damma, ale potřeboval jsem si to zopáknout," prozrazuje a dodává, jak taková hodina boxu vypadala. „Kamarád, řidič z České televize, kdysi profesionálně boxoval, takže jsem se tehdy objednal k němu. Když jsem začal do toho pytle mlátit, zjistil jsem, že moje tělo pracuje i v končinách, kde jsem před tím ani netušil, že ještě vůbec je. Díky tomu jsem přišel hned na několik míst, které by se daly nazvat jako dávné vzpomínky na svaly... Na tréninku jsem byl asi hodinu a půl. Šlo mi hlavně o to, abych se naučil, jak se správně rozcvičovat a jak se vůbec k tomuto sportu postavit. Nechtěl jsem si při boxu poranit nebo přerazit ruku, což by mně ani produkci určitě neudělalo radost. Doktor na sále by jen stěží operoval s rukou v sádře.“

VE STUDIU KAMARÁD JAKO DOMA

Nejmenší diváci se s Markem v roli moderátora potkávají už skoro dvanáct let v legendárním dětském pořadu Studio Kamarád. „Už několik roků se pořád dokola řeší, jestli se Studio Kamarád zruší nebo zastaví, ale stále se drží – nikdo na to nemá odvalu. Ono je to, jako kdybyste chtěl zrušit Kalendárium. To prostě nejde," usmívá se. A jak Jůheláky vnímají jeho děti? „Nemůžu po nich chtít, aby je braly jako tehdy my, když šlo o jednu jedinou barevnou věc, která v neděli ráno v televizi běžela. Na druhou stranu se Jůheláci dramaturgicky dost změnili, protože naše postavičky tam teď povětšinou fungují jen jako doplňky a oslí můstky k pohádkám, které se v pásmu vysílají. Dřív jsem měl pocit, že jejich výstupy byly ucelenější. Nejsem si tedy úplně jistý, nakolik dnes tyhle dvě postavy ‚stárnoucích doyenů‘, ‚chalupářů‘ či ‚písařů‘ mohou oslovit dnešní děti. Ideálním archetypem je ovšem Muf – zlobišák, trochu zmetek, který je oblíbený stále. A naše myši tryskomysí s jejich „sejra“ na všemožný způsob jsou snad pro děti příjemným zpestřením," říká s tím, že vede svoje děti, osmiletého Matěje a čtyřletou Rózu, k tomu, aby si divadlo také oblíbily. „Když můžeme, chodíme s nimi do divadla. Pokud to šlo, brával jsem si Matěje s sebou i na představení do Divadla v Celetné – hlavně na Mikulášovy patálie nebo Mikulášovy prázdniny. Hrál tam dokonce rybí potěr ve vodě v pohádce. Po představení pak chodil po divadle a všem říkal, že je herec. Víte, mě rodiče nikdy do ničeho netlačili, což bych chtěl praktikovat i na svých dětech. Divadlo jim nechci ani zakazovat, ani je do něj tlačit. Ať si vyberou samy. Já se stal hercem také tak nějak nedopatřením, nebylo to plánované. Co se má stát, stane se. S ženou je však vedeme k tomu, aby měly rády češtinu – dost jim čteme, i když jsme už také kapitulovali a občas jim stáhneme nějakou tu počítačovou hru," přiznává.

Pokud to šlo,
brával jsem si
Matěje s sebou
i na představení
do Divadla
v Celetné
– hlavně
na Mikulášovy
patálie nebo
Mikulášovy
prázdniny.

ZDIVOČELÁ ZEMĚ A JINÉ

Jednou z prvních Markových televizních rolí byla postava Radka Nerada v seriálu Zdivočelá země. Jaké vzpomínky má s touto zkušeností spojeny? „Musel jsem se například naučit řídit traktor, o čemž jsem už stejně dlouho přemýšlel, protože když jsem si dělal živnost, nechal jsem si k „pořádání kulturních akcí“ do živnostáku přidat „výrobu hnojiv,“ směje se s tím, že se nakonec přece jen živí i nadále herectvím a režii. „Cítím se asi úplnější v roli režiséra – tam je mi skvěle a nesmírně mě vzrušuje tvořit svět v prázdném prostoru. Například inscenace Terminus, která se hraje v Celetné, je impozantním příkladem takové tvorby. Silný, moderní text ve verších, skvělí herci, děsivý příběh... – takový Tarantino křížený s prózami Nicka Cavea,“ míní. Kromě detektivních seriálů Expozitura a Atentát, které vznikly v produkci Novy, jsme Marka vídali také ve Vraždách v kruhu, které pravidelně reprizuje Česká televize. „Vraždy v kruhu mě naučily spoléhat na svůj instinkt a udržet si koncentraci i přes vysokou

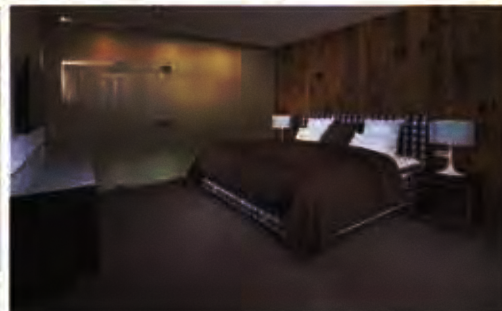
únavu. A pracovat s Ivanem Trojanem byla paráda a velká škola. Mám ho rád za jeho férovost, otevřenost, schopnost udržet si své a zároveň vyhovět režisérovi a ideální míru sebevědomí. No a samozřejmě jsem se musel naučit dělat, že mi v obleku vůbec není zima. Trochu mi však dělaly problém zbraně. Z těch mám totiž respekt. Můj vztah k nim skončil s odchodem posledního pubertálního akné, kdy jsem ohnul svou vzduchovku. Navázat na úspěch jsem se pokusil ještě v pozdějším věku na pouti. Když mě ale růže z papíru vyšla na 170 Kč, definitivně jsem s nimi skončil. Naštěstí Vraždy v kruhu byly především psychologickou detektivkou, takže naší hlavní zbraní byly neurony a mozkové synapse,“ dodává. A jak si Marek nejlépe odpočine? „Když můžu civět kamsi do dálky, pak taky při hraní fotbalu s kamarádem Láďou Hamplem nebo s pivem a ovladačem v ruce. Oázou klidu je pak pro mě chalupa, kam s rodinou vyrazím ve chvílích volna. Jó, s dětmi je čas na četbu nebo poslech hudby už zřejmě passé,“ uzavírá oblíbený herec, který příští rok oslaví čtyřicátku.





HOTEL BEDŘIŠKA
WELLNESS RESORT & SPA

Lesní 50, 543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 433 103
E-mail: Hotel@Bedriska.cz
www.bedriska.cz



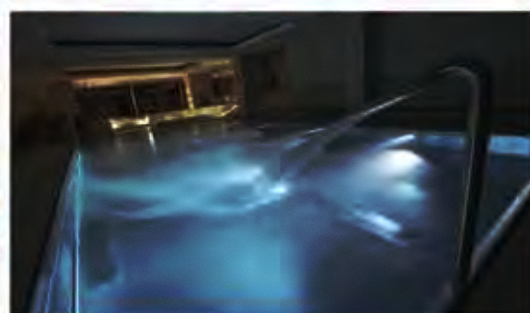
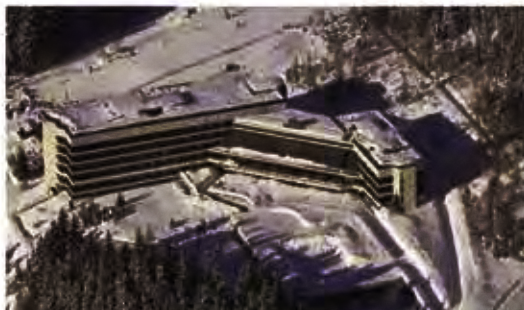
HOTEL PRAHA
WELCOME TO THE TOP



HOTEL PRAHA****, Okružní 118, 543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 523 516
Fax: +420 499 433 740
www.spindl-hotelpraha.cz
info@spindl-hotelpraha.cz

Harmony
CLUB HOTEL
ŠPINDLERŮV MLÝN
★★★★★

Bedřichov 106,
543 51 Špindlerův Mlýn
Tel.: +420 499 469 111
E-mail: recepce@harmonyclub.cz
harmonyclub.cz





BUĎTE HYGGE. I POCIT ŠTĚSTÍ SE DÁ TRÉNOVAT.

ŽIVOTNÍ FILOZOFIE, ZPŮSOB ŽIVOTA, ATMOSFÉRA, ČI PROSTĚ JEN POCIT A EMOCE. HYGGE OPLÝVÁ NĚKOLIKA MOŽNOSTMI, JAK JEJ CHÁPAT. POJĎME SE SPOLEČNĚ PODÍVAT NA TO, JAKÉ JE TAJEMSTVÍ PRAVÉHO HYGGE ŽIVOTA A CO PŘESNĚ SE POD TÍMTO NÁZVEM SKRÝVÁ. POHODLNĚ SE USAĎTE, ZACHUMLEJTE SE DO DEKY, ZAPALTE SVÍČKU A VYCHUTNEJTE SI PÁR OKAMŽIKŮ JEN PRO SEBE. PROTOŽE I TO JE HYGGE.

Hygge je životní styl, který přináší spokojenost a pocit štěstí prostřednictvím jednoduchých příjemných věcí a činností. Zároveň je to velice subjektivní záležitost, protože každý člověk pocit štěstí cítí a vnímá trochu jinak. Důležité je mít radost z maličkostí, zpomalit, odpočinout si a užívat si samotný život teď a tady. Může se tak jednat o činnosti jako posezení s přáteli, čtení knihy v posteli, relaxování u krbu, ale také sport či procházka přírodou. Hygge je tedy o celkové vnitřní spokojenosti, pocitu sounáležitosti a bezpečí. Samotný název pochází z norštiny, nicméně nejvíce se používá v Dánsku pro životní styl spokojeného a klidného života. Právě Dánsko a další vedlejší severské státy jsou považovány dlouhodobě za nejšťastnější národy. Jste překvapeni, že zrovna tyto skandinávské národy, které mají po většinu roku chladné počasí a málo světla, patří mezi ty nejšťastnější? Klimatické podmínky Seveřanům v tomto případě vrásky rozhodně nedělají. Z jiného úhlu pohledu vidíme, že státy Severní Evropy mají obecně vysokou životní úroveň, patří mezi ekonomicky nejvyspělejší země a pyšní se rostoucími příjmy a nízkou nezaměstnaností. Souvisí tedy štěstí Dánů pouze s demografickými a ekonomickými ukazateli, nebo je tajemství jejich spokojeného života někde jinde?

HYGGE, LYKKE A LAGOM – TŘI ASPEKTY ŠTASTNÉHO ŽIVOTA

Název pro exotické ovoce, či neznámý domorodý národ? Nikoli, jedná se o tři prvky, které jsou základem pro šťastný život podle Dánů. Hygge, jak už jsme naznačili, znamená životní styl založený na spokojenosti z maličkostí. Typický je zejména pro Dánsko, ale pojem nemá přesné geografické vymezení a doslovný význam. Mezi typické hygge principy patří například užívat si života v přítomnosti, dopřávat si potěšení a být vděčný za sounáležitost a pospolitost, kterou nám dává naše rodina, přátelé a nejbližší. Dalším aspektem spokojeného života je slovo lykke, které se na rozdíl od hygge překládá doslovně jako štěstí a nemá zastoupení pouze v Dánsku. Lykke

představuje štěstí ve svých nejrůznějších a nejrozmanitějších podobách. Štěstí jde proto ruku v ruce s hledáním dobra, pozitivní energií a spokojeností. Důležité přitom je nalézat štěstí v maličkostech a nelpět na materialistických prožitcích. Lykke tak může být cokoliv, co vás činí šťastným. „Zatímco se od skandinávských států můžeme všichni hodně učit, co se týče kvality života, štěstí se můžeme učit od lidí všude na světě. Klíče ke štěstí jsou poschovávané po celé zeměkouli a je jen na nás, abychom je posbírali,“ říká Meik Wiking v knize Lykke: tajemství nejšťastnějších lidí na světě. Třetím a nejdůležitějším poznatkem severského životního stylu je lagom. Význam se skrývá za harmonií, rovnováhou a vyrovnaností ve všech aspektech lidského života. Tak trochu filozofická teorie nové doby, tak trochu tradiční moudro našich babiček. Ani málo, ani moc, zkrátka tak akorát. Jedná se o jednoduché, prosté, a přesto velice účinné pravidlo pro udržení harmonie v osobním a pracovním životě, v materiální či duševní hodnotě, ale také třeba jako pravidlo pro stravování.

HYGGE ŽIVOTNÍ STYL – JAK ZAČÍT?

Každý z nás určitě viděl ne jeden reklamní leták lákající na hygge vybavení do bytu či na skandinávské bytové doplňky. I přesto, že útulný domov se spoustou svíček, hřejivých dek a světlek je důležitý, v hygge jde především o nastavení mysli. Hygge způsob života rozhodně nelpí na přísných pravidlech a nevyžaduje žádné omezování. Je to pohodlný životní styl, ve kterém nemusíte mít výčitky, když si dáte v kavárně dort a neděli strávíte pod dekou u filmu. Není divu, že se hygge těší takové oblibě. Po letech, kdy bylo normální trávit 16 hodin denně v práci většinou pod stresem, se konečně ukazuje, že work-life balance, psychická pohoda a čas na rodinu nejsou jen prázdná slova, ale životně důležitá hlediska našeho života. A tak aktuální doba přispívá ke stále větší oblíbenosti pomalého, spokojeného a šťastného životního stylu v duchu hygge. A kde začít se změnou? A jak přejít na život hygge

i v našich českých končinách? Můžete začít tím, že si koupíte oblíbenou knížku, či svíčku, ale nejdůležitější je začít u sebe.

RODINA, PŘÁTELÉ A POSPOLITOST

Lidé od pradávna touží po vzájemném sdílení, socializaci a komunikaci. A Seveřané to moc dobře vědí. Možná právě proto, že jejich hustota obyvatel je velice nízká, mají o to větší potřebu se setkávat, trávit společně čas a užívat si života pospolu. Důležitou součástí spokojeného života je pro ně rodina, přátelé a budování vztahů. Pocit bezpečného útočiště, opory a důvěry je základ pro psychickou a duševní pohodu. Zkuste se proto chvíli zastavit a třeba místo nabitého eurovíkendu navštivte rodiče a prarodiče, uvařte si společně čaj, prohlížejte fotky, pusťte si videa z dětství, uvařte si s přáteli večeři, nebo si prostě jen užívejte s partnerem jeden druhého.

HYGGE A POCIT ŠTĚSTÍ – ZKUSTE OŘÍŠKY

Hygge je i o tom, dosáhnout pocitu štěstí s drobných radostí. Dokonalým stimulem dobré nálady jsou například oříšky. Obzvláště výjimečnými jsou vlašské ořechy a kešu. Tyto ořechy obsahují užitečné tuky, vitamíny B a hořčík, které zlepšují náladu. Jako jedny z mála mají velké množství přírodních látek, které člověka dokážou zbavit úzkosti a zmírnit depresivní stavy a samozřejmě navodit patričný pocit štěstí. Aminokyseliny nacházející se v kešu oříšcích se v těle mění niacin a tryptofan na serotonin. Ten představuje důležitý přenašeč nervových vzruchů, který často u depresivních pacientů chybí. Serotonin je právě ten hormon, který nás činí šťastnými a vyrovnanými. Pokud trpíte úzkostí nebo depresí i muškátový oříšek je skvělá volba. Sloučeniny myristicinu a elekumininu v muškátovém oříšku nabízejí mírné sedativní účinky. To pomáhá tělu a mysli vypořádat se se stresem. Studie z roku 2012 zveřejněná v časopise Avicenna Journal of Phytomedicine poprvé zdůraznila potenciální antidepresivní aktivitu muškátového oříšku. Ta může být způsobena modulačním účinkem na centrální

KEŠU OŘÍŠKY
jsou vynikající nejen
na chroupání, ale připravíte
z nich dokonce omáčku,
která chutná jako smetanová.
Kešu mají tvar ledvin
a podle teorie signatur
tedy dělají dobře
ledvinám.



JAKO V RÁJI

se budete cítit, když navštívíte Ráj oříšků.
Najdete tu oříšky všeho druhu!

VĚDĚLI JSTE, ŽE OŘÍŠKY PROSPÍVAJÍ SRDCI I MOZKU?

Máte depku a ještě
k tomu chuť na sladké?
Zkuste sušené nesířené
MERUŇKY

Obsahují i betakaroten,
který prospívá například
očím. Francouzské lidové
léčitelství doporučuje
meruňky proti
stárnutí.

Pochutnáte si
a možná i lépe
uvidíte. Třeba když okusíte
sušené nesířené BORŮVKY
Dobrou zkušenost
s borůvkami měli
i piloti hájící Anglii.
Borůvky prokazatelně
snížují hladinu LDL
cholesterolu.

www.rajorisku.cz



Oheň a teplo
nás stmeluje.
Seveřané
si zakládají
na velkém krbu.

monoaminy. Je ale třeba dbát na dávkování! Úplně postačí užít po jídle na špičku nože strouhaného oříšku. Patří totiž nejen mezi koření, ale i drogy. Vyzkoušejte to a určitě vám bude mnohem líp!

SOUZNĚNÍ S PŘÍRODOU

Možná někoho překvapí, že hygge není jen o lenošení v posteli, ale že jde i o propojení s přírodou. Vyrazte do lesa, nadýchejte se čerstvého vzduchu, objevte neznámé místo a vychutnávejte si dlouhé procházky přírodou. I tak totiž může vypadat váš hygge odpočinek. Severské země jsou známé svou divokou přírodou a atypickými přírodními úkazy. Fjordy, čistý studený vzduch, hluboké a bohaté lesy či okouzující polární záře. Není divu, že Seveřané zkrátka milují pobyt v přírodě a umí z ní čerpat energii. Vy ale můžete nasát energii také díky naší krásné české

krajině plné barevných lesů, úrodných polí, luk a podzimních zahrad. Vedle čerpání energie z čisté přírody hygge představuje i přístup, kdy pro přírodu můžete naopak udělat něco vy sami. Severské země jsou známé právě díky pozitivnímu přístupu k ekologii a životnímu prostředí. Malý krok k hygge severskému stylu můžete udělat například společným budováním komunitních zahrad, sázením stromů, nebo jen vytvořením malé zahrádky na balkoně, která vám bude přinášet radost a vitamíny.

HŘEJIVÝ DOMOV = HŘEJIVÁ DUŠE

Skandinávský styl bydlení je pro hygge bezpochyby nejtýpčtějším a nejviditelnějším prvkem. Útulné, příjemné a zejména pohodlné útočiště, ze kterého budete mít radost, je základ nejen pro Skandinávce. Bydlení



SPORTEM KU ŠTĚSTÍ

Pohyb jako hormon štěstí? Pokud jsou Dánové jedni z nejšťastnějších a nejspokojenějších národů, pak není náhoda, že právě v Kodani až 45 % dopravy do zaměstnání, školy či za zábavou tvoří jízda na kole. Meik Wiking ve své knize Hygge: Prostě šťastný způsob života popisuje přímo nadvládu cyklistů. Na kole jezdí kdokoli a jezdí kamkoli. Od úřednic v lodičkách přes studenty do školy až po businessmany v obleku.

Dánská cyklistická ambasáda zveřejnila výsledky průzkumu z let 2014–2018 související s cyklistikou v Dánsku. Mezi zajímavá prvenství, kterými se Dánsko může pyšnit, patří zejména nejhustší síť cyklostezek v Evropě v celkové délce 4 tisíc kilometrů. Konkrétně v Kodani se mohou radovat z faktu, že je zde pětkrát více kol než aut. Během dopravních špiček po celém Dánsku je na ulici až 35 000 cyklistů a co se týká

samotných kol, devět z deseti Dánů vlastní kolo. A nejlepší na tom všem je, že výzkum jednoznačně dokazuje, že jízda na kole má na člověka pozitivní důsledky. U dospělých osob, které využívají každý den kolo, ať už k jízdě do práce, či ve volném času, se snížila nemocnost o 30 %. Další pozitivní informací je, že skoro polovina dětí ve věku 11–15 let jezdí do školy na kole. A co je ještě pozoruhodnější, tak děti, které takto do školy jezdí, jsou schopny se v průměru soustředit o 4 hodiny více než děti, které využívají pro cestu do školy auto, nebo hromadnou dopravu.

I přesto, že Dánové mají sportovní aktivity dostatek, rozhodně se nehoní v posilovnách za dokonalým tělem. Zdravý a přirozený pohyb je pro ně na denním pořádku, ať už díky jízdě na kole, či procházkám v přírodě. Tak co, vyrazíte zítra do práce na kole?

po vzoru hygge se inspiruje přírodou, a tak převládají zemité a přírodní odstíny hnědé, béžové, šedé či zelené. I při vybavení vašeho domova platí pravidlo lagom, tedy tak akorát. Není důležité mít ty nejdražší trendové kousky z katalogů, ale vytvořit si prostor, který bude vycházet z vašeho osobního stylu a bude vám v něm příjemně. Nezapomeňte, že Dánové si zakládají na kvalitních materiálech a více než kdo jiný se řídí pravidlem: raději kvalita než kvantita.

Seveřané si zakládají na velkém krbu, který představuje symbol rodiny a tepla domova. Oheň a teplo nás stmeluje a jako společnost máme socializaci a pospolitost historicky zakořeněnou hluboko uvnitř sebe. Jakmile se setmí, v téměř každém severském okně uvidíte svíčky, drobná světýlka, lampy a osvětlené papírové hvězdy v oknech. Vánoční atmosféru můžete mít v mžiku po celý rok. A kdy jindy se cítíme šťastněji než o vánočním období obklopeni svými blízkými. Fantazii se meze nekladou ani v bytových doplňcích jako jsou hřejivé deky, designové přehozy, koberečky či měkké polštáře. Ty plní dvě důležité funkce, zahřejí vás a z interiéru vytvoří útulný domov. Příroda a hygge jdou spolu ruku v ruce, a díky tomu převažuje především dřevěný nábytek a přírodní materiály. Krásně oživit interiéru můžete například kamenem, korkem či bambusem, ale také přírodní kůží a textiliiemi (len, vlna, bavlna). Knihomolové zase najdou zálibení v knihovnách, skrývajících všelijaké literární poklady. Nemůžou chybět ani pokojové rostliny či květiny ve vázách. Netradičními prvky ve vašem bytě mohou být různá ekologická řešení v podobě palet, krabic a bedýnek.

Bydlení severských národů není jen hygge, ale oblíbený je také minimalistický styl. Zatímco hygge si zakládá na pohodlí, útulnosti a akceptuje velké množství dekorací, vzpomínkových předmětů, jako jsou fotky, suvenýry či vintage kousky, minimalistický styl je synonymem zejména pro funkcionality, jednoduchost, modernost a čisté linie. Pokud se necítíte na rekonstrukci celého bydlení, zkuste si alespoň vytvořit svůj koutek, kde budete odpočívat, číst knihy, časopisy nebo poslouchat hudbu. Ideálním programem na podzimní víkend



LÖRDAGSGODIS – označení sladkých želé bonbónů. Ve švédsku znamená doslovně sobotní sladkosti. Seveřané označují sobotu za den, kdy si můžeme bez starosti a výčitek hřešit a dát si sladkosti či jiné nezdravé dobroty.

může být také renovace starého nábytku či výroba vlastních dekorací a bytových doplňků. Nejenom že ušetříte, ale zároveň snížíte produkci odpadu koupí nového nábytku. Uvidíte, jak se na podzimní sychravé dny budete mnohem více těšit.

BUĎTE SOUČÁSTÍ DĚNÍ

Vyrazte za kulturou, navštivte hipster kavárnu nebo si vychutnejte pouliční umění v podobě buskingu. Dánové umí žít a využívají k tomu veškeré příležitosti, které jim život nabízí. Nechte se také inspirovat v galerii, navštivte koncert nebo absolvujte kurz, zkrátka dělejte to, co vás naplňuje a baví. Seznamujte se, konverzujte a buďte součástí dění kolem vás. Hygge není jen domácí křeslo, ale také pestrý život tam venku.

NEJZAJÍMAVĚJŠÍ SKANDINÁVSKÁ SLOVA

FIKA – švédské slovo nesoucí jednoduchý význam pro setkání či pauzu na šálek kávy, čaje a něco sladkého. Jedná se o uvolněné setkání s přáteli, pracovní pauzu s kolegy nebo zpříjemnění pracovních schůzek.

FREDAGSMYS – další švédské slovo označující páteční rodinnou pohodu a posezení. Význam pochází ze dvou slov: "Fredag", což znamená pátek a „mys“, tj. příjemný, útulný, pohodový. Většina rodin fredagsmys opravdu dodržuje poctivě. V pátek se věnují svým dětem, přátelům, blízkým a společně s dobrým jídlem a pitím si užívají společné chvíle.

HYGGELIGT – výraz pochází z dánského slova hygge, které označuje celý životní styl plný pohody, štěstí a radosti z maličkostí. Hyggeligt je přídavné jméno a znamená útulný, příjemný a relaxační.

JAMSK – i Dánové mají své dny pod psa. Slovem jansk totiž označují přesně ty dny, kdy se cítí na dně, unaveně či bez nálady.

UTEPILS – jednoduché označení pro venkovní posezení během slunečných letních dnů s přáteli a popíjení piva.

KLÄMDAG – označení pro pracovní den, který je mezi svátkem, nebo dovolenou a víkendem. Jedná se o takový pracovní den, kdy je zcela běžné si vzít volno, nebo mít pohodové pracovní tempo. Co takhle tento koncept navrhnout vašemu šéfovi?

LAGOM – rovnováha, harmonie, tak akorát, základní myšlenka hygge životního stylu.

LYKKE – slovo nese význam pro štěstí, které se nejčastěji nachází v těch nejobyčejnějších věcech a v duševním bohatství v podobě rodinné sounáležitosti, lásky a pospolitosti. Skandinávie je země s divokou přírodou a dlouhodobě nejšťastnějšími obyvateli. Inspirujte se její filozofií a probudte v sobě hygge osobnost. Radujte se z maličkostí, obklopujte se lidmi, se kterými je vám dobře a věnujte čas sobě. Ke štěstí stačí přece málo, jen na to často zapomínáme. A tak zkuste alespoň teď, během podzimních dní, na chvíli zpomalit. Upečte si bábovku, přečtěte si knížku, zastavte se v kavárně na dobrou kávu a dort, nebo se běžte projít do přírody. Žijeme jen jednou a obyvatelé Skandinávie to moc dobře vědí.

Bezalkoholová dezinfekce rukou

Účinná ochrana proti virům a COVID-19!

Ideální do škol, obchodů, nemocnic, firem nebo restaurací.
Úspora až 70% dezinfekce oproti běžným dávkovačům.

NEJVĚTŠÍ VÝBĚR
DEZINFEKČNÍCH PŘÍSTROJŮ
A DEZINFEKČÍ NAJDETE
NA NAŠEM E-SHOPU

eshop.ecostep.cz



VÍCE INFO NA
ecostep.cz

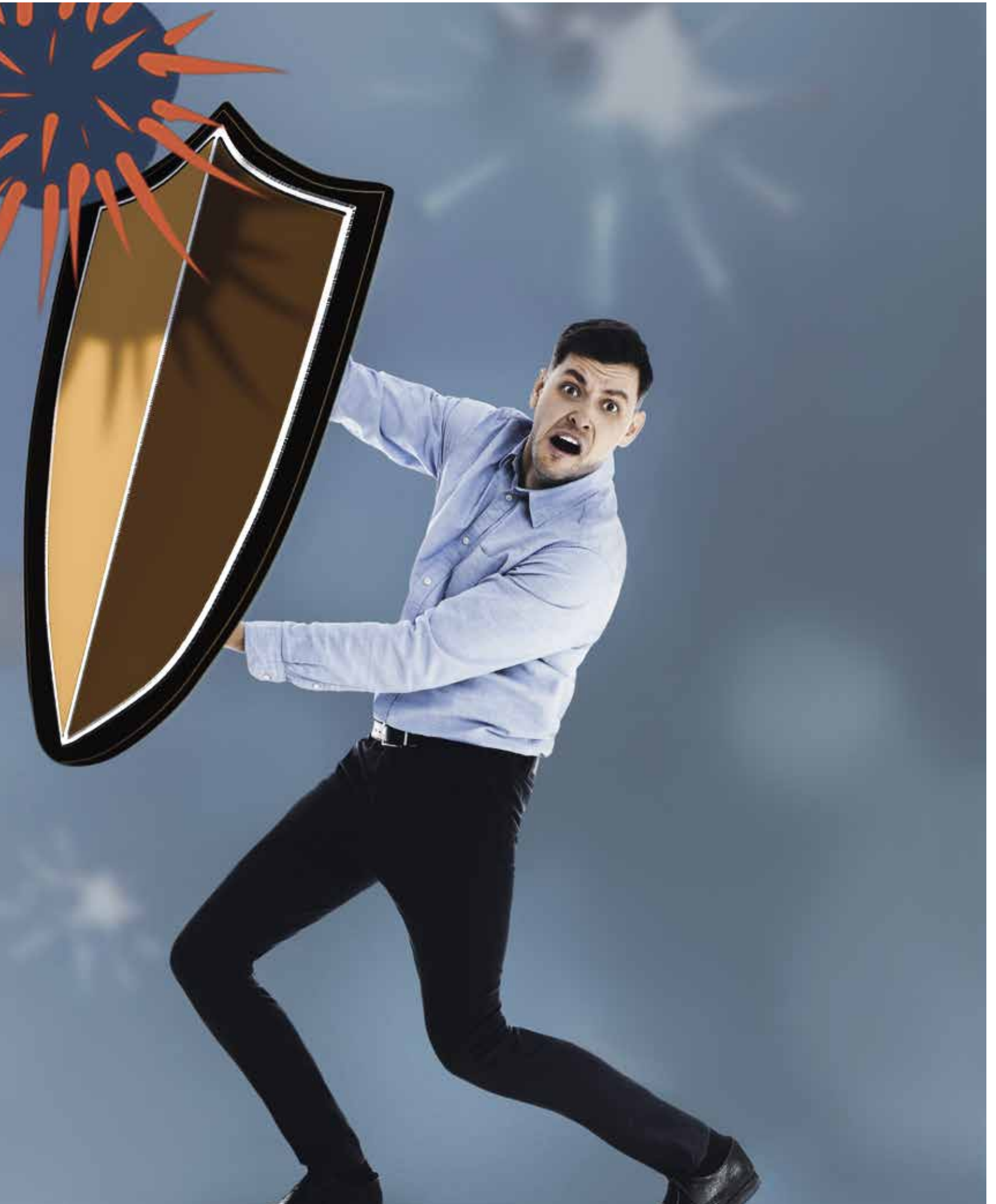
KONTAKT
+420 257 316 462

info@ecostep.cz

BRAŇTE SE VIRŮM!

7 TIPŮ, JAK UTUŽIT IMUNITU

ZIMA KOLEM NÁS ZNAMENÁ, ŽE NAŠE IMUNITA DOSTALA POŘÁDNĚ ZABRAT A JE ZAPOTŘEBÍ UDĚLAT NĚCO PROTO, ABY NÁS NEMOC NEDOSTALA. LETOS NAVÍC VŠUDYPŘÍTOMNÁ HROZBA ŠÍŘÍCÍHO SE KORONAVIRU BIJE NA POPLACH A TÉMA UTUŽOVÁNÍ IMUNITY REZONUJE JEŠTĚ SILNĚJI NEŽ KDY JINDY. CO VŠECHNO MŮŽETE UDĚLAT PRO ZVÝŠENÍ OBRANYSCHOPNOSTI SVÉHO ORGANISMU?



Imunitní systém, často diskutované téma. Proč je tak důležitý? Imunitní systém je takovou „bezpečnostní službou“ našeho organismu. Jeho hlavním úkolem je nepřipustit ohrožení organismu. Musí být vždy schopen se správně rozhodnout, zda bílkovina v naší stravě, bakterie, pylové zrnko, nádorová buňka či jiná látka v těle uškodí či nikoliv. Pokud se rozhodne, že ano, pak musí proti této látce bojovat. Poté si zapamatovat informace o tomto agresorovi a uložit si je do paměti, aby jej mohl při dalším napadení zlikvidovat. Takto je to však velice jednoduše řečeno. Práce imunitního systému je neobyčejně složitá, vyžaduje přítomnost mnohých enzymů, správnou koordinaci různých typů buněk a funkci informačních kanálů, které všechny buňky dokážou zmobilizovat. Imunitní systém dnes již chápeme jako zdroj života v nejširším slova smyslu, protože mluvíme o celkovém stavu organismu, který negativní změnou může vést až k ohrožení života. Obecně můžeme poruchy imunity rozdělit do pěti hlavních kategorií – snížená rezistence k infekcím, autoimunitní choroby, alergie, vlekly zánět a onkologické onemocnění.

Všechny tyto onemocnění se pak mohou navzájem propojovat, protože jakmile je imunitní systém narušen, je velice jednoduché naše tělo napadnout. Samozřejmě ale s tím souvisejí i další problémy – pokud tělo řádně nefunguje, začnou nás bolet klouby, lámat se nehty, začneme mít problémy s pleťí i vlasy. Prostě nic není tak, jak by mělo být... To znamená, že náš imunitní systém si více než cokoli jiného zaslouží naši pozornost a péči.

NA PODPORU IMUNITY...

Imunitní systém může být narušen mnoha faktory, ať už jsou to nesprávná výživa, stres, špatný psychický stav, negativní emoce, nepřiměřená fyzická zátěž nebo užívání některých syntetických léků. Imunitní systém musíme tedy chránit, ale také systematicky jeho činnost zvyšovat. Jak to udělat? Můžeme začít třeba tím, že začneme ze svého okolí vyřazovat syntetické látky a nahrazovat je přírodními. Co se týče výživy, zařaďte do jídelníčku potraviny plné vitamínů, antioxidantů, minerálů nebo vlákniny, aby vám probudily imunitní systém z „lenivého“ stavu a chránily váš organismus po celý den a zabránily tak vzniku civilizačních chorob či jiných závažných onemocnění. Statistiky jsou neúprosné a informují nás

o neustálém nárůstu civilizačních onemocnění. Počtem úmrtí na onkologické a kardiovaskulární onemocnění se naše země řadí mezi „špičku“ v Evropě. Alergie jsou dnes problémem téměř každého člověka, ať už je to dítě nebo dospělý. A většina těchto onemocnění vznikla v důsledku oslabení imunitního systému. A co tedy konkrétně máme pro posílení imunity udělat?

TIP 1: SPRÁVNÉ OBLÉKÁNÍ

K onemocnění často vede nevhodné oblečení, zejména při sportu či jiné fyzické aktivitě, kdy dojde k propocení a následnému prochladnutí. Zabránit tomu lze díky kvalitním funkčním oděvům a také „cibulovitému“ vrstvení. Dobrá rada: Jako spodní vrstva i střední termoizolační vrstva skvěle poslouží oděvy z merino vlny, které odvádí vlhkost od těla. „Tento materiál dokáže reagovat na změny klimatu a intenzitu zahřívání těla, takže v chladu hřeje a v teple zase chladí,“ vysvětluje Tomáš Uglaj, specialista na outdoorové oblečení. Navíc merino zahřívá i v případě, že je mokré. Jak praví norské pořekadlo: Neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení.

Neexistuje
špatné
počasí,
jen špatné
oblečení.





AKTIVNÍ PÉČE O VAŠE STŘEVA

A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

**PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ**

**HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRÁČNÍK
ZÁCPA**



Míváte problémy se zažíváním, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, zácpou, průjmy, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.?

Máte slabší imunitu či málo životní energie?

Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestín® - unikátní doplněk stravy.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás vyrábíme již 3 roky Vitestín®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zaživacího ústrojí a významně je podporuje v jejich

Málokdo tuší, že našim největším imunitním orgánem jsou střeva. Na nich záleží, jestli tělo vstřebá všechny důležité živiny a odolá útoku různých patogenů. Jinými slovy, správně fungující střeva jsou nezbytnou podmínkou celkového zdraví.

Vaše střeva rozhodují o zdraví!

normální přirozené funkci. Vitestín® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

Účinnost a působení Vitestínu® jsou dány cílenou kombinací jednotlivých druhů českých bylin, jejich přesným poměrem a unikátním výrobním postupem.

Aloe Vera doplňuje strukturu a je obecně prospěšná na zažívání. **Ženšen** podporuje účinek, přispívá k vitalitě a regeneraci organismu.

Doporučená denní dávka je 1/2 (žaludek, jícen) či 1 (střeva) sklenice denně. Tento poměrně větší objem zajišťuje, aby se Vitestín® dostal pokud možno na všechna problematická místa v zaživacím traktu.

Vitestín® neobsahuje žádný cukr, lepek, ani barviva či konzervanty.

Počet dní užívání je individuální a pohybuje se v rozsahu 3 a více dní v závislosti od vašeho problému. Cena 1 sklenice Vitestínu® o obsahu 390 ml je 160 Kč a je odpovídající objemu a účinku bylinek v zakoupené lahvičce.

Více informací, **recenzí a seznam prodejen** najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.

Vitestín® můžete zakoupit přes e-shop a ve vybraných prodejnách ve vašem okolí.

„Jako řidič z povolání mohu po 13 letech utrpení zase s klidem usednout za volant autobusu. Už se nebojím jít do práce a vyhlížet, kolikrát a kam budu muset při jízdě vyběhnout na „řidkou.“ František B.

„Můj syn se léčí s Crohnovou chorobou. Již trpěl bolestmi břicha a farmakologická léčba příliš nezabírala. Začal každý den pít Vitestín. Bolesti přestaly již po vypití dvou lahviček, syn se začal cítit podstatně lépe a my společně jsme opět dostali naději na jeho uzdravení. Zlepšení potvrdil i jeho ošetřující lékař.“ JUDr. František H.



test trávení na našem webu

„Největší problémy nastaly až po využívání antibiotik na borelie. Začala jsem mít průjmy, připojily se problémy s koleny, klouby, nervové problémy, padání vlasů, únava. Nemohla jsem nic sníst. Asi po půl roce užívání Vitestínu již mohu jíst skoro všechny potraviny. Nyní se mi také zlepšila pleť, bolesti v kolenou i v zádech ustupují.“

Alena K., okr. Benešov

„Já už dlouho trpím průjmy a moje žena má naopak stále zácpu. Zkoušela na to asi opravdu všechno. Vitestín jsme užili 14 dní v kuse. A hned od 2. či 3. kusu to zafungovalo. Já i žena chodíme normálně na toaletu. V současnosti ho užíváme 2x týdně a efekt přetrvává.“

I. B., Č. Budějovice

„Vitestín je moje záchranná brzda při ataku ulcerózní kolitidy.“

František Böhm, Č. Budějovice

„Skoro 3 roky to byl horor s dráždivým tračníkem. Neustálé průjmy, i 15 x za den, neprospané noci, zácpy. Vypila jsem 5 sklenic a při šesté se stal zázrak. Střeva začala úplně normálně pracovat!“

Martina, Ostrava

„Diagnóza zněla: segmentární kolitida, divertikly a drobné polypy tračníku. Koupil jsem tedy pár skleniček a očekával zázrak. Ten se sice nedostavil, ale malé zlepšení. Koupil jsem si další a stav se začal mírně zlepšovat asi po využívání 15ti skleniček. Nyní užívám Vitestín obden a problémy ustoupily!“ Karel Kottek, Praha

VYRÁBÍME S LÁSKOU A PÉČÍ V ČESKÉ REPUBLICĚ

bezlepkový výrobek

OCHUTNEJTE TAKÉ NAŠE – VAŠE RECEPTY PRO LEH(P)ČÍ POCIT KE STAŽENÍ ZDARMA



NATURA IMUNECO, s.r.o. Lipová 1789/9, 370 05 Česká Budějovice

Se zdravými střevy pocítíte návrat a příliv životní energie.

www.vitestin.cz

Tel. : 389 500 001

777 455 588

Doplnky stravy nejsou náhradou pestré stravy.



TIP 2: KVALITNÍ SPÁNEK

Dlouhodobé nevyspání si může vybrat svou daň v podobě rozvoje různých chorob od těch kardiovaskulárních přes diabetes až po snížení imunity. Prospíme přibližně třetinu života, ovšem ještě více než na samotné délce odpočinku závisí na jeho kvalitě. Dbejte proto na dobrou matraci a rošt, ale také na dostatečné zatemnění oken, které eliminuje rušivé pouliční osvětlení. Velké množství umělých světelných zdrojů, zejména v městských aglomeracích, totiž způsobuje takzvaný světelný smog. Ten může vést

ke spánkové deprivaci a zamezení tvorby melatoninu. Venkovní žaluzie i rolety dokážou však vytvořit naprostou tmou. Dobrá rada: „Do rolet nebo žaluzií navíc umíme zabudovat i elektronické spínací hodiny nebo sluneční čidlo. V určitou dobu se pak stínění podle denní doby otevře, takže se vaše tělo může fyziologicky probudit,“ radí Jan Žižlavský ze společnosti, která se zabývá stínící technikou.

TIP 3: OTUŽOVÁNÍ

Vystavovat tělo chladu patří k účinným prostředkům, jak zvyšovat jeho



obranyschopnost. Nemusíte ale hned plavat v zamrzlé řece, začínejte pozvolna, zato dbejte na pravidelnost.

Dobrá rada: Pro začátek stačí snižovat postupně teplotu ranní sprchy a zároveň den po dni navyšovat dobu, po kterou se jejím proudům vystavujete...

TIP 4: SAUNOVÁNÍ

K otužování patří i pravidelné užívání sauny. Již staří Finové věděli, že zahřátí těla a následné zchlazení má mnohé blahodárné účinky: detoxikuje organismus, zvyšuje imunitu, zlepšuje krevní

Pohybem
venku
načerpáte
tolik chybějící
vitamín D,
který zlepšuje
imunitu
organismu.

oběh a kvalitu pokožky, pomáhá při hubnutí...

Dobrá rada: Stále více lidí si pořizuje vlastní infrasauny, které se díky malým rozměrům vejdou i do bytů. Stačí je vyhřát na teplotu do 60 °C a lze v nich strávit až 40 minut.

TIP 5: DOSTATEK POHYBU VENKU

Také každodenní pohyb venku je přirozeným způsobem, jak své tělo otužit. Nemusíte být nadšení běžci – i pravidelná procházka v přírodě dělá divy! Přestože je sychravo, donuťte se opustit útroby svého domu! Načerpáte tolik chybějící vitamín D, který zlepšuje imunitu organismu, ale také má vliv na tvorbu a vstřebávání vápníku v těle. Pohybem snížíte riziko nadváhy a kardiovaskulárních potíží – a také vypravíte endorfiny, tedy hormony štěstí, které mají rovněž nemalou zásluhu na zlepšování imunitního systému.

Dobrá rada: Vyzkoušet můžete různé outdoorové sporty: venkovní posilovny, kolo, kolečkové brusle či kolečkové lyže, tai-či, frisbee nebo discgolf... Jak ale už bylo řečeno, nepamínejte na vhodné oblečení a jeho vrstvení, abyste neprostdli!



TIP 6: VZDUCH JE ČISTÝ...

Během studených dní máme tendenci si doma „pořádně zatopit“. Jenže velké teplotní rozdíly mezi venkovním prostředím a domácím ovzduším organismu neprospívají a mohou vést k jeho oslabení. Navíc přehřátý vzduch vysušuje sliznice. „Jakmile se venku ochladí, máme tendenci trávit více času uvnitř a méně často větrat své domovy,“ říká Gem McLuckie, vedoucí vědecká pracovnice v mikrobiologii. A co víc, do ovzduší, které dýcháme, se dostává více prachu. Když zapneme topení, proudy vzduchu mohou rozpohybovat výkaly roztočů a alergeny v domě. Z tohoto důvodu mnoho alergiků zjišťuje, že se jejich příznaky alergie v zimních měsících zhoršují. Dobrá rada: Problém může vyřešit čistička vzduchu, která dokáže ovzduší zbavit nečistot.

TIP 7: DOPLŇOVÁNÍ VITAMINŮ

Sbírejte céčka! Teď tedy není řeč o plastové retro hračce z 80. let, ale o vitamínu, jehož přísun byste měli v době virových onemocnění navýšit.

Dobrá rada: Znáмым zdrojem vitamínu C jsou citrusové plody – proto zahajte svůj den sklenicí vlažné vody s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou. Vitamin C najdete ale také v kiwi, zelí, červené paprice, šípčích...

TIP 8: SUPERPOTRAVINY

Takzvané superpotraviny jsou fenoménem. Někdy bývají označovány za „elixír zdraví“, a to díky vysokému obsahu zdraví prospěšných látek, zejména vitamínů, minerálních látek, antioxidantů, vlákniny nebo n-3 mastných kyselin. Řadí se mezi ně například kustovnice čínská, chia semínka, borůvky, červená řepa, avokádo, rakytník a mnoho dalších.

Dobrá rada: Nezapomeňte však, že jen superpotraviny vás nespasí – základem zdraví je především pestrý a vyvážený jídelníček!

TIP 9: ZNOVUNALEZENÉ POHANKA

Tato potravina se objevuje v našich jídelničkách až v posledních letech, jelikož byla často opomíjena a to i přesto, že

má tak vynikající složení. Pochází z Asie a pak se dále rozšířila do Japonska, Evropy a do dalších zemí. Pohanka se u nás ve středověku hojně využívala díky dostupnosti a rychlosti, ale poté její konzumace klesala. Pohanka se dostává do popředí až dnes, díky svým nutričním hodnotám a snadné přípravě. Ve 100g pohanky můžeme nalézt 70g kvalitních sacharidů, 14g bílkovin a 10g vlákniny. Jaké jsou pozitivní účinky Pohanky? Pozitivní účinky pohanky jsou zejména nízký glykemický index, prevence proti cukrovce, zlepšení zdraví kůže, podpora zdraví srdce, zlepšení trávení, je zcela bezpečná, podporuje boj s volnými radikály pomocí antioxidantů, zabraňuje poškození buněk v těle a v neposlední řadě je také velice dobrým zdrojem kvalitních bílkovin. Pohanka je plná antioxidantů a minerálů, které naše tělo brání před vznikem nežádoucích nemocí a zánětů. Antioxidanty jsou základní pilíř naší imunity.

Dobrá rada: Pro někoho může být nevýhodou, že má pohanka typickou výraznou chuť, takže pokud na pohanku



„S pohankou v těle,

žijete zdravěji a déle!“

Pohankový mlýn Šmajstrla s. r. o.

Frenštát pod Radhoštěm, Kopaná 806

Pohanku v našem mlýně na Valašsku loupeme mechanickým způsobem po vzoru našich předků, s tradicí od roku 1861. Dnes již pokračuje pátá generace pohankových mlynářů Šmajstrlů. Pohanka se zde pěstovala po staletí. Dnes se opět, po krátkém útlumu, dostává na své místo v kuchyni pro své výživové vlastnosti – vitamíny, prvky, aminokyseliny, bezpečnost a je lehce stravitelná.

První z generace mlynářů zpracovával pohanku pod úpatí hory Radhošť z frenštátské strany. Po čase se mlýn přestěhoval o pár set metrů níže, do Frenštátu na Kopanou. Na tomto místě loupeme pohanku dodnes, i když ty staré stroje nahradily nové, ovšem stále u nás vymyšlené a vyrobené. Produkce se rozšířila i na výrobu těstovin, extrudovaných výrobků (křupek, kaší) a také máme k dispozici pohankové polštáře, dekorace a hračky.



tel.: +420 605 418 575, +420 731 822 093

www.pohankovymlyn.com



nejste zvyklí, zkombinujte ji s dalšími druhy mouky. A pokud si ji na první pokus neoblíbíte, zkuste s ní třeba zahustit polévku nebo omáčku, tam se její chuť ztratí a vaše jídlo bude o poznání zdravější.

TIP 10: BYLINKOVÉ ČAJE

Zdraví napomáhá také správný pitný režim – a pakliže chcete navíc utužit imunitu, vsadte na zdravé smoothie (třeba právě z uvedených superpotravin), anebo na neslazené bylinné čaje. Existují bylinné směsi

na podporu obranyschopnosti, „babky kořenářky“ pro tyto účely používaly například čaje z šípku, rakytníku, mateřídoušky... Velkým pomocníkem je i třapatka nachová, známá jako echinacea. Dobrá rada: Pokud ucítíte, že „na vás něco leze“, udělejte si zázvorový čaj s citronem a medem (pozor, med přidejte až po vychladnutí, aby se nezničily jeho prospěšné složky).

TIP 11: POSÍLENÍ STŘEVNÍ MIKROFLÓRY

Imunita vzniká ve střevě (až 70 % buněk imunitního systému se nachází ve střevě), proto udržujte rovnováhu střevní mikroflóry a dejte si k snídani či svačině zakysané mléčné výrobky – jogurt, kefir, zákys, podmáslí... Obsahují probiotické bakterie, které zlepšují stav střevní sliznice. Díky tomu se mohou lépe vstřebávat živiny, některé vitamíny a minerální látky.

Dobrá rada: Vyzkoušejte například hustý s probiotickými účinky anebo kvalitní jogurt.

NANO 3D ROUŠKA POLOMASKA EKV. AŽ FFP3 Z NANOVLÁKEN PTFE + PA6 S AG+ STŘÍBREM ZNOVUPOUŽITELNÁ – ČERNÁ – ANTIVIROVÁ A ANTIBAKTERIÁLNÍ

JEDINEČNÁ ROUŠKA SVÉHO DRUHU V ČR

- 3D skládací 3panelový design roušky ve tvaru filtrační polomasky pro nejlepší přilnavost a těsnost
 - Tvarovatelný horní panel, který se pomocí klipu přizpůsobí tvaru nosu
 - Perfektně sedne i při nošení brýlí (pomáhá zamezovat mlžení brýlí)
 - Podbradní úchyt pro snadné umístění a seřízení
 - Díky prostoru u úst usnadňuje dýchání a mluvení
 - Klip na nos pro utěsnění a lepší držení
 - 2 nanovlákná uvnitř

Uvnitř roušky jsou všita 2 nanovlákná - speciálně zkonstruované Antivirové Nanovlákná s Ag+ aktivními pevně vloženými molekulami stříbra vyrobené v české republice s kombinací se speciálním filtračním Nanovláknem z respirátorů nejvyšší filtrační třídy, které má hydrofóbní vlastnosti takové, že naprosto odpuzuje částice vody (kapénky) i v mikroskopickém rozměru.

Složení nejlepších Nano technologií pro co nejvyšší filtraci virů a bakterií a dalších nebezpečných částic ve speciální roušce unikátního konceptu a tvaru.



Rouška je znovupoužitelná

Rouška chrání hlavně vás, ale stejně i vaše okolí

ZDRAVOTNÍ VYŠETŘENÍ, KTERÉ SE PŘIZPŮSOBÍ VÁM



ZDRAVOTNÍ VYŠETŘENÍ SESTAVUJEME DLE VAŠICH POŽADAVKŮ A ČASOVÝCH MOŽNOSTÍ

Zajistíme vám expresní termín na preventivní jednorázové programy napříč všemi zdravotními odbornostmi. Nabízíme celoroční lékařskou péči a rehabilitační programy, které kombinují procedury a aktivní pohyb. Altoa poskytuje nadstandardní péči a individuální servis na nejvyšší možné úrovni při zachování plného soukromí klienta prostřednictvím smluvních zařízení - Nemocnice Hořovice, Rehabilitační nemocnice Beroun, Onkologické a radiologické centrum Multiscan a Gynekologická ambulance v Praze.

Více informací na [ALTOA.CZ](https://www.altoa.cz)

ZDRAVÝ ZDRAVĚJŠÍ ALTOA

**AŽ SE ROZHODNETE BÝT
ZDRAVÝ, ALTOA SE O TO
POSTARÁ.**

„Zdraví člověka. Lidskost. Vstřícnost.
Pro někoho klišé, pro nás motto života,“
shodují se majitel holdingu Akeso **Sotirios
Zavalianis** a jednatel společnosti Altoa
Tomáš Petsinis.



Některá setkání v životě jsou bez nadsázky osudová. Před třiceti lety Tomáš Petsinis startoval svou pracovní kariéru úklidem kanceláře v centru Prahy. Sotirios Zavalianis v ní dopoledne řídil svou firmu, která začala pronikat do zdravotnictví. Odpoledne se místnost změnila v ordinaci. Dnes Sotirios řídí špičkové nemocnice v Berouně, v Hořovicích a onkocentrum v Pardubicích a Tomáš je součástí managementu v Nemocnici Hořovice. Společně v zdravotnických zařízeních Akeso poskytují už šest let nadstandardní lékařskou péči.

Jak se z pomocné síly v kanceláři stane jednatel společnosti a člen managementu zdravotnického holdingu?

O nás Řečích se ví, že držíme pospolu. O Soritiosovi se zase ví, že se neobklopuje neschopnými lidmi, takže „smeták“ mi nezůstal jen proto, že máme kořeny v jedné zemi. Po studiích jsem nastoupil do Diagnostického centra Mediscan, které sídlilo na Chodově. Poté, co Sotirios postupně privatizoval nemocnici v Hořovicích a v Berouně, jsem se přesunul do Hořovic. V roce 2014 jsme spolu založili společnost Altoa, která se orientuje na exkluzivní péči.

Proč zdravotnictví? Proč jste se nevěnovali například dovozu řeckých surovin? To je minimálně stokrát jednodušší obor podnikání než lékařská péče...

Pro Řeky je zdraví na prvním místě. Vidíme v tom něco víc než jen vyšetřit, ošetřit a poslat domů. Zároveň nevidíme důvod, proč by nešlo poskytovat zdravotní péči v krásných, čistých a moderních prostorech. Už samotná návštěva lékaře je pro mnoho lidí stres, proč ho navíc umocňovat depresivním prostředím jako z minulého století? Návštěva doktora přece nemusí být nepříjemný zážitek. A my chceme dosáhnout toho, aby lidé nechodili k lékaři se staženým žaludkem a jen, když už není zbylí.

A jak to chcete udělat?

Všichni víme, že prevence je základ. Už běžně uzavíráme pojištění, dáváme auto jednou za rok do servisu, necháme si pravidelně udělat revizi komína, ale vlastní zdraví stále šidíme. A my si myslíme, že když se o klienta postará erudovaný a přátelský personál v moderních prostorech, které ani nepřipomínají klasickou nemocnici, navíc bude mít na blízku člověka, který jej vším provede a všechno mu vysvětlí, preventivní prohlídka se může stát přirozenou a celkem příjemnou součástí péče o sebe. Třeba jako návštěva kadeřníka. My si vás také vyzvedneme na recepci a celou dobu je s vámi náš člověk, který vás provází všemi vyšetřeními.

Pro jakou klientelu jste společnost Altoa zakládali?

Asi se budete divit, ale založením Altoa jsme reagovali na požadavky pacientů. Doba se zrychluje, lidé nechtějí vyseďovat v čekárnách, hledat správné dveře do ambulance. Chtějí kompletní servis a pokud možno hned. Cedule na dveřích: Neklapat! Sestra pravidelně vychází!, u nás tedy neuvídíte. Zároveň problémem dnešní medicíny je její fragmentovanost. Máme špičkové specialisty, nikdo ale už nedokáže dát pořádně dohromady všechny ty výsledky a podívat se na pacienta jako lidskou bytost, která funguje jako celek. A tak nezřídka pacient chodí od jednoho lékaře k dalšímu, a ten jej pošle zase k dalšímu. A nemusíme si nic nalhávat, na vyšetření některých specialistů se dnes čeká i týdny. Naše úvahy se tedy ubíraly dvěma základními směry: nabídnout klientům takový komfort a servis, aby si zvykli nemocem předcházet a zároveň, pokud už nějaké potíže mají, řešit je expres a komplexně.

V rámci Altoa poskytlujete celou řadu služeb, od jednorázových programů, jako je třeba výživové poradenství nebo spánková laboratoř, až po klinické karty a dlouhodobou péči. O co je největší zájem?

Některé zákonitosti jsou úsměvné. Například v pondělí pravidelně volají ženy,

které chtějí své muže objednat do spánkové laboratoře pro řešení chrápání jejich partnerů. Asi měly náročný víkend. V době ohrožení novým typem koronaviru se obecně začali lidé zajímat o svoje zdraví o něco více. Je to logické, chtějí být v dobré kondici, kdyby postihl i je. Nyní proto registrujeme zvýšenou poptávku po preventivních programech. Klienti oceňují, že jsme schopni během jediného dne zjistit jejich aktuální zdravotní stav. Preventivních vyšetření máme několik typů, například v komplexním preventivním programu vás čeká krevní rozbor, vyšetření internistou, EKG, echokardiografické vyšetření, ultrazvukové vyšetření cév a mnoho dalšího.

Jak přistupují lidé k prevenci obecně bez ohledu na koronavirus?

Bez ohledu na covid se ženy chtějí nejčastěji nechat vyšetřit pro záchyt případného onkologického onemocnění, což velmi kvitujeme. Díky moderní medicíně se daří onkologická onemocnění stále úspěšněji léčit. Bohužel, na druhou stranu onkologických pacientů přibývá. Jediná možnost ochrany je zdravý životní styl, a právě prevence. Pravidlo je jasné - čím včasější je diagnostika, tím jednodušší a účinnější je léčba. Pokud je nemoc odhalena včas, šance na přežití může být téměř sto procentní.

Nabízíte různé preventivní programy a komplexní vyšetření. Kdy bych se měla o takové vyšetření zajímat?

Když zůstaneme u onkologických onemocnění, je dobré si uvědomit, že vyšší délka dožití na druhou stranu zvyšuje šanci, že se dožijete své rakoviny. Pro každé onkologické onemocnění je typický věk nástupu trochu jiný. V relativně nízkém věku se objevují například nádory varlat u mužů a nádory děložního hrdla u žen: u nich roste riziko nejrychleji mezi dvacátým a třicátým rokem života, nádory prsu začínou vážně hrozit po čtyřicítce. Člověk by ale neměl ignorovat žádné příznaky žádného onemocnění. Zažité schéma totiž - lékař - pilulka, je špatná rovnice. Měli bychom naslouchat svému tělu, i za banální potíží se může skrývat nemoc. Já jsem někdy kolem třicítky, když jsem

si pořídil rodinu, dospěl a uvědomil si, že bych měl mít odpovědnost vůči sobě i svým blízkým. Jednou ročně se nechám kompletně proklepnout od kolegů a paralen beru jen po náročnější oslavě.

Jak je to s termíny objednání? Jak moc rychle je „expresní“ vyšetření, které si mohu objednat, oproti klasickým čekacím dobám?

V našich smluvních zdravotních zařízeních máme vymezený prostor, díky kterému jsme schopni zajistit vyšetření ve velice krátkých časových lhůtách. Na některá vyšetření lze objednat i do 24 hodin. Například na vyšetření magnetickou rezonancí, na které standardně čekáte v nemocnicích i měsíce.

Jak Altoa zareagovala na pandemii COVID-19, rozšířili jste služby i tímto směrem?

Ano, nabízíme dnes již standardní test PCR, test na přítomnost protilátek v krvi, ale i antigenní testy, které vám zobrazí přítomnost virového onemocnění SARS-CoV-2 už do 25 minut po odběru. Díky našemu rezervačnímu systému nemusí klienti čekat ve frontách, vše běží dle objednáni.

Dokážete tak pokrýt celou škálu zdravotnických služeb, které vaši klienti potřebují?

Ano, společnost Altoa poskytuje vyšetření výhradně v zařízeních holdingu Akeso. Všechna zdravotní zařízení jsou moderně vybavená nejmodernější přístrojovou technikou. V zařízeních Akesa jsme totiž schopni garantovat, že klient dostane to nejlepší, co je možné.

alta.cz
klient@alta.cz
+420 702 101 001



MIRKA SLAVÍKOVÁ:

NEJLEPŠÍ JE DOMÁCÍ PEČENÍ

NEŽ SE PUSTÍ DO PŘÍPRAVY DEZERTU, POTŘEBUJE POZNAT ČLOVĚKA, KTERÉMU JE URČENÝ. TEPRVE PAK JE SE SVÝM VÝKONEM SPOKOJENÁ. ZKRÁTKA SLAVNÉ CUKRÁŘCE MIRCE SLAVÍKOVÉ SE JEJÍ PRÁCE ANI PO ČTYŘICETI LETECH NESTALA RUTINOU. MOŽNÁ TO JE DŮVOD, KTERÝ STOJÍ ZA ÚSPĚCHEM A MNOHA OCENĚNÍMI.

JOSEF MARŠÁLEK: „ŽIJI SI SVŮJ SEN“

STRÁVIT PÁR CHVIL SE ŠPIČKOVÝM CUKRÁŘEM JOSEFEM MARŠÁLKEM JE POHLAZENÍM PRO DUŠI. OKAMŽITĚ VÁS NAKAZÍ SVOU DOBROU NÁLADOU A ZARUČENĚ DOSTANETE CHUŤ NA SLADKÉ.



Máte sladké sny? Ne, sladké sny nemám. Ale někdy mě sladký nápad probudí. Jinak moje sny nebývají o jídle. Možná škoda.

Jakou sladkost jste si dopřála naposledy?

Dnes jsem ochutnala vánoční brusinkový koláč. Báječný.

Najdeme ten brusinkový koláč i ve vaší nové knize plné receptů, které jste nasbírala za celý svůj život?

Brusinkový koláč tam sice nenajdete, ten dávám veřejně k dispozici na moje sociální sítě, ale najdete tam přes 60 receptů, rozdělených do osmi kapitol. Máme tam i vánoční recepty, takže velmi aktuální pro tento předvánoční čas. Například moji vánočku musí všichni zkusit (smích). Recepty sama tvořím, někdy některé odněkud vytáhnu, ale kdyby v jedné knize měly být všechny, tak bude hodně silná. Nejsou jich jen stovky, ale mnohem víc.

Vzpomenete si na svůj vůbec první dezert, který jste kdy upekla? Jaké byly vaše první pokusy?

Byl to svatební dort mé starší sestře, kokosový. Upekla jsem ho v šestnácti letech. Pokusy si nepamatuji, ale už jsem si pohrávala s marcipánem a modelováním.

Tak teď jste mě překvapila. Čekala bych nějaký jednoduchý koláč, ale vy jste šla hned do jedné z nejobtížnějších kategorií, svatební dort. Takže jste už tehdy měla jasno o své budoucnosti?

Ano, tenkrát už bylo nalinkováno. Byla jsem v prvním ročníku studia – obor cukrář.

Když jsme u těch svatebních dortů, tak v roce 1978 jste zaznamenala nebyvalý úspěch. Ve Velké ceně Paříže jste získala zlato právě v přípravě svatebního dortu. Po šedesáti letech první Východoevropanka a také žena, která uspěla. Vnímáte, že ženy mají k pečení jiný přístup než muži?

Muži jsou víc techničtí, ženy dají designu něžnost a romantiku. Ovšem v chutích je to velmi vyrovnané. Ovlivňuje to i skutečnost, že muži se více ponořují do profese s hlubší ctížádostí.



Cukrařina
zdobí stůl
a lahodí
jazýčku.

Bez ctížádosti to asi nejde. Vy jste se vypracovala k top cukrařině. Co pro vás znamená top cukrářství?

To je široký pojem. Top cukrařina je zcela určité o vzdělání a konstantním vzdělávání. Zásadní je výborná znalost surovin. Velmi důležitá je sebedisciplína a profesionální pokora. A samozřejmě zručnost a perfekcionismus.

Je možné vám vůbec nabídnout moučník?

Nebo se lidi, třeba když přijdete na návštěvu, ostýchají?

Je to možné, dokonce si toho velmi vážím. Ten ostych mě mrzí, pokud se vyskytne. Domácí pečení je to nejlepší.

Vy jste ale měla možnost ochutnat vytříbené lahůdky. Za těch třicet let, co cestujete po světě, jste jich musela ochutnat ohromné množství. Kde vám chutnalo nejvíc?

Každá země má své lahůdky, ale přeci jen vede Francie. Cukrařina je tam kult, za který se platí, ale zdobí stůl a lahodí jazýčku.

Jste neuvěřitelně aktivní a podnikavá. Jednou z vašich prvních stácí byl Johannesburg, kde jste vedla vyhlášenou cukrárnu. Upečete si ještě dnes někdy koeksisters?

Ano, to je velmi oblíbený dezert, který neodmyslitelně patřil k Jihoafrické republice. Strávila jsem tam čtyři roky. Dva roky jsem vedla vlastní cukrárnu a další dva jsem byla senior sous chef v hotelu. Koeksisters mi připomínaly naše koblihy. I dnes si je připravuji. A nejen je, ale i I melk tart nebo sconnes. Sconnes jsou úžasné anglické high tea bochánky a patří na královský stůl. Můžete si do nich dát sýreček, džem a pak už je to famózní lahůdka. Melk tart je absolutně jednoduchý mléčný koláč. Zvládnou ho úplně všechny hospodyňky, které nedrželý vařečku v ruce.

Po své jihoafrické etapě jste se vrátila do Česka, a přitom jste ujela 17 tisíc kilometrů autem – broukem. To je téměř nepředstavitelné.

Jejda, to byla nádherná dovolená. Přejezd Afriky, usínání v buši, procitání mezi žirafami. Tříměsíční cesta po krásné Africe. V Jedahu v Saudské Arábii jsem ochutnala největší zmrzlinový pohár mého života, to se nedalo sníst! Obrovský pohár plný několika variant chutí, přes litr zmrzliny, možná dvacet kopečků. Koneckonců se tam ani hamburger u McDonald's nekupeje jeden, ale alespoň čtyři.

Dnes žijete v Holandsku, pečete i tam vánoční cukroví?

Něco upeču, ale překvapivě ne moc. Už nesoutěžím s dvaceti a více druhy. Peču jen to, co máme rádi. Ale bez cukroví si Vánoce neumím představit – je to jedna z českých specialit.

Ve Spojených Státech, kde jste měla vlastní provozovnu, jste pekla perníkové vesničky. Jistě tedy

Kdybyste vám teď nabídla jablečný páj, dal byste si? Protože byste ho pekla vy, nebo někdo z vašich blízkých, tak bych určitě nepohrdl. Jsem zvědavý člověk od přírody, takže mě vždycky zajímá, co se peče jinde než u mě doma.

Asi tušíte, na co narážím. Kolik jste ho napekl v luxusním obchodním domě Harrods?

Skoro to vypadá, že jste četla mou autobiografii Péct, milovat a žít. Ano, strávil jsem několik předvánočních týdnů v roce 2007 jako brigádník právě v londýnském Harrods. To místo jsem si okamžitě zamiloval. Během těch několika týdnů jsem vyrobil tisíce jablečných pájů, které jim měly vydržet jako zásoba po celou dobu Vánoc. Myslím, že tentýž páj jsem od té doby nedělal. Hahaha.

Skutečně vám pouhé tři týdny v Harrods daly víc zkušeností, než by vydala léta v jiné provozovně?

Měl jsem to obrovské privilegium, že jsem nemusel nad ničím přemýšlet. Nezapomeňte, že jsem byl brigádník. Měl jsem úžasnou příležitost si to místo pořádně prohlédnout, poznat lidi, aniž bych s kýmkoliv musel řešit jakékoliv osobní či pracovní problémy. Byl jsem tam doslova a do písmene jako pozorovatel, který si u toho upekl pár jablečných pájů. Je to obrovská škola života.

Žil jste v Anglii, v Indii, jak vnímáte rozdíly, co zákazníci vyžadovali?

Každý trh má svá specifika. V Asii se sladí více než např. u nás v Evropě, také segment toho, co se vyrábí a také jak, je zcela odlišný. V jídle se totiž promítá kultura každého národa. V Evropě je to spíše taková ta klasická cukrárna, která velmi často mívá francouzské základy. Zvláštní, ale na druhou stranu zcela pochopitelné je, že nejlepší, nejoblíbenější a nejpopulárnější chutě na celém světě jsou vždy úplně stejné – vanilka, čokoláda, karamel. Má to co dočinění s naší komfortní zónou, jsou to chutě, o kterých nemusíme dlouho přemýšlet.



Vím, že má tvorba není pro všechny, ale to ví i mí zákazníci.

se stane, že bychom se, tyto dvě strany, nepotkali.

Já to spíš myslela tak, že jste trávil čas po celém světě, ale nyní jste se uchýlil na český venkov, kde chováte, jestli se nemýlím, snad stovku morčat?

To musím uvést na pravou míru. Morčata mi spadla do života společně s mým partnerem Petrem. Zabývá

se tím už od dětství a je velice úspěšný šlechtitel a vystavovatel. Máme nádherných 120 černých krátkosrstých morčat, o které je zájem po celém světě. Je to vlastně takový svět ve světě a pro mě je to úplná novinka. Mají svou vlastní místnost na zimu a své vlastní letní stanoviště, kde jsou absolutně nerušena.

A když se vrátíme k cukrařině, jak si ve světě stojí Češi? Jdou spíš tradiční cestou, nebo vyžadují originální novinky? Umíme si jako národ cukrářské výrobky vychutnat?

U nás to není zas tak zlé, jak se všeobecně povídá, nebo myslí. Zákazníci nejsou hloupí a jsou určitě otevření novinkám, které nějakým způsobem vycházejí z naší gastronomické minulosti, nebo z ingrediencí, které se tady léta používají. Vždycky to ale funguje tak, že osmdesát procent zákazníků jsou spíše tradiční a dvacet procent takový ti, kteří rádi experimentují. Jinak všeobecně Češi sladké milují. A myslím, co se ingrediencí týče, že jsme na tom velmi dobře, a zvládneme srovnání s cukrářskými velmocemi, jako jsou například Španělsko, Francie, nebo střední východ. Pokud chcete být úspěšní, musíte nabídnout pestrost. A to neplatí jenom o cukrařině.

Pekl jste pro britskou královnu. Co měla nejraději?

Já jsem pro královnu pekl opravdu jenom pár dní těsně předtím, než jsem skončil jako brigádník v Harrods. Dělal jsem vdolky k odpolednímu čaji a také jsem měl tu příležitost vyrobit čokoládový dort z nejvíce základních sušenek, který prý má královna nejraději. Také jsem naloupal desítky kilogramů hrušek pro její oblíbené kořeněné hrušky posírované ve víně.

Takže od té doby asi konzumujete hrušky výhradně se slupkou, že? :-)

Nene, takhle to není. Hrušky miluju v jakékoliv podobě i ročním obdobím.

Když jste procestoval svět a pekl pro ty nejvýznamnější osobnosti, není vám teď naše země malá?

Víte, to je ten paradox. Já jsem do světa nejel a ani nešel péct pro ty nejvýznamnější osobnosti. Ty mi tak nějak padaly do klína, ale pravdou je, že jsem se tomu vůbec nebránil. Vnitřně to mám nastavené tak, že je mi úplně jedno, jestli pečou pro paní z Horní Dolní, pro anglickou královnu nebo Eltona Johna. Můj zákazník, můj pán. Vím, že má tvorba není pro všechny, ale to ví i mí zákazníci. Málokdy



Taky jste v ČR měla aktuálně plánovanou šňůru autogramiád s novou knížkou. Překazila vám ji korona krize. Jak tohle období prožíváte?

Velmi mě to mrzí, ale nevdí, autogramiád ještě pár určitě bude. Alespoň mám motivaci psát dál. Šňůra je posunutá a já se za všemi cukroušky podívám, jak to jen půjde. Je to složité období, hodně nejistot, ale pečení a soudržnost nám pomáhají vše překlenout. Také nové online projekty jako online kurzy nám pomáhají.

Prozradila jste na sebe, že každou významnou událost nebo změnu máte spojenou s konkrétní vůní dezertu. Můžete některé z nich prozradit?

Určitě jsou to lidé zapojení do těch významných událostí. Ti ovlivňovali dezerty. Tvorba speciálních dezertů a příležitostí k nim má mnoho co do činění s psychikou, mám tím na mysli stadium, pro koho pečou. Silný pro mě byl návrat do ČR.

perník nemůže chybět ani o vašich Vánocích.

Měla byste nějaký recept pro čtenáře?

Dám vám recept na basilejský perníček. Je to privilegovaný druh na našem vánočním stole. Vynikající perníček s kořenící směsí, lesním medem. Staříčká receptura pravého perníku, který po upečení vydrží velmi dlouho vláčný. Těžko říct, jak dlouho, neb pro vynikající chuť nikdy dlouho nevydrží. To však na straně druhé potvrzuje kvalitu.

Zmínila jsem, že žijete v Nizozemí, ale do ČR se vrátíte vyučovat. Jací jsou vaši „žáci“?

Všeho věku a báječní, vlastně ke mně jdou jen ti opravdoví nadšenci, to je pak jakákoliv výuka nesmírnou radostí.



A jak se díváte na české cukrářství?

Jsem hlava otevřená. Neházím flintu do žita. Můj největší a nejzásadnější problém je ten, že u nás prostě nefunguje střední odborné školství. Tam je to zkrátka „velký špatný“. To se poté naším nádherným sladkým řemeslem vleče až do těch nejposlednějších cukráren, pekáren, nebo kaváren a bister. To se musí změnit a já vůbec nechápu, co u nás dělají profesní organizace, které profesionály v oboru mají sdružovat. Uvedu příklad, ve Francii má cukrář tři týdny praxe a jeden týden školu. V tom týdnu, kdy má školu, má opět tři dny praxe s mistrem odborného výcviku a dva dny teorie. Ti lidé, když v osmnácti nebo v devatenácti opouští školu, jsou naprostí profesionálové, kteří dokážou zastat devadesát pět procent veškerých cukrářských či pekařských anebo také kuchařských prací. Nebudu



vám popisovat, jak to funguje, resp. nefunguje, u nás. Rozplakal bych se.

Vy sám jste se vyučil cukrářem až po maturitě a zároveň máte i diplom z vysoké školy... Byla to pro vás lepší výchozí pozice?

To nedokážu úplně posoudit, neboť jsem to jinak nedělal. Nicméně mi VŠ dala spoustu znalostí a informací, které mi pomohly k tomu dostat se tam, kde jsem. Zejména předměty jako multikulturní management či psychologie byly klíčové pro mou práci například v zahraničí. Ať už to bylo jakkoliv, neměnil bych ani vteřinu.

Vedete kurzy pečení. Jací jsou jeho účastníci?

Mám obrovské štěstí, že můžu pořádat své

Ten je jasně o žitném chlebu a koláčích. Ale i dělám-li svatební dorty, tak musím poznat ženicha i nevěstu, abych mohla tvořit. Pak jsou to narozeniny. Narozeninové dorty pro děti jsou specifické jejich oblíbenými chutěmi.

BASILEJSKÝ PERNÍČEK

Receptura:

250 g med
150 g cukr krupice
125 g voda
200 g celozrnná mouka
100 g máslo
375 g hladká mouka
250 g strouhané mandle
40 g jemně sekaného citronátu
7 g mletá skořice

3 g mletý hřebíček
3 g mletý zázvor
3 g mletý muškátový oříšek (lze vše nahradit směsí perníkového koření),
nastrouhaná kůra z jednoho citronu
7 g potaš
5 g jedlá soda
1 vaječný žloutek

Postup:

Med, cukr, vodu svaříme a necháme vychladnout. Hladkou mouku, žitnou, strouhané mandle, citronát, koření, citronovou kůru vmícháme do medové směsi a necháme tři dny odpočinout. Třetí den prošleháme potaš a jedlou sodu se žloutkem a vmícháme do těsta. Těsto velmi důkladně propracujeme. Těsto rozválíme o síle 2 cm a dáme na namazaný a posypaný plech a pečeme ve vyhřáté troubě při 180 °C asi 30 minut. Potřeme cukrovou glazurou a krájíme perníčky, z ještě horkého upečeného plátu, nejlépe malé kosočtverečky.



Když jsme u těch narozenin, v lednu vás čeká kulaté jubileum. Jak ho oslavíte? A bilancujete?

Jak ho oslavím? To nevím. Nejsem moc narozeninová. Všem říkám: milujte mě celý rok a na narozeniny mě můžete nenávidět, jen jeden den. Na bilancování nemám čas. Ještě toho je hodně přede mnou. A co se týče nějakého narozeninového dezertu, snad mi ho někdo vytvoří.

Jakým způsobem tvoříte vy sama? Kde čerpáte inspiraci? Jak vymýšlíte nové výtvary, zákusky?

Tvrdím, že je vše vymyšleno. Takže samozřejmě, že čerpám inspiraci z celého světa. A ta mi dovoluje vytvořit nové recepty. Někdy vzniknou z mé vlastní rozmazlenosti. Narazím třeba na recepturu, která mě baví, ale nechutná mi. Tak si prostě recept ušiji na svůj rozmazlený jazýček.

Své zkušenosti předáváte amatérským cukrářům. Ale co vaše děti? Daly se taky na cukrařinu?

Matěj ještě studuje Kunst Academy v Utrechtu, obor ilustrace. Ale plně ho zaměstnávám jako kameramana, animátora a grafika. Clark jde v mých šlápějkách, a je vynikající kuchař, cukrář a pekař. No a dcera je báječnou maminkou.

kurzy v Praze v nádherné Gourmet Academy při Potten Pannen a poté také v Českých Budějovicích ve Fine Food Academy Honzy Kroba. Účastníci jsou špičkoví. Předem totiž vědí, na co, nebo na koho jdou. Já vždycky říkám, že ty kurzy jsou o pečení, ale zároveň o životním stylu. Hodně se tam nasmějeme, ochutnáme dobré víno či Prosecco a všichni si domů odnáší krabici či dvě plnou výrobků, které si společně upečeme.

Chodí víc ženy nebo muži?

Já vždycky před zahájením dostávám formulář, na kterém jsou všechna jména účastníků, kteří na kurz přijdou. Většinou tam bývá polovina mužů a polovina žen. Realita je taková, že mám devadesát procent žen a deset procent mužů. A to proto, že muži velmi často kupují kurzy u mě svým drahým polovičkám jako dárek. Vypadá to, že mají výborný vkus. Ještě jednou zopakuju, mám obrovskou radost, že mi na kurz chodí takoví lidé, jací chodí, kteří posléze podle mě pečou. A to napříč generacemi a také napříč profesemi od úplných amatérů až po profesionály a od malinkých až po ženy a muže ve zralém věku.

Vnímáte rozdíl v cukračině v pohledu muže a ženy?

Nemyslím si to, možná bychom mohli hovořit o tom, kdo preferuje jaké chutě, určitě se dají udělat různé průzkumy a výzkumy, ale ty jsou vlastně spíš pro pobavení anebo pro nějakou všeobecnou orientaci v oboru. Všeobecně ovšem platí, že se o mužích říká, že nemají rádi sladké a já vám můžu potvrdit a také dokázat, že mají. Je třeba jim ale nabídnout to správné, a to také platí o ženách. Důležité je vědět, co chcete, nebo aspoň vědět, co v žádném případě nechcete. Ale i tam je prostor pro diskuzi.

A co se u Maršálků peče na Vánoce?

U nás je to vlastně strašně nudné, ale zároveň v té jednoduchosti je obrovská krása. Musí být domácí linecké s máslem, citrónovou kůrou a marmeládou ze

Jste známý také tím, že své dezerty zdobíte třeba i zlatem. Jaký nejdražší jste vytvořil, případně jedl?

V restauraci Hestona Blumenthala Fat Duck jsem ochutnal jeho výjimečnou bílou čokoládu a pravý ruský kaviár, což je naprostá pecka a delikatesa. V Restauraci Tickets Bar v Barceloně jsem zase ochutnal delikatesy od Ferrana Adrii, které také nebyly příliš levné, ale byly geniální a s tím pečením je to komplikované. Mám za sebou i dorty, jejichž cena byla v českých korunách sedmimístná.

zahradičního ovoce, vanilkové rohlíčky z domácích vlašských ořechů s velkou porcí vanilky a špetkou skořice, přes celé svátky na stole nesmí chybět vánočka s miliónem rozinek, určitě budeme mít biskupský chlebiček babičky Boženy a také pařížské rohlíčky babičky Josefy. Méně je více, čerstvé se má jíst čerstvé a když dojde, raději mezi svátky vstanu, zadělám na pár rohlíčků, nebo na slepované a ještě dodělám, aby byly hezky čerstvé.

Jaké cukroví máte úplně nejradši?

Právě to, co jsem zmínil. Ale pravdou je, že při focení mé nové knihy Moje sváteční pečení, jsem objevil nádhernou magii kolem zázvorky, které jsem ozvláštnil růží anebo také ruských perníčků ze žitné mouky, které jsou obalené v cukrové polevě. Miluju také kokosky tety Marty anebo čokoládové měsíčky od tety Viktorky. Je tam toho fakt strašně moc a teď jste mě dostala do úplného sentimentu, já tady sedím a směju se a vzpomínám na všechny ty lidi, které miluju a ty dobroty, které mám tak rád... A o tom přesně jsou Vánoce a ten čas kolem nich.

Moje sváteční pečení je horká novinka. A vypadá skutečně fantasticky. Šedesát receptů inspirovaných vaším dětstvím. Vzpomenete si na svůj vůbec první dezert, který jste kdy vytvořil? Sám, nebo třeba se svými třemi sourozenci...

Můj první sólo výtvar byl dort pro mě k mým 9. narozeninám. Byl to čokoládový

korpus s jablky, který se po pečení měl naplnit máslovým nastaveným krémem a dozdobit čokoládovou polevou. Korpus v troubě nevyběhl, zdrcel se, stejně tak se srazil krém a čokoláda byla katastrofální rovněž. Neměl jsem z něj ani plátek. Byl to recept z hrníčkové kuchařky, který mě dost vycvičil. Od té doby jsem zanevřel na hrníčky a lžičky a vážím všechno s přesností na gramy. Tak, jak by to správně cukrář měl dělat.

Jste zářný příklad člověka, který si dovede plnit své sny. Máte na to nějaký „recept“, který byste poradil čtenářům?

Víte, já jsem nepřečetl v životě moc takových těch knih o tom, jak žít život, jak hledat a najít štěstí, jak prožívat momentální okamžik. Víím, že na toto téma existuje spousta zajímavé literatury od Alchymisty až po Čtyři dohody. Já jenom žiju tak, jak mě to naplňuje, víím, co chci a jdu si za tím, a jsem v každém momentě připravený zemřít. Nikomu nic nedlužím a nikomu se nemusím za nic omlouvat, protože jsem vědomě nikomu neublížil. Já bych čtenářům poradil jednu jedinou věc: buďte sami sebou, obklopte se lidmi, pro které stojí za to žít, poučte se z minulosti, prožijte přítomnost a těšte se na budoucnost. V kostce: Carpe Fucking Diem.

Je něco, co byste si ještě chtěl splnit?

Aniž bych se chtěl chvástat anebo být příliš zajímavým, tak s klidným srdcem a svědomím můžu říct, že žiji svůj sen. Opravdu. Myslím si to, věřím v to a víím to.

Máte úžasný originální styl humoru. Kde ho čerpáte?

Tak teď jste mě rozesmála, ani nevíte jak. To si vůbec neuvědomuju. Já prostě jsem takový, jaký jsem, snažím se být co nejvíce upřímný, jak to jde, abych se nemusel kontrolovat. Rád se brouzdám kolem rybníku a lesů v jižních Čechách, trávím hodně času u nás na zahradě, rýpu se v zemi a zahradičím. Cílem je jakási soběstačnost; i ta duchovní. Ale moc děkuji za kompliment, jste úžasná.

HONBA ZA RYCHLOSTÍ

HLAD PROPŮJČUJE RYCHLOST. HLAD PO PŘEKONÁVÁNÍ NASTAVENÝCH HRANIC, PRORÁŽENÍ BARIÉR. HONBA ZA RYCHLOSTNÍMI REKORDY SE DATUJE K SAMOTNÉMU VZNIKU AUTOMOBILU V 19. STOLETÍ A DOPOSUD POSLEDNÍ POKUS PŘED TŘIADVACETI LETY SE ZAPSAL DO HISTORIE LIDSTVA HODNOTOU 1223 KM/H. REKORDY JSOU OVŠEM OD TOHO, ABY SE PŘEKONÁVALY A NOVÝ VYZYVATEL BLOODHOUND LSR CHCE NASTAVENOU LAŤKU PŘEKONAT O BEZMÁLA 400 KM/H.



Projekt Bloodhound LSR musel za dobu své existence překonávat řadu překážek. Tou aktuální je epidemiologické omezení běžného celosvětového chodu. Pracovat na třináctimetrovém okřídleném šípku, zajistit potřebné dodání materiálů a v neposlední řadě absolvovat nutné testování na vyschlé pláni Hakskeen v Jihoafrické republice je náročnou výzvou pro každého jednotlivce, jenž je součástí tohoto velkolepého plánu. Těch výzev je pro Bloodhound LSR ovšem celá řada. Tou nejhroživější jsou finance.

Ian Warhurst, majitel projektu, prozradil neotřesitelnou pravdu, a sice, že buď dá v průběhu roku 2021 dohromady dostatek investorů a v roce 2022 dojde k naplnění letitého snu, nebo pokus o rychlostní rekord ztroskotá. Žádná střední cesta neexistuje, budoucnost sonického auta Bloodhound LSR je buď, anebo. Finance a nejisté zítřky provázejí projekt dlouhodobě. Uplynulo třináct let, co byl Bloodhound představen veřejnosti na graficky vygenerovaných snímcích. Autor myšlenky Richard Noble do technické výzvy zapojil celou Velkou Británii a díky spolupráci s technickými školami si získal přízeň britských státníků. Jenže v říjnu

roku 2018, deset let po mediálním debutu Bloodhoundu, zasáhla projekt velká rána. Došly peníze. Letitá snaha obrovského týmu lidí se ocitla v konkurzu a projekt balancoval na pokraji propasti. Prosebné volání po novém investovi, ochotném projekt koupit a splatit dluhy, vycházelo do prázdna. Dlouhé týdny se nic nedělo a hrozilo, že sofistikovaná technika, v níž se utopily miliony liber, skončí na šrotišti. Doslova za pět minut dvanáct se objevil zachránce Ian Warhurst.

Deset let po mediálním debutu Bloodhoundu, zasáhla projekt velká rána. Došly peníze.

Devětačtyřicetiletý inženýr z jižního Yorkshiru zrovna prodal svou úspěšnou firmu na výrobu turbodmychadel a měl dost peněz nazbyt. Warhurst pozorně sledoval úspěch zatím posledního rekordního vozu Thrust SSC, který v roce 1997 stanovil dosud nepřekonaný rekord 1223 km/h a mimo jiné obdržel ke čtyřicátým narozeninám zlaté členství v projektu Bloodhound. O honby za vyššími rychlostmi se tedy zajímal, ale v prvních chvílích o záchraně bortícího se snu Richarda Nobla neuvažoval.

Ian Warhurst si však uvědomil, že pokud půjde Bloodhound do aukce, jednotlivé součásti se rozprodají po celém světě a nikdo nikdy už ho nedá dohromady. Místo toho bude Bloodhound jen názorným příkladem historického neúspěchu a potupou Velké Británie, která své dítě nedotáhla do konce.

Ian Warhurst prozřel a zahájil proces odkoupení. Nebyla to ovšem procházka růžovou zahradou. Bloodhound spoléhal na řadu externích dodavatelů, kteří vyžadovali splacení faktur. Vyznat se v pěti paletách účetních papírů, rozlišit nesplacené účty od různých forem sponzoringu a státní podpory, to byla první výzva pro Warhurma – lépe řečeno pro



EROTIC CITY®



1. **CHORUS** – We-Vibe vibrátor pro páry
2. **PLEIONE** – dobíjecí vibrační kroužek
3. **PULSATIO** – vibrační masážní srdíčko
4. **ALIKI** – venušiny kuličky
5. **PREMIUM** – Womanizer stimulátor klitorisů

6. **MEDEA** – duální vibrátor
7. **SUZZI** – masážní hlavice 2v1
8. **CENTAURUS** – masturbátor pro muže
9. **KLEITOS** – dobíjecí vibrátor
10. **PEROMONE PURE** – feromony pro ženy a muže

Největší síť prodejen s erotickým zbožím v ČR a SR • odborné poradenství kvalitně proškolené obsluhy
• tisíce spokojených zákazníků • dlouhodobé slevové akce • nadstandardní otevírací doba 9:00 – 21:00

www.ericcity.cz



jeho účetní. Každopádně Warhurst dostal závazků, vyrovnal účty a vymanil Bloodhound z hrozby, která se nad ním povážlivě houkala. Honba za rychlostním rekordem mohla pokračovat.

TISÍC MIL

Na počátku všeho stál Richard Noble, který představil Bloodhound SSC (Super Sonic Car) v roce 2008. Projekt zněl šíleně, nejenže měl překonat rychlost zvuku, ale především pokořit magickou hranici 1000 mil za hodinu, tedy 1609 km/h. Noble našel podporu v tehdejších britském ministru obrany lordu Paulu Draysonovi, jenž byl zároveň nadšeným automobilovým závodníkem a příznivcem nových technologií. Pro Nobla získal důležitou státní podporu a oba se shodli na tom, že projekt zažehne zájem mladých lidí o technické výzvy a zvrátí tak nelichotivou křivku snižujícího se počtu zručných inženýrů a techniků ve Velké Británii.

Aerodynamický tvar vznikl ve velšské univerzitě Swansea pod vedením specialisty Marka Chapmana. Především bylo důležité zajistit bezpečnost pilota a stabilitu této pozemní rakety, která musela ustát rázovou vlnu při překonání nadzvukové rychlosti.

V Bloodhoundu bude být srdce tří motorů. První je konvenční pětilitrový osmiválec Jaguar, který tato značka běžně montuje do svých automobilů. V případě Bloodhoundu však nebude pohonnou jednotkou, slouží pouze jako palivová pumpa pro zbylé dva motory. Proudový motor Eurojet EJ200 ze stíhacího letounu Eurofighter Typhoon rozpohybuje kolos na 1000 km/h a teprve potom přijde na řadu raketový motor, který popožene Bloodhound o dalších 600 km/h.

Pro takovou rychlost je zapotřebí i speciálních kol. V průměru mají 91 centimetrů, na šířku pouhých 12 centimetrů. Jedno kolo váží 95 kilogramů a při rychlosti



1689 km/h se za jednu vteřinu otočí kolem své osy 172krát. Na každé kolo tak bude působit enormní odstředivá síla až 50 000 G.

Bloodhound s jezdcem a palivem váží 7 786 kilogramů, přičemž více než tunu váží palivo pro raketové motory, v nichž při plném výkonu stoupne teplota na 3 000 °C. Jestliže vůz dosáhne předpokládané rychlosti 1000 mil za hodinu, bude to představovat největší rozdíl mezi stávajícím a novým rekordem. Pak už bude zbývat jen to, aby pilot třináctimetrový kolos zastavil, lépe řečeno přirozeným způsobem zpomalil na 800 mil a teprve potom pozvolna aplikoval brzdňný účinek a vystřelil brzdňné padáky. Poté bude následovat otočka a plnou rychlostí zpět. Jenom tak může být rekord zaznamenán – jízdou tam a zpět.

Do nejrychlejší rakve světa usedne

zkušený profesionální stíhací pilot Královského letectva Andy Green. Honba za rekordy mu není cizí a z toho důvodu se s ním počítalo prakticky okamžitě. Green se totiž pokusí překonat rekord, který v roce 1997 sám stanovil. S Thrustem SSC svištěl v americké poušti rychlostí 1 227 km/h a jako první člověk na zemi překonal rychlost zvuku – padesát let poté, co se to povedlo prvnímu člověku ve vzduchu. Mimochodem při plné akceleraci se bude Bloodhound pohybovat rychleji než kulka vystřelená z revolveru Smith & Wesson, jenž používal Clint Eastwood ve svých kasovních trhácích Drsný Harry.

Z nuly na 1600 km/h by se měl Andy Green dostat do jedné minuty, přičemž na něj bude působit soustavné přetížení 2,5 G. Při brzdění v kombinaci s vystřelenými padáky se přetížení obrátí opačným směrem až na 3 G. Po celou dobu bude





Green kromě devatenáctikilometrové rovinky před sebou sledovat digitální obrazovku. Ovšem dva údaje budou ukazovat prostě analogové budíky – rychloměr a chronograf. Ačkoliv jsou totiž digitální ukazatele na setinu sekundy přesnější, podle výzkumu zpracovává lidský mozek analogové údaje rychleji než digitální. A tak zatímco středový panel bude naprosto přesný, postranní budíky budou sloužit Greenovi a zároveň budou pojistkou, kdyby digitální technika vypověděla službu.

SVĚTLO NA KONCI TUNELU

Projekt Bloodhoundu zněl při prezentaci v roce 2008 šíleně. Nešlo jen o to, pokořit stávající rekord, ale překonat hranici 1000 mil za hodinu. Velkorysé plány počítaly s tím, že už v roce 2009 bude testován s cílem dosáhnout 800 mil za hodinu, v roce 2010 na 900 mil a v roce 2011 měl stanovit onen rekord. Předpokládané náklady se pohybovaly kolem částky deseti milionů liber.

Zároveň nemělo jít o projekt, jenž by se zavřel do své ulity a veřejnost by jej znovu spatřila, až by byl připraven. Otec projektu Richard Noble transparentně referoval o pokroku, výzvách i problémech. Snažil se nadchnout veřejnost a protlačil Bloodhound do učebních plánů britských odborných

škol, což byl jeden z jeho primárních cílů – vedle nastolení nového rekordu.

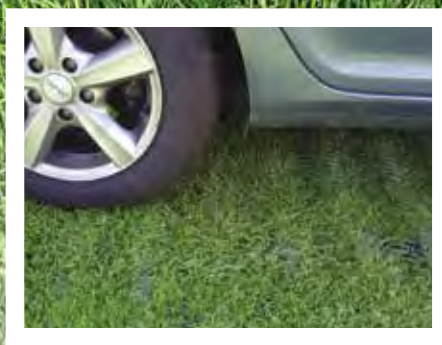
Jenže čas plynul a Bloodhound zůstával v dílně, kterou opouštěl, lépe řečeno jeho maketa, jen při nejrůznějších prezentacích. Lidé otočili kalendář na rok 2012 a po rekordu ani vidu, ani slechu. Uplynulo pět let a Bloodhound ještě neujel ani kilometr. Noble se potýkal s finančními problémy a náklady mezitím rostly. Už to nebylo předpokládaných deset milionů liber, ale třicet milionů. Do hry vstupovali partneři včetně čínského průmyslového giganta Geely. Do projektu vstupovali i soukromí investoři a nadšenci, kteří se v říjnu roku 2012 konečně dočkali. Bloodhound vyjel na denní světlo na letišti Cornwall's Newquay Airport. Nejednalo se o žádné rychlostní pokusy, ale o předváděcí jízdu. Téměř po deseti letech spatřily stovky lidí skutečně první demonstrativní pokus v cestě za rekordem. Green nejprve jen lehce brnkal po plynovém pedálu, aby dosáhl rychlosti 200 km/h a poté zrychlil na 320 km/h, což je rychlost běžných sériových sportovních vozů. Pilot Andy Green přiznal, že udržet na uzdě tuto „nízku“ rychlost na britském letišti vyžadovalo větší dávku soustředění než hnát Bloodhound na maximum na vyschlé pláni Hakskeen. Proč? Protože bezmála tříkilometrová dráha neposkytovala prostor pro chybu

za volantem multimilionového projektu. První shakedown oživil nadšení a naději, že se blíží finální fáze celého snažení. Finalizovaly se plány o tom, jak se do konce roku 2020 lidstvo zaraduje nad novým rekordem. Jenže pak se pod tíhou dluhů celý projekt zhroutil a začínalo se od znova. Zachránce Ian Warhurst udělal odkoupením Bloodhoundu životní krok, který ho bude stát nemálo peněz. Administrátoři konkurzu odhadli, že dostat Bloodhound na rychlost 1200 km/h bude stát patnáct milionů liber a dalších deset na cílových 1600 km/h. Warhurst nemá v plánu platit projekt z vlastních kapes a nepřetržitě hledá partnery. Dostal se ale dál než Richard Noble. V listopadu 2019 se Bloodhound LSR, oděný do bíločervených barev, ocitl poprvé v Jihoafrické republice na pánvi Hakskeen a Andy Green jej na pěti kilometrech rozpohyboval na rychlost 1010 km/h. Teď už zbývá z Bloodhoundu vyždímat těch zbylých 600 km/h. Ale to vyžaduje další práci, další finance, které Warhurst v současnosti nemá. Jeho snaha dotáhnout náročný projekt do konce je ovšem bezbřehá, a to i navzdory současnému nelichotivému klimatu pandemického světa. Ian Warhurst rozhodně nestojí o to, aby se Bloodhound LSR stal pomníkem neúspěchu Velké Británie. Tak snad se v roce 2022 skutečně dočkáme.

POSTAVTE SI EKOLOGICKÉ PARKOVIŠTĚ, PARKOVACÍ MÍSTO – LEVNĚ, RYCHLE



Není třeba stavební
povolení, neplatíte daň
ze zastavěné plochy



PLASTiparking®

ZATRAVŇOVACÍ PARKOVACÍ ROHOŽ

www.plastiparking.cz



GLOBAL ENTERPRISES LTD, spol. s r.o., Razov 607, 763 12 Vizovice
e-mail: global@global-vizovice.cz, tel. +420773444890



HORKÉ I STUDENÉ DRINKY, KTERÉ VONÍ PO VÁNOCÍCH

VONÍ PO SKOŘICI, HŘEBÍČKU, VANILCE, BADYÁNU NEBO PO POMERANČI. A KDYŽ K NIM PŘIČICHNETE, DOKÁŽOU PŘIVOLAT TU SPRÁVNOU SLAVNOSTNÍ NÁLADU. ŘEČ JE O VÁNOČNÍCH DRINCÍCH, KTERÉ SI MŮŽETE PŘIPRAVIT V ADVENTNÍM ČASE, O VÁNOCÍCH SAMOTNÝCH ANEBO BĚHEM CELÉHO ZIMNÍHO OBDOBÍ, KTERÉ SI ŘÍKÁ O ZAHŘÁTÍ TĚLA A POVZBUZENÍ MYSLI. PŘINÁŠÍME VÁM PROTO INSPIRACI NA SVÁTEČNÍ PŘÍPITKY, HORKÉ NÁPOJE PLNÉ SMYSLNÉHO KOŘENÍ I ZAJÍMAVÉ A NETRADIČNÍ KOKTEJLY. PŘEKVAPTE SVÉ PŘÁTELE A RODINU NEBO UDĚLEJTE RADOST SAMI SOBĚ. PROTOŽE KNIHU NEBO FILM, KTERÉ K ZIMNÍ RELAXACI PATŘÍ, SI VYCHUTNÁTE LÉPE S DOBRÝM PITÍM PO RUCE. A NEMUSÍ BÝT VŽDY S ALKOHOLEM!



Brzy se stmívá, venku je pošourno a chladno. K tomu se přidává předvánoční shon a stres panující kolem nového roku, do kterého všichni chceme vykročit co nejlépe a máme tolik předsevzetí. Adventní období, Vánoce i Nový rok by ale měly být chvíle plné rozjímání, zklidnění mysli, bilancování a – ano – i plánování, ale plánování příjemného, které s sebou nese těšení. Abyste si atmosféru zimy a všeho, co je s tímto obdobím spojené, pořádně užili, zkuste si vyhradit čas na sebe a na své myšlenky, ale také na setkání a oslavu s přáteli. Ať už plánujete příští dny zůstat doma, zachumlat se do deky a číst si, nebo naopak uspořádat party, neobejde se to bez nápojů. Sáhnete po osvědčené klasice, jako je punč, grog nebo horká čokoláda. Nebo umíchejte stylové koktejly. Recepty pro vás máme – záleží jen na vás, které si vyberete.

BEZ ALKOHOLU, ALE HORKÉ A VOŇAVÉ

Začněme horkými nápoji. Po nich v zimě přece jen toužíme o něco více než po drincích, v nichž plavou kostky ledu. K vločkám padajícím za okny, ke krbu, v němž praská dříví, ke svíčkám a slavnostním světýlkům prostě patří kouřící hrnek naplněný skvělým a chutným nápojem. Když použijete to správné koření, takový nápoj vám rozproudí krev v těle, zahřeje vás a povzbudí. Vůbec nevádí, že v něm nebude ani kapka alkoholu.

HORKÁ ČOKOLÁDA S KOKOSEM

Pro tentokrát přimhuřte oči nad kaloriemi. Beztak je zima a nějaké kilo navíc schová huňatý svetr. Navíc tělo v chladných měsících potřebuje více energie, aby se ohřálo. Horká čokoláda je proto dovolena. Můžete na ni zajít do své oblíbené kavárny, ale možná si ji chcete vychutnat ve svém oblíbeném křesle, se zapálenou voňavou svíčkou a s knihou po ruce. Máme pro vás jednoduchý recept, který si (stejně jako my) určitě zamilujete.

Připravte si:

- tabulku své oblíbené čokolády (hořkou, mléčnou, bílou)
- smetanu na vaření (jeden kelímeček)
- strouhaný kokos

Čokoládu nalámejte na drobné kousky do kastrůlku, zalijte smetanou a za míchání nechte rozpustit. Sporák mějte na nižší teplotě, ať se směs nezačne vařit. Pokud je čokoláda moc hustá, naředte ji mlékem. Nalijte do hrnků a zdobte strouhaným kokosem. Alternativou kokosu je skořice nebo jiné oblíbené koření.

VOŇAVÉ TEPLÉ MLÉKO

Milujete mléčnou chuť? Potom je pro vás skvělou volbou teplé mléko. Když do něho přidáte lžičku medu, máte lahodný večerní nápoj, který je výborný pro dobrý spánek. My vám ale prozradíme, jak z mléka udělat nápoj vánoční.

Potřebovat budete:

- mléko

- skořici
- med

Postup je jednoduchý, až hanba! Do rendlíku nalijte plnotučné mléko a zahřejte ho. Vmíchejte skořici (nahradit ji můžete i jiným oblíbeným kořením, třeba rozemletým hřebíčkem). Přidejte med podle chuti a nechte ho rozpustit. Nalijte do sklenice a vychutnejte.

HORKÝ JABLEČNÝ MOŠT

Kdo by neměl rád jablka? A jablečný mošt! Možná ho máte spojený hlavně s podzimem, kdy jsou jablka šťavnatá. Ale mošt – horký – je skvělým nápojem i v zimě. Podívejte, jak jednoduše si doma můžete připravit úžasný a voňavý nápoj.

Potřebovat budete:

- dobrý jablečný mošt
- křížaly (sušená jablka)
- skořici (podle chuti)
- muškátový oříšek (stačí špetka)

Jablečný mošt nalijte do hrnce, přidejte koření, křížaly a ohřívejte za občasného promíchání. Nechte zlehka přejít varem. Nalijte do sklenic. Ozdobit můžete křížalou nebo celou skořicí pro lepší efekt.

KÁVA PODLE MEXIČANŮ

Pokud v zimě zatoužíte po exotice a pořádném povzbuzení, připravte si kávu, kterou pijí v Mexiku. Protože je bez alkoholu, můžete ji pít ráno, když se vám vůbec, ale vůbec nechce vstávat, nebo si ji dopřát během dne, třeba před nebo po náročném poradě.

Potřebovat budete:

- svoji oblíbenou kávu (lungo, překapávanou kávu, kávu z Mokka konvičky...)
- kousek čokolády
- skořici
- muškátový oříšek
- kapku smetany

Na dno šálku vložte kousek čokolády a přelijte ji horkou čerstvou kávou. Přidejte špetku skořice, špetku muškátového oříšku a kapku smetany. Vše promíchejte, aby se čokoláda rozpustila.

HORKÉ A VOŇAVÉ, ALE S KAPKOU ALKOHOLU

Když už nikam nemusíte, máte za sebou náročný den v práci nebo se chcete veselit s přáteli, jsou horké nápoje s kapkou



Sanctus Victoria

OCHUTNEJTE ŠAMPIÓNY

Z LIMITOVANÉ ŘADY

Templářské

SKLEPY ČEJKOVICE

Chardonnay 2017

suché, pozdní sběr

- Best in show - Great American IWC 2019
Festwine 2019
Muvina Prešov 2019
Oenoforum 2019
Grand Prix Austerlitz 2019
- Salon vín 2019
Finger Lakes 2019, USA
AWC Vienna 2019
Concours Mondial de Bruxelles 2019
- TOP 77 vín ČR 2019

Rulandské bílé 2018

suché, pozdní sběr

- Zlatý pohár Česko Slovenska 2020
Prague Wine Trophy 2020
3. kolo 2020
- Concours Mondial de Bruxelles 2020
Texas International Wine Competition 2020
- AWC Vienna 2020

Hibernal 2019

suché, pozdní sběr

- Top youngster - Texas International Wine Competition 2020
Prague Wine Trophy 1.kolo 2020
- Lednické vinné trhy 2020
Festwine 2020
Grand Prix Vinex 2020
- Seal of Approval - AWC Vienna 2020
TOP 77 vín ČR 2020



STARÝ DOBRÝ GROG

K zimnímu času rozhodně patří grog. Možná máte svůj recept, který se ve vaší rodině dědí, ale co zkusit něco trochu jiného? Příprava je snadná a nápoj si můžete doladit podle chuti nebo momentální nálady.

Potřebovat budete

- vodu
- rum
- citronovou šťávu
- med

V hrnku nebo sklenici smíchejte rum a citronovou šťávu. Zalijte vroucí vodou. Přidejte med a promíchejte. Dochutit můžete špetkou skořice, pokud ji máte rádi.

alkoholu tou pravou volbou. Vždy je lepší sáhnout po kvalitním vínu, rumu nebo jiném alkoholu a použít ho méně. Lépe si pak vychutnáte nápoj a druhý den vás alespoň nebude bolet hlava.

POMERANČOVÝ PUNČ

Punč, hlavně ten pomerančový, je nápojem, který má řada z nás oprávněně spojený s Vánoce. Podává se na adventních trzích, na večírcích i v kavárnách. Jestli jste si ho zamilovali, zkuste si ho uvařit doma. A vyladíte si recept ke své spokojenosti třeba tím, že přidáte o trochu skořice nebo o jeden pomeranč navíc – proti gustu žádný dišputát.

Potřebovat budete:

- čtyři pomeranče
- půl litru červeného vína
- tři celé skořice
- čtyři badyány
- cukr podle chuti
- kolečka pomeranče na ozdobu

Z pomerančů vymačkejte šťávu – ideálně půl litru nebo o něco více. Ve větším hrnci svařte víno s čerstvou pomerančovou šťávou a kořením. Pak nápoj odstavte a vmíchejte do něho podle chuti cukr. Nalijte do sklenic a zdobte plátky pomeranče.

KÁVA S BRANDY PO FRANCOUZSKU

Když máte chuť na kávu s kapkou alkoholu, můžete se inspirovat francouzským zvykem

přidávat brandy. Budete překvapeni, jak je taková káva chutná a povzbuzující. Ideální, pokud se potřebujete zahřát nebo pokud máte chuť na sladkou tečku po svátečním obědě, ale na dezert už nemáte místo.

Potřebovat budete:

- oblíbenou kávu (lungo, filtrovanou kávu, kávu z Mokka konvičky...)
- vanilkový cukr
- drcený hřebíček
- skořici
- sklenku brandy

Ve zvláštním šálku smíchejte vanilkový cukr, koření a brandy. Vlijte směs do čerstvě přichystané kávy a promíchejte. Podle chuti doslaďte.

KOKTEJLY A DRINKY PRO ZIMNÍ SLAVNOSTI

I v zimě jsou chvíle, kdy je člověk rozpálený a přijde chuť na pořádný koktejl, který připomene léto. Drinky rozhodně nesmí chybět na party, firemních večírcích, na oslavách konce roku. Nechte se inspirovat a připravte si koktejly, s nimiž bude každé setkání s přáteli a rodinou výjimečné.

IVANINA

Tento drink bude plný ovoce. Zalévá se sektem, takže se hodí pro slavnostní chvíle a na přípitky. Rozhodně vám připomene léto a slunce.

Potřebovat budete:

- 2 cl sirupu Sirup Fruit de la Passion
- 3 cl Monin
- 2 cl Cinzano Limetto
- 4 cl ananasového džusu
- 4 cl džusu z černého rybízu
- sekt

Všechny suroviny – kromě sektu – vložte do šejkru a důkladně je promixujte. Nalijte do je vychlazené sklenice. Dolijte sektem. Zdobit můžete ovocem.

BIANCO AMICO

Lahodný koktejl, v němž najdete typické vánoční chutě, se hodí k večernímu popíjení a posezení ve dvou i na oslavy s přáteli.

Potřebovat budete:

- jeden díl Cinzana Bianco
- tři díly jablečného džusu
- celou skořici
- jablko nebo citron na ozdobu

- led

Sklenici naplňte ledem. Na led nalijte Cinzano Bianco. Dolijte sklenici jablečným džusem, přidejte skořici a ozdobte plátkem jablka nebo citronu.

BACARDI RAZZ S TONIKEM

Tento jednoduchý drink zvládnete umíchat během chvíle a potřebujete k tomu jen pár ingrediencí. Zvolte originální tonik bez příchuti a ekologicky pěstované citrony.

Potřebovat budete:

- 4 cl Bacardi Razz
- tonik
- led
- citron na ozdobu

Vysokou sklenici naplňte ledem. Zalijte ho alkoholem a přilijte tonik. Drink ozdobte plátkem citronu.



JACK S JABLKEM

Jablka k vánočnímu období patří stejně jako skořice. Umíchejte si proto drink, který po jablkách voní i chutná.

Potřebovat budete:

- jablečný džus
- 4 cl whisky Jack Daniel's
- limetku na ozdobu
- led

Do sklenic vložte led, přilijte whisky a dolijte ji jablečným džusem. Drink ozdobte plátkem limetky. A je hotovo – můžete upíjet.

EL CLÁSICO

OCHUTNEJTE RUMY Z KARIBIKU

NOVINKY



VÝBĚR PRÉMIOVÝCH RUMŮ Z KARIBIKU,
KTERÉ ZRÁLY V SUDECH PO BOURBONU.



PREMIER
WINES & SPIRITS



PREMIER WINES & SPIRITS



PREMIER_WINES_SPIRITS



WWW.1ER.CZ

POTĚŠENÍ V HRNKU: ODPOČÍVEJTE S BÁJEČNÝM HORKÝM NÁPOJEM

A JE TO TADY. SYCHRAVÉ POČASÍ, MRÁZ ZALÉZAJÍCÍ ZA NEHTY, POŠMOURNO, DÉŠŤ A SNÍH. A VY TOUŽÍTE PO TEPLĚ. JE PŘÍJEMNÉ ZACHUMLAT SE DO DEKY, SEDNOUT SI DO KŘESLA S ROZEČTENOU KNIHOU NEBO SI JEN TAK PUSTIT OBLÍBENOU HUDBU A NA NIC NEMYSLET. K POHODĚ VÁM PAK BUDE MOŽNÁ SCHÁZET JEN JEDINÉ – HORKÝ HRNEK S VOŇAVÝM NÁPOJEM. SOUHLASÍME! PROTO JSME PRO VÁS PŘIPRAVILI TIPY A RECEPTY NA NĚKOLIK ÚŽASNÝCH POTĚŠENÍ DO ŠÁLKU. VEDLE TRADIČNÍ KÁVY A ČAJE JSME NEZAPOMNĚLI ANI NA BYLINKY NEBO NĚKTERÉ HITY LETOŠNÍ SEZÓNY, JAKO JE TŘEBA YUZU.





Když vás zima unavuje, vítr je příliš studený a déšť už otravný, zavřete za sebou dveře a dopřejte si odpočinek s horkým nápojem. Je jen na vás, zda si necháte dýňové cappuccino nebo čaj yuzu připravit v kavárně, kam rádi chodíte, nebo si nápoj uvaříte sami doma. Horkých nápojů, z kterých můžete vybírat, je celá řada. Děti (a přiznejme si to, i sebe) potěšíte domácí čokoládou nebo poctivým kakaem. Horkou čokoládu zkuste dochutit kořením, skvělá je troška skořice, kardamomu nebo špetka chilli. Kolem vánočního období se pak hodí voňavý punč nebo třeba něco méně tradičního, jako je horké brandy s marmeládou. Pro dobrý spánek pak zkuste osvědčené horké mléko s medem nebo takzvané zlaté mléko, jež je okořeněné kurkumou.

POD(ZIMNÍ) KÁVA NA MNOHO ZPŮSOBŮ

Možná nedáte dopustit na poctivé espresso z pravé arabiky. Nebo jste si oblíbili moderní batch brew – překapávanou kávu, kterou mají v nabídce hlavně hipsterské kavárny. Příprava tohoto horkého nápoje není náročná, a tak bývá levnější než ostatní filtrované kávy. Navíc

jí v kavárně dostanete pořádný hrnek, a to se v době, kdy se potřebujete zahřát, hodí.

V moderních kavárnách si pak můžete dopřát také kávu, do jejíž přípravy se otiskuje rukopis baristy. Příkladem je V60 drip.

Tato káva se připravuje v nádobě ve tvaru trychtýřku, který má úhel 60° (odtud i název). Do nádoby se vkládá papírový filtr a káva, která je namletá více nahrubo než u přípravy espressa. Potom se pomalu zalévá vodou o teplotě 93 °C a extrakce trvá okolo tří minut. U filtrované kávy je zajímavé sledovat, jak se v průběhu chlazení proměňuje chuť. Na začátku cítíte převážně intenzivní chuť kávy, později se káva začne rozvíjet a ozvou se další tóny – rozeznat tak můžete například čokoládu, oříšky, květiny či ovoce.

Dalším v současné době oblíbeným nástrojem pro přípravu kávy je aeropress, který vznikl ve Spojených státech amerických. Káva se v tomto případě stlačuje v přístroji ručně přes papírový filtr. Zatímco káva z V60 je v chuti komplexnější a plnější, káva z aeropressu je šťavnatější a svěžejší.

Pokud dáváte přednost kávám, jejichž součástí je mléko, jako je tomu třeba u tradičního cappuccina, zkuste flat white. Tento typ kávy se zrodil v Austrálii a vyniká

intenzivní kávovou chutí i aroma. Součástí je dvojité espresso a našlehané mléko s velmi jemnou pěnou, která je maximálně centimetr silná.

Stále velmi oblíbené je v kavárnách latté – největší z mléčných kávových nápojů o objemu asi 250 mililitrů. Latté se tvoří z espressa a našlehaného mléka. Tento nápoj je typický svou přirozenou mléčnou chutí. Dopřát si můžete i různé příchutě – například vanilkovou, čokoládovou nebo dýňovou. Právě dýňové latté bývá hitem zimního období. Připravit si ho můžete i doma.

RECEPT NA DÝŇOVÉ LATTÉ

Na čtyři šálky budete potřebovat:

- 1 kilogram muškátové nebo máslové dýně
- podle chuti třtinový cukr
- skořici
- sušený zázvor
- kardamom
- vodu
- 300 ml mléka
- 120 ml silné kávy, nejlépe espressa

Dýni rozkrojíte, zbavte jádřince a rozkrájejte ji na plátky. V troubě předehřáté na 160 °C dýni upečte (stačí 40–50 minut podle síly plátků). Pečenou dýni nechte vychladnout, pak ji zbavte tuhé slupky, dužinu dejte do kastrůlku a ohřívejte na mírném plamenu. Přimíchejte třtinový cukr a koření podle chuti. Pak naředte vodou, rozmixujte a propasírujte. Připravte si kávu – buď z přístroje nebo v moka konvičce. Do vodní lázně dejte ohřívát mléko a po celou dobu ho šlehejte metličkou, abyste vytvořili pěnu. Pak už můžete plnit vysoké sklenice: nejdříve přijde dýňové pyré, pak mléko a nakonec espresso.



Dýňové latté
bývá hitem
zimního
období.

KRUPS®

EVIDENCE

EVIDENTNĚ LEPŠÍ KÁVA

Plnoautomatický kávovar KRUPS Evidence One EA895 umí kromě 17 horkých nápojů i mléčnou pěnu tak hustou, že se do ní budete chtít ponořit. Navíc si doslova užijete jednoduchý mléčný systém: stačí vyndat z lednice čerstvé mléko, vložit hadičku a zmáčknout tlačítko. Cappuccina (i jiné nápoje) navíc můžete připravit dvě naráz! A jako bonus si užijete superjednoduché čištění. Evidentně lepší káva vám udělá evidentně lepší den.

Doporučená cena kávovaru je 26 490 Kč.

MLÉČNÁ
PĚNA
SNADNO
A RYCHLE





Stále
populárnější
je Masala
chai.

ŠÍPKOVÉ A JINÉ ČAJE

Kdy jindy si vychutnat silné a chutné čaje než v zimním období? Zvlášť pokud jste si nasušili vlastní bylinky nebo plody, budou vám čaje o to víc chutnat. Kromě toho, že vám i v chladných měsících pomohou dodržovat pitný režim, mohou se některé čaje, například šípkový, stát i zdrojem vitamínu C, jenž posiluje imunitu a pomáhá tak zvládnout chřipková období. Stejně jako u kávy, tak i u čajů ochutnáme některé novinky, na něž můžete v nabídce kaváren a čajoven narazit. Příkladem je



Yuzu – tradiční korejský nápoj z citrusových plodů stejného jména. Exotický citrusový plod yuzu chutná trochu po pomeranči, trochu po citronu a trochu po limetce. Známý byl už ve starověké Číně před více než 1 200 lety, odkud se rozšířil do Koreje a do Japonska. Z ovoce se připravuje tradiční nápoj, který má svěží citrusovou chuť a neodolatelné aroma. Kromě toho obsahuje řadu vitamínů, mimo jiné vitamín C, a také je bohatý na antioxidanty. Proto posiluje imunitní systém. V Koreji je oblíbený právě jako domácí lék na nachlazení.

Exotické jméno i chuť má i populární čaj masala, který bývá na nápojovém lístku uváděn jako Masala chai. Podle legend sahá historie tohoto nápoje až 9000 let do minulosti. Vznikl prý na popud krále, který se snažil podle principů ajurvedy vytvořit očistný a oživující nápoj. Součástí tohoto čaje je hodně koření – vždy tam patří zázvor a kardamom, přidává se pak například hřebíček, pepř, skořice, kurkuma, anýz, fenykl, muškátový oříšek, nové koření, chilli nebo pomerančová kůra. Původně se Masala vařil bez černého čaje, ten se začal do nápoje přidávat až poté, co Britové začali v Indii kultivovat planě rostoucí čajovník a v roce 1835 založili v Assamu první čajové plantáže. Zprvu byl ovšem pro Indý příliš drahou složkou,



Specialitou, kterou některé kavárny nabízejí, pak jsou kakao a horké čokolády s marshmallows.

masově dostupný se stal až v polovině minulého století. Pokud si tedy chcete pochutnat na tradičním Masala chai, zkuste si ho doma připravit bez přidání černého čaje. Receptů na Masalu je pak mnoho – v každém indickém regionu je jiný zvyk, jak namíchat koření. Proto je složité říci, kolik a jakého koření použít. Například v západní Indii vůbec nepoužívají hřebíček a černý pepř. V Kašmíru připravují Masala chai ze zeleného čaje. V Bhópálu přidávají do Masala chai špetku soli. Není

Pokud jste na podzim nelenili a nasušili jste si šípky, máte doma úžasnou zásobárnu vitamínu C.

proto od věci vyladit si Masala chai podle své chuti. Do čaje pak patří také mléko. V Indii se používá buvolí mléko, v západních zemích mléko kravské nebo i rostlinné. Nápoj se mlékem zalévá asi ze třetiny. Osladit ho pak můžete například medem. Pokud jste na podzim nelenili a nasušili jste si šípky, máte doma úžasnou zásobárnu vitamínu C. Kromě toho šípky obsahují také další prospěšné látky, například flavonidy a pektiny, z dalších vitamínů například vitamíny skupiny B, vitamín E a K či provitamín A. Najdete v nich také minerální látky, například hořčík, draslík či vápník. Pravidelné pití šípkového čaje proto posiluje imunitu a také zlepšuje krvetvorbu a zvyšuje zásobování buněk kyslíkem. To ale pořád ještě není všechno. Látky obsažené v plodech šípkové růže ulevují třeba i při krvácivosti dásní, bolesti křečových žil a napomáhají lepšímu soustředění.

RECEPT NA ŠÍPKOVÝ ČAJ

Na půl litru čaje budete potřebovat:

- 10 až 15 sušených šípků
- 500 ml vody
- med
- citronovou šťávu

Šípky přelijte 500 ml vroucí vody, zakryjte a nechte alespoň deset minut louhovat.

Hotový čaj scedte, podle chuti dosladte medem, dochuťte citronovou šťávou a pijte. Z šípků můžete připravit až tři nálevy! Ten druhý bývá chuťově nejlepší.

HORKÉ KAKAO A ČOKOLÁDA

K zimnímu období rozhodně patří i horké hutné nápoje, jako je čokoláda nebo poctivé kakao. Nápoje z kakaových bobů měli v oblíbě už Aztékové. Čokoládu prý podle legendy podávali ve zlatých pohárech, z nichž nápoj ujíždali zlatou lžičkou. Horká čokoláda bývala dochucována vanilkou nebo jiným kořením. Do Evropy se čokoláda dostala ze Španělska, kteří ji přivezli ze svých výpravných a dobytelských cest. Rychle tady zdomácněla. Kakaové boby byly dokonce využívány i v alchymii, kde jsou známé jako černé zrno. A není divu. Uchvacují nás – i když v jiném smyslu než alchymisty – dodnes.

Na horké čokoládě si dnes můžete pochutnat snad v každé kavárně. Neváhejte požádat obsluhu, aby vám ji posypala špetkou skořice nebo ji přizdobila chilli. Budete překvapeni, jaký získá šmrnc. Stejně tak se do kaváren vrací i horké kakao. Tento nápoj není přitom nutně určen jen pro děti. Nestyďte se o něj požádat, pokud máte chuť! Přivřete v klidu oči a vraťte se do dětství – v zimě je dovoleno snít. Specialitou,

kteřou některé kavárny nabízejí, pak jsou kakao a horké čokolády s marshmallows. A horký nápoj s touto americkou sladkostí si klidně můžete připravit i doma.

RECEPT NA KOKOSOVOU ČOKOLÁDU S MARSHMALLOWS

Na 4 menší nebo 2 větší hrnky budete potřebovat:

- 2 konzervy kokosového mléka (celkem 400 až 500 ml)
- konzervu slazeného kondenzovaného mléka
- lžičku vanilkového extraktu
- lžičku kokosového aromatu
- špetku soli
- 115 g tmavé nasekané čokolády
- 12,5 g kakaa
- malá marshmallows

Troubu rozehřejte na 100 °C. V hrnci, který můžete dát do trouby, promíchejte kokosové a kondenzované mléko, vanilkový a kokosový extrakt. Přidejte špetku soli, čokoládu a kakao. Přiklopte poklicí a dejte do vyhřáté trouby na dvě hodiny pomalu péct. Co čtvrt hodinu směs promíchejte. Poté nalijte do hrnků horkou čokoládu a posypte marshmallows.

NÁPOJE OVONĚNÉ ALKOHOLEM

Co si budeme povídat, alkohol dokáže zahřát a nápoje nádherně ovonět. Kolikrát stačí jen čaj s rumem nebo starý poctivý grog, do něhož přidáte plátek citronu a třeba i hřebíček. Najednou se svět zdá hezčí. Zvlášť k vánočnímu období pak patří svařené víno nebo punče na všechny

možné způsoby. Určitě na ně máte svůj rodinný recept. Co ale možná neznáte, je horké brandy s marmeládou. Tak se v závěrečném receptu inspiřujte.

RECEPT NA HORKÉ BRANDY S MARMELÁDOU

Na dvě sklenky budete potřebovat:

- asi 75 ml brandy
- 1 lžičku rozinek
- 1 lžičku pomerančové marmelády
- pár slabých plátků z pomeranče a citronu

V hrnci zlehka zahřívějte brandy, do které jste přidali i rozinky a marmeládu. Ta se musí v nápoji rozpustit, ale směs se nesmí vařit (jinak vyprchá alkohol). Nápoj nalijte do sklenic a pro větší efekt zdobte citrónovou a pomerančovou kůrou.

Zvlášť k vánočnímu období pak patří svařené víno nebo punče na všechny možné způsoby.






**Rooibos
 Company**
 Premium Quality Products



www.rooibos.bio

Luxusní dárky



NEJNOVĚJŠÍ VÝZKUM

Řekněme sbohem virům a bakteriím v našich ložnicích

Virová pandemie změnila nejen celý svět, ale byla také impulsem k několika novým vědeckým výzkumům. V Itálii, jedné z nejvíce zasažených zemí, kde sídlí a má výrobu jeden z největších světových výrobců matrací, se během rekordně krátké doby podařilo vyvinout novou revoluční technologii ViroStop použitou v řadě MagniProtect, která v našich ložnicích nedá šanci virům ani bakteriím.



MagniProtect je první kolekce matrací, polštářů, topperů a prostěradel na světě s prokázanou antivirovou účinností specificky testovanou proti COVID-19.

Základem úspěšného patentu ViroStop, který je součástí produktů MagniProtect je exkluzivní kombinace aktivního stříbra a vezikulárních technologií. Vezikulární technologie cílí na obalené viry a pomáhá jejich rychlému ničení. Technologie aktivního stříbra cílí na viry i bakterie a efektivně zabraňuje jejich množení. Díky této unikátní kombinaci vzniká prostředí, ve kterém viry a bakterie nemají potřebné živné faktory. Tím dochází k minimalizaci výskytu aktivních virů a bakterií a je zabráněno negativnímu vlivu patogenů na člověka.

Vědci Magniflex vyzkoušeli účinnost technologie ViroStop i na respirátorech FFP2. Upravili je technologií ViroStop, díky čemuž došlo k dramatickému zvýšení jejich funkčnosti až na úroveň nejvyšší třídy FFP3.

www.magniflex.cz

PODLEHNĚTE SÍLE PŘÍRODY A NECHEJTE SE UNĚST PROUDEM TEKOUČÍ LÁVY

Příroda má mnoho tváří, umí být klidná a tichá, stejně jako divoká a nespoutaná, budící respekt i obdiv zároveň. Možná proto nás její projevy nepřestávají fascinovat a je nám stále velkou inspirací.

Tu v ní našly i tři nové odstíny tvrzeného kamene společnosti Technistone – Pearl Lava, Pearl Delta a Pearl Rocca, které různou kresbou a žilkováním na tmavém podkladu popisují cestu lávy po zemském povrchu. Nové odstíny Pearl budou dostupné v leštěném provedení v tloušťce 20 mm a 30 mm a stanou se součástí velmi oblíbené řady Serenity. Vypadat skvěle budou nejen v kuchyni, ale i v koupelně, jako obklad či solitér do interiéru.



SRDCEM KRÁSNÉ KUCHYNĚ

Ať si to možná neuvědomujeme, kuchyňský ostrůvek se díky své poloze velmi často stává srdcem domácnosti. Je to místo, kde se nejen vaří, jí, ale i diskutuje, plánuje a sní. O to větší pozornost bychom mu měli věnovat. Tvrzený kámen Technistone v provedení Pearl Lava inspirovaný vyvěrajícími prameny tekoucí lávy působí velmi živým, nespoutaným dojmem. Žádný kousek není stejný, přesto tvoří dokonalý celek.

Technistone, www.technistone.cz

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



VITAR EKO FRIENDLY VITAMIN C S POSTUPNÝM UVOLŇOVÁNÍM

Veganské kapsle s vysokým obsahem vitamínu C (500 mg) a extraktem z rakytníku pro posílení imunity. Granulky vitamínu C zajišťují postupné uvolňování do organismu, čímž je podpořeno jeho efektivní využití.

Balení obsahuje 60 kapslí

Cena: 189,90 Kč

Vhodné i pro vegany

Nová řada doplňků stravy Vitar EKO Friendly je k dostání v drogeriích, lékárnách a na e-shopu www.nasevitaminy.cz.



CZECH CAVIAR



TRUMF V BOJI PROTI VRÁSKÁM
100% česká věda | 100% česká kosmetika

ceskykaviar.cz



Postel z masivu **LAGO** buk, dvoulůžko

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

 Postel z masivu **MODENA** buk, dvoulůžko

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

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

Namíchejte si drinky

K zimnímu období neodmyslitelně patří horké nápoje. Ať už v podobě jednoduchých punčů a svařáků, kde je bestsellerem Horká griotka ze Zámecké palírny v Blatné, tak jako složitější drinky plné nejrůznějších ingrediencí. „Obecně lze říci, že v zimním období upřednostňujeme výraznější a plnější suroviny, které mají za úkol stimulovat tělo i duši a doplnit v tomto období tak potřebné vitamíny. Nejoblíbenější jsou kombinace citrusů a zimního koření jako je skořice, badyán, kardamom, hřebíček a zázvor,“ říká spirit brand ambassador Pavel Weiss. „Tyto suroviny se výborně snoubí v našem horkém drinku Rum & Honey, což je kombinace nikaragujského rumu Flor de Caña Gran Reserva 7 yo, medové vody, citronové šťávy, horké vody, Fee Brothers Grapefruit bitters, badyánu a grepu. V poslední době získávají na oblibě i exotičtější suroviny jako je pepř, kari, guarana a chilli. Při výrobě horkých drinků rád používám výrazný a osobitý alkohol především rum, whisky a ovocné destiláty Baron Hildprandt. Vždy když vymyslím nějaký drink, soustředím se na to, aby finální produkt působil uceleným dojmem a aby se všechny suroviny navzájem doplňovaly a žádná z nich ty ostatní chuťově nepřebíjela. Nejdůležitější věcí při přípravě horkých drinků je přidání alkoholu až po provaření nápoje, abychom zbytečně neztráceli použitý alkohol.“




JAKO V RÁJI
 se budete cítit, když navštívíte Ráj oříšků.
 Najdete tu oříšky všeho druhu!

**VĚDĚLI JSTE, ŽE OŘÍSKY
 PROSPÍVAJÍ SRDCI I MOZKU?**

www.rajorisku.cz

ZIMNÍ AKCE

-30%

SLEVA

NA KOMPLETNÍ SORTIMENT
SEDACÍCH SOUPRAV
HÜLSTA SOFA

vondruska@hulstacz.cz
+420 739 986 472

www.sedackyhulsta.cz

**ROLF
BENZ**
hülsta
sofa



SOTHYS

PARIS



SECRETS
DE SOTHYS®

ODHALTE TAJEMSTVÍ
MLÁDÍ VAŠÍ PLETI
S OKAMŽITÝM
A DLOUHOTRVAJÍCÍM
ÚČINKEM



www.sothys.cz



Delikatesní paštiky PÂTÉ DU CHEF přicházejí na vánoční trh s novými příchutěmi a v novém stylu

Paštiky Pâté du Chef se staly již součástí slavnostních stolů, a to i těch vánočních. Gurmáni si oblíbili nejenom paštikové dorty, ale také i paštikové bonboniéry a minidortíky, které lahodí nejenom chuti ale i oku. Hlavní novinkou těchto Vánoc je rozšíření řady paštikových bonboniér La sélection de paté - o paštikovou bonboniéru se sýrem. Ta obsahuje paštiku se sýrem Camembert a klikvami, paštiku se srnčím masem a sýrem s modrou plísní a dále pak paštiku se sýrem Eidam a zeleným pepřem. Doplní tak řadu oblíbených paštikových bonboniér v příchutích La sélection de paté - Paštik s vínem, a to portským, madeira a šampaňským a La sélection de paté s ovocem - meruňkou, švestkou nebo třešněmi. Paštiky Pâté du Chef si lze vychutnat také s brusinkami, švestkami a slaninou, jablky nebo lískovými oříšky. Jednotlivé příchutě lze zakoupit v klasických plátcích nebo ve speciálních keramických formách ve tvaru jablka, hrušky, lahve nebo v podobě jednopatrového a dvoupatrového paštikového dortu.



ZIMA PŘEJE CESTOVÁNÍ. KAM ZA RELAXACÍ, KULTUROU NEBO SPORTEM?

MOŽNÁ PATŘÍTE MEZI TY, KTEŘÍ PŘÍLIŠ NEMUSÍ HORKÉ POČASÍ, A TAK SE VÁM LÉPE CESTUJE V CHLADNĚJŠÍCH MĚSÍCÍCH. CESTOVÁNÍ V ZIMĚ MÁ NĚCO DO SEBE. A NEMUSÍTE HNED VYRAZIT DO HORSKÝCH RESORTŮ, KDE JE PLNO LIDÍ. UŽÍT SI MŮŽETE I VÝLET ZA KRÁSAMI MĚST. PO PROCHÁZCE MALEBNÝMI ULÍČKAMI SI MŮŽETE DOPŘÁT HORKOU ČOKOLÁDU NEBO PUNČ V KAVÁRNĚ A POTÉ SE VYDAT PRO ZMĚNU TŘEBA DO GALERIE NEBO MUZEA. I V ZIMĚ PAK MŮŽETE VYJET DO LÁZNÍ NEBO SI UŽÍT ODPOČINEK V NĚKTERÉM Z HOTELŮ STVOŘENÝCH PRO RELAXACI. POKUD PRÁVĚ TEĎ ZIMNÍ DOVOLENOU PLÁNUJETE, MÁME PRO VÁS NĚKOLIK ZAJÍMAVÝCH A MOŽNÁ NETRADIČNÍCH TIPŮ.





Koronavirová krize pozměnila pohled Čechů na cestování. To ukázalo už léto 2020. Podle průzkumu státní agentury Czech-

Tourism plánovalo zůstat o letních prázdninách v tuzemsku téměř 80 procent lidí. Nejvíce z nich se pak chtělo ubytovat v penzionu a během volných dnů chodit do přírody. Červenec a srpen pak tyto předpoklady naplnily. České penziony a hotely nebyly tak poloprázdné, jak se předpokládalo, dobré restaurace byly plné, stejně jako vyhlášená koupaliště, lomy a rybníky.

Nejvyhledávanější destinací se staly jižní Čechy a jižní Morava. Vedly i hory a lidé se sjížděli i do hlavního města, aby si prohlédli památky bez masivního náporu turistů a bez mačkanic. Lidé si také vybírali místa, kde budou více o samotě, například přírodu nebo méně známé památky. Podle CzechTourism pak Češi cestují nejen o dovolených, ale také během sobot a nedělí. Oblíbené

jsou i tuzemské prodloužené víkendy. „Průměrná útrata na české dovolené vychází na něco málo přes 700 korun na osobu a den, přičemž nejvíce se utratí za ubytování a stravování v restauracích,“ konstatuje Jan Herget, ředitel CzechTourism.

Už v létě bylo zřejmé, že lidé budou chtít podpořit místní ekonomiku. Vlastní podporu domácí turistiky připravila některá města, a také kraje. A to třeba ve formě slevových pobytových voucherů, volných vstupenek do muzeí, galerií, zoo či skanzenů. Stát finančně podpořil také dovolenou v lázních. A podobný trend je možné očekávat i během zimních dovolených. Jinými slovy, pokud se letos rozhodnete zůstat v České republice, bude z čeho vybírat. Ani dovolená v zahraničí – například v rakouských horách nebo v některé z exotických zemí, pokud tam bude dovoleno cestovat – nemusí být marná. I pláže totiž budou podle všeho poloprázdné. A tak si samotu možná užijete i tam, kde běžně bývá hlava na hlavě.



Chřejte se

v Lázních Lednice

NOVINKA PRO ROK 2021

Konopí pro Vaše zdraví – intenzivní kúra
4 dny / 3 noci Cena od 5 450 Kč / os.

Vyzkoušejte náš nový intenzivní pobyt včetně pitné kúry konopné herby,
omega 3D sirupu a dárečku pro úlevu od bolesti!

LÉČEBNÉ POBYTY

Třídenní relax

3 dny / 2 noci ... Cena od 3 110 Kč / os.
Odpočiňte si v lázních pohádkového kraje.

Obličejová ošetření 290 Kč
Objednejte si k vybraným tělovým procedurám
obličejové ošetření luxusní kosmetikou Gernétic.

Jodobromový zázrak

5 dní / 4 noci ... Cena od 6 170 Kč / os.
Jodobromový přírodní pramen léčí pohybové,
nervové cévní a gynekologické nemoci, působí
blahodárně na pokožku a omlazuje. Dopřejte si
tento zázrak v lednických lázních!

VĚNUJTE
sobě i svým blízkým
POUKAZ DO LÁZNÍ LEDNICE



Lázeňský dům Perla | recepce@lednicelazne.cz | +420 519 304 811

www.lednicelazne.cz

TROCHU JINÉ HORY

Na sjezdovky do Krkonoš, na běžky na Šumavu. Co ale letos zkusit třeba Bílé Karpaty? Líbit se tady bude všem, kteří mají rádi trochu divočinu a nepotrpí si na příliš okázalé zimní resorty. Navíc, pokud nebude sníh, Bílé Karpaty mají i tak co nabídnout. Můžete se vydat na túru po hřebenech nebo po místních lesích či po stopách žitkovských bohyní, které proslavila kniha spisovatelky Kateřiny Tučkové. Domek jedné z bohyní je tu dokonce opravený a otevřený jako expozice.

Hlavní centrum zimní dovolené v Bílých Karpatech je v jejich severní polovině, konkrétně v oblasti Uherskobrodsko, Luhačovicka a v oblasti jižního Valašska. V těchto místech najdete i sjezdovky. Pokud vás neuspokojí malé penziony nebo hotely a budete hledat zimní střediska, pátrejte v oblasti Lopeník – Mikulčín vrch, Strání – Velká Javořina nebo se ubytujte u sjezdovky v Nezdenicích. Možnosti běžeckého lyžování jsou pak mnohem širší a pěkné trasy najdete prakticky ve všech částech Bílých Karpat. A hlavně, všude kolem je na co se dívat.

I v zimě tady probíhají zajímavé kulturní akce, jako je například tradiční silvestrovský přechod Bílých Karpat, který končí slavnostním zapálením Vatry přátelství na náměstí ve Strání. Vyhledávaný je také festival masopustních tradic Fašank ve Strání, který se koná vždy v únoru. Dalším tipem méně exponovaných hor je pohoří Králický Sněžník, což je vůbec nejvyšší bod Pardubického kraje. Celý masiv stojí na pomezí Orlických hor, Jeseníků

a Rychlebských hor. Rozloha celého pohoří je jen 76 kilometrů čtverečních. Nejvyšší horou celého pohoří je Králický Sněžník (ano, jmenuje se stejně), který stoupá do výšky 1 424 metrů. Z tohoto vrcholu je panoramatický výhled na město Králíky. Na vrcholu hory se drží sníh i osm měsíců v roce. Je proto pravděpodobné, že i když jinde bílá pokrývka nebude, tady ano. Králickému Sněžníku pak zdatně konkuruje hora Slamník, která je jen asi o dvě stě metrů nižší. Důvodem je poměrně nová

dřevěná rozhledna Stezka v oblacích. Ta umožňuje návštěvníkům projít v korunách stromů až k úchvatnému výhledu na sousední Králický Sněžník i další horské velikány. Cest nahoru přitom vede hned několik a vzájemně se zajímavě proplétají. Rozhledna však nenabízí jenom zábavu, ale i poučení prostřednictvím informačních tabulí o lokalitě Králický Sněžník. Rozhledna vysoká 55 metrů je dostupná všem, kteří mají dost odvahy. Ti nejodvážnější mohou zpátky dolů letět nerezovým



Na sjezdovky do Krkonoš,
na běžky na Šumavu. Co to ale letos zkusit jinak?

tobogánem. Zážitky nabízí i husté sítě, kterými se dá dostat z jednoho patra věže do druhého. Nechybí ani relaxační síť pro ty, kteří si chtějí v oblacích užít neobyčejný relax.

OHŘEJTE SE V ZIMĚ V LÁZNÍCH

Pravda, ne všichni mají rádi sních a zimní radovánky na horách. Pokud patříte k těm, kteří se rádi ohřejí, nemusíte hned balit kufry a vyrážet za exotikou. Koupele (a třeba i skvělé drinky) mají v nabídce



lázně. Volit můžete ze široké nabídky nejen českých lázní, ale stejně tak z lázní na Slovensku, v Maďarsku, Rakousku nebo Německu, kam se pohodlně dopravíte vlakem. Navíc, některé z lázní jsou v blízkosti sjezdovek, a tak nemusíte dělat kompromisy. V zimě si dopřejte zejména návštěvu lázní, které disponují termálními prameny. Prozradíme vám proč.

Termální prameny jsou dlouhodobě známé svojí léčivou silou, protože obsahují minerály, jež pozitivně působí na tělo i mysl. Teplá voda prohřívá organismus, zvyšuje prokrvení a urychluje metabolismus. Příznivě působí proti svalové únavě, při problémech celého pohybového aparátu a neurologických potížích. Díky dokonalé relaxaci v termálních lázních se zlepšuje i psychická kondice člověka. A kam se konkrétně vydat? V tuzemsku to může být například Jáchymov. Místní léčebné lázně se specializují na léčbu pohybového aparátu, a to díky radonovým minerálními vodám. Když jste ovšem v dobré kondici a chcete jen relaxovat, můžete si během odpočinku dát i do těla. Pokud bude sních, neměli byste minout skiareál Klínovec – Neklid.

Pravda, ne všichni mají rádi sních a zimní radovánky na horách. Pokud patříte k těm, kteří se rádi ohřejí, nemusíte hned balit kufry a vyrážet za exotikou.



Dostupné je i lyžování v lyžařském areálu Fichtelberg na německé straně hor. Pokud zatoužíte po zahraničí, vydejte se za termálními prameny do rakouských zimních středisek. Jedním z nich je například Bad Kleinkirchheim, kde se nacházejí hned dvě velká a architektonicky zajímavá lázeňská zařízení: Římské lázně a lázně Svaté Kateřiny. Jejich termální bazény jsou napájeny léčivým pramenem o teplotě 36 °C s obsahem radonu. Lázeňská zařízení mají vnitřní i venkovní bazény a je zde řada možností lázeňských procedur. Držitelé skipasu si zde každý den do 16 hodin mohou místo lyžování užít parádní relaxaci zdarma.

Do termálních lázní pak láká i Německo. Tak třeba lyžařské středisko Berchtesgaden nabízí možnost příjemné relaxace v termálních lázních Watzmann Therme – i sem mají zvýhodněné vstupné držitelé skipasu. Najdete zde vodní, saunový a wellness areál vhodný pro dospělé i děti. Alternativou jsou nedaleké termální lázně Rupertus Therme v Bad Reichenhall s bazény se slanou vodou z Alp. Místní léčivá voda je bohatá na minerály a vyživuje kůži, uvolňuje svaly a posiluje imunitní systém.

ZIMNÍ PRODLOUŽENÝ VÍKEND

Koho láká místo přírody spíše architektura a kultura, může se vydat za krásami tuzemských i zahraničních měst. Například lehce zasněžený Český Krumlov působí velmi romanticky. Podobně by letos mohla vyhlížet i turisty opuštěná

Praha. Pokud se ale chcete vydat nejen do zahraničí, máme pro vás dva tipy: německý Regensburg a polský Krakov. Do obou měst se pohodlně dopravíte autem, vlakem nebo autobusem. Začneme v Regensburgu neboli Řezně. Toto město leží v Bavorsku a protéká jím řeka Dunaj. Tu přetíná Kamenný most Steinerne Brücke vystavěný mezi lety 1135 až 1146, což ho dělá nejstarším dochovaným a dodnes používaným mostem severně od Alp. Spojitost má i s Prahou – stal se totiž kdysi vzorem Juditina mostu. Ve středověku byl tento most klíčový, protože přes něj vedla obchodní cesta, a tak pamatuje povozy s drahými látkami, zlatem i exotickým kořením.

Most ale není jedinou zajímavou památkou v Řezně. Nedaleko od něho se nachází římská brána – Porta praetoria z doby Marka Aurelia. Dominantou města je pak katedrála svatého Petra. Zajímavá je rovněž Římská věž vystavěná kolem roku 1200 nebo bazilika svatého Jirmana z 8. století. Nepřehlédnutelný je i zámek Thurn-Taxisů, v němž tento šlechtický rod dodnes žije. Nedaleko je pak muzeum poštovníctví, protože právě Thurn-Taxisové byli ve své době velkými průkopníky listovních služeb. Až se nabažíte památek, zatoulete se do některé z kaváren, jichž má Regensburg plno. Ať už dáte přednost kávě

v hipsterském podniku nebo v tradiční cukrárně, dopřejte si i něco sladkého. Ve středu města je také řada voňavých pekáren i docela tradičních bavorských hospod. Během adventu se na náměstí konají tradiční trhy, kde zase můžete ochutnat svažené víno nebo punč a dopřát si i klobásu nebo wurst. Starobylé uličky a romantickou atmosféru má i Krakov ležící na řece Visle. Toto město bylo historickou rezidencí polských králů. Najdete tu hrad Wawel s katedrálou, sídlo starobylé univerzity i budovu arcibiskupství. Staré město s množstvím historických památek i parků je oblíbeným cílem turistů a je zapsáno na Seznamu světového dědictví UNESCO.

Krakov je považován za hlavní město polské kultury a je jedním z nejdůležitějších turistických, kulturních a historických center v Evropě. Kompaktní oblast starého města spolu s historickou zástavbou rozhodně stojí za vidění. A když už budete unaveni chozením a obdivováním památek, můžete si užít například výstavy, koncerty nebo divadelní představení. V Krakově si na své přijdou i milovníci muzeí – je jich tu hned osmadvacet. Věhlasné je hlavně Národní muzeum, kde jsou početné sbírky polského i světového malířství, nebo Muzeum polského letectví, které zase osloví milovníky letadel.



V Krakově si na své přijdou i milovníci muzeí – je jich tu hned osmadvacet.

VODACZ



Něco málo o naší společnosti

Jsme česká firma působící od roku 2002. Zabýváme se vším ohledně vody. Ať už se jedná o čištění odpadní vody, úpravu pitné vody nebo zachytávání a využívání dešťové vody.

Máme vlastní řadu domovních ČOV CLEANNY.

Domovní ČOV CLEANNY 8 dodáváme jako komplet, který dostanete se vším, co k provozu ČOV potřebujete. Dodáváme také akumulční nádrže na dešťovou vodu, čerpadla, septiky, filtry nebo vodoměrné šachty.

Naše společnost se ale nezabývá jen prodejem malých čistíren a úpraven, ale jsme schopní zajistit profinancování staveb a na klíč realizovat velké technologické celky.

Filozofie společnosti není budovat velkou výrobně - inženýrskou firmu, ale vysoce specializovaný akceschopný subjekt. Pomocí kvalitního týmu spolupracovníků s několikaletými zkušenostmi se daří plnit tento záměr. Motorem pro náš rozvoj jsou zákazníci a jejich přání a požadavky, které budiž naší výzvou a motivací.

Navštivte naše stránky a dozvíte se více.

Naše výroky si můžete objednat také přímo z pohodlí domova z našeho nového e-shopu.

Najdete tam vše pro Váš projekt. Podívejte se na: eshop.vodacz.com

VODA CZ s.r.o.

Hořenice 45

551 01 Jaroměř

www.vodacz.com

eshop.vodacz.com



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

Sestavte si své léto

Zima je ideálním obdobím na **plánování bazénu** a výběr toho nejlepšího řešení.

Ted' vás navíc **ZDARMA upgradujeme** výš.



O třídu lepší
úprava vody zdarma

Když koupíte bazén s technologií pro slanou úpravu vody, upgradujeme ji **zdarma do vyšší třídy!**

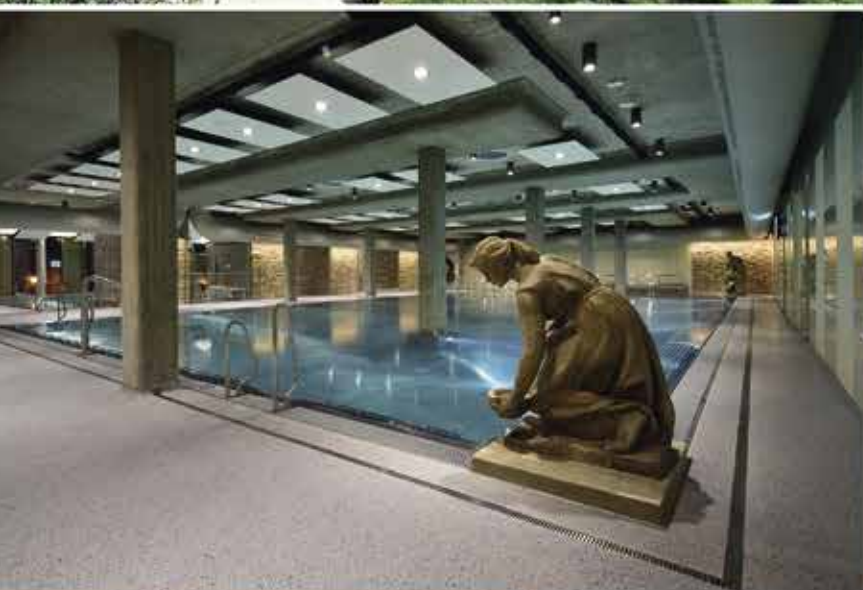
Nenechte si ujít všechny výhody do 15.2.2021.



Bazén a zastřešení jedna radost

Užijte si léto #domanapláži!

www.ALBIXON.cz





VÝROBA · MONTÁŽ · SERVIS · PORADENSTVÍ


GENERÁLNÍ DODAVATEL BAZÉNOVÝCH KOMPLEXŮ,
WELLNESS SPA PRO HOTELY A PRIVÁTY

DRŽITEL CERTIFIKÁTŮ: ISO 9001 · ISO 14 001 OHSAS 18001 · ČSN ISO 3834-2 · ČSN EN 1090-2

WWW.BERNDORF-BAZENY.CZ

 Bystrice 1312, 739 95 Bystrice

 info@berndorf-bazeny.cz

 Tel: +420 800 023 073