

Léto 2021

www.inpg.cz

ice

Meryl Streep
Nikdy není pozdě



Jsme tam, kde začínají Vaše sny





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


ROSENDAHL





Jsme rodinná firma zabývající se výrobou ocelových venkovních grilovacích ohnišť a ocelových zahradních postelí v profesionálním provedení. Naše výrobky jsou vyráběny ručně na zakázku, čímž dodají vaší zahradě jedinečný vzhled. Každý náš výrobek je unikátní.

Grilovací ohniště je ideální pro každodenní grilování doma, ale i v profesionální restauraci. Vzhledem k použitým materiálům je gril odolný povětrnostním podmínkám a může být používán celý rok.

Dopravu v rámci ČR poskytujeme zdarma. Nákup je u nás možné pořídit i na splátky.

Více info na www.luxusnigrily.cz



” **SKY**
VAŠE DOKONALÁ
ŠATNÍ SKŘÍŇ “

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





PRECIOSA

NOVÁ KOLEKCE

CRYSTAL
WAVE
of emotions

Nechte se uchvátit
novou kolekcí šperků Preciosa!

Vyvolá ve vás smyslnost, radost, touhu, hravost a zvědavost.
Prozkoumejte křišťálové šperky z dílny Preciosa jeden po druhém.
Objevíte dokonale vybroušené krystaly z českého křišťálu, šperkové
kameny kubické zirkonie a barevnou řadu ručně mačkaných
kamenů Preciosa, které pro vás vyrábíme
tradiční sklářskou technologií.

SLEVA 10 %

KÓD: ICE10

WWW.PRECIOSA-ESHOP.COM

Navštivte nás v kamenných prodejnách:
OC Quadrio, Spálená 22, Praha 1 - Nové Město
Preciosa Flagship Store, Rytířská 29, Praha 1 - Staré Město



AURORA TALARICO
SPRING SUMMER 2021
#IAEVERYWOMAN

www.lamio.cz
@luisaspagnolisk
@luisaspagnoli.cz

SUMMER
SALE



Železná 16, Praha
Eurovea, Pribinova 8 Bratislava

Luisa Spagnoli



Luisa Spagnoli



Užívejte si léto s letními kolekcemi Luisa Spagnoli, které nyní najdete ve slevě až do -50%
v Železné ulici 16, Praha a na www.lamio.cz



Pro ty, kteří umějí spát





SCAN quilt®



www.scanquilt.cz

53 prodejní v ČR

HOME STYLE
For Unique Spaces



HOME STYLE s.r.o.

Showroom - Vinohradská 34/30, 12000 Praha 2, tel: +420 224 255 146, e-mail: info@homestyle.cz
www.homestyle.cz

KOINOR

MADE IN BAVARIA/GERMANY



reddot award 2017
winner

vice informací







OBLÉKÁME **ČESKÉ** SKLO

EVPAS.CZ

**CO SE SKRÝVÁ POD
ZKRATKOU
„SRM“?**



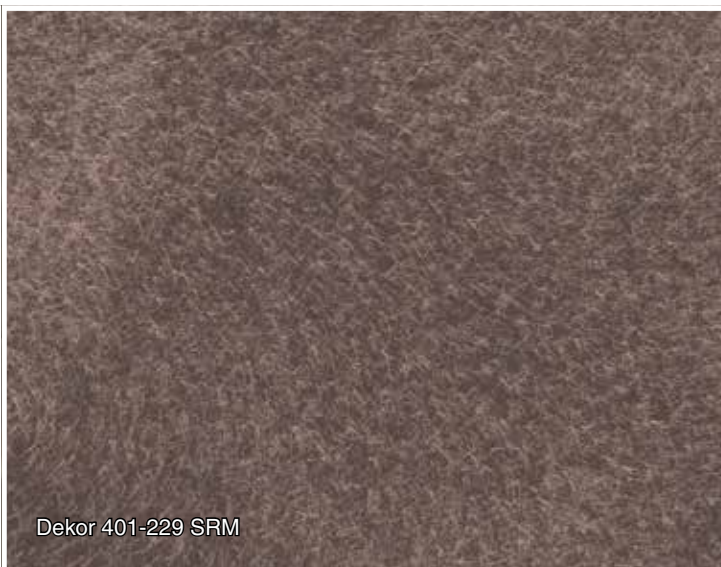
Odpověď je velmi jednoduchá! Jedná se o počáteční písmena **Scratch-Resistant Matt**, což představuje název pro nový povrch kovolaminátů značky Homapal. Jedná se o nový materiál, který výrobce představil v loňském roce na veletrhu Euroshop v Düsseldorfu, a která sklídila velmi pozitivní ohlasy.

Nyní je možné tento kreativní materiál použít i na horizontální plochy, což dříve nebylo možné. Touto řadou se rozšiřuje uplatnění těchto materiálů, stačí vybrat typ s povrchem SRM. Materiály z řady SRM jsou totiž vysoce odolné proti poškrábání i proti otiskům prstů. Rozdíl je dokonce zřejmý pouhým okem – poznáte hned, že se jedná o nový povrch s jedinečným dojmem hloubky vytvořený speciální technikou.

Řada SRM je v nabídce na vybraných hliníkových, měděných a mosazných dekorech v různých texturách a barvách, stejně jako na magnetických deskách v oblíbených barvách světle a tmavě šedé, bílé a odstínu „Macchiato“.

Matný povrch odolný proti poškrábání je vhodný pro horizontální použití v souladu s třídou zatížení 3 podle EN 438. Lze jej použít například na pulty v obchodech, barech, restauracích a na výstavních expozicích. Hodí se na recepcy v kancelářích i hotelech, na povrchy stolů a další exponované plochy.

Lamináty Homapal dodává do ČR výhradně společnost DUET CZ, s. r. o.
Lamináty s povrchem SRM vyrábí pouze značka Homapal.



www.duet.cz



Planeta Země se na nás začíná zlobit. Poslední rok je toho důkazem. A tím nemyslím jen virovou nákazu, kteří jedni říkají chřipčka a druzí zabiják, a která nás dostala do reality, kterou jsme znali jen ze sci-fi filmů. Myslím tím povodně, zemětřesení, bouře. Tornáda, která už neznáme jen ze záběrů z Floridy, ale která se přehnala i naší zemí a nechala za sebou mrtvé. Myslím tím obří kroupy, které pokryly na mnoha místech zemi a zničily střechy. V roce 2012 měl být údajně konec světa. Nepřišel. Jen mi řekněte, nešlo jen o to, že se ta čísla nějak přeskládala? Psalo se přece, že svět nezanikne jako celek, ale bude to konec světa v podobě, v jaké ho známe nyní. A pod tím si můžeme představit spoustu věcí. A mnohé se už staly...

Přírodním katastrofám se zřejmě nevyhneme a budeme se s nimi muset naučit žít. Měli bychom ale co nejméně zakládat katastrofy „společenské“, které mívají stejný, ne-li horší, dopad než ty přírodní.

Mnohdy se stává, že když se nezlobí planeta Země, zlobí se její obyvatelé, které k činům, jejichž následky mnohdy nabývají podob katastrof, dohání nespokojenost. Nespokojenost se stavem věcí. A nemám na mysli jen zoufalé Lybijce, či další obyvatele zemí ve válečném stavu. Případá mi, že nespokojenost je zakořeněná v celé společnosti v globálním měřítku.

Co kdybychom se přece jen trochu poučili z toho, co bylo a jistě ještě bude a zkusili si tento rok, pokud to půjde, alespoň trošku užít. Pojďme se začít radovat z maličkostí, pomáhat těm, kteří naši pomoc potřebují. Budme šťastní a vděční za to, co máme a neteskněme po tom, co nemáme. Může to totiž, jak dokládají záběry zahraničních a bohužel i našich televizí, být mnohem mnohem horší. Hlavně ale užijeme života, užijeme každého dne, jako by byl tím posledním. A třeba i s letním vydáním magazínu Ice v ruce, které je opět plné zajímavého čtení.

Rubrika Profil tentokrát patří fenomenální herečce Meryl Streep. Rozhovor potom rovněž fenomenální zpěvačce Anetě Langerové a legendárnímu herci Václavu Knoppovi.

Hlavním tématem čísla je nejen cestování a poznávání naší krásné země, ale i třeba snaha o to, být zdravá a krásná, a hlavně šťastná. Samozřejmě si povíme i něco o grilování a dobrých nápojích. A neochudíme vás ani o další rubriky, jako je bydlení, domácnost či tipy na výlety.

Takže příjemné počteníčko a méně katastrof – přírodních, společenských i těch lidských...

Vaše Alice Kelly
šéfredaktorka

SMYSSLY

SMYSSLY, to je netradiční česká značka přírodní kosmetiky, která v roce 2017 vznikla zcela tradičně. Silným poutem matky a dcery. Dlouho toužily po vlastní kosmetice, a tak dnes představují produkty, jež několik let vytvářely pro sebe. Pečlivě vybíraly ingredience a složení s cílem zachovat a podpořit přirozené vlastnosti pokožky a zvýraznit její krásu. Součástí filozofie značky SMYSSLY je také udržitelnost zdrojů. Část obalů se vyrábí ze zbytkového dřeva či kůže a plast se nahrazuje sklem.



Kontakt: www.smyssly.com

Kamenní prodejny:

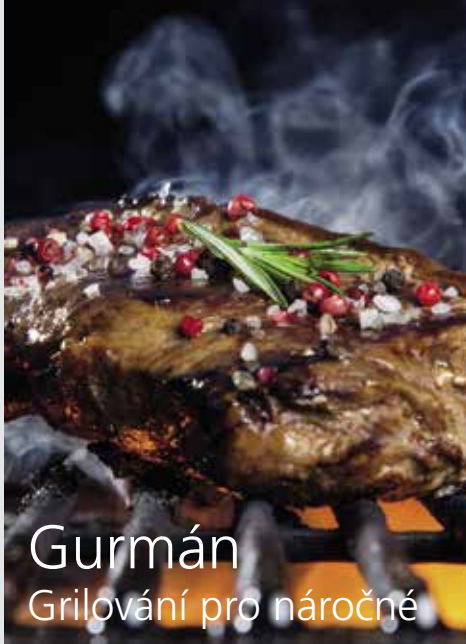
Shop Up Stories, Římská 35, Praha - Vinohrady • Flying Solo, 420 W Broadway, New York • Deelive Design Store, Smetanovo
nábř. 4, Praha 1 • Le Parfum & Le Chic, Panská 18, Bratislava - Staré Mesto • Síť parfumerií FAnn ČR

24



Profil
Meryl Streep

80



Gurmán
Grilování pro náročné

124



Na zdraví
17 Letních drinků

U P S O H O

- 24 Meryl Streep – Nikdy není pozdě
- 30 Zdravá a krásná – Péče, která vede ke zdraví
- 42 Aneta Langerová – Ráda navštěvuji jiné světy
- 50 Moderní interiér je nápaditý
- 62 Chcete strávit léto na terase?
- 72 Móda na léto
- 80 Grilování pro náročné
- 90 Novinky v plastické chirurgii
- 100 Jak najít štěstí
- 106 Nejzajímavější developerské projekty roku 2021
- 118 Václav Knop – Nemám už příliš času ztrácet čas
- 124 17 letních drinků, které vás osvěží
- 134 Kam na výlet po české republice

Titulní foto: Shutterstock

L'INTERDIT
GIVENCHY





MERYL STREEP:

NIKDY NENÍ POZDĚ...

FENOMENÁLNÍ HEREČKA MERYL STREEP (72) JE HEREČKOU, KTERÁ MÁ ABSOLUTNĚ NEJVÍCE NOMINACÍ NA OSCARA. Z 21 NOMINACÍ PROMĚNILA 3 A ZA PADESÁTILETOU KARIÉRU DOKÁZALA, ŽE JE JAKO HEREČKA NEPŘEKONATELNÁ. POZORUHODNÝ JE ALE I JEJÍ SOUKROMÝ ŽIVOT.

Řadu let žije v manželství se sochařem Donem Gummerem, s nímž má 4 děti. Oč je ve svém osobnějším životě spokojenější, o to lépe se jí na filmovém plátně ztvárňují ženy úplně opačné. Vnitřně rozervané, ženy, které odešly od rodiny, zklamaly jako matky, nebo čelí osobní či partnerské krizi. Pravdou je, že o vnitřní bolesti ví herečka své. V roce 1976 se při castingu na Shakespeara seznámila s americkým hercem Johnem Cazalem, který později proslul jako Fredo v Kmotrovi. S Meryl se do sebe zamilovali a byla z toho velká láska. V té době spolu natáčeli drama Lovce jelenů. John začal mít nějaké zdravotní problémy, lékaři mu diagnostikovali rakovinu kostní dřeně v posledním stadiu. Studio ho chtělo kvůli jeho nemoci propustit, ale Streep jim pohrozila, že také odejde, pokud to udělají. Proto se nakonec po domluvě s herci přeorganizoval natáčecí plán tak, aby John natočil své obrazy jako první. Film dotočil, ale jeho premiéry už se bohužel nedožil. Meryl mu byla během léčby velkou oporou a smrt milovaného partnera ji pochopitelně zdrtila. Na čas přesídlila k přátelům do Kanady, ale po návratu do New Yorku zjistila, že se musí z bytu, který sdílela s Johnem, vystěhovat. Její bratr Harry jí nabídl pomoc a povolal svého kamaráda sochaře. Ten jí pomohl uskladnit věci ve svém studiu, a dokonce jí nabídl svůj byt k užívání, zatímco byl sám na cestách. Začali si dopisovat a brzy si vybudovali důvěrný vztah, nicméně truchlící Meryl si nebyla jistá, jestli je na známost připravená. Nakonec dala novému vztahu šanci a vznikla láska na celý život.

Někteří zlí jazykové ovšem tvrdí, že šlo o sňatek z rozumu. Vdala se, aby co nejrychleji zapoměla, začala rodit děti, stala se vzornou manželkou a matkou a velké city a lásku, která hory přenáší, nadále prožívala už jen na filmovém plátně. Ostatně není divu, že Meryl s rodinou spěchala, vždyť se vdávala ve třiceti letech. Když natáčela snímek Kramerová versus Kramer, čekala své první dítě. Ať byly důvody k rychlému sňatku jakékoliv, zvolila dobře. S Donem jsou spolu už přes 40 let a za tu dobu média nevyšťourala žádný skandál. „Vím, že jsem byla stvořena pro rodinu. Vždycky jsem chtěla potkat toho správného muže, vdát se a mít děti. Jsem šťastná, že se mi to podařilo. Neumím si představit, že bych žila sama. Nevím, co bych dělala bez svého muže. Kdybych ho nepotkala, byla bych mrtvá. Po citové stránce určitě,“ říká herečka.

ZROZENA PRO DIVADLO

Na úvod možná ještě pár dalších slov o této báječné dámě... Meryl Streepová, vlastním jménem Mary Louise Streep, se narodila 22. června 1949 v New Jersey jako jediná dcera do rodiny farmaceutického manažera. Původně chtěla studovat operní zpěv, ale už na střední škole zjistila, že její srdce tluče pro činohru. Na divadelních prknech se cítila jako doma a okamžitě se stala školní hvězdou. Hned po škole odešla do New Yorku, kde začala hrát divadlo a pokoušela se uspět i v muzikálech na Broadwayi. V půlce 70. let se začala prosazovat i na filmovém plátně, za roli v seriálu Holocaust získala první cenu Emmy...

NIKDY NENÍ POZDĚ?

Velmi zajímavým životním zastavením pro ni byla role ve filmu Nikdy není pozdě, kde hraje ženu, která propásla šanci být obětavou a dobrou matkou a místo toho se rozhodla plnit si své sny. Roky vystupovala s kapelou, vydávala desky, zkrátka žila si tak, jak chtěla. Během svého divokého rock'n'rollového života udělala spoustu chyb. Jednoho dne se ale rozhodne vrátit na určitý čas domů k rodině a některé chyby odčinit. Jenže její místo už léta zabírá jiná žena. Navíc dcera se po rozchodu s přítelem potácí v těžké depresi a ani ona, ani synové o svou matku nejeví moc zájmu. Ricki od první minuty vnese do spořádané rodiny chaos, kdy napovrch vyplují různé staré křivdy. Podaří se Ricki probudit ve svých dětech a bývalém manželovi alespoň trochu energie a spontánnosti, již ona sama tak překypuje? A dají jí její děti druhou šanci, aby napravila to, co kdysi prošvihla?

Ricki má skutečný předobraz, scenáristka filmu Diablo Cody se nechala inspirovat svou tchyní, která má sice už šest vnoučat, ale stále vystupuje s rockovou kapelou a umí to pořádně rozbalit. „Ricki žije jen přítomností – chová se impulzivně a dělá to, co si myslí, že je správné. Je příjemné hrát někoho, kdo se nechová tak, jak ostatní čekají, jak si myslí, že by se chovat měl. Ricki je taková, jaká je, ať se to ostatním líbí, nebo ne,“ řekla o své roli Meryl. Herečka, která je známá svou velkou profesionalitou, věděla, že zahrát uvěřitelně rockovou kytaristku znamená se na kytaru naučit hrát. Tak na ni několik týdnů pilně trénovala. Že umí zpívat, předvedla o pár let dřív v komedii Mamma Mia! Ostatně díky tomu zúročila hodiny



Původně
chtěla
studovat
operní zpěv,
ale už na
střední škole
zjistila, že její
srdce tluče
pro činohru.

operního zpěvu, na které jako žákyně docházela. Režisér Jonathan Demme s tím tak trošku kalkuloval, věděl, že má Meryl ráda hudební role a tušil, že nabídce zahrát si rockerku neodolá. Herečka v této roli zaujala i co se vzhledu týče. Na hlavě měla dost extravagantní účes a líčení vypadalo, jako kdyby jí na tváři zbylo z předešlého večera. Obojí dělalo dokonalý výsledný dojem životem se ne úplně lehce protloukající se rockerky. Ani tak ale herečka nevypadala na svých 66 let a figuru by jí mohly závidět ženy o desítky let mladší.

SPOLU PŘED KAMEROU

Meryl Streep si v tomto filmu zahrála – a ne poprvé – i s dcerou Mamie, které bylo v té době 32 let. Docela těžké prý bylo hrát s dcerou vyhočený vztah, ve skutečnosti si skvěle rozumějí. Byla prý překvapená, jak se Mamie vžila do role dcery, která svou matku nenávidí. „Nevím, kde se to v ní vzalo. Bylo na ní vidět, že si to užívala,“ řekla Meryl. Mamie, která se ve skutečnosti jmenuje Mary Willa, se poprvé objevila před kamerou se svou matkou jako maličká, a to ve snímku Hořkost. Už jako dospělá si pak s Meryl zahrála v dramatu Ten večer. Meryl má s manželem Donem Gummerem, za něhož se provdala v roce 1978, ještě syna Henryho Wolfa, který se věnuje herectví a hudbě a dceru Grace, která je také herečka. Ta už si jako sedmiletá zahrála v dramatu Dům duchů, kde představovala svou matku v dětském věku. Nejmladší dcera Meryl a Dona se jmenuje Louisa a pracuje jako modelka.

NECHTE JE VŠECHNY MLUVIT...

V současné době se můžeme kochat hereckým talentem skvělé herečky ve snímku Nechte je všechny mluvit od režiséra Stevena Soderbergha. Soderberghova novinka začíná jako jeden z příběhů Agathy Christie. Trojice lidí je společnou známou pozvána na plavbu luxusní lodí z New Yorku do Southamptonu. Pravý důvod neznají a se svou hostitelkou se po většinu cesty nevidí. Oproti Deseti malým černouškům ovšem v uzavřeném, izolovaném prostoru nedochází k vraždám, ale k postupnému odhalování minulosti, která jednotlivé účastníky spojuje i rozděluje. Alice, spisovatelka oceněná Pulitzerem, která zápasí s rukopisem nového románu je tou, která všechny na výlet pozve. Tváří se, že jde o to, aby v Anglii převzala další literární cenu, skutečný cíl její cesty je ale jiný. Částečně souvisí s dvojicí kamarádek, které přizvala. Empatická Susan obhazuje ženy v nelehké životní situaci. Roberta, která se netají se svou orientací na mamon, prodává spodní prádlo v obchodním domě. Třicet let se neviděly. Dámské trio doplňuje o dvě generace mladší Tyler, Alicin synovec a asistent, fascinovaný tím, jak mohla dřív vznikat pevná přátelství bez internetu.

Bez spisovatelčina vědomí se na loď naložila také její nová agentka Karen. Ráda by zjistila, v jaké fázi je slíbená kniha, ze které ještě nikdo z nakladatelství neviděl ani řádek. Během plavby jsme svědkem několika záhadných okamžiků – Alicinu kajutu pravidelně navštěvuje cizí muž, jedním z pasažérů je autor úspěšných detektivek a Susan ani Roberta stále netuší, proč si na ně jejich spolubydliči z vysokoškolských kolejí po tolika letech vzpomněla.

Na vyřešení záhady mají osm dní – tak dlouho trvá plavba ze Spojených států do Británie. Natáčení filmu bylo velmi zvláštní. Americká povídkářka Deborah Eisenberg sice vytvořila základní osnovu, rozepsala některé scény a vymyslela historii jednotlivých postav, ale neexistoval zde tradiční technický scénář, který by určoval, co kdo v jakém okamžiku udělá a řekne. Herečky věděly, o kterých tématech by se měly bavit a jakým směrem se jejich konverzace má ubírat, ale volba slov už byla v jejich režii. Od Meryl Streep, Dianne Wiest a Candice Bergen toto guerillové filmování vyžadovalo maximální koncentraci. Předem nevěděly, co jejich kolegyně řeknou, a na co tedy budou reagovat. Dialogy s delšími zámkami, opakováním slov i celých vět a vyjadřovací neohrabaností, jakou v hollywoodských filmech s vycizelovanými scénáři obvykle neslycháme, díky tomu působí maximálně nenuceně. Polyfonie zde není jen předstíraná. Každá herečka opravdu mluví vlastním hlasem a nereplikuje věty napsané někým jiným...

OKAMŽIKY ZLOMU...

Meryl jdou role žen, které musí učinit zásadní rozhodnutí a za ně pak nést následky, víc než dobře. Například v dnes již kultovním filmu Kramerová versus Kramer. Hrála tu emancipovanou Joannu, která opustí manžela i malého syna kvůli kariéře. Za nějaký čas se ale vrátí, protože chce syna do své péče. I tento film mluví o druhé šanci, navíc je hereckým koncertem nejen Meryl, ale i jejího filmového manžela Dustina Hoffmana, stejně jako tehdy sedmiletého Justina Henryho, který hrál jejich syna. Film měl ohromný úspěch, získal čtyři Oscary, svou první sošku si za něj odnesla i Meryl. Vzápětí přijala úlohu v dramatu Sophiina volba, příběhu z druhé



LUXURY SLEEPING | multibrand showroom



Povlečte svou postel stylově!
Luxusní povlečení na míru


KUPERUS
BEDDENMAKERS SEDERT 1905

PULLMAN
Be Relaxed!

SLABBINCK®
IN SERVICE OF LITURGY SINCE 1993

TRECA INTERIORS
PARIS

TRUMP
HOME

KORUNNÍ 2569/108b, PRAHA | T: 773 503 100 | WWW.POSTELE-LS.CZ



VIDĚLI JSTE?

- 1978 – Lovec jelenů
- 1979 – Kramerová versus Kramer
- 1981 – Francouzova milenka
- 1982 – Sophiina volba
- 1983 – Silkwoodová
- 1984 – Zamilován
- 1985 – Vzpomínky na Afriku
- 1990 – Pohlednice z Hollywoodu
- 1992 – Smrt jí sluší
- 1993 – Dům duchů
- 1994 – Divoká řeka
- 1995 – Madisonské mosty
- 1996 – Marvinův pokoj
- 1999 – Hudba mého srdce
- 2002 – Hodiny
- 2003 – seriál Andělé v Americe
- 2006 – Ďábel nosí Pradu
- 2008 – Mamma Mia!
- 2011 – Železná lady
- 2013 – Blízko od sebe
- 2015 – Nikdy není pozdě
- 2016 – Božská Florence
- 2017 – Akta Pentagon: Skrytá válka
- 2018 – Mamma Mia!
Here We Go Again
- 2019 – Malé ženy
- 2020 – Nechte je všechny mluvit
- 2021 – Don't Look Up

světové války, v němž v určitý okamžik musí učinit zásadní rozhodnutí, jehož následky ji pak pronásledují celý život. Tady Meryl dokázala, že je naprostá perfekcionista, která nic neodbude. Nejen, že tu předvedla angličtinu s polským přízvukem, ale před kamerou mluvila i polsky a německy. Za tuto roli si odnesla dalšího Oscara. O mnoho let později kvůli roli učitelky hudby ve snímku Hudba mého srdce

cvičila osm neděl šestkrát v týdnu na housle, aby byla před kamerou přesvědčivá.

DŮLEŽITÉ JE UMĚT NASLOUCHAT...

Skoro by se dalo říct, že není role, kterou by Meryl Streep nezahrála. Dokáže se do každé nové postavy neuvěřitelně přetělit. "Není to zas taková záhada. Celý život pozoruju lidi, všímám si jejich gest, mimiky, všeho, co se mi někdy může hodit. Důležité je taky umět naslouchat. Před prací, během práce i po ní. Umět naslouchat nejen režisérovi, ale i svým dětem, svému muži, svým rodičům. Tím pochopíte a naučíte se mnohé," říká herečka, která poměrně často hraje skutečné současné nebo historické postavy. Jednou z nich byla dělnice Karen v dramatu Silkwoodová, které vypráví příběh o ženě, jež pracovala v továrně na plutonium. Kuchařku Julii Child si zahrála ve snímku Julie a Julia. Během tohoto filmu herečka přibrala sedm kilo. Bývalou britskou premiérku Margaret Thatcher ztvárnila v historickém životopisném snímku Železná lady. Kvůli této roli Meryl pilovala britský akcent, sešla se s několika lidmi, kteří Margaret osobně znali, aby o ní zjistila co nejvíc detailů. Za tento film byla herečka opět nominovaná na Oscara a úspěšně nominaci proměnila, takže získala už třetí sošku. Svým způsobem má reálný předobraz i postava obávané šéfky prestižního módního magazínu Mirandy ve snímku Ďábel nosí Pradu. Je jím šéfka

časopisu Vogue Anna Wintour, která se ve filmové Mirandě samozřejmě poznala. Skutečnou postavou byla i spisovatelka Karen Blixen, kterou ztvárnila ve Vzpomínkách na Afriku. Tento snímek, v němž si Meryl zahrála ženu, jež přijede do Keni, aby místo svého nespolehlivého manžela převzala vládu nad velkou kávovou plantáží a propadla kouzlu jak Afriky, tak i svobodomyšlného bílého lovce v podání Roberta Redforda, patří mezi nejoblíbenější romantické filmy. I tady se projevil hereččin perfekcionismus, když se snažila napodobit přízvuk skutečné Karen z audionahrávek. Režisér Sydney Polack Meryl původně nechtěl obsadit, zdála se mu málo sexy. Herečka si proto na schůzku s režisérem vzala průsvitnou halenku a režisér změnil názor. Dalším nezapomenutelným romantickým filmem jsou Madisonské mosty, příběh setkání dvou lidí, kteří spolu stráví pár dní, ty ale definitivně změní jejich život. Režíroval jej Clint Eastwood, který si také zahrál roli fotografa Roberta Kincaida. I tady byla postava Francesky, kterou hrála Meryl, postavena před osudovou volbou. Dalším ne-nápadným romantickým filmem je Zamilovat se. V této romanci se Meryl a Robert De Niro denně potkávají ve vlaku, aniž by se znali. Jednoho dne je ale náhoda svede dohromady a oni se do sebe zamilují. Přesto, že každý má svou rodinu. Film, který můžete vidět několikrát a pokaždé v něm objevíte něco nového, jsou Hodiny. Ve třech časových obdobích vypráví o třech různých ženách, které přesto leccos spojuje. Meryl tu hraje Clarissu, emancipovanou nakladatelku ze současného New Yorku.

NEMÁ HVĚZDNÉ MANÝRY...

Meryl Streep je jako chameleon. Dokáže zahrát nemocnou a na léčích závislou matku od rodiny, čarodějnici v pohádce, ale pořád také ještě sexy ženu. A přitom si na začátku své kariéry myslela, že není pro herectví dost hezká. Když jí bylo 40, uvažovala prý dokonce o konci kariéry. „Rozhodně nemám pocit, že jsem ta nejužasnější žena na světě. I když je občas příjemné něco takového slyšet. Kdybych ale náhodou chtěla této iluzi propadnout, mé čtyři děti mě z těchto představ rychle postaví zpátky na zem," vysvětluje herečka.

Probud'te se mladší a krásnější – vyzkoušejte živý kolagen

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování organismu, už nikdo nepochybuje. Ale není kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.

Minutová anti-age péče s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná



Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE

na obličej s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je

vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované. **Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen** zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

„S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav ani kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale měli bychom ho vnímat ve všech souvislostech,“ říká **Eva Sojková – zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestárni.cz**. Kolagen rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje i důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

„KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – **hydrát živého kolagenu nové generace**, vyrobený speciální technologií – Triple Helix Formula. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

V lyofilizované podobě tvoří hydrát kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10 – nově téměř o 100% více kolagenu

pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacený o koenzym Q10 a vitamin E.

INVITA ACTIVE je aktivní kolagenová podpora pro namáhané

a unavené klouby, vazy a šlachy k udržení dobré kolagenové kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách i součástí kloubní synoviální tekutiny.



OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, kterému hydrát živého kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

Nativní hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. Nejvyšší **kvalitu dokládají tři mezinárodní certifikáty kvality ISO** (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality, které se pravidelně obhájí.



NEZESTÁRNI.CZ
Živý kolagen nové generace

**ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT
V E-SHOPU DOVOZCE na www.nezestarni.cz | 775 373 379**

ZDRAVÁ A KRÁSNÁ – PÉČE, KTERÁ VEDE KE ZDRAVÍ

POKUD CHCEME ŽÍT ZDRAVÝM A BEZBOLESTNÝM ŽIVOTEM, PAK O SEBE MUSÍME PEČOVAT A UDRŽOVAT SE V KONDICI. TATO STAROSTLIVOST MÁ VŠAK I HLUBŠÍ VÝZNAM NEŽ JEN DOBRU KONDICI. MŮŽEME SE TAK ZDÁRNĚ VYHÝBAT NEMOCEM, BUDEME NOSITELI VYSNĚNÝCH POSTAV A NAVÍC VEŠKERÁ TATO PÉČE MÁ DOPAD TAKÉ NA NAŠI KRÁSU – TEDY NA PLEŤ, VLASY, NEHTY A CELOU POKOŽKU TĚLA. NA DŮCHOD NÁM PAK NAŠE TĚLO PODĚKUJE VITALITOU, NIKOLIV ŽÁDANKOU K LÉKAŘI. STOJÍ TO ZA TO.





Pokud máte zdravotní problémy a berete denně předepsané léky od lékaře, vždy se nejprve poradte v ordinaci, jaké doplňky stravy zvolit.

VNITŘNÍ VÝŽIVA PROČ SE VYŽIVOVAT ZEVNITŘ?

Určitě vám něco říká pojem doplněk stravy. Můžeme sem zařadit také vitamíny. Proč bychom je měli, a naopak neměli doplňovat? Odpověď je jednoduchá – některé vitamíny prostě a jednoduše do těla nedodáme spolu s potravou v takovém množství, v jakém si je tělo žádá. Jejich konzumaci pak podporujeme také náš imunitní systém a slouží to jako prevence před nemocemi. Benefitem je to, že hodně z nich má přímý dopad také na stav naší pokožky nebo kvalitu nehtů a vlasů. Je sice super používat drahé nebo kvalitní kosmetické výrobky, ale kvalita vychází zevnitř, tedy z vnitřní výživy.

NA CO SI DÁT POZOR?

Podle výzkumů lidé za loňský rok utratili přes 5 miliard korun za doplňky stravy. Nejvíce pak šly na odbyt omega-3 mastné kyseliny. Musíme si ale zároveň uvědomit, že ne všechno je potřebné – tedy není třeba se něčím předávkovat, pokud nejsme nemocní nebo nás netrápí například lámavost nehtů a není naším záměrem nehty posílit. Zvažte nejprve to, jaký máte jídelníček, co vašemu tělu chybí a co je potřeba doplnit. Nemusíte denně polykat deset pilulek. Také pamatujte na to, že pokud si koupíte například čistý vitamín C, bude mít lepší účinek, jak nějaká tabletková multivitaminu, kde je sice zastoupeno více vitamínů, ale jejich obsah je velmi slabý. Pokud jste ale naprosto zdraví a v kondici, pak postačí i multivitamin. Pokud máte zdravotní problémy a berete denně předepsané léky od lékaře, vždy se nejprve poradte v ordinaci, jaké doplňky stravy zvolit. Protože i zdánlivě imunitu podporující vitamíny mohou škodit. Proč? Protože některé z nich mají vliv na působení medikamentů, které vám lékař předepsal. A je tomu tak dokonce i u bylinných doplňků stravy. Například ženšen a zázvor mají vliv na warfarin, což je lék proti srážlivosti krve, na žilní trombózu, plicní embolii a chránící před infarktem a mrtvicí. Třezalka naopak ovlivňuje léky,

kteří užíváme na cholesterol a obsahují simvastatin. Tato část se týká zejména populace v důchodovém věku. Dříve než tedy pořídíte babičce z dobré vůle vitamíny na přilepšenou, tak se zajímejte o to, jaké léky denně užívá a zda jí tím neuškodíte.

Další rizikovou skupinu představují děti a těhotné ženy. Určitě se poradte s lékařem, protože se můžete i přiotrávit vitamíny. Například více než 2,5 g vápníku za den způsobuje závratě, nevolnost či ledvinové kameny. Při předávkování se vitamínem A může dojít k nevolnostem či ke zhnědnutí pokožky. Jak se říká, všeho moc škodí.

1. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH

Vitamíny rozpustné v tucích jsou vitamíny A, D, E a K. Podmínkou pro jejich zpracování je vylučování žluče do střeva. Pokud má někdo zdravotní problém právě v této oblasti, pak tyto vitamíny mohou chybět i přes jejich dostatečný příjem.

Vitamin A – Retinol

Kde?

Najdete ho v živočišných produktech, jako jsou například máslo, rybí tuk nebo vejce a játra. Také jej obsahuje zelenina – kapusta či mrkev (zde je obsažen jako provitamin beta karoten, který nevyvolává hypervitaminózu, ale jeho nadměrná konzumace může způsobit zbarvení kůže do oranžové či nažloutlé barvy).

Proč?

Podporuje funkci a růst buněk, má vliv na náš zrak (ostrý obraz, vidění za šera a schopnost rozpoznat barvy), dále má anti-kancerogenní účinky a beta karoten je antioxidantem. Látky, které jsou od vitamínu A odvozeny – retinoidy, se používají k léčbě psoriázy. Také je potřebný pro vznik spermií a vajíček, má vliv na vývoj plodu.

Nedostatek

Projevuje se šeroslepostí, v krajních případech při vyschnutí oka může dojít k poškození rohovky a následné slepotě. Dále je to šupinatění kůže, atrofie sliznic, porucha obranyschopnosti a zastavení růstu.

RECLAR
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

Kráska je ve vašich rukách

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

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

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

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

- ⓧ reclar.cz
- 📍 reclar_czech
- 📌 reclar CZ



Pozor

Ve vysokých dávkách jde o toxický vitamín. Způsobuje hypervitaminózu, která poškozuje játra, způsobuje vypadávání vlasů a poškozuje sliznice a kosti. Při běžné stravě se jím ale nepředávkuje, pouze, pokud jej nadměrně užíváte v pilulkách. V těhotenství může způsobit teratogenní účinek na plod a jeho velký příjem se nedoporučuje.

Vitamín D – Kalcio

Kde?

Zdrojem vitamínu D může být například rybí tuk, mléko, játra, vejce, rybí vnitřnosti, olej z tresčích jater, ale také sluníčko. Nejdůležitějším je vitamin D3, který vzniká v kůži vlivem UV záření.

Proč?

Je velmi důležitý pro hospodaření těla s fosforem a vápníkem. Upravuje se v ledvinách a játrech, proto je zapotřebí jejich správná funkce, aby byl zpracován. Je důležitou součástí pro mineralizaci kostí a ovlivňuje růst u novorozenců.

Nedostatek

Je velmi důležitý zejména v dětství, aby nedocházelo k poruše růstu kostí a chrupavek. Pak by byly kosti nenávratně zdeformované a docházelo by ke snadné lámavosti. Vlivem nedostatku může dojít ke vzniku křivice (rachitida). Novorozencům je podáván jako prevence vzniku růstových poruch. V dospělosti naopak vzniká osteomalacie, pokud dochází k nesprávnému ukládání vápníku.

Nadbytek

Jde o velmi vzácný stav, ale přeci jenom se to může stát. Nadbytek vitamínu D pak způsobuje neustálou žíznivost, průjem, zvracení, vysoký krevní tlak či svědění kůže. Pozor dejte na přílišné slunění se.

Vitamín E – Alfa tokoferol

Kde?

Obsažen je například v obilných zrnech, v oříšcích a semenech nebo v rostlinném oleji. Také ho do těla dostanete spolu s kukuřicí, olivami, slunečnicí, sójou, zeleninou a mlékem.

Proč?

Je to výborný antioxidant, který oddaluje stárnutí, působí proti rakovině, snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění a ochraňuje buňky před škodlivými radikály. Také má podstatný vliv na růst a obnovu svalové tkáně, pomáhá při tvorbě červených krvinek a díky němu jsou lépe odbourávány škodliviny v játrech.

Nedostatek

Pokud budeme mít málo vitamínu E, pak se to projeví rozpadem jaterních buněk, poruchou fungování pohlavních orgánů nebo nižší odolností červených krvinek.

Nadbytek

Předávkovat se vitamínem E znamená, že nás může dostihnout únava, svalová slabost nebo průjem. Pokud byste dlouhodobě měli nadbytek Ečka, pak může dojít k poruše vstřebávání vitamínu K, který je důležitý pro srážlivost krve.

Vitamín K – Fylochinon

Kde?

Můžeme ho přijímat spolu se zeleninou, zejména tou listovou, jako je hlávkový salát nebo špenát. Zdrojem je také brokolice, zelí nebo květák, ale i játra nebo ovesné vločky. V těle ho produkuje bakterie E-coli v tenkém střevě.

Proč?

Je důležitý pro proces srážení krve a tvorbu srážecích faktorů. Díky tomuto vitamínu je pak tělo schopné zastavit krvácení.

Nedostatek

Projevuje se sníženou srážlivostí krve, tedy zvýšeným krvácením například při

říznutí se. Mohou také vznikat krvavé fleky na kůži a sliznicích. Může docházet k častějšímu krvácení z nosu a tvorbě podlitin. Nedostatek je však spíše vzácný.

Nadbytek

Pokud by vitamínu K bylo přespříliš, pak může dojít k hemolýze, což je rozpad červených krvinek.

2. VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VE VODĚ

Tyto vitamíny umožňují některé z biochemických reakcí v těle a také je optimalizují. Patří sem vitamíny skupiny B, kyselina pantotenová a vitamín C a H.

Vitamíny skupiny B

Jedná se o velmi důležité vitamíny. Nedostatkem mohou trpět například alkoholičci a jejich zvýšený příjem je nutný také v těhotenství. Patří sem vitamíny B1, B2, B3, B6 a B12. Pojdme si alespoň v kostce představit, proč je jejich konzumace důležitá.

B1 – thiamin

Pokud v těle chybí, pak může dojít k velmi vážnému postižení nervového a kardiovaskulárního systému, tzv. beri-beri onemocnění. Najdete ho v masu, obilovinách, ořeších a v pivovarských kvasnicích. Je důležitý pro účast na metabolismu sacharidů a aminokyselin.

B2 – riboflavin

Vitamín B2 je potřebný pro oxidační enzymy. Doporučuje se podávat také při užívání hormonální antikoncepce. Podporuje správnou funkci srdce, má vliv na stav naší pokožky, zrak, ale také na vnitřní orgány. Jeho nedostatek se projevuje pálením jazyka, popraskanými koutky, zánětem spojivek nebo pálením očí. Způsobuje to pak poruchy jater a sítnice. Mohou se dostavit

Zdrojem vitamínu D může být například rybí tuk, mléko, játra, vejce, rybí vnitřnosti, olej z tresčích jater, ale také sluníčko.



vzniká anemie. Dochází pak k projevům, jako jsou zánět spojivek, svalová bolest, únava či kožní problémy. Je vhodné jej podávat také tehdy, pokud jste dlouhodobě užívali antibiotika, nebo v těhotenství. Podporuje činnost pohlavních žláz, ovlivňuje kvalitu nehtů a vlasů. Je stavebním materiálem buněk. Jedná se o tzv. vitagen, což jsou látky, které jsou zdrojem energie.

Vitamín C – kyselina askorbová

Céčko zná asi každý z nás. Obsahují jej citrusové plody, paprika, rybíz a další ovoce a zelenina. Je pomocníkem pro náš imunitní systém, a proto je oblíbené zejména v chřipkové sezóně. Podporuje obranyschopnost, mozkovou kůru, hojení, a má vliv také na tvorbu pojiva. Je potřeba zvýšit jeho dávku, pokud kouříme, užíváme hormonální antikoncepci, prožíváme stres nebo jsme prodělali nějaké infekční onemocnění. Jde také o skvělý antioxidant, který tělo chrání před volnými radikály. Pokud je ho v těle nedostatek, projeví se to jako skorbut. Dochází pak k vypadávání zubů, poškození cév, dále k otokům sliznic nebo k vadné tvorbě kostí. Také jsme náchylnější na infekce, únavu a může docházet ke vzniku krevních výronů.

VNĚJŠÍ VÝŽIVA

Do vnější výživy samozřejmě patří správná péče o tělo aneb olejíčky, mastičky, krémy, peelingy a jiné kosmetické přípravky. Jelikož asi každý z nás má oblíbené produkty, podíváme se společně spíše na přehled toho, o co je potřeba pečovat, abychom byli zdraví a krásní. Kromě toho pak do vnější, tedy péče zvenčí, patří také sport nebo naopak odpočinek. Protože to, zda budeme v kondici nebo jestli umíme i relaxovat, přímo ovlivňuje nejen krásu, ale hlavně zdraví člověka.

1. O CO JE POTŘEBA PEČOVAT .A JAK?

Péče o pleť

Jedna z nejdůležitějších věcí pro mladistvý vzhled je správná péče o pleť. Je to možná opakováno stále dokola, ale věřte, že

také deprese a pomalé hojení ran. Doplníte ho pomocí luštěnin, obilovin a kvasnic.

B3 – niacin, vitamín PP

B3 do těla dostaneme poměrně snadno, jelikož ho obsahují těstoviny, rýže, vejce, ryby, otruby, kvasnice a játra. Můžete ho znát také pod názvem kyselina nikotinová. Při jeho nedostatku dochází k pelagře, což je onemocnění, které vyvolává průjem, záněty kůže a demenci. Je důležitý pro tvorbu energie v buňkách a metabolismus tuků i cukrů. Má vliv na kvalitu naší pokožky a nervovou soustavu. Ohrožení nedostatkem B3 jsou zejména alkoholové závislí lidé.

B6 – pyridoxin

Pokud trpíte na záněty sliznic nebo kůže, pak může jít o projev nedostatku vitamínu B6 v těle. Také dochází k poruchám nervového systému. Hrozí chudokrevnost, křeče, mravenčení v končetinách či deprese. Doporučuje se konzumace ryb, mléka, jater, vajec, sóji, brambor, banánů, zeleniny a obsahuje ho také celozrnná mouka. B6 se podílí na krveotvorbě, je nutný pro zpracování bílkovin a podporuje nervovou soustavu. V případě nadbytku má ale také

dopad na nervovou soustavu. Je tedy třeba doplňovat, ale nepřehánět.

B12 – kobalamin

Kobalamin je důležitý pro metabolismus určitých aminokyselin, podílí se na tvorbě červených krvinek a podporuje správné fungování nervového systému. Pokud nám B12 chybí, pak dochází ke chudokrevnosti a onemocnění nervové soustavy. Vitamín B12 se neukládá v těle do zásoby, a tak nedochází k jeho nadbytku. Přijmete ho do těla v podobě živočišné potravy – tedy vejce, játra, vnitřnosti, sýry, mléko. Obsahuje ho ale také některé mořské rasy a kysané zelí, což je vhodné pro vegetariány.

Kyselina pantotenová

Tato kyselina má vliv na odolnost vůči stresu, zvyšuje obranyschopnost těla a působí proti vzniku aterosklerózy. Je nezbytnou součástí koenzymu. Kromě toho také přívětivě působí na naše zažívání a zabraňuje nadýmání. Dalším kladem je urychlování hojení.

Vitamín H

Bohatým zdrojem jsou žloutky, játra, ledviny, kvasnice a mléko. Kromě toho je syntetizován střevní flórou. Při nedostatku

odličování se je základní kamen. Pokud svou pleť řádně neodličíte, pak si zaděláváte na problémy s pupínky, černými tečkami, povadlým vzhledem a také si koledujete o naředlý a nezdravý tón pleti. Pleť je třeba vyčistit také tehdy, kdy neužíváte žádný make-up, CC či BB krém nebo jiná líčidla. Pleť čistíme večer, ale také ráno po probuzení, jelikož naše peřiny a polštáře obsahují milióny mikro bakterií, které okem nevidíme. Je vhodné užívat pleťové tonikum, které prosakuje hluboko pod vrchní vrstvu kůže, dezinfikuje a zároveň stahuje póry. Po očistění pleti je vhodné použít denní či noční krém. Někteří lidé tvrdí, že v tom není rozdíl, ale uvědomte si, že denní krém je lehčí svou konzistencí a snadno vstřebatelný. Oproti tomu noční krém je pak hutnější a mastnější. Navíc, některé složky nočního krému působí ve tmě, proto je k jeho aplikaci nutná tato doba, tedy doba spánku. Pokud nemáme rádi krémy, je to naprosto v pořádku. Ne každému totiž vyhovují. Zkusit můžete například séra a olejíčky. Některé jsou lépe vstřebatelné a hodí se tak i na denní použití. U olejíčků je lepší večerní aplikace, pokud zanechávají mastnější a lesklou pokožku. A pro ochranu, ale také boj proti stárnutí, se doporučuje používat krém s SPF faktorem, který chrání obličej před UV zářením. Ačkoliv je třeba zrovna jaro nebo podzim, sluníčko svítí stále a obličej tak vystavujeme denně slunečním paprskům. Můžete si také tu a tam dopřát masku, která pleť hydratuje. Pro hydrataci je také důležitý pitný režim. Jednou za čas si dopřejte návštěvu kosmetického salónu, kde se o vás profesionálně postarají.

Zuby

Určitě víte, že ke kráse patří také krásný a zdravý úsměv. Zkuste používat mezizubní kartáčky a nitě, navštěvujte pravidelně dentální hygienu a nezapomínejte na pravidelné prohlídky u zubaře. Na vzhled a barvu zubů pak má vliv také kouření či konzumace vína, kávy a jiných nápojů.

Rty

Na rty se často zapomíná. Ale nikdy nikoho neoslíni rty, které jsou suché, loupají

se nebo je lemují opary. Na opary zkuste krémy s obsahem lyzinu a doplňujte vitamín C, protože ten podpoří imunitu. Trpět na opary totiž znamená mít sníženou odolnost vůči infekcím. Také svým rtům můžete dopřát jemný peeling, abyste odstranili suchou kůžičku. Je potřeba je mazat alespoň jelením lojem nebo jiným vazelinovým produktem. Vhodný je i včelí vosk. To proto, že rty jsou neustále vystavovány vlivu počasí – horko, mráz, ale také všudypřítomné UV záření.

Vlasy



To, že je vhodné se starat o svou hřívu asi ví každý. Je to koruna krásy každé ženy, a ani žádný muž netouží být brzy plešatý. Můžete se o ně starat pomocí vhodného šamponu a kondicionéru, což je úplný základ. Pokud přidáte také vyživující olejíčky a spreje pro objem, neuděláte chybu. Zkuste se poradit se svým kadeřníkem, jaký typ produktů je vhodný právě pro vás, protože každý z nás má jinou strukturu vlasů – někdo má vlasy jemné, řídké, elektrizující a bez objemu, u někoho je naopak nadlidský úkol hustou kštici zkrotit, uhladit a dát jí nějaký poslušný tvar a vzhled. Ať už patříte mezi jakoukoli skupinu, vždy se doporučuje co nejméně používat žehličku na vlasy a horký vzduch při foukání vlasů fénem. Speciální péči pak věnujte svým vlasům v létě, při neustálém namáčení v chlorované vodě bazénů nebo ve slané vodě u moře. Tu a tam dopřejte masku také svým vlasům. Pozor na to, že lidé si pletou pojem maska a kondicionér. Kondicionér se nanáší pokaždé po použití šamponu a během 3–5 minut jej můžete opláchnout. Maska je speciální produkt, který si i můžete po domácku vyrobit,

a nechává se působit až 20 minut. Až poté ji z vlasů důkladně vymyjte.

Nezapomeňte na sluneční kosmetiku

Dlouho očekávané letní období plné slunečního počasí je tu a s ním i mnohými oblíbené chytání bronzu.

Rozeznáváme 3 typy ultrafialového záření – UVA, UVB a UVC. UVC záření je absorbováno ozónovou vrstvou a na zemský povrch nedopadá. Na zemský povrch – a tedy i na naši pokožku – dopadá UVA a UVB záření. „Oba typy UV záření mají mnoho účinků. Na jednu stranu vyvolávají mnohými oblíbenou pigmentaci a pomáhají s tvorbou vitamínu D v těle, z dlouhodobého pohledu ale také způsobují zarudnutí, stárnutí kůže a kožní nádory,“ vysvětluje Ivana Lánová. Nesmíme zapomínat na to, že se i minimální poškození sčítají, takže se některé změny mohou projevit až ve stáří.

Ochranou před slunečním zářením je jednoznačně prevence, tedy neslunit se bez řádné ochrany. Při opalování se potřebujeme chránit před UVA a UVB zářením. Možná je fotoprotekce opalovacími krémy s dostatečným SPF a také textiliemi, což je nejpřirozenější ochranné opatření. Je třeba dodržovat obecná pravidla, mezi která patří nechodit na přímé slunce mezi 11. a 15. hodinou. Odbornice Ivana Lánová dodává: „Kojenci do 6 měsíců by se neměli přímému slunci vystavovat vůbec. Děti do 2 let je třeba chránit oděvem a nevystavovat polednímu slunci, starší děti by měly používat opalovací krémy s vyšším faktorem. Platí zásada „3 K“ – krém, klobouček a košílka.“ Na ochranu pokožky je důležité myslet i při každodenních činnostech, ne pouze při pobytu na zahradách, u bazénů či moře. „Existuje 8 míst, na která při aplikaci opalovacího krému zapomínáme: rty, ušní lalůčky, krk, podkolenní jamky, nártý, okolí očí, u mužů pleš, u žen dekolt,“ doplňuje Lánová. Pokožku, která byla vystavena pobytu na slunci, je potřeba následně ošetřit. Krémy po opalování by měly pokožce doplnit chybějící vlhkost a pružnost. V případě spálení pokožky jsou vhodné chladivé gely,

> PŘENECHTE
VRÁSKY SVÉMU PSOVI 😊

PATENTOVANÉ
SLOŽKY

EGF-
REPAIRLIFT



1. OMLAZENÍ PLETI A VYHLAZENÍ VRÁSEK – NEINVAZIVNÍ LIFTING
2. * EGF > vysoká koncentrace kmenových buněk

PROFESIONÁLNÍ DERMO-KOSMETIKA

SIMONE MAHLER
P A R I S

BEZ
PARABENŮ

pod dermatologickou kontrolou

VÝHRADNÍ ZASTOUPENÍ HARMONY COSMETIC, S.R.O.

www.simonemahler.cz

www.simonemahler-shop.cz

V důsledku nadměrného pocení a absence pocitu žízně snadno hrozí dehydratace.

kteří zmírňují následky popálení. Ivana Lánová dále radí: „Vhodné jsou přípravky s obsahem D-panthenolu, který má schopnost vázat vodu v pokožce, a tím udržovat správnou hydrataci. Proniká až do hlubokých vrstev pokožky, kde přímo stimuluje tvorbu nových buněk a pigmentu.“ K přirozené ochraně organismu před nepříznivými vlivy slunečních paprsků přispívají i potravinové doplňky s obsahem přírodních karotenoidů a vitaminů.

A CO NA TO VLASY?

UV záření a vysoké teploty působí i na nechráněné vlasy. „Narušením povrchové vrstvy vlasů dochází k jejich oslabení, třepení, ztrátě pružnosti a lesku. Záření může pronikat až k vlasové cibulce a poškodit ji. Vlivem slunečního záření dochází k zesvětlení vlasů a jejich vyšisování,“ vysvětluje Lánová. Své vlasy před slunečním zářením chraňte pokrývkou hlavy a používáním speciálních ochranných přípravků na vlasy s UV faktorem. Kromě toho je vhodné během letních měsíců vlasům dopřát speciální masky, zábaly, kondicionéry a vlasové kúry, které jim dodají potřebnou výživu a hydrataci.

Hydratace vnitřní i vnější

Důležitou ochranou před sluncem je i pitný režim. V důsledku nadměrného pocení a absence pocitu žízně totiž snadno hrozí dehydratace. „Při vyšších teplotách je dobré pít po málu, i když nemáte pocit žízně. Denní příjem tekutin by měl dosahovat minimálně tří litrů,“ radí PharmDr. Ivana Lánová a dodává: „Doporučuji i používání termálních vod

ve spreji, které jsou bohaté na minerály, zklidňují pokožku a působí proti podráždění.“

2. PÉČE O NAŠI POSTAVU A KONDICI

Mezi vnější výživu můžeme zařadit také péči o naši postavu a kondici. Možná vás hned napadá, že jde přece o stravu, a tedy o vnitřní výživu. Avšak o tělo lze pečovat i zvenku tím, co pro něj děláme. V tomto případě se budeme bavit o sportu, který nás udrží fit, zdravé, ale také krásně štíhlé. Zdraví a krása jdou spolu ruku v ruce.

Začněme lehčí formou aktivity, kdy byste do života mohli zařadit alespoň chůzi, pravidelné procházky, delší pěší túry nebo nordic walking. Pokud přeci jenom zatoužíte po něčem energetičtějším, pak můžete zkusit jogging, běh, brusle, kondiční cvičení, zumbu, tenis, volejbal, pro pány fotbal nebo hokej, dále kolo, K2, aerobic nebo trampolínová cvičení. Pro pružnost a ohebnost se doporučují pilates, jóga nebo klasický strečink – tedy protahování se. Kromě toho, že vás tak nebude bolet každý pohyb a vaše tělo bude mít větší flexibilitu, si krásně odpočnete také psychicky.

3. ODPOČINEK MYSLI OVLIVŇUJE ZDRAVÍ I KRÁSU

Pokud se naučíte odpočívat, pak budete jistě mnohem více zdravější. Proč? Protože vaše mysl bude odolnější vůči stresu a vypětí, což má daleko dopad také na fyzické zdraví a naši obranyschopnost. Mezi odpočinek můžeme zařadit spoustu aktivit, nemusí jít jen o samotný spánek. Pokud se ale budeme bavit o spánku, tak ten by měl být pravidelný. Není tím myšlen časový úsek jako takový (například 8 hodin denně, což je ale považováno za ideální dobu spánku), ale čas, kdy chodíme spát a kdy vstáváme. Tyto časy by měly být vždy přibližně stejné každý den.

Spánek

Proč je kvalitní spánek tak důležitý?

Pokud nespíme kvalitně, pak to má dopad nejen na náš vzhled, ale hlavně na naši energii a zdraví. A kdo chce hazardovat se zdravím, ten se o dlouhodobý negativní dopad špatného spánku moc nezajímá. Zejména lidé, kteří se hodně stresují, workoholici

a velcí pracanti, někdy také ale jen rodiče, kteří mají mnoho práce s dětmi a nevědí, že si tak koledují o možnost vzniku cukrovky, jdou naproti obezitě, oslabují svůj imunitní systém a nadbíhají depresím a úzkostem.

Pozitivní vliv kvalitního spánku

Kromě toho, že budeme dobře vyspaní, budeme mít dobrou náladu a energii. Pozor, nepleťte si vyspání s přespáním se. Pokud budete spávat déle, než je potřeba, pak nemusíte mít ani tak dostatek energie a být dobře psychicky naladěni. Kvalitní spánek podporuje fungování mozku, činnost mozkových funkcí a schopnost soustředění se. Také tím posílujeme imunitní systém a je to prevence před duševními nemocemi.

Desatero pro zdravý spánek

1. Před spaním se nevěnujte psychicky náročným věcem nebo fyzické aktivitě.
2. Dejte si sklenici mléka, obsahující vápník pro zdravý spánek.
3. Chodte spát a vstávejte ve stejný čas.
4. Není dobře jít spát přejeden, ale ani hladový.
5. Dopřejte si koupel nebo sprchu večer, to vás uvolní a naladí na spánek.
6. Investujte do kvalitní postele a matrace. Myslete také na velikost lůžka, aby bylo dostatečně pohodlné.
7. Usínat bychom měli do 20 minut. Pokud to nejde, zkuste se věnovat chvíli nějaké aktivitě a vstát. To vás unaví a ve chvíli únavy běžte ihned zpátky do postele.
8. V ložnici by mělo být vyvětráno a spíše chladněji, jak přetopeno.
9. Nedívejte se chvíli před spaním do notebooku, mobilu či na televizi. Běžte si například vyčistit zuby až po sledování filmu, ne před ním. Ulevíte tak své hlavě a bude se vám lépe usínat.
10. Spát by se mělo v naprosté tmě a tichu. Pokud to neumíte, zkuste si nastavit časovač na vypnutí filmu. Lepší variantou je poslech uklidňující hudby nebo audioknihy. Časem se tak můžete naučit usínat zcela přirozeně bez zvukových a světelných kulís. Jedině při spaní ve tmě a tichu dostatečně regenerujeme tělo i mysl a opravdově odpočíváme. Také tím bojujete proti stárnutí.

EAU THERMALE

Avène

zklidnění z přírody

NOVINKA

Intense Protect 50+

REVOLUCE VE SLUNEČNÍ OCHRANĚ

MYSLETE NA BUDOUCNOST
svou i Vašich nejmilovanějších.

- Nová generace filtrů zajišťující širokospektrální ochranu proti UVB, UVA a HEV modrému světlu
- Komplexní ochrana i pro tu nejcitlivější pleť
- Vstřebatelnost již za 3 vteřiny
- Ultra voděodolné složení, které neštípe v očích
- Neobsahuje nanočástice

TriAsorB™

UVB - UVA - HEV MODRÉ SVĚTLO

NOVÝ STANDARD VE FOTOPROTEKCI



SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT

EKOLOGICKÝ PŘÍSTUP

Více informací na www.avenes.cz

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique





Mezi odpočinkové a zároveň ozdravné aktivity patří také návštěva lázní, wellness, masáže, akupunktura, saunování a otužování se, nebo třeba i plavání. Plavání proto, že i když mohlo být uvedeno v předchozím bodě, jako sportovní aktivita, tak voda má blahodárný vliv na tělo i mysl. Nejen, že tím opravdu protáhnete a posílíte celé tělo, také se naučíte správně a zhluboka dýchat. Má blahodárné účinky na psychiku člověka.

Je zde však ještě jedna aktivita, která není tak známá, jako ty, které jsme doposud vyjmenovali, a proto si o ní něco řekneme – je to meditace.

Co to je meditace?

Mnoho lidí neví, co si má pod pojmem meditace vybavit. Většinou přijde na mysl nějaký buddhistický mnich, jak v posedu „na turka“ nehybně sedí, ponořen do vlastních myšlenek, oči zavřené. Určitě medituje, to ano, ale meditovat lze i jinak. Meditace totiž znamená i to, že necháte

váš mozek vejít do jiné vlnové hladiny, když třeba vysáváte nebo uklízíte dům. Co tedy děláte, když meditujete? Znamená to, že se vnoříte do sebe samotných. Smyslem meditace je dostat se do hlubokého stavu, kdy naše mysl nikam netěká, nelétá z jedné myšlenky na druhou. Pokud by pro vás bylo moc těžké zklidnit rozčerenou mysl, zkuste se někdy zadívat z okna ven, když prší a zahledět se do kapek deště. Nebo můžete jen tak sedět a zírat do ohně, pustit si hudbu do uší a zavřít oči. Zkuste nemyslet na povinnostech, které ten den ještě máte, ale dopřejte si deset minut sami se sebou. Ze začátku to může být velmi těžké, ale účinky meditace stojí za to, abyste ji prováděli, i kdyby třeba jen po svém, deset minut denně. Tato úspěchaná doba si to žádá.

Krása a zdraví díky meditaci

Tím, že si navyknete meditovat se postaráte také o své krásnější a zdravější já. Meditace má neskutečný vliv na regeneraci

celého těla, ale také našich orgánů a buněk. A tím pádem dopadá na naše zdraví, ale také krásu. Smyslem je odevzdat se léčivé síle samotného bytí, neklást odpor, propojit se se vším kolem nás, uklidnit rozčerenou mysl a následovat intuici. Meditace by neměla být žádná křeč, aby plnila svou léčebnou působnost na tělo i mysl. Každý si tak může najít ten svůj druh meditace.

NA ZÁVĚR...

Samozřejmě je mnoho dalších důležitých vitamínů, ale také praktik, jak o sebe pečovat. Mějme na paměti ale jedno – zdraví je nejpřednější a krásný vzhled je jen vedlejším efektem této péče o sebe samotné. Vše to začíná a končí u nás. Chceme-li prožít šťastný a zdravý život, musíme umět udělat šťastné naše tělo i mysl. A šťastné tělo je zdravé tělo. Šťastná mysl je pozitivní a odpočnutá mysl. A nakonec tedy i ta krása a krásný vzhled mohou být jen tam, kde je zdraví, síla, energie a vitalita.



Přírodní kadidlová kosmetika



Z pravého kadidlového oleje

Čistě přírodní složení

Vyrobeno v ČR

Bez přidané vody

Kadidlový olej zlepšuje metabolismus pleti, sjednocuje pigment a vyhlazuje vrásky.

LUBAN kadidlový pleťový olej hydratační



Podporuje regeneraci kožních buněk a zabraňuje ztrátě vlhkosti. Sjednocuje pigment a dodává pleti zářivý zdravý a sametový vzhled.

LUBAN kadidlový pleťový olej vyživující



Obnovuje kolagenová vlákna a zvyšuje pružnost pleti. Zpevňuje, vyživuje a regeneruje pokožku. Zklidňuje pleť po opalování.

LUBAN kadidlový hydrolát



Osvěžující kadidlová voda ideální pro horké letní dny. Skvěle tonizuje pleť a reguluje produkci kožního mazu.

LUBAN kadidlový balzám na ruce

Skvělý na namáhané ruce s drobnými poraněními. Ošetří, vyživí a zvláční pokožku rukou. Balzám voní kadidlem a růžovým olejem.



LUBAN kadidlový balzám na rty

Přírodní úleva pro suché a rozpraskané rty. Balzám rty dokonale ošetří, vyživí a zvláční. Příjemně voní kadidlem a růžovým olejem.



www.luban.cz

ANETA LANGEROVÁ

RÁDA NAVŠTĚVUJI JINÉ SVĚTY

DVOJNÁSOBNÁ ČESKÁ SLAVICE ANETA LANGEROVÁ, KTERÁ JAKO JEDNA Z MÁLA DOKÁZALA PLNĚ VYUŽÍT SVÉHO VÍTĚZSTVÍ V SOUTĚŽI ČESKO HLEDÁ SUPERSTAR, VYDÁVÁ NOVÉ ALBUM DVĚ SLUNCE. POVÍDALI JSME SI NEJEN O TĚTO NOVINCE, ALE TAKÉ O (SNAD) JIŽ POMALU KONČÍCÍ PANDEMII NEBO O ZPĚVAČKÁCH MARTĚ KUBIŠOVÉ A VĚŘE ŠPINAROVÉ. A PROZRADILA I TO, CO V POSLEDNÍ DOBĚ POVAŽOVALA ZA SVOJI NEJVĚTŠÍ VÝZVU.





Jak zásadně vás ovlivnila pandemie?

Poslední rok a půl byl plný nečekaných změn. Nejen, že jsme s kapelou nemohli koncertovat, zpívat a hrát, být stále na cestách, tak jak jsme byli zvyklí, ale zůstali jsme stát ve zvláštní nejistotě, co bude dál, co přijde. Zastavil se vlak, ve kterém jsem jela dlouhá léta, a tak jsem začala věnovat mnohem více pozornosti krajině, kterou jsem viděla za okny toho vlaku. Na podzim jsme dokončili album *Dvě slunce* a místo plánovaného turné následoval docela poklidný život. Ovšem s obavou jsem stále sledovala některé kroky naší vlády, opatření, která někdy ani nedávala smysl a zbytečně zkomplikovala mnohým lidem jejich životy, ba je možná poznamenala na několik let dopředu.

Podléhala jste skepsi, nebo jste člověk, který se dokáže vždy dívat na svět s optimismem?

Vždy jsem se snažila pozitivně využít veškerý čas, který jsem měla, neklesat na mysli, snažila jsem se číst situaci, rozumět

tomu, proč se to všechno děje a co nám to všem říká. Věnovala jsem se mnohem víc sama sobě a svým nejbližším a jsem za čas strávený s nimi velmi vděčná.

Na jaké nové věci jste si našla díky pandemii čas?

Baví mě fotografovat, natáčet různá videa a následně je stříhat do uceleného příběhu, tak se pomaloučku učím i s různými programy tomu určenými. Chodila jsem pravidelně na procházky, a kromě toho, že jsem měla pohyb a hlava si mohla v klidu přemýšlet, jelikož u chůze se dobře tříbí myšlenky, tak jsem i fotila vše, co se kolem mě dělo. Byl to čas jen pro mě, bez očekávání, bez pocitu, že musím podat nějaký výkon. Také jsem se snažila trochu vzdělávat, poslouchala jsem mnoho rozhovorů, přednášek na témata, která mě oslovují, cvičila jsem na hudební nástroje, trochu si četla a zhlédla mnoho filmů, které jsem už dlouho chtěla vidět.

Mezi posledními dvěma alby *Na Radosti* a *Dvě slunce* uběhlo

FRAGRANZA

PERFUME GALLERY



Mainstream, Premium a Niche parfémý
Kosmetika Dermalogica - Skin Bar
Perfume Bar. Exkluzivně!
Oriental court

Navštivte naši výběrovou parfumerii
Fragranza, Spálená 5, Praha 1, 110 00
Otevírací doba: Po - Pá 10-20 hod.
Eshop: www.fragranza.cz



šest let. Není škoda čekat s novými písněmi tak dlouho?

Není, každá z písní musí dozrát, stejně jako můj pocit, který získávám časem. Je pro mě velmi důležité odžít si kus života, abych mohla psát příběhy, které prožiju, nebo vidím a cítím ve společnosti, v lidech okolo mě, a tak přinést zase nový pohled na svět. Mezi jednotlivými alby mám zároveň prostor věnovat se i jiným projektům, jako byl třeba ten poslední, vydání EP Konečně se slovenskou kapelou Korben Dallas, což byl náš malý Sen, tak se totiž jmenovala i naše úplně první společná píseň. Také jsem měla možnost zahrát si a zazpívat po boku Marty Kubišové v komorním muzikálu Touha jménem Einodis na letní scéně Divadla Ungelt, zahrát si ve filmu 8 hlav šílenství Marty Novákové, natočit několik živých koncertů, ať už to bylo DVD z Forum Karlín s názvem Na vlně radosti s mou kapelou, smyčcovým triem a dechovým kvartetem, nebo záznam pro Českou televizi z ostravského

Gongu s Janáčkovou filharmonií Ostrava. Ráda navštěvuji jiné světy, jsem jimi obohacená, vždy si odnesu mnoho zkušeností a nových vjemů zpět do toho svého, jsou to zkušenosti k nezaplacení, škola života.

Jak jste si pro sebe album Dvě slunce charakterizovala?

Dvě slunce jsou pro mě symbolem vnitřního a vnějšího světa, je to nekonečný prostor, ve kterém je možné snít a prožívat různé druhy emocí, kde se kolikrát člověk ocitne na rozhraní, kdo je on sám a co už je svět kolem něj, a protože život spojuje tyto dva světy v jeden, přišlo mi zajímavé ten proces pozorovat. Je to album velmi osobní, řekla bych, i když v některých písních jsou hlavní hrdinové pojmenování, jako jsou například Marie, Antonín nebo postava Bílý Den, znázorňují však určité archetypy, ve kterých můžeme nalézt i sami sebe. Jsem v tu chvíli pouze pozorovatelem. Pro mě je hrdinou každý z nás, kdo touží žít kvalitní a smysluplný život.

Která z písní na albu měla nejvíce verzí?

Myslím, že to byla právě píseň Dvě slunce, které jsme věnovali hodně pozornosti a snažili se najít její nejpřirozenější podobu. Jinak každá píseň si prošla svou cestou, dozrála, ukázala se v pravém světle a my už pak mohli jen zvesela nahrávat.



Pro mě je hrdinou každý z nás,
kdo touží žít kvalitní a smysluplný život.



Máte k některé ze svých písní silnější emoční vztah?

Citový vztah mám ke všem písním, proto nespěchám s jejich vydáním. Každá z nich pojednává o něčem, co je pro mě důležité, co se mě dotýká a nese zprávu, kterou následně sdílím s posluchači. Jsou pro mě však písně přelomové, jako jsou například Vzpomínka, Tráva, Svatá Kordula, Malá mořská víla, Strom, Jak krásné je být milován a podobně, které mi ukázaly třeba novou cestu, nový pohled na to, jak můžu psát zase trochu jinak. Zkrátka mě posunuly k něčemu novému.

Jak dlouho trvá, než se introvert naučí komunikovat s médii a zabydlí se ve světě showbyznysu?

Vtipná otázka. Myslím, že si na to nikdy pořádně nezvyknu, ačkoliv mluvím ráda, ale zpívám ještě raději. (směje se) Myslím, že pro mě je nejdůležitější uvědomit si, co dělám a proč. Pokud mi jakékoliv mé vystoupení dává smysl, cítím se dobře a neřeším v tu chvíli, zda se ocitám v „showbyznysu“, jsem tam sama za sebe. Tento pocit si v sobě snažím upevňovat již řadu let, ať už mluvím v rozhovorech, nebo stojím na pódiu a zpívám. Vždy se jen ujistím, že jdu po cestě, po které toužím jít. Mám svá pravidla, kolem sebe lidi, kterých si vážím a mám je moc ráda, vytvářím si svůj svět, za který jsem zároveň zodpovědná a hýčkám ho jako zahradu myšlenek, emocí a hodnot, na nichž

mi záleží. Také se stále učím nadhledu, bez kterého se nedá žít. Média jsou nevyhnutelná součást mé práce, nikdy nemůžu vědět, jak si zrovna to, co řeknu, kdo vyloží, ale to už je věc vzdálenějšího porozumění a sdílení určitých postojů v životě. Hudba je pro mě mnohem přirozenější způsob komunikace, skrývá se v ní tolik tajemství, a to je něco, co se kolikrát slovy ani nedá popsat, můžeme to jen cítit.

Vzpomenete si, kdy jste byla v televizi poprvé hostem v nějaké talk show a jak jste se cítila?

Na úplném začátku jsem byla hostem mnoha pořadů a přiznám se, že si toho z té doby moc nepamatuju. Stalo se toho tenkrát tolik, že někdy marně tápu v paměti. Vzpomínám si například na talk show u Karla Šípa. Dlouho jsem váhala, zda tam jít, měla jsem velký respekt a nevěděla, o čem budu mluvit, ale nakonec jsem se cítila dobře. Pan Šíp byl velmi příjemný a spíš mi pomáhal, než aby mě chtěl nachytat na švestkách.

Co pro vás znamenal okamžik získání prvního Českého slavíka?

Cítila jsem velkou podporu lidí, dodávalo mi to sílu jít dál po cestě, o které jsem snila, i když jsem věděla, že to největší ocenění není soška, ale vnitřní pocit, když stojím na pódiu, zpívám a sdílím s lidmi hudbu a texty, emoce a energii a oni to cítí a odcházejí s dobrým pocitem z koncertu.

Během sedmnácti let na scéně jste poskytla spoustu rozhovorů do různých časopisů. Měla jste jako malá holka nějaký svůj oblíbený časopis?

Vím, že jsme si ve škole mohli kupovat takové malé komiksové časopisy, knížičky, které vycházely na pokračování. Jmenovaly se Pif do kapsy. (usmívá se) Těšila jsem se na každou další, kterou si ze svého kapesného pořídím.

Zmínila jste Martu Kubišovou. Kdy jste se seznámily?

S Martou jsem se myslím poprvé setkala na charitativním koncertu pro Světlušku, kde jsme spolu s nevidomou dívkou Toničkou Markofovou zpívaly Ring o ding. Byl to pro mě silný zážitek a splněný sen.

Kdy jste jméno Marty Kubišové zaznamenala poprvé?

Martu Kubišovou poslouchali často rodiče, hlavně máma. Když hráli v rádiu Martu, máma vždy běžela rychle k rádiu, aby ho naplno zesílila, a pak si s ní zpívala od začátku až do konce. Písně jako Lampa, Magdaléna, Balada o kornetovi a dívce, Mamá nebo Loudá se půlměsíc mi nedaly spát. Slýchávala jsem Martu od útlého dětství a měla v ní vždy velkou oporu, i když jsem ji neznala osobně. Svým nezaměnitelným hlasem ke mně promlouvala odjakživa, ačkoliv jsem jako malá ani nerozuměla, o čem přesně zpívá, ale cítila jsem to. To je kouzlo hudby, emocí, a hlavně osobnosti, která ji zpívá. Máte pocit, že mluví přímo k vám.

Neměla jste trému zpívat Modlitbu pro Martu 17. listopadu ze střechy Národního divadla?

Myslím, že to byla asi jedna z největších výzev v mém životě. Rozmýšlela jsem, zda ji mám zazpívat, nakonec jsem to udělala i s pozhénáním Marty, která mě povzbudila a na mé konstatování, že Modlitbu přeci nemůže zpívat nikdo jiný než ona, mi odpověděla, že už se na to necítí a že bude ráda, když to zazpívám za ni. Také mi řekla, ať si představím, že tam stojíme spolu, ať se nebojím, že tam bude. A byla tam. Mé myšlenky směřovaly k ní, k tomu, co touto písní lidem za celý svůj život předává, jak velkou nadějí a vírou v nich

vzbuzuje. Byla to pro mě velká pocta. Vážím si Marty nejen jako jedinečné zpěvačky, ale hlavně má odjakživa mé velké sympatie jako člověk.

Utkvěla vám v hlavě nějaká konkrétní repríza muzikálu Touha jménem Einodis, v němž jste se s Martou Kubišovou dědily o postavu Sidonie Nádherné?

Každá repríza byla pro mě příjemně stráveným večerem. Víím, že jsem tehdy měla hodně napilno, muzikál jsme hráli každé léto, což je období, kdy se muzikant moc nezastaví, jelikož je hodně festivalů a letních koncertů a do toho přibýly večery v Ungeltu. Ale i přesto nenastal den, kdy bych se na představení Einodis netěšila. Myslím, že to bylo ovlivněné hodně Martou, stát po jejím boku, poslouchat její zpěv a pozorovat její přirozené vystupování mě nabíjelo.

Nebála jste se herectví?

Věděla jsem, že celá role je postavená na zpěvu, což mě uklidňovalo. Pak přišly chvíle, kdy jsem musela říct pár vět, v tom už jsem si tak jistá nebyla. Ale čím více jsem rozuměla obsahu a poznávala Sidonii Nádhernou, tím to šlo lépe.

Co vy a muzikál?

Vše, do čeho se pustím, mi musí dávat smysl. Muzikál nebyl směr, který bych od začátku vyhledávala, ale i přesto jsem si právě v již zmíněném komorním muzikálu s Martou zahrála a zazpívala. Přesvědčila mě nejen síla osudu Sidonie Nádherné, který se v mnohém podobal životu Marty, ale hlavně Marta samotná, jelikož si přála, abych ztvárnila její alter ego, Sidonii mladší, pak už nešlo odmítnout. Tak velké příběhy se musí vyprávět a jsem moc ráda, že jsem u toho mohla být.

Jak na vás při prvním poslechu zapůsobil váš společný duet Život není pes?

Myslím, že Marta je zpěvačka, která může zazpívat cokoliv a bude to znít dobře. K písni

Život není pes jsem si chvíli hledala cestu, ale pak jsme s Martou stály vedle sebe ve studiu a v tu chvíli jsem věděla, kde je moje místo. Píseň jsme spolu naposled zazpívaly v Lucerně, kdy se Marta loučila se svou kariérou. Hlavou mi běhaly různé vzpomínky z dětství, jak máma zesiluje to naše stříbrné rádio při jejich písničkách, jak jsme si je společně notovaly a najednou jsem stála po jejím boku a mohla jí se vši úctou k ní doprovodit v tak důležitý okamžik.

V roce 2005 jste nazpívala duet s Věrou Špinarovou Kouzlo bílých čar. Jaká to byla pro vás zkušenost?

Věra Špinarová měla na pódiu energii na rozdávání. Úžasná zpěvačka a velmi bezprostřední člověk. Já jsem klidnější povahy, a tak si vzpomínám, že mě stále povzbuzovala a vyzývala k větší akci, říkala Aneto, jed', jed', teď ty... Bylo kouzelné vidět její temperament a sílu osobnosti.

Baví vás dělat duety?

Je to příjemné zpestření. Nazpívala jsem už několik duetů a vždy jsem si to užila. Když je to píseň, která si mě získá a interpret nebo interpretky jsou mi blízcí svou tvorbou, udělám to ráda. Musí si to vzájemně sednout. Naposled jsem zpívala duet s Jurajem Benetinem (zpěvák kapely Korben Dallas, pozn. redakce) na společném EP Konečně, tam je našich duetů hned několik, nebo s Milanem

Caisem v česko-francouzské písni Tajemství, která vyšla na jejich novém vinylu Jedna nula.

Máte na léto naplánovaná nějaká vystoupení a mohou se posluchači těšit na všechny písně z nového alba?

Mnoho koncertů jsme za poslední rok a půl museli zrušit, či přesunout, ať už to bylo československé turné s kapelou Korben Dallas, nebo naše první turné k mému novému albu Dvě slunce. Snažíme se stále reagovat na současnou situaci a všechny své fanoušky moc prosím, aby průběžně sledovali mé webové stránky, kde jsou všechny aktuální informace o chystaných koncertech a aktivitách. Letos si poprvé zahrajeme v zahradní kavárně Trees v Červeném Kostelci, kde poprvé představíme album Dvě slunce s celou kapelou a smyčcovým triem. Bude následovat léto, kdy kromě festivalů a letních akcí odehrajeme hned několik samostatných koncertů pod širou oblohou například v šapitě AZYL78 na pražském Výstavišti, na letní scéně Vyšehrad, na zámku Nebílov, v Uherském Hradišti na Kolejním nádvoří, v krásném amfiteátru Solanec pod Soláněm a tak dále. Pokračovat budeme v listopadu a prosinci, kam jsme přesunuli jarní část turné Dvě slunce aneb Jak krásné je být milován. Všechny vás srdečně zvu a budu moc ráda, když vám konečně budeme moct zahrát živě, a to mi věřte, že se na to neskutčně těším.



MODERNÍ INTERIÉR JE NÁPADITÝ

PRO KAŽDÉHO Z NÁS SE MŮŽE POD POJMEM MODERNÍ STYL BYDLENÍ SKRÝVAT NĚCO TROCHU JINÉHO. VĚTŠINOU VŠAK POZNÁME, ŽE JSME SE OCITLI V NĚJAKÉM „MODERNĚ“ ZAŘÍZENÉM PROSTORU.



Moderní styl nemusí oplývat množstvím nejnovějších designových kousků, ale může být „jen“ příjemně

jednoduchý a elegantně praktický. Hitem jsou funkčnost, praktičnost a bezúdržbovost s minimálním vybavením, avšak nechybí technologické novinky. Vestavěné spotřebiče najdete nejen v kuchyni a koupelně, ale i v dalších prostorách bytu. Určitě ale nevidíte obývací stěnu se sbírkou broušeného skla, byt nebude ani přezdobený různými maličkostmi. Nachází se v něm pouze to, co člověk opravdu potřebuje k životu, aby se necítil zavalen věcmi jako ve skladišti. Vše je schované, aby vynikla prostornost a jednoduchost interiéru.

BAREVNÁ A MATERIÁLOVÁ ESTETIKA

Pokud máte představu interiéru podobného neútné studené laboratoři, vězte, že

moderní byt může zářit barvami. Především barevné kombinace mu dají výjimečný charakter, podle kterého se pozná vkus majitele nebo celé rodiny. Někdo si potřebuje odpočinout uprostřed přírodních tónů, jiný mezi elegantními neutrálními barvami a další člověk si libuje v luxusních sytých odstínech. Děti vyhledávají pestré barvy pro inspiraci a kreativitu. Výběr zároveň podléhá prostorovému členění a velikosti místnosti. Některé je nutné buď provzdušnit, jiné třeba opticky zmenšit. Moderní dnes už není jen bílá barva na stěnách. I když asi ta snad nikdy nezestárne. Nejčerstvější trend jí dohání v pastelových barvách, které jsou dokonale sladěny se stejným odstínem třeba osvětlení, které obklopují. Můžete ovšem využít i nevšední odstíny namíchané přesně podle vaší chuti, a dokonale si tak dotvořit svůj domov.

Přestože v oblíbenosti materiálů stále vede dřevo, v moderním interiéru vynikne třeba





LUXURY SLEEPING

LUXURY SLEEPING | multibrand showroom

Investujte do toho, na čem skutečně záleží!
Postel na celý život.




KUPERUS
BEDDENMAKERS SEDERT 1905

PULLMAN
Be Relaxed!

SLABBINCK®
IN SERVICE OF LITURGY SINCE 1903

TRECA INTERIORS
PARIS

TRUMP
HOME

KORUNNÍ 2569/108b, PRAHA | T: 773 503 100 | WWW.POSTELE-LS.CZ

i beton nebo kámen. Aby nebudil dojem rustikálního stylu, pak v leštěné podobě. Vděčnou klasikou je i keramika. Velkoformátové obklady mohou vytvořit zajímavý dekor, kvalitní keramická dlažba působí jako jednotící prvek celého bytu. V moderním interiéru nechybí ani sklo a kov.

CENÍ SE KREATIVITA

Trendem moderního bydlení je vytvořit z bytu jeden prostor, který bude pro potřebu soukromí členěný různými příčkami, posuvnými stěnami či dveřmi bez klik a zámků. Samozřejmě, že i nábytek je volen bez úchytek a ozdobného kování; nejčastěji bývá vybavený systémem push-to-open. Často se byt vyznačuje úžasnou nápaditostí. Pokud toužíte po oživení, můžete do střízlivě pojatého prostoru umístit výrazný doplněk, solitér, který vám padne do oka třeba v bazaru, či naopak jediný designový skvost, který celou místnost úžasně oživí. Občas se v současných velmi čistých interiérech setkáte také s jedním stěžejním zdobným prvkem, který vás zaujme hned při příchodu do místnosti. Obraz moderního umění, sytě červený gauč, nezvyklá židle z plastu, extrémně veliká váza, lampa s velkým stínítkem apod.

VCHODOVÉ DVEŘE HODNĚ PROZRADÍ

Dobré exteriérové dveře jsou z kvalitního materiálu, a hlavně bezpečné. Ochránit nás mají nejen před zloději, ale také před požárem, hlukem z ulice, měly by skvěle tepelně izolovat. Kromě toho reprezentují a ladí se stylem celého domu. Za venkovní dveře se přitom nepovažují jen ty vchodové, ale jde o každé dveřní křídlo, které odděluje vnitřní prostory domu od exteriéru – tedy i dveře na balkón, verandu, terasu a zahradu. I tyto dveře musejí být z kvalitního materiálu a mají mít otestované bezpečnostní kování. Typ povrchu, materiál,



barevný odstín, způsob otevírání, výběr zárubně a samozřejmě i kliky můžeme poskládat do působivé mozaiky. Dveřní křídlo se stane originálním solitérem.

HLINÍK, DŘEVO I PLAST

Hliníkové dveře jsou specifické. Jsou suverénně nejdražší, ale také nejkvalitnější. Moc se nehodí do starších rodinných domů, ale u novostaveb je můžete využít. Úplně nejčastěji se instalují tam, kde je velký provoz, snesou totiž velkou zátěž. Proto se používají pro vchody do panelových a bytových domů, do obchodů, kancelářských budov, škol, nemocnic, úřadů, dalších administrativních budov a jiných veřejných prostor. Hliníkové dveře vypadají luxusně, i proto se používají tam, kde chce objekt působit seriózně až honosně. Plastové dveře jsou nejoblíbenější. Během let se výrazně zvýšila jejich kvalita i životnost. Máte na výběr z celé řady nejrůznějších typů. Hodí se i do nepříznivých povětrnostních podmínek a jsou v podstatě bezúdržbové. V rodinných domech a bytech vyhrávají na celé čáře. A to nejen díky nejnižší ceně a nejlepšímu poměru cena / kvalita, ale také tepelně a hlukově izolačními vlastnostmi, jejich bezpečnostními prvky, jednoduchou údržbou apod. Dřevěné dveře jsou krásné, ale problematické a pomalu se od nich upouští. Dřevo je sice krásný přírodní materiál,

ale plastové dveře se dnes vyrábějí v tak věrohodném dřevěném dekoru, že jsou od dřevěných k nerozeznání. A tak dřevěným dveřím zůstávají jen nevýhody. Dřevo totiž pracuje a mohou se vytvořit kolem dveří škvíry. Navíc v případě, že na dveře prší nebo svítí slunce, hodně rychle se snižuje jejich životnost a mění vzhled. Dřevěné dveře jsou i docela drahé a potřebují poctivou pravidelnou údržbu. Když už se rozhodnete pro dřevěné dveře, hodí se nejlépe do rodinných domů jako vchodové dveře, nejlépe ve chráněném vchodu. Při výběru exteriérových dveří myslíme i na to, že jsou zároveň součástí interiéru. Masivní typ venkovní kliky se nám v interiéru nemusí líbit. U některých kolekcí interiérových klik je ale možné nechat si vyrobit tu samou exteriérovou kliku v bezpečnostním provedení, a to ve stejném designu.

INTERIÉROVÉ DVEŘE JAKO CHAMELEON

Dokážou na sebe vzít prakticky jakoukoli podobu, anebo rovnou zmizet. Bytovým architektům i běžným majitelům domů a bytů tak vycházejí vstříc v míře, v jaké to dosud nebylo možné. Stačí si jen vytvořit návrh místnosti a dveře se pro ni vždy najdou. Přesně tak velké, barevné a v takovém provedení, jaké si kdo může přát. Jednou z prvních novinek oproti klasice je nahrazení tradičních dřevěných rámu



dveřních křídel hliníkovými. Tento lehký kov má dostatek pevnosti na to, aby křídla mohla být vyrobena prakticky z jakéhokoli materiálu. Díky tomu se na nich může objevit stejně tak barevné sklo, jako dýha, ale třeba i velmi moderní stěrka, případně tapeta. Tyto materiály lze přímo na křídlech dveří elegantně kombinovat. Skládat je lze jak v horizontální, tak vertikální orientaci. Výsledek působí neobyčejně hezky a hlavně každého hned zaujme nápaditost takového řešení.

MÁLO MÍSTA? POSOUVEJTE JE!

Nejenom z estetických důvodů, ale často i kvůli nedostatku místa, jsou někdy lepší variantou místo otočných dveří posuvné. Tento typ dveří prochází neustále velkým vývojem. Výrobci vylepšují nejenom samotnou techniku posuvu, ale i samotnou technologii výroby tak, aby s nimi byla co nejsnazší manipulace. Novým a velmi elegantním způsobem posunu dveří je systém, jehož konstrukce je připevněna

Závěsné lustry jsou výrazným estetickým prvkem interiéru.

přímo do nosného stropu, který je zakrytý pohledovým interiérovým stropem. Díky tomu kolejnice pro posun nezůstane na očích a dveře pak budou skutečně jezdit doslova ve stropě.

BÍLÁ BARVA NEBO DEKOR?

Pokud existuje něco jako designová jistota, je to v oblasti interiérových dveří bílá barva a dekor dřeva. Ty se těší oblibě českého

spotřebitele už mnoho let. V případě dýhy se rozšiřuje nabídka, vybírat lze z horizontálního i vertikálního provedení dýhy, případně z kombinací dvou různých dých. Dřevěné dekory se nabízí také u laminátových povrchů CPL, a to včetně stále oblíbenější sukáté dýhy. Dřevěný dekor se patrně nikdy neokouká. Působí hezky, lze jej kombinovat s většinou myslitelných materiálů a zároveň i příjemně protepluje interiér.

Laminátové dekory jsou o něco levnější než dýhované dveře, ale kvalitou a vzhledem jim rozhodně mohou konkurovat. Bílé dveře jsou věčnou klasikou, která nezestárne. Vhodné jsou do každého interiéru, kde chcete dveře opticky upozadit, nebo když vyhledáváte čistý design v severském stylu.

VYCHYTANÉ OSVĚTLENÍ

Interiérová svítidla jsou vyrobená z různých materiálů. Stejně tak i stínidla. Nejčastěji se setkáte se skleněným stínidlem, robustní lustry zastupuje většinou ocel,



Společné řízení osvětlení, stínění, elektrické spotřebiče můžete ovládat na dálku přes internet či Wi-Fi pomocí tabletu, počítače i telefonu.

klasiku potom tkanina s kovovou výztuží anebo plast. Levnější variantou jsou světla z papíru. Zajímavé jsou vyřezávané lustry ze dřeva a novinkou jsou světla se stínidly z betonu.

Hlavní osvětlení lze rozdělit na stropní a závěsné. U stropního není vidět žádné lanko anebo kabel a je tedy „přilepené“ přímo na stropě. To vám sice ušetří místo v prostoru, na druhou stranu ale není tak výrazným estetickým prvkem interiéru jako lustry. Počítejte také s tím, že ve velkých místnostech jich budete potřebovat víc, protože jedno stropní osvětlení neosvětlí velké plochy. Závěsná svítidla, tedy lustry, jsou naopak zavěšené na lanku anebo tyči a měly by být nejvýraznějším světelným zdrojem v místnosti.

Moderním zdrojem světla, které může nahradit například stropní osvětlení, jsou LED panely. V porovnání s klasickým lustrem je však náročnější jejich instalace. Kvůli úspoře místa se nejčastěji instalují jako podhledové světlo, umístěné v sádkartonu, případně ve stěně. Jejich výhodou je rovnoměrné a příjemné rozložení světla.

Na osvětlení menších ploch si můžete vybrat z více možností. Jednou z nich je bodové osvětlení, tzv. bodovky. Ty jsou velmi flexibilní, protože světlo lze nastavit přesně tam, kde je potřeba. Umísťují se na strop, stěnu, do podhledů. Typ bodovek, které mají šetrný LED zdroj a nevydávají velké množství tepla, lze zapustit i do sádkartonových desek. Další možností, jak osvětlit menší plochu, jsou LED pásy, které navíc oceníte jako orientační

světlo. Jsou to LED diody, které jsou zapuštěné do samolepicího pásku. Ten je ohebný a může se instalovat i do méně přístupných částí (schodiště, kuchyňská linka).

Stolové lampy a lampičky se vyrábějí v mnoha barvách, tvarech a designech. Nejčastěji poslouží na pracovních stolech, v ložnici, v předsíni apod. Lampy a lampičky se vyrábějí jak na klasické žárovky, tak s energeticky šetrnými LED žárovkami. Různé úchyty a klouby pomůžou vždy osvětlit to, co je právě potřeba.

Do obývacího pokoje a ložnice se hodí žárovky označené jako teplé. Na první pohled jsou bílé, ale mají lehký žlutý, až hnědý nádech. Do pracovní nebo do lampy na čtení, pro komfort očí, volte radši neutrální bílou žárovku s dostatečnou světelností. Do kuchyně se hodí studená a výkonná světla. Pokud se však nechcete vzdát útulné „hipsterské“ atmosféry, studeným světlem osvětlíte jen pracovní plochy kuchyně. Centrální světlo může zůstat v teplé barvě a s nižším výkonem. Do pracovní, na chodbu a na schody jsou ideální světla studené barvy, většinou kvůli pohodlí a bezpečnosti. Dobré je hlavní osvětlení na schodech a chodbě doplnit například LED pásy, které nevyzařují hodně světla, ale pomohou zorientovat se v prostoru.

MODERNÍ VYPÍNAČE

Originální design a technické inovace dokázaly proměnit tuctovou krabičku na stěně v plnohodnotný prvek interiéru. Ačkoli je u vypínače stále důležitá funkce a praktičnost v reálném provozu, při

Matějovský[®]

LAND OF DREAMING

Povlečení Birth



Blanka Matragi

Věděli jste, že ...

... do ložnice je nevhodnější povlečení ze 100% bavlny? Dopřejte si zdravý spánek díky přírodnímu materiálu, který je nejen příjemný na dotyk, ale také skvěle odvádí vlhkost.

Matějovský - specialista na design

Jsme součástí vašich domovů již od roku 1990.

ložnice • koupelna • kuchyň • obývací pokoj

telefon +420 481 621 261

e-shop www.matejovsky-povlezeni.cz



DOMINANTOU BÝVÁ SEDAČKA

Důležitým prvkem každého interiéru je sedací souprava. Její tvar, provedení, a hlavně barva utvářejí design celého bytu. Moderní jsou světlé vzdušné barvy, bývají doplněné kontrastními polštářky, které vytvářejí pocit bezpečí. Pokud si říkáte, že to není příliš praktické, dodávám, že na trhu je již tolik skvělých úklidových firem, které vám sedačku vyčistí tak, že bude vypadat jako nová, takže se tím nemusíte trápit...

výběru mívá rozhodující slovo spíše cena a vzhled. „Vnitřnosti“ vypínačů bývají podobné bez ohledu na výrobce. Kromě vlastního těla se skládají z klapky a rámečku, který kryje přechod mezi klapkou, strojkem a stěnou. Obvykle jsou z plastu, bakelitu nebo porcelánu. Výjimkou jsou luxusní řady od renomovaných výrobců. Najdete v nich designové perly s rámečkem z kamene, skla, nerez, grafitu, stříbra, kůže či ušlechtilého dřeva. Výjimkou nejsou ani unikátní vypínače vytvořené na zakázku podle vlastního návrhu. Přestože jde o relativně malé přístroje, mají významný vliv na celkovou podobu domova. Důvod je prostý. Alespoň jeden vypínač a zásuvku najdete v každé místnosti. Vybírat čistě podle stylu nestačí. Důležitý je také základní tvar a barevné provedení. V ideálním případě by design vypínače měl harmonicky ladit s celkovým pojetím interiéru bytu nebo domu. Máte-li každý pokoj zařízený v jiném stylu, nehledejte zbytečně pro každou místnost odpovídající vypínač. Lepší je držet jednotnou linii v rámci celého příbytku.

Vedle klasického hranatého designu jsou k dostání také organicky zaoblené vypínače či stylové retro kousky. Jednoduchý tvar v kombinaci s barvou je skvělou volbou do moderně řešeného domova. Stylové retro s rámečkem z porcelánu nebo dřeva potěší na stěně spíše majitele chalupy nebo domova v rustikálním stylu. Vypínače v různých odstínech šedi a kousky s povrchovou úpravou imitující kov padnou jako ulité do kuchyně s nerezovými prvky. Velký prostor použití pro změnu nabízejí designové vypínače s vyměnitelným krytem. Tyto kryty zpravidla mají bezšroubové kontakty, takže je snadno nainstalujete sami bez pomoci odborníka. Hezkým designem možnosti vypínačů nekončí. Plánujete-li stavbu domu nebo celkovou rekonstrukci, můžete si dopřát místo klasických vypínačů inteligentní elektroinstalaci. Výhodou chytrých vypínačů je možnost společného řízení osvětlení, stínění, elektrických spotřebičů, vytápění a podobně. Ovládat je můžete manuálně nebo pohodlně na dálku přes internet či Wi-Fi pomocí tabletu, počítače i chytrého



SAPEKA

koupel s vůní dřeva



www.sapeka.cz

telefonu. Oceníte to například v zimě při zapnutí i vypnutí topení nebo v létě při zatavení závěsů a žaluzií a ovládání osvětlení. Nové řady vypínačů počítají s napojením na moderní elektroinstalaci a v nabídce vedle zásuvek nechybí ani další vybavení. Kromě klasických stmívačů si můžete pořídit také ovládání pro LED osvětlení. K dostání jsou žaluziové spínače, datové a televizní zásuvky, moderní kryty pro HDMI či USB, pohybové senzory, digitální termostaty.

ZÁCLONY JSOU PASÉ

Vhodné stínění vás nechrání jen před sluncem, ale zachovává vaše soukromí. Dříve byly hlavně používány záclony a závěsy. Dnes jsou nahrazovány roletami a žaluziemi, které plní moderní dekorativní prvky ve všech domácnostech, firemních prostorech a v jiných institucích. Plisované žaluzie patří mezi nejžádanější vnitřní žaluzie na okna všech typů. Hravě si poradí se stíněním atypických oken. Pokud máte doma kulaté nebo půlkulaté okno, pak žaluzie Plisované vám poslouží jako jediný dokonalý stínící prvek. Ovládání látkové žaluzie je velmi jednoduché. Nejčastěji se dodává s manuálním ovládáním. Plisované má na spodním a horním

profilu ruční madélko. Pouhým tahem nastavíte žaluzii do požadované polohy. Velmi oblíbené je provedení, které nabízí možnost shrnutí nahoru i dolů. Plisovaná látka se shrne jako harmonika, tudíž nepotřebuje a nezabírá mnoho místa.

Výběr látek pro tyto oblíbené žaluzie se nabízí v průsvitném i zatemňovacím provedení. S oblibou jsou používány na okna, zimní zahrady a různé prosklené stropy nebo světlíky. Jejich montáž není nikterak složitá. Šikový kutil si je dokáže nainstalovat sám. Doporučujeme však odbornou konzultaci. Vyrábí se více variant a každé okno může potřebovat zcela odlišné provedení.

LÁTKOVÉ A SCREENOVÉ ROLETY

V posledních letech jejich výroba maximálně vzrostla. Jsou oblíbené do novostavby rodinných domů i bytů. Kanceláře, banky a jiné instituty využívají látkové rolety, aby zamezily přehřívání těchto prostorů a ochránily soukromí svých klientů. Látková roleta ale už není, co bývala dřívě. Dnes se vyrábí vysoce designové rolety, které mohou být ovládané manuálně na řetízku. Pro pohodlnější ovládání lze vybrat roletu na motorické ovládání,

popřípadě celý systém rolet napojit na chytrou domácnost.

Na látkové rolety je dnes velký výběr velmi kvalitních látek, barevný výběr konzol, zátěžových lišt a barevných řetízků. Pro větší rozměry rolet doporučujeme odbornou montáž. Pro správný chod látkových rolet je zapotřebí, aby roleta byla nainstalovaná v maximální rovině. Pokud hodláte mít skutečně designovou roletu na vašich oknech, pak si vyberte rolety den a noc. Jejich poptávka již roste několik let. Provedení den a noc můžeme často vidět u rodinných domů a v bytovkách. Poznáte je podle vodorovných pruhů na oknech. Jsou velice oblíbené pro svoje jednoduché ovládání. Tyto rolety nahrazují záclony a závěsy. Obliba screenových rolet v posledních letech stoupá i přes jejich vyšší pořizovací cenu. Tento roletový systém nabízí mnoho předností. Screenové rolety jsou určeny především pro ty, co nechtějí ztratit kontakt se svým okolím. Screenová látka totiž dovoluje průsvitnost do interiéru, ne však pohledy zvenčí. Vy naopak přes screen krásně vidíte ven. Screenová roleta má tu vlastnost, že větší část dopadajícího světla odráží, jistou část světla pojme a část propustí do vašeho interiéru.





OSVĚTLENÍ KASPA

- *osobitý design*
- *ručně foukaná skla*
- *vysoká kvalita*
- *bezplatná konzultace v naší vzorkové kanceláři*

Distribuce a zastoupení pro ČR i SR:

ARCALUX s.r.o.

Mobil: +420 608 877 457

www.arcalux.cz







CHCETE STRÁVIT LÉTO NA **TERASE**?

TERASA ZNAMENÁ V ŠIRŠÍM SLOVA SMYSLU PLOCHÉ UPRAVENÉ PROSTRANSTVÍ, UPRAVENÉ V TERÉNU. MY SE OVŠEM ZAMĚŘÍME JEN NA TERASY SOUVISEJÍCÍ S BYDLENÍM, TEDY DOMEM A ZAHRADOU. ZEJMÉNA POKUD PŘÍMO NAVAZUJÍ NA DŮM, VYUŽIJEME JE NEJMÉNĚ PŮL ROKU JAKO MÍSTNOST NA ČERSTVÉM VZDUCHU.



Nejprve je třeba rozlišit různé možnosti využívání terasy podle toho, zda se navazuje na spodní místnost v domě a je z ní možno rovnou přejít do zahrady, nebo ji máme v patře, a tvoří tak plochu střechu nad spodní místností. Ve druhém případě budeme při zakládání terasy muset pamatovat především na kvalitní a spolehlivou izolaci, aby přes terasu do domu nezatékalo. S tím souvisí i odtokové žlábků a nasměrování dešťové vody do okapového svodu. Tím pádem se musíme smířit s tím, že terasa „na střeše“ nikdy nebude úplně vodorovná, musí mít alespoň mírný sklon ve směrech od domu ke krajům, aby voda dobře stékala. V neposlední řadě pak je dobré obklopit terasu zábradlím. Není to sice nutné, ale pro bezpečný pohyb zejména tam, kde se pohybují děti nebo starší osoby, je to určitě vhodné. Na rozdíl od terasy v úrovni terénu, kde zábradlí plní spíše estetickou předělovací funkci, v patře je jeho vybudování především účelové. Jinak se prvky použité na oba druhy teras lišit příliš nebudou.

CO NA PODLAHU

Z hlediska údržby a životnosti je jistě nejvhodnější dlažba. Na terasu samozřejmě mrazuvzdorná a s protiskluzovým

povrchem. Designů je na výběr mnoho, záleží tedy na hlavně na tom, v jakém stylu je okolní zahrada nebo přiřazený interiér. Výrobci dlažby pamatují na to, že zákazníci často chtějí zachovat stejný dekor dlažby v hale nebo pokoji, z něhož se vychází na terasu a na ní samotné, takže v nabídce najdete stejné dlaždice interiérové i exteriérové. Takový plynulý přechod z domu na terasu působí velice dobře. Zejména v létě, kdy můžete ponechat dveře na terasu otevřené, je dům s terasou podlahou plynule propojený a tvoří jednotný celek. Tento efekt najdeme často na obrázcích středomořských interiérů, kde je léto dlouhé a dům a terasa vlastně jedno jsou. I u nás je ale možné se tím nechat inspirovat, i když zrovna nepoužijete ve Středomoří oblíbené antické motivy nebo mramorový dekor, ale zvolíte třeba u nás populárnější vzor skládaných mozaikových parket.

Velice efektní je antracitová podlaha z přírodního leštěného čediče. Vyrábí se jak interiérová, tak exteriérová protiskluzová a můžete vybírat z různých tvarů, od jednoduchých čtvercových a obdélníkových dlaždic až po oblé tvary, které se ale snadno „zámkově“ skládají do plochy. Jiný přírodní kámen na terasu příliš vhodný není, protože se dost obtížně udržuje, je třeba

ho ošetřovat proti mechu. Pravý mramor vypadá samozřejmě nádherně, je ovšem velice drahý. Protože dokonale vynikne hlavně v leštěné podobě, bývá obtížné najít skutečně protiskluzovou úpravu. Kdo si potrpí na dřevo, bude možná hledat řešení i pro podlahu terasy spojující dům a zahradu. Na střechu se dřevo jednoznačně nehodí, když ale máte takovou terasu opravdu velkou, vypadá velmi pěkně, když ji vysypete bílým pískem a pouze chodníčky a místo pro posezení vyložíte dřevěnými deskami.

Ideální pro exteriérovou podlahu je ušlechtilé tvrdé dřevo, které má mnohem delší životnost než naše borovice i dub. Ať už ale zvolíte dřevo exotické nebo domácí, bude jeho údržba náročnější než u dlažby. Dřevo je potřeba napustit přípravky proti dřevokazným houbám, plísním a hnilobě, potom nalakovat několika vrstvami laku. Podle kvality dřeva bude třeba nátěr zhruba jednou za tři až pět let obnovit. Při té příležitosti nezapomeňte prkna dobře prohlédnout, pokud je některé napadené hnilobou, vyměňte poškozenou část za novou. Terasu můžete postavit z trámů pobitých prkny, praktickým a rychlým řešením jsou také dřevěné desky, které se sesazují na zámek a je možno je koupit již v povrchové úpravě pro venkovní terasy. Pozor na dřevo po dešti. Je třeba ho rychle setřít, aby vysychalo a nenasáklo vodu. Přesto počítejte s tím, že na zejména starším dřevu se vytvoří klouzavý vlhký film – až tedy půjdete vytírat, buďte opatrní, klouže to! Dobrou alternativou pro podlahu zejména na menších terasách, balkonech nebo lodžích, kde chceme mít příjemný teple působící nášlap, jsou kazety z WPC, tedy lisované směsi polypropylenu a dřevěných pilin, pro venkovní použití s protiskluzovou povrchovou úpravou. Vyrábějí se v několika barvách a můžete tak docílit i zajímavého mozaikového efektu. Přitom pokládka je snadná – stačí podklad srovnaný stěrkou, dobře vyschlý a samozřejmě rovný.

SCHODIŠTĚ A ZÁBRADLÍ

Čím obložit schodiště, pokud je třeba jím řešit sestup do zahrady? Platí jednoduchá

DOKONALÁ SOUHRA

HLINÍKOVÁ PERGOLA **ARTOSI**

SCREENOVÁ ROLETA **ALFA-ZIP**

Hliníková pergola **ARTOSI** a screenová roleta **ALFA-ZIP**, to je dokonalé souznění moderního designu a praktičnosti. Samonosná bioklimatická pergola **ARTOSI** i exteriérová látková roleta **ALFA-ZIP** jsou ryze českými výrobky přicházející přímo z vývojového oddělení společnosti **ISOTRA**. Díky tomuto jedinečnému spojení bude Váš čas strávený na zahradě či terase ještě delší a komfortnější.

www.artosi.cz



Sestavte si pergolu na míru
a odešlete nezávaznou
nabídku na www.artosi.cz

pomůcka – pokud jsou schody krátké a ze zahrady je vidět podlaha terasy, obložte schodiště stejným materiálem. Pokud máte terasu vysoko nad úrovní zahrady a schody jsou dlouhé, měly by pohledově splynout s příchodovou cestou, použitý materiál by tedy měl být stejný nebo podobný.

Zábradlí okolo terasy má zajišťovat bezpečí (zejména pokud je terasa vysoko), zároveň ale plní estetickou funkci, takže výběr materiálu a jeho zpracování by měly vycházet ze stylu domu a terasy. Nejčastějším a nejpraktičtějším materiálem je dřevo. Nátěr na něm sice musíte zhruba jednou za tři až pět let obnovovat, jeho variabilita je však nesmírně široká – můžete použít slabé sloupky s laťovými poli, ale také silné trámy jen jednoduché konstrukce bez plotových polí.

Na honosné velké terase mohou být základem zábradlí stejné zděné nebo betonové sloupky, jaké máte použité na oplocení pozemku, mezi nimi pak dřevěné nebo kovové zábradlí opět ladící s oplocením. Vysoké schodiště lemované zídou vypadá dobře, pokud ho postupně schodovitě snižujete k příchodové cestě – navíc se na zídce pak dají efektně rozmístit květináče s letničkami i další dekorativní předměty, sladěné se zahradou i domem.

K domu v moderním stylu se stříbrnými hliníkovými rámy oken se bude dobře hodit také zábradlí z hliníkových profilů. Působí lehce a vyjadřuje i smysl majitele domu pro jednotný, lehce luxusní styl. U starších větších vil se bude dobře vyjímat také ocelové zábradlí, samozřejmě žádné svařované trubky, ale bytelné kované mříže. Ovšem pozor v zimě za mrazu, k promrzlému železu se vám snadno může přilepit ruka. Je tedy určitě lepší horní rám zábradlí osadit dřevem – kombinace kované oceli a ušlechtilého dřeva je navíc velice efektní.



OCHRANA PŘED SLUNCEM

Na jaře vítáme každý paprsek sluníčka a směrem k podzimu se s jeho přívětivým teplem zase pomalu a neradi loučíme. Zhruba od konce května do začátku září však slunce stojí po většinu dne vysoko a opírá se pěkně zostra. Terasa se rychle ohřeje, slunce pálí do očí a místo pohody tu začne být nepříjemně. Pokud máme terasu velkou, můžeme si ponechat část

nezakrytou a část, která je trvale nebo přechodně zastíněná. Na menší terase si pak nějaké zastínění dopřejeme po celé ploše. Nejjednodušším řešením je slunečník. Na terase u domu bychom ho ale měli považovat spíše za provizorium. Ochranu proti slunci si ale raději vybudujeme kvalitnější. Malý slunečník moc před sluncem neochrání, s velkým se obtížně manipuluje, což je nepohodlné vzhledem



Nejjednodušším řešením je slunečník. Na terase u domu bychom ho ale měli považovat spíše za provizorium. Ochranu proti slunci si ale raději vybudujeme kvalitnější.

k tomu, že ho nejspíše během dne budeme stěhovat tak, jako se stěhuje sluníčko na obloze.

Pevným a elegantním řešením je pergola – konstrukce z několika opěrných sloupků a střechy buď pevné nebo jen trámové, po níž se pnou popínavé rostliny. V teplých oblastech jižní Moravy nám zde bohatě poroste pravá vinná réva, jinde si budeme muset vybrat z rostlin méně náročných na teplo. Loubinec, vistárie i další popínavky se rozrůstají rychle a na jaře brzy vyženou mladé úpony s bohatým olistěním, které nás bude chránit před dotěrnými letními paprsky slunce i před mírným deštěm.

neroztrhá vítr. Hloubka vysutí markýzy se v každém případě dá nastavit, pokud si tedy jeden člen rodiny chce opalovat tělo na lehátku, zatímco druhý si chce ve stínu číst, vysunou si markýzu jen částečně. Naopak hloubka je dostatečná, při plném vysunutí pod ni klidně vejde stůl pro šest lidí, takže i když vám přijedou přátelé na oběd, můžete stolovat ve stínu pod markýzou i v pravé poledne.

NÁBYTEK NA TERASE

V naší zeměpisné šířce musíme počítat s tím, že nábytek bude třeba na zimu uklidit. Už když ho kupujeme, měli bychom tedy zvážit, kam ho budeme před sněhem a mrazem

sběrných dvorů plastový nábytek nechce brát. Jedinou možností tak bývá počkat si na přistavení velkoobjemového kontejneru, který všude po republice rozmísťují jednou za čas místní podniky služeb. Dražší a fortelnější plastový nábytek mívá v sadách i lehátka s pohodlnými zadními velkými koly, která se tak snadno převezou i rozložená tam, kde si právě přejeme ležet. Na výběr je i více tvarů křesílek a různé velikosti stolů. Když si na takový jednoduchý nábytek pořídíme pěkně potažené sedáky a k nim do barvy ubrus, bude na terase barevný plast třeba s květinovými dekory působit svěže a vesele. Vyšší kategorii zahradního, či terasového nábytku tvoří výrobky z hliníku nebo dřeva. Tvrdá místní nebo ušlechtilá exotická dřeva umožňují výrobu skutečně krásných židlí, křesílek, stolů, houpaček, servírovacích stolků. Údržba není složitá, před sezónou a po sezóně to chce nábytek dobře očistit, nábytek z dubového dřeva jednou za dva až tři roky pečlivě zbavit starého laku a napustit znovu, exotická dřeva se ošetřují speciální politurou. Potíž je ale právě v tom, že nábytek je masivní a neskladný. Ideální je, když ho na zimu můžete přemístit do domu, třeba do haly nebo zimní zahrady. Poslouží vám tak celoročně, což je při vysokých cenách zejména exotického dřeva jistě žádoucí. Navíc vám v zimě do domu vnese vzpomínku na léto a vědomí dočasnosti nepřiznane počasí.

Velmi praktický je nábytek hliníkový. Většina výrobců ho vyrábí jako skladebný, židle tedy sesadíte na zimu do sebe, nohy stolu složíte, lehátko nebo houpačku poskládáte, takže vše se pohodlně složí třeba v garáži. Hliník s obvyklou ochrannou povrchovou úpravou příliš netrpí na poškrábání nebo promáčknutí, přesto je lépe si pořídít pevné fóliové obaly, ve kterých nábytek bez úhony přečká zimu. Hliník je prakticky bezúdržbový, stačí ho omýt a do sucha otřít. Na terase může stát i za deště bez přikrytí. Obvyklá povrchová úprava je šedě stříbrná, ale dělají se i nástřiky barevné. Variabilita hliníkového nábytku je nekonečná, však také výrobci přicházejí každoročně s novými modely.



Praktické mobilní zastřešení představují rolovatelné markýzy. Kazeta, do níž se markýza na hřidel navíjí, se dá umístit prakticky na jakýkoliv objekt, odborná firma vám najde optimální řešení právě pro vaši terasu. Levnější varianta je na ruční ovládání, o něco nákladnější má pak již ovládání motorové. Sofistikované systémy čidel u nejluxusnějších markýz pak dokonce fungují automaticky – samy se rozevrou a zavrou podle časového nastavení a reagují na déšť a vítr, takže jakmile začne pršet nebo příliš foukat, samy se zanolují. To je samozřejmě velmi praktické, nemusíte hlídat počasí, můžete klidně odejít z domu a plátno, kterým je markýza potažená, nepoškodí ani mokro ani jej

uskladňovat, je to docela rozhodující faktor pro výběr mezi lehkými skladebnými kousky a nábytkem velkým a masivním. Plastový nábytek už dnes zdaleka nepředstavuje jen jeden typ bílých křesílek, na výběr je plast levný a jednoduchý, i dražší, bytelnější, trvanlivější v řadě barevných variant. Levný a lehký plast je praktický, pokud křesílka a stůl často přenášíme na zahradu na trávník. Musíme sice počítat s tím, že dlouho nevydrží, střídaní tepla a chladna mu nesvědčí, stává se křehkým a snadno praská, na druhou stranu ceny bývají tak nízké, že si můžete na jaře dopřát nový. Největší oříšek tak bývá – kam s ním, když doslouží. Do kontejneru na tříděný odpad se nevejde, řada

POSTAVTE SI EKOLOGICKÉ PARKOVIŠTĚ, PARKOVACÍ MÍSTO – LEVNĚ, RYCHLE



Není třeba stavební
povolení, neplatíte daň
ze zastavěné plochy



DESIGNED BY USA

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

Oblíbený a velmi pohodlný je také ratanový nábytek. Přírodní ratan je ovšem na venkovní použití značně choulostivý materiál, nesmí být vystaven střídání deště a slunce, začal by totiž rychle prskat. Zato umělý ratan vydrží opravdu hodně, přitom imitace jsou dnes tak zdařilé, že ho od pravého na první pohled nerozeznáte. Rozložitost a punc staromilství je i u ratanového nábytku vyvažován možností pořídit nábytek menších rozměrů a často velmi moderního designu. Na zimu je pro něj v každém případě opět nejvhodnější umístění v zimní zahradě nebo v jinde v domě.

Základním vybavením terasy je pohodlný dostatečně velký stůl, na kterém můžeme podávat snídaně, obědy i večere rodině a přátelům, ale také rozložit si notebook, knížku nebo třeba pánové nějakého letního koníčka – např. modelování. K tomu patří dostatečný počet židlí. Pokud na terase často stolujete nebo grilujete, stane se vašim nepostradatelným společníkem servírovací stolek. Nejen pro děti je pak velmi příjemné posezení v houpačce, kde se krásně relaxuje s knížkou nebo jen tak sní. Rozkládací polohovací lehátka nemá asi smysl zdůrazňovat, kdo má zahradu nebo terasu, jistě si už dávno tenhle tradiční kousek zahradního nábytku na léto pořídil.

VÍŘIVKA NA TERASE, PŘÍJEMNÝ LUXUS

Zahradní bazény jsou sice v módě, jejich využití v našem podnebí (pokud tedy nemáte zastřešený bazén přímo navazující na dům s ohřevem vody a možností přitápění) je poněkud sporné. Zdaleka ne každý má také na bazén na zahradě místo. Relaxace ve vířivce vám sice neumožní protáhnout tělo plaváním, je ale neméně příjemná a při využití masážních trysek zádom, kloubům i kůži prospěšná. Přitom vířivka zabere mnohem méně místa než bazén a při troše dobré vůle se vám vejde právě i na terasu řadového domku. Pak ji můžete využít celoročně, protože vířivka si vodu ohřívá a ponořit se v zimě do dostatečně teplé vody je mimořádně příjemné. V létě pak vířivka přináší naopak příjemné osvěžení. Výrobci dnes nabízejí i menší typy vířivek snadno přenosné, přes léto je využijeme na terase, v zimě

v prostorné koupelně. Aby se dala venkovní vířivka využívat bez ohledu na přízeň počasí, měli bychom ji zastřešit. I nekrytou vířivku můžeme využívat v zimních měsících, ale zastřešená vířivka je jednoznačně preferovaná. U zastřešení se nabízí více možností a vířivka jím může získat zcela nový vzhled (třeba podoby altánu). Existuje i zastřešení s elektrickým pohonem pro odklápění, a to lze řídit pomocí dálkového ovládání.

Komu je skořepinová vířivka přece jen příliš cenově vzdálená, může si pořídit levnější nafukovací. Můžete ji kdykoliv

Relaxace
ve vířivce
při využití
masážních
trysek je zádom,
kloubům i kůži
prospěšná.

vytáhnout a zase schovat dle potřeby. Nepředstavujte si ale žádný nafukovací bazének – nafukovací venkovní vířivka se zhotovuje z pevného materiálu, používá se i na rafty. Díky tomu odolá zátěži přes 1000 kg. I v nafukovací venkovní vířivce vás ale čekají mikrotrysky, díky kterým si užijete příjemnou relaxaci.

OSVĚTLENÍ A ZÁSUVKA

Dnes už asi nikdo nezapomene vyvést si před dům, na terasu, balkon nebo lodžii osvětlení a neosvětlené lodžie u starých domů v nás vzbuzují spíš údiv, vždyť tady chceme trávit příjemné letní večery, číst si, něco kutit, stolovat. Svíčka je sice příjemná náladovka, k dostání jsou i velké, které nepřevrhne ani nezhasne závan větru, ale přece jen pořádné světlo je pořádné světlo. Máme-li na terase stůl trvale na jednom místě, pak se jistě hodí osvětlení přímo nad ním. Závěsný lustr se na terasu nehodí, lepší je světlo osazené

do stropu. Pokud převis nad terasou nemáme, umístíme světlo na stěnu domu. Příjemnější je rozptýlené, nemělo by oslňovat nikoho v okolí. Neměli bychom zapomenout ani na zásuvku na malou lampičku, třeba na čtení. Zásuvka se na terase ostatně bude hodit také třeba na sušičku na houby, bylinky a ovoce (nemusí hučet v kuchyni, stejně vše budete chystat na terase) nebo na prodlužovací šňůru k sekačce na trávu – důvodů se najde rozhodně dost.

VÝZDOBA

Základem

pro rozjasnění terasy barvami jsou čalouněné sedáky a ubrus na stole. Patří sem ale samozřejmě také rostliny. Letní se tu budou některé pokojovky, na okenních parapetech najdou místo truhlíky s červenými či růžovými muškátými nebo modrými, bílými a fialovými petuniemi, z truhlíků po stěnách dolů mohou viset bohatě kvetoucí lichořeřišnice nebo jen některé svěže zelené převislé rostlinky. Pro zkušené pěstitele jsou tu pak typické terasové krásy, které zde mají dostatek tepla, třeba středomořské oleandry. Někdo dá přednost zeleným zakrslým jehličnanům, jiný si v květináčích vypěstuje něco pestře kvetoucího, ještě další si pořídí kamenná korytka a v nich vytvoří miniaturní skalky se sukulenty a malými trsy travin. Rostliny nemusí být v klasických květináčích, ale třeba ve starých hrncích, porcelánových mísách na polévku, soudkách, nebo třeba i ve starém rozšklebeném škrpálu – nápadů se najde hodně. Pamatujte, že méně je více, ať terasa není přeplácáná. Pokud se vám líbí tvarově různorodé nádoby, dejte jim třeba alespoň nátěr jednou barvou, výborně v zeleni vypadá jasná modrá nebo žlutá, půvab nádob tak vynikne, ale nebude působit kýčovitě. Nezapomeňte, že při nedostatku místa se mnoho rostlin dá pěstovat i vertikálně, třeba můžete na stěnu natáhnout pletivo s pevnými oky a zavěsit tady květináče s okrasnými květinami, ale také s rajčaty nebo jahodami. Dobře se mezi nádobami s květinami vyjímají kameny různých velikostí a tvarů – pokud ovšem máte doma malé dítě, případně psa nebo kočku, raději menší kameny ani nezkoušejte, stejně by vám je roznesli po celé zahradě. Zvolte raději několik kamenů větších a těžkých.

A modern pergola with a wooden deck and a dining table set on a lawn. The pergola has a white frame and horizontal slats. The deck is made of light-colored wood. In the background, there is a green lawn, trees, and a fence. The sky is blue.

Vytvoříme pro Vás oázu pohody.



AL PERGOLY

www.al-pergoly.cz



MÓDA NA LÉTO

VÍTEJTE V NOVÉ SEZONĚ ZODPOVĚDNĚJŠÍ MÓDY A V DUCHU PRÁZD�IN. I LETOS VÁS OBDAŘÍ SPOUSTOU BAREV, STŘIHŮ, MATERIÁLŮ A STYLOVÝCH INSPIRACÍ. JEJÍ TVŮRCI KLADLI DŮRAZ NA DOPLŇKY A VIDITELNÁ LOGA OVŠEM NA POMYSLNÉ VÝSLUNÍ HONOROVALI DENIM A JEHO VARIACE. TRENDOVÝ ŠATNÍK TÍMTO VYTVÁŘÍ ZAJÍMAVOU SKLÁDANKU POHODLNÝCH A SNADNO NOSITELNÝCH PRVKŮ NA CESTU VAŠIM LÉTEM.





BÍLÁ FASCINACE

Nemějte strach se trochu odvázat! Bílá vzala útokem světova přehlídková mola a rozzářila i módu ulice. Chápete správně, jde o nepostradatelnou barvu letní garderoby. Brzy oceníte její schopnost vykreslit elegantní a upravený look s dávkou svěžesti. Co se třeba inspirovat u vynalézavých Pařížanek? V této doméně umí zázraky a stylově ukazují možnosti, jak být hvězdou za každé příležitosti.



LETNÍ VIBRACE

Obzvláště letos platí pravidlo čím méně, tím více. Zkrácené délky, transparence, jemné vzdušné materiály, výšivky, háčkováná oka, ale i hlubší výstřihy jasně hovoří o záměru odhalit vaši kůži o něco více než bylo zvykem. Plavky představují hlavní model sezony a stříhově inspirovaly i k dennímu nošení k šatům. Bez tenisek, sandálů či nazouváků už neuděláte ani krok, zamilujete se do jejich praktičnosti a pohodlí. Doprovázejí modely šátkových a batikovaných vzorů a bohémského stylu. Pestré barvy, vzory moře a plážová témata jsou letos samozřejmostí, stejně jako printy květů a šťavnatých plodů, které tímto dotváří kaleidoskop módních možností. Ať jste ve městě, na terase kaváren, poklidném venkově nebo na pláži, nezapomeňte na kabelku ve stylu košíku a slaměný klobouček...





JAROSLAVA

DESIGNED BY JAROSLAVA PROCHÁZKOVÁ

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

www.jaroslava.cz

ŠATY

Jste připravená na pořádnou dávku romantiky? Přinášíme šatový speciál v trendovém boho šik stylu. Bílé šaty z bavlny a lnu nabírají na intenzitě, luxusní hedvábné a další jemné fluidní materiály rovněž vytváří vkusné propojení. Za zkoušku rozhodně stojí háčkované nebo jemné úpletové šaty a také styl baby doll nebo princesové línie. Letošní verze dosahuje maximální délky, často dekorovaná krajkou, výšivkami, volánky, nabíranými rukávy a hlubokým výstřihem dokonce i na zádech. V rámci romantického stylu počítejte se záplavou květů ve všech formách.



DENIMOVÁ VLNA

Již s příchodem jara bylo jasné, že nepůjde o efemérní trend. Džínová legenda dobyla svět a nadále potěší univerzálními, praktickými modely, ale v ležérnějším pojetí. Z nadčasové módy s nádechem retrace bodují na plné čáře střihy s vysokým pasem, volnějším rovnými nohavicemi s délkou po kotníky, ale také široké maxi nohavice nebo tradiční zvonáče. Při troše odvahy dáte šanci celodenimovým outfitům, trhaným a jinak deformovaným džínům a barevným variacím z aktuální kolekce.

A woman with long brown hair is sitting on a white wicker chair outdoors. She is wearing a white bikini with a textured, ribbed pattern. She is looking down and to the right, with her right hand raised to her forehead. The background is filled with lush green plants and foliage. The word "LISCA" is written in large, black, serif capital letters in the upper right quadrant of the image.

LISCA

LOGOMÁNIE

Světově rozpoznatelná loga, celé názvy značek nebo jen začáteční písmeno, ikonický model, tradiční technika zpracování, diskrétní nebo okázalé a nejlépe vše najednou. Snoubí poznávací znamení a svůdnou hru dvou táborů na tenkém ledě. Snobské soutěžení versus nonšalantní admirace, věrnost a sounáležitost ke konkrétní módní „rodině“. I když se za poslední roky luxus výrazně demokratizoval díky paralelním prodejům, a tímto překročil hranici exkluzivity, natolik toužené a chráněné luxusní policií, nákup luxusního artiklu stále reprezentuje finanční investici. Obzvláště v aktuálním a sociálním kontextu. Ti, co chtějí a můžou a ti, co touží a nesmí. Může jít o provokativní škádlení a rozdělení příznivců módy. Luxus zkrátka nemá zábrany, vždy byl a bude a my vám představujeme nestárnoucí „trend“ logománie.



ULTRA GREEN

Svěží zelené letos neodoláte. Patří k hlavním barvám léta a svou paletou odstínů dokáže vyhovět nejnáročnější parádnici. Přináší pastelové, výraznější smaragdové, khaki a army tóny, které nikdy neomrzí. Evokuje přírodu, klid a harmonii, dokonale si rozumí s printy květů a listů. Nebojte se proto kombinovat, vždyť jde o sázku na jistotu.



AERONAUTICA MILITARE



Prodejny

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



www.aeronauticamilitare.cz

GRILOVÁNÍ PRO NÁROČNÉ



TAKÉ PATŘÍTE MEZI FANOUŠKY LETNÍCH GRILOVAČEK? KDO BY TO NEMILOVAL? A GRILOVÁNÍ JIŽ ZDALEKA NENÍ JEN O MASE, ALE MOHOU SI HO UŽÍVAT TAKÉ VEGETARIÁNI, VEGANI A LIDÉ, KTEŘÍ MAJÍ RŮZNÉ POTRAVINOVÉ ALERGIE. VĚTŠINOU SE GRILOVÁNÍ TAK NĚJAK AUTOMATICKY UJMOU MUŽI, KTEŘÍ POPÍJEJÍ VYCHLAZENÉ PIVO A ŽENY MEZITÍM SEDÍ S DRINKEM V RUCI, NEBO CHYSTAJÍ ZELENINU A DALŠÍ POCHOUTKY. GRILOVÁNÍ JE VŠAK MNOHDY KULINÁŘSKÝM ZÁŽITKEM A MUŽE OPRAVDU BAVÍ. DNES SE TEDY PODÍVÁME NA GRILOVÁNÍ PRO NÁROČNÉ. MILÉ DÁMY, UVĚDOMTE SI, ŽE POKUD VÁŠ MUŽ BUDE VYBAVEN VŠÍM, CO KE GRILOVÁNÍ POTŘEBUJE, VY TAK NEBUDETE MUSET PŘES GRILOVACÍ SEZÓNU VYMÝŠLET RECEPTY, CO NA VEČEŘI. TAK SMĚLE DO TOHO.





VÝBĚREM TO ZAČÍNÁ

Možná máte doma nějaký ten gril a možná teprve přemýšlíte nad tím, jaký typ vybrat. Pojdme se tedy podívat na přehled grilů. I když se to možná nezdá, tak na tom záleží. Každý gril funguje na jiném principu a pokrmy pak mohou chutnat odlišně. Něco, jako když máte plynový sporák nebo indukci. Délka přípravy jídla, ale také chuť, se liší. Ještě předtím, než si gril vyberete, položte si pár otázek, které vám s výběrem pomohou. Například jde o to, zda grilujete raději doma na zahradě, nebo někde na cestách. Dále se zamyslete, jak náročný gril na údržbu a čištění preferujete, nebo zda chcete mít gril, kde je opravdový oheň. Máte možnost elektrického napájení nebo budete preferovat kupovat uhlí či brikety? Na tom všem záleží.

GRIL NA UHLÍ

Pokud patříte mezi klasiky, pak pro vás bude asi správnou volbou gril, do kterého přijde

dřevěné uhlí nebo brikety z dřevěného uhlí. Takový gril pak může být také menší velikosti a lze s ním cestovat. Samozřejmě existují různé varianty, ale u menšího grilu je možnost jej sbalit na cesty a užít si tak grilovačku také někde pod širákem. Další výhodou je, že pokrmy mají typickou grilovanou příchutí, díky dřevěnému uhlí, na kterém jsou připravovány. Mezi favority patří tzv. kotlový gril. Zde lze přívod vzduchu regulovat pomocí ventilační páčky ve víku. Pokud použijete poklop grilu, pak se pod víkem potraviny připraví velmi rychle, ale také šetrně.

Zdroj energie: uhlí, brikety

Čištění: vyjímatelná miska

Výhody: aroma a příchutí grilu, skladnost, cenová dostupnost

ELEKTRICKÝ GRIL

Pokud máte rádi pohodlné grilování a nechtáte grilovat na cestách, pak vás nadchne elektrický gril. Musíte zvážit, zda máte doma nějakou prodlužku nebo možnost napájení třeba na zahradě či terase. V podstatě jde ale o velmi komfortní způsob grilování, u kterého je snadné ovládání, rychlý výhřev plotny, jednoduchá instalace, rychlé čištění a skladnost. V oblíbenosti jsou zejména u těch, kteří nemají zahradu, ale chtějí grilovat například na balkóně. Lze jej použít celoročně také v kuchyni.

Zdroj energie: elektrický proud

Čištění: dle typu modelu lze grilovací rošt dát také do myčky na nádobí, integrovaná vyjímatelná miska na odkapaný tuk

Výhody: bez popela a sazí, skladnost, rychlá příprava pokrmu

PLYNOVÝ GRIL

Plynový gril je velmi oblíbený, protože je vhodný jak pro začátečníky, tak pro profesionály. Obsahuje hořáky, kterými lze regulovat teplotu, a tak dosáhnout perfektního výsledku připravovaných pokrmů. Gril připravíte na výkon během několika málo minut a lze jej snadno očistit. Navíc se zbavíte popela. Záleží na typu modelu, ale většinou se jedná o středně větší grily. To ovšem neznamená, že nemůžete na trhu najít menší model, který by se vešel také na balkón.

Zdroj energie: plyn

Čištění: vyjímatelná miska na odkapaný tuk

(JUNE)
— by G'VINE —
GIN LIQUEUR

Poznej chuť léta!



**RECEPT
NA DRINK**

June Spritz

1/3 June gin likéru
2/3 šumivého vína
led, plátek broskve

Ginový likér s jemnou chutí divoké broskve.



PREMIER
WINES & SPIRITS



GIN_REPUBLIC



WWW.1ER.CZ

Výhody: regulace teploty pro individuální přípravu pokrmů, bez popelu a sazí

GRILOVACÍ KRB

U tohoto grilu je jasné, že cestovat s ním nebudete. Zato však získáte krásnou součást vaší zahrady, na které si připravíte výtečné jídlo. Také se vám postará o romantické večery díky opravdovému ohni. Tento typ grilu je vyroben z betonových bloků, které jsou odolné také vůči povětrnostním vlivům a mrazu. Připravit jej k výkonu však zabere přibližně hodinku vašeho času. Avšak pokud nemáte kam spěchat, pak si výsledek určitě užijete. Na údržbu není nikterak náročný, ale je potřeba pravidelně odstraňovat starý popel a čistit grilovací rošt.

Zdroj energie: uhlí

Čistění: odstranění popelu z krbu, očištění roštu

Výhody: grilování na otevřeném ohni, grilovací aroma a chuť, žádná montáž, součást stylové zahrady

CO JE TO PŘÍMÉ A NEPŘÍMÉ GRILOVÁNÍ

Nakonec si musíme ještě říct základní informace, kdy se u grilování rozlišují dva způsoby. Jde o přímé a nepřímé grilování. Obě metody se používají jak u grilů na dřevěné uhlí, tak u plynových grilů.

Přímé grilování

U této metody se daná potravina či pokrm grilují na grilovacím roštu. Metoda je vhodná pro pokrmy, které mají krátkou dobu pečení. Uhlíky pod roštem by měly být stále žhavé.

Nepřímé grilování

U této praktiky nastupuje na scénu víko či poklop grilu, kdy se horký vzduch odráží o jeho stěny. Princip se pak podobá klasické peci. Jde tak spíše o pečení, ovšem aroma a chuť grilu se zachovají. Nepřímé grilování je vhodné pro přípravu větších kusů masa a doba přípravy je delší.

RECEPTY PRO GURMÁNY

Grily jsme si již představili, tak je čas se pořádně najíst. Podíváme se na kulinářské umění, které lze na grilu vytvořit. Ať už patříte mezi milovníky masa, jste vegetariáni nebo vegani,

pro každého se něco najde, co dobrého vám může gril dát. Snad by bylo jen vhodné podotknout, že pokud se na grilu připravovalo maso, pak je potřeba ho pořádně očistit, aby vegetariáni a vegani neměli pokrm s masovou příchutí. Navíc by se jim toto přičilo, pokud by nešlo jen vyloženě o chuť masa.

PRO MILOVNÍKY MASA

Kuřecí stehýnka po kozácku

Kuřecí stehýnka necháme naložit v marinádě. Ta se skládá z bílého vína, oleje, rozmarýnu, pepře a soli. Poté je dáme na gril a dozlatova opečeme. Výborně se k nim bude hodit také grilovaná zelenina nebo pečená brambora. Můžete dodat libovolnou omáčku.

Krkovička na pivě

Tento pokrm ocení zejména pánové, ale jistě bude chutnat také damám. Vepřové maso je výtečné s marinádou, která obsahuje pivo. Tuto pivní marinádu získáte tak, že použijete pivo, olej, česnek, pepř, sůl a můžete dodat ještě nějakou tu bylinku. Krkovici můžete opékat s kostí nebo bez.

Grilovaný pstruh

Pokud patříte mezi milovníky ryb, pak vás potěší také nějaká ta rybka na grilu – konkrétně pstruh. Pstruhy naplníte plátky citrónu a posypete je citronovou kúrou. Můžete dodat také kopr a špetku soli. Rybku je dobré připravovat raději pomaleji na menším ohni. Právě oheň nebo uhlí dodají rybě zcela jinou chuť, než pokud ji pečete v troubě. K rybě se bude hodit drink z vína nebo víno samotné.

Párečky ve slanině

Také obyčejné párečky lze připravit trochu netradičně a chutněji. Párky zabalíme do slaniny, kterou kolem nich omotáme. Na dodání chuti přišpendlete slaninu rozmarýnem. Menší párečky lze podávat jako chutný předkrm, pokud následuje pokrm, který vyžaduje více času na přípravu. Máte-li hosty, pak se jedná o rychlý pokrm, který nastartuje grilovací posezení.

Smokey-BBQ Burger

Pokud máte rádi hamburgery, pak není nic lepšího, než si připravit vlastní čerstvý hambáč, který servírujete na stůl horký,

přímo z grilu. Smokey Burger připravíte tak, že naložíte hovězí maso do barbecue omáčky a ugrilujete jej. Omáčku si můžete koupit nebo vyrobit doma, dle vlastní chuti a fantazie. Do housky pak přijde salát, rajče, okurka, cibule a omáčka dle chuti. Vhodná je barbecue omáčka, ale pokud by to na vás bylo již příliš, můžete zvolit také klasiku, jako je tatarka, hořčice nebo kečup. Pokud máte chuť na cheeseburger, pak není nic snadnějšího, nežli do housky přidat plátek toustového sýra.

Pikantní kuřecí křídélka

Máte rádi hot wings? Pak si je připravte klidně u sebe doma na grilu. Kuřecí křídélka naložíme do pikantní marinády, která obsahuje olej, mletou papriku, pikantní směs, oregano a chilli. Pod kůži masa můžete nastrkat také plátky česneku. Ten však můžete vymačkat také do marinády. Toto kuřecí sice nebude variantou, kterou ocení děti, ale dospělí si pochutnají.

Grilovaný tuňák

A jsme opět u rybky. Tuňák je pochoutkou, která vás na grilu opravdu nadchne. Tento rybí steak s příchutí, kterou dodá jen gril, se tak možná stane hitem vašeho léta. K tuňákovému steaku je vhodná omáčka z česneku, cibule a oliv.

Kebab na grilu

Pokud jste milovníky kebabu, pak vás ohromí, že existuje také varianta kebabu na grilu. Kebab se připravuje z mletého masa a napichává se na tenké kovové špejle. Můžete si ho sice upéct v troubě, ale proč nevyzkoušet, jak chutná z grilu. Ke kebabu je vhodné servírovat čerstvou nakrájenou zeleninu, jako je rajče, okurek, ředkvičky, cibule nebo paprika.

Krůtí pálivý burger

Pokud vám již leze krkem kuřecí a vepřové, pak vyzkoušejte krůtí burger s feferonkou. Na přípravu budete potřebovat mleté krůtí maso, svazek jarních cibulek, česnek, strouhanku, listy bazalky, citronovou šťávu, koření, nasekané feferonky a sójovou omáčku. Pozor, tento burger způsobuje velkou touhu po vychlazeném drinku...



CAPITAN BUCANERO

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

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



Japonský špíz

Špízy klasické asi známe všichni. Jedná se o plátky masa, cibule, papriky a sýru, které napícháme na špejle. Co takhle vyzkoušet netradiční japonský špíz? Budete potřebovat nejmenno nakrájené plátky krkovičky, které necháte uležet v marinádě s omáčkou Japanese Sticky. Dále si připravte česnek, zázvor, limetkovou šťávu a špejle na gril.

GRIL PRO VEGETARIÁNY

Halloumi na grilu

Znáte sýr Halloumi? Pokud ne, tak se po něm shánějte v obchodě. Jedná se o výtečný sýr, který je vhodný na gril. Nejlépe jej ugrilujete na venkovním roštu, spolu s malými baby (cherry) rajčátky, které můžete ještě nakrájet na polovinu. Sýr potřete olivovým olejem, do kterého přimícháte citronovou šťávu a grilovací koření na sýr. Jde o výbornou formu teplého salátu, kdy horký sýr a cherry rajčátka zasypete bazalkou. K salátu je vhodná houska – čerstvá nebo opečená na grilu, potřena česnekem nebo bylinkovou marinádou.

Grilovaný hermélín

Každý sýr chutná jinak, proto se také tato varianta grilovaného sýru bude lišit od té předchozí. Hermélín je totiž potřeba zabalit do alobalu. Ještě předtím ho však potřete marinádou, která se skládá z olivového oleje, grilovacího koření a mleté papriky. Pozor na sůl, protože sýry jsou slanější a grilovací směs obvykle sůl obsahuje. Jinak by váš sýr

mohl být přesolen. Pokud máte rádi cibuli, pak můžete hermélín rozkrojit napůl a doprostřed vložit plátky cibule, také na sýr a pod sýr. To celé pak zabalíte do alobalu a dáte na gril. Grilujeme na mírném plamenu, ne přímo nad ohněm.

Zeleninový hamburger

Také vegetariáni a vegani si mohou dopřát hamburger. Výborná je jakákoliv zelenina z grilu, ale skvělou variantou je grilovaný lilek, cibule, rajčátka a žampióny. Zeleninu ochutíme tymiánem a posolíme dle libosti. Můžete na gril hodit také sendvič z libovolného pečiva nebo použít ciabattu. Vegetariáni – mohou přidat sýr nebo tofu. Vegani – pozor na výběr pečiva, které může obsahovat vejce či jiné živočišné produkty, je možné přidat tofu.

GRILOVANÍ TAKÉ PRO VEGANY

Grilované houby

Grilované houby možná nejsou tak častou variantou pochoutek z grilu, ale překvapí vás, jak skvěle mohou chutnat. Postačí vám žampióny nebo velké pečárky, stroužky česneku, chilli papričky, citron, zelená petrželka nebo tymián, olivový olej, pepř a sůl. Tato kombinace je lahodná a určitě ji ocení nejen vegani, ale také masožravci, jako přílohu.

Grilovaná zelenina

Ať už si vyberete jakoukoliv zeleninu, její chuť po přípravě na grilu bude výtečná a nevšední.

Velmi oblíbenou variantou je cuketa, paprika, lilek, cibule, ale také rajčata nebo mrkev. Na marinádu si připravte olivový olej, jablečný ocet, sušený tymián nebo oregano, stroužky česneku a může se dodat také BBQ omáčka – zde pozor na složení, aby byla vhodná pro vegany.

Grilovaný ananas

Tak tady máme jednu velmi netradiční pochoutku, která vás na grilu určitě překvapí, ale také nadchne. Jedná se o sladoučký ananas, který se na gril také hodí. V Brazílii se takto připravený ananas podává ke steakům, ale pro vegany to může být lahodná sladká tečka po jídle v podobě netradičního dezertu z grilu. Klasicky se čerstvý ananas potřeme medem, můžete však použít náhražku jako je agávový sirup. Nechejte ananas přibližně hodinu uležet. Na grilu se pak ohřeje již jen něco málo okolo pěti minut tak, aby byl mírně opečený. Na talíři dozdobíme a dochutíme mletou skořicí. Lze jej podávat samotný, ale také třeba se zmrzlinou (s veganskou zmrzlinou). Vždy servírujte tak, aby byl ananas ještě teplý.

Grilovaná kukuřice

Kdo by neměl rád vařené klásky kukuřice, posypané solí. Kukuřice z grilu však může být výborným hlavním chodem pro veganské menu. Je potřeba si ji předvařit a až poté dávat na gril. Použijte také rostlinný olej, sůl a koření dle libosti. Klásek povaříme tak, aby byl měkký, po dobu 15–20 minut a necháme jej okapat od vody. Poté jej potřeme olejem se solí a kořením. Na rozpáleném roštu se ohřeje po dobu 10 minut (z obou stran) a hned je možné jej servírovat.

MARINÁDY

Jak vidíte, grilovat lze maso, ryby, sýry, zeleninu, ale také ovoce. Velmi důležité jsou však správně namíchané marinády, které jídlu dodávají na chuť. Právě díky rozmanitosti marinád si tak můžete dopřát například krkovičiči na grilu pokaždé na jiný způsob.

Pikantní marináda

Budete potřebovat 3 stroužky česneku, 1 lžičku sójové omáčky, 1 lžičku chilli, 4 lžičky kečupu, 6 lžic oleje, 1 lžičku grilovacího koření, špetku soli a špetku mletého pepře. Vše



Multifunkční tlakový hrnec



Rozsah provozní teploty: 40–160 °C. 12 přednastavených režimů.



Bezpečné použití, díky izolovaným stěnám, kde teplota nepřesahuje 50 °C.



Vyjímatelná nádoba s nepřilnavým povrchem o objemu 6 litrů.



Funkce tlaku s možností regulace 2 tlakové ventily.



Snadná údržba a čištění díky možnosti rozebrání hlavních dílů.

ECG MHT 1661 Pressione Nuovo

Multifunkční tlakový hrnec, aneb více než moderní a bezpečný „papiňák“

Jednoduchosti používání pomáhá 12 přednastavených režimů. Hlavní výhodou je bezpečný režim tlakového vaření, který nahradí klasický tlakový hrnec tzv. „papiňák“.

Kulinářské nadšence potěší režim manuálního nastavení, které otevírá možnosti experimentování.



důkladně promíchejte a pokrm nechejte v marinádě uležet.

Medová marináda

Pokud máte rádi nasládlější chuť masa, pak můžete vyzkoušet také medovou marinádu, která se hodí jak na vepřové, tak na kuřecí maso. Smíchejte 2 lžíce slunečnicového oleje, 4 lžíce sladkého kvalitního kečupu, 1 polévkovou lžící medu, dále lžící sójové omáčky, 3 stroužky česneku, cibuli nasekanou najemno, lžičku oregana, 6 lístků bazalky, špetku mleté skořice a špetku soli. Výborná medová marináda nadchne každého gurmána.

Pivní marináda

Pro pivaře tady máme také pivní marinádu, kde základní ingrediencí bude láhev vašeho oblíbeného piva. Dále budete potřebovat už jen vymačkat 3 stroužky česneku a dochutit

pepřem, lžičkou kari koření a lžičkou provensálského koření. Samozřejmě do marinády přijde také olej, plnotučná hořčice (2–3 lžičky) a dvě polévkové lžíce sójové omáčky. Nakonec přidejte sůl dle potřeby.

Smetanová marináda

V případě, že máte rádi jemnější chuť masa, pak pro vás bude smetanová marináda správnou volbou. K její přípravě je potřeba kelímek zakysané smetany, 3 stroužky česneku, polévková lžíce jemného kečupu a lžíce plnotučné hořčice. Dále do marinády přijde špetka tymiánu, grilovacího koření a 3 lžíce rostlinného oleje. Tato marináda je vhodná zejména pro kuřecí maso.

Hořčicová marináda

Chuť hořčice neodmyslitelně patří ke grilu, proč v ní ale rovnou nenaložit třeba vepřové

maso? Na hořčicovou marinádu si tak přichystejte lžici kremžské hořčice, 2 lžíce kečupu, 4 lžíce oleje a 2 lžíce sójové omáčky. Do směsi pak přidáme 5 stroužků česneku, hrst čerstvé bazalky a lžičku červené papriky.

DIPY KE GRILOVÁNÍ

Dipy a nejrůznější omáčky neodmyslitelně patří ke grilování. Tedy k ugrilovaným pokrmům. Můžete do nich namáčet maso, sýr, ale také zeleninu nebo opečenou bagetku.

Cibulovo-pažitkový dip

Na tento svěží dip je potřeba hrst pažitky, 2–3 stroužky česneku a 2 jarní cibulky. Vše nakrájejte nebo rozmixujte na jemné kousky a smíchejte s kelímkem zakysané smetany. Dochutíme himalájskou solí, špetkou pepře a dodáme pár kapek olivového oleje.

Provensálský dip

Pokud máte rádi bylinky, tak vyzkoušejte právě tento dip, na který je potřeba čerstvý tymián, oregano a 3 vymačkané stroužky česneku. Pro vytvoření směsi přidejte 2 lžíce olivového oleje a himalájskou sůl. Nakonec vše smícháme se 150g řeckého jogurtu.

Houbovo-parmazánový dip

Pro tento netradiční dip si připravte hrst sušených hub. Rozkrájejte je na menší kousky a spaňte vroucí vodou, kterou posléze scedíte. Houby krásně změknu a můžeme je rozmixovat najemno. Přidáme 2 lžíce olivového oleje, špetku pepře a oregano. Dále přimícháme 4 lžíce strouhaného parmazánu, špetku soli a malý kelímek řeckého jogurtu. Pokud doma nemáte houby, lze pro tento dip použít také kupované houbové pesto.

Léto a gril k sobě neodmyslitelně patří. Pokud stále připravujete rok co rok ty samé pokrmy, třeba si vyberete některý z dnešních nápadů. Nezapomeňte také vybrat vhodný gril, dle vašich potřeb tak, aby vám vyhovoval a grilovací sezóna pro vás byla radost, ne starost. Také dbejte na bezpečnost, aby nedošlo k požáru. Teď už jen stačí zahájit grilovací sezónu a pochutnat si na pokrmech, jako správný gurmán. Mějte krásné léto.

PŘIBALTE SI NA DOVOLENOU I MULTIFUNKČNÍ HRNEC

Léto přeje grilování, ale co bychom si nalhávali, přeje jen je nutné občas udělat změnu. Chystáte se na dovolenou, ale ať už z finančních, či osobních důvodů jste zvolili pobyt bez stravy? Samozřejmě můžete chodit někam do restaurace, ale to se taky slušně prodraží. Zbývá tedy jediné – vařit. A strávit tak hromadu času u plotny. Nebo s sebou na dovolenou vzít pomalý hrnec. Proč? Protože pomalu vaří, zatímco vy si užíváte dovolenou. Představte si dovolenou. Svítí slunce, děti si hrají na pláži u moře a vy je bedlivě pozorujete. Všichni si tu chvilku užívají. Jenže pak kouknete na ruku. Páni, to už je hodin. Letíte do apartmánu. Na sporák vytahuje hrnce, které jsou v kuchyňce k dispozici, a honem hledáte, co rychlého uvařit. Už není čas dělat něco pořádného, šup tam s nějakou konzervou a k tomu uvařit těstoviny. To je zase nádobí. To je zase dovolená. STOP! Pomalý hrnec vaří pomalu, proto do něj můžete hned ráno naskládat všechny ingredience, zapnout ho a nechat žít svým životem bez obav z připálení. Až se vrátíte z vodních radovánek nebo výletu, bude lahodný oběd akorát připraven.

Pomalý hrnec je pro vás výborné řešení také pokud chcete vařit zdravěji. Na většině místech nakoupíte čerstvé a chutné potraviny z místní produkce. Pomalý hrnec si poradí i s luštěninami, které dlouhé vaření přímo milují, nebo tužšími kousky masa. Pak už stačí přidat jen vhodnou přílohu. Pochutnáte si dobře a zároveň i relativně levně. Vyzkoušejte třeba lahodné rizoto, masové směsi se zeleninou nebo krémové polévky.

Pomalý hrnec nezabere o moc víc místa než hrnec klasický. Pro svůj provoz nepotřebuje sporák, stačí mu pouze zásuvka. Můžete ho tedy zapojit v podstatě kdekoliv.

Elektrický multifunkční hrnec



Nastavení teploty
50–240 °C.
Od pomalého
vaření až po
fritování.



Vnitřní vyjímatelná
nádob
s nepřilnavým
povrchem
o objemu 5 l.



9 přednastavených
programů pro
snadné použití.



Nástavec pro
zdravé vaření
v páře.



Sada pro
přípravu fondue.

ECG MH 178 Vario

Jeden přístroj pro 9 způsobů přípravy pokrmů

Multifunkční hrnec zastoupí hned několik kuchyňských spotřebičů najednou. Tento schopný přístroj zvládne mnoho různých metod přípravy pokrmů. Vybrat si můžete – pomalé vaření, klasické vaření, dušení, smažení, fritování, grilování, zapékání, vaření v páře či přípravu fondue. Hravě poradí se zpracováním masa, zeleniny, rýže, ryb, apod. Díky velké kapacitě (5 litrů) připravíte pohoštění pro celou rodinu.



NOVINKY V PLASTICKÉ CHIRURGII



SVĚT KRÁSY JE DRSNÁ DŽUNGLE, KTERÁ JIŽ DÁVNO NENÍ PROSTŘEDÍM POUZE PRO ŽENY. TAKÉ MUŽI SE ČÍM DÁL VÍCE ZAJÍMAJÍ O ZÁKROKY Z OBLASTI PLASTICKÉ CHIRURGIE. ZATÍMCO DŘÍVE SE NA TOTO POHLÍŽELO JAKO NA PŘEPYCH, DNES JE TOMU UŽ JINAK. PLASTICKÁ CHIRURGIE TOTIŽ POMOHLA NEJEDNOMU ČLOVĚKU KE ŠTASTNÉMU ŽIVOTU. SVÉ BY VÁM ASI ŘEKL KAŽDÝ, KDO TRPĚL POCITEM MÉNĚCENNOSTI NAPŘÍKLAD SKRZ VELKÝ NOS, DVOJITOU BRADU I PŘES HUBENOU POSTAVU, PODKOŽNÍM TUKEM, KTERÝ NEŠEL DOLŮ ANI CVIČENÍM, NEBO ŽENY, KTERÉ MĚLY PŘÍLIŠ MALÁ NEBO PŘÍLIŠ VELKÁ PRSA. TENTO OBOR DÁVÁ LIDEM MOŽNOST SVOBODNĚ, POHODLNĚ A ŠTASTNĚ ŽÍT VE SVÉM TĚLE. EXISTUJE MNOHO ODPŮRCŮ, KTERÍ TVRDÍ, ŽE PŘÍRODNÍ KRÁSA JE TA NEJLEPŠÍ. JISTĚ TO ALE NEJSOU LIDÉ, KTERÍ SE NARODILI S NĚJAKÝM VĚTŠÍM NEDOSTATKEM ČI ESTETICKOU VADOU.





6 ZÁKROKŮ KE ŠTĚSTÍ A KRÁSE

1. KRÁSNÉ RTY NA POČKÁNÍ .A BEZ JEHEL

To, že si můžeme nechat vyplnit a zvětšit rty není žádnou novinkou. Každopádně mnoho lidí odradilo to, že si musí nechat píchnout velkou jehlu do rtů. Každý má práh bolesti jinde a někdo vám tak řekne, že to jde vydržet, pro druhého to může být děsivá představa.

Pero, které dělá zázraky

V dnešní době to však jde i jinak – tedy bez jehel. Už jste slyšeli o hyaluronovém peru? Pokud ne a toužíte po plných rtech, no zároveň se bojíte jehel, tak právě teď nastala vaše šance a zpozorněte.

Hyaluron pen je novinkou mezi kosmetickými přístroji, kterou lze použít jak na vyplnění rtů, tak na vyhlazení vrásek. Pero je naplněno sérem (kyselinou hyaluronovou), které se absorbuje pod kůži snáze, nežli je tomu u injekční aplikace. Pero pracuje na základě vysokotlaké technologie, která způsobuje rozklad séra na nanočástice,

příčemž tak nedochází k porušení integrity kůže. Díky tomuto peru tak dochází k okamžitému efektu, kdy se rty vyplní, vyhladí se vrásky, a ještě k tomu získáte hloubkovou hydrataci.

Pokud přemýšlíte, jaký je tedy rozdíl mezi perem a injekční aplikací, tak je to zcela jednoduché – injekce vrásky vyplňují, zatímco pero je redukuje.

VÝHODY

- Neinvazivní způsob bez použití jehel
- Nepoškozuje tkáň (u jehel se to stát může)
- Vstřebatelnost a plošné rozložení séra
- Rychlý efekt téměř bez bolesti
- Přirozený vzhled a okamžitý výsledek
- Bezpečnost

2. PRSA Z VLASTNÍHO MATERIÁLU

To, že si můžeme nechat zvětšit prsa také není žádnou novinkou. Používá se více druhů výplní a také existují různé tvary a velikosti. To vše si domluvíte na konzultaci s ošetřujícím doktorem, který vám poradí a vše názorně ukáže. Rada odborníka



PODLEHNĚTĚ KOREJSKÉ KOSMETICE MIRACLETOX V PRAŽSKÉM FEMME STUDIOU

Korea je již několik let považována za kosmetickou velmoc. Tamní klientela patří k nejnáročnější na světě a technologické možnosti v této zemi téměř nemají konkurenci. Korejské krásy a jejím výsledkům podlely také Hana Olscher a Marcela Beranová, uznávané kosmetičky a majitelky salonů krásy u nás i v Rakousku. S touhou změnit zdejší, mnohdy chybné

a neúčinné kosmetické rutiny a pomoci klientkám k bezchybné pleti uvedly na český trh jednu z předních korejských kosmetických značek současnosti – MIRACLETOX, pro niž mají zastoupení v Česku, Rakousku, na Slovensku a v Polsku. Vyzkoušet ji na vlastní kůži můžete v pražském Femme Studiu, které najdete v Maiselově ulici.



je jistě na místě, protože prsa by se měla hodit k vaší postavě. Pokud ale někdo chce i nepřírozně vyhlížející velká prsa a má tento styl rád, pak lékař splní sny na počkání. V dnešní době to však opět jde udělat i tak, že bude použit váš vlastní materiál, tedy tuk z vašeho těla.

Vlastní prsa z vlastních zásob

Pro tento způsob zvětšení se používá podkožní tuk z vašeho vlastního těla. Podmínkou tedy je, milé dámy, abyste ho na tento zákrok měly dostatek. Většinou však kvůli tomu nebudete muset přibírat. Ženy mají tukové zásoby převážně v oblasti hýždí a stehen. Výhodou tohoto zákroku je, že zároveň tak podstoupíte liposukci dané partie a o něco změníte svou velikost. Je to vlastně balíček dva v jednom, kdy získáte krásný plný dekolt a něco málo zhubnete. Výhodou tohoto způsobu zvětšení prsou je, že se navíc nemusíte bát, jak bude vaše tělo reagovat na implantáty.

Šetrně a méně bolestivě

Tento způsob operace je k tělu velmi šetrný. Rozhodně patří mezi klady této autoaugmentace to, že vám nezůstanou téměř žádné jizvy. Také je zde menší bolestivost po zákroku a rychlejší doba hojení. Tato operace se využívá zejména u mladších

klientek a zvětšit poprsí tímto způsobem lze pouze o jednu velikost.

Jak to probíhá?

Odebrání tuku probíhá v celkové anestezii nebo v tzv. analgosedaci, kdy je pacientka utlumena, stejně jako její vnímání, během zákroku pospává a poté si nic nepamatuje. Tuk se odebere z oblasti, kterou určí lékař a daná oblast je napuštěna roztokem s anestetiky, jak tomu je při běžné liposukci. Odebraný tuk se bodovými vstupy aplikuje do prsu – nad a pod prsní žlázu. Doba operace se pohybuje mezi 2–3 hodinami.

VÝHODY

- Tuk bude umístěn tam, kde si jej přejete
- Zvětšení prsou o jednu velikost
- Šetrnost, menší bolestivost, rychlejší hojení, méně viditelných jizev
- Zmenšení obvodu v oblasti odebraného tuku, tedy zároveň menší liposukce

3. DEJTE ŠBOHEM DRUHÉ BRADĚ

To, že člověk může podstoupit liposukci je nám známo. Avšak můžete podstoupit také liposukci podbradku. Ten totiž netrápí jen obézní lidi, ale také ty, kteří s váhou nemají problém. Záleží totiž na tvaru obličeje a také na naší bradě. Každý máme jiné rysy. Pokud jste se tedy

smířili s tím, že jste možná hubení, ale dvě brady budete mít celoživotně, můžete to teď změnit ke své spokojenosti.

Jak to probíhá?

Oblast podbradku se během zákroku napustí tumescenčním roztokem a poté se přejde k odsávání tuku. Tento zákrok je velmi šetrný a nijak neovlivní například vaše dýchání, pokud byste z toho měli strach. Podstupují jej jak ženy, tak muži, protože druhou bradu neodstraní cvičením, ani vyváženým jídelníčkem, pokud vám je dána do vínku. Díky operaci se pak zvýrazní vaše rysy a spodní linie obličeje. Opticky se také zúží a prodlouží krk, zároveň se krásně vyostří tvar brady.

Rychlovka, která za to stojí

Samotný zákrok pak trvá maximálně hodinu času, což za to stojí. Tuk se odsává pomocí jednoho až třech otvorů, které jsou umístěné pod lalůčky a bradou. Pokud máte povislou kůži v oblasti brady, pak je potřeba domluvit se s lékařem také na jejím odstranění, aby měl výsledek požadovaný estetický efekt. Pro tento zákrok stačí jen lokální anestezie.

VÝHODY

- Rychlost, maximálně hodina času
- Postačí lokální anestezie
- Okamžitý efekt
- Opticky štíhlejší obličej a krk

4. LIPOSUKCE BEZBOLESTNĚ

V dnešní době existuje více metod, jak podstoupit liposukci vybraných partií, které si přejete odstranit. Ne vždy však musí jít přímo o operaci. Mnohdy se to dokonce obejde i bez lokální anestezie, která je zapotřebí i u těch šetrnějších technik. Pokud se bojíte zásahů do těla, a přesto si přejete podstoupit liposukci, pak máte i další možnosti.

Ultrazvuková liposukce

Tento způsob liposukce se provádí pomocí přístroje Vaser Lipo. Je vhodná například pro odstranění tuku z oblasti břicha či zad. Často této metody využívají zejména muži, protože jejich tkáň je tužší a silnější, oproti tkáni žen. Ultrazvuková liposukce si umí poradit také s tímto problémem.

Na co je dobrá?

Jak již bylo řečeno, tato metoda se používá zejména pro oblast břicha, boků a zad. Lze ji však použít i na jiné vybrané partie. To, jaká metoda bude nejvhodnější právě pro vás se můžete

dozvědět na nezávazné konzultaci s lékařem. Tato metoda prakticky nebolí, přesto se odsávaná oblast musí napíchnout tumescenčním roztokem a anestetiky. Ultrazvuk způsobuje, že se tukové buňky mechanicky rozkmitají a pod vlivem vlnění praskají. Následně jsou odsávány kanylou.

VÝHODY

- Minimum modřin a otoků
- Rychlé hojení
- Okamžitý efekt a vypnutá kůže
- Řešení i pro tužší tukovou tkáň
- Pouze lokální anestezie

5. NĚCO (NEJEN) PRO PÁNY, KTERÍ TOUŽÍ PO HUSTÉ HRÍVĚ

Vlasová mezoterapie

To, že nám vypadávají vlasy, rostou nové a stále se obměňují je normální. Pokud je to však více vypadávání, jak růstu, pak je někde problém. Častokrát to souvisí s životním stylem – tedy strava, hormonální

změny, různá onemocnění nebo stres. Může vám tak pomoci vlasová mezoterapie, která dodává potřebné živiny k růstu vlasů. Procedura vyživuje vlasový folikul a zlepšuje stav pokožky hlavy. Mezoterapie tak přináší doplnění potřebných vitamínů, minerálů, koenzymů, peptidů a aminokyselin. Mezoterapií tak zamezíte nadměrnému vypadávání vlasů, a zároveň podpoříte jejich růst, hustotu a kvalitu.

Jak se provádí vlasová mezoterapie?

Do pokožky hlavy se aplikuje léčivé sérum, které obsahuje potřebné živiny a kmenové buňky. Ty pronikají až k vlasovým kořínkům, kde dojde k impulsu k obnově vlasů. Procedura se provádí malými jehličkami, které se vpichují do vrstvy kůže, kde pak sérum vyživuje vlasové kořínky. Před samotným ošetřením je nutná schůzka s lékařem, který může požadovat také krevní testy proto, aby se zjistila příčina, proč pacient plešatí nebo mu nadměrně vypadávají vlasy. Poté se určí, kolikrát se musí procedura opakovat. Aplikace séra může proběhnout 4–12krát. První





Vlasy jsou korunou krásy dle starého rčení. Pravdou je, že pánové mají sklon někdy velmi brzy plešatět. U žen je to pak ještě horší, zejména z hlediska sebevědomí a psychické pohody. Avšak tento zákrok velmi často vyhledávají právě muži, kterým se tvoří klasické kolečko na hlavě (lysinka), plešatí nebo mají problém s ustupujícími kouty.

výsledky se obvykle dostavují po 1–3 měsících.

VÝHODY

- Vyživení vlasových koříneků
- Obnova přirozeného růstu (nejedná se o nastřelování umělých vlasů)
- Zamezení nadměrnému vypadávání vlasů
- Zlepšení stavu pokožky hlavy

- Prokrvení pokožky, výživa a okysličení
- Impuls k růstu vlasů přímo v oblasti koříneků
- Sérum obsahuje nejen růstové faktory a živiny, ale také kmenové buňky
- Žádná doba rekonvalescence

6 ŽIVOT BEZ CHLOUPKŮ

Také vás unavuje neustálé holení, zejména v létě? Kromě toho, že si přibližně každé dva dny musí zejména ženy holit nohy, ruce, podpaží nebo intimní partie, je také kůže z častého holení mnohdy podrážděná, zarudlá, nebo dokonce bolí na dotek. V některých případech, kdy má člověk opravdu citlivou pokožku, se pak objevují zarudlé pupínky nebo vyrážka. Muže pak často trápí chlupatá hrud' nebo záda. Jak by se vám líbilo zbavit se nežádoucího ochlupení a mít klid jednou provždy?

Laserová epilace – bezbolestně a natrvalo

Ačkoliv má ochlupení termoregulační funkci a díky chloupkům cítíme ještě předtím, než dojde nějaké těleso do kontaktu s pokožkou, tak trend hladkého těla je prostě daný dnešní dobou. Díky laserové epilaci se tak můžete zbavit chloupků

jednou provždy, vyhodit domácí epilátory, bolestivé voskové pásky nebo žiletky. Laser je velmi šetrný a procedura nebolí.

Nejmodernější laser

Na trhu kosmetických a plastických klinik se objevil nejmodernější laser LightSheer DESIRE, díky kterému je procedura o 75 procent rychlejší, nežli tomu bylo u starých laserů. Na vybranou partii, kde se chcete napořád zbavit ochlupení, se aplikuje znečlivující pasta či krém. Celkově je pak třeba něco mezi 5–8 procedurami, aby došlo k trvalému efektu. Účinek je pak téměř stoprocentní.

Co byste měli vědět

Přibližně 6 týdnů před samotnou procedurou přestaňte používat epilátory, cukrové pasty nebo voskové pásky. Je potřeba se vyhnout všem procedurám, které vytrhávají chloupek i s cibulkou. Naopak, den před procedurou si danou partii oholte klasickou žiletkou. Na laser nechodte, pokud jste zrovna opálení a nepoužívejte ani samoopalovací krémy. Také po proceduře se vyhýbejte slunci po dobu 4–6 týdnů a používejte ochranný krém SPF 50+. Mezi jednotlivými procedurami by měl být rozstup 6–8 týdnů.

VÝHODY

- Menší bolestivost
- Po 5–8 procedurách téměř 100% účinek
- Technologie HIT s vyšší efektivitou
- Rychlejší doba sezení o 75 %
- Technologie ChillTip pro chlazení místa aplikace

ZÁVĚREM K PLASTICKÉ CHIRURGII

Ať už se rozhodnete pro jakýkoliv zákrok, tak mějte na paměti, že byste to měli dělat pro sebe, ne pro někoho jiného (například, že si partner přeje, abyste měla větší prsa). Člověk se musí ve svém těle cítit dobře, pohodlně a příjemně. Plastika tedy není něco, co je výsadou slavných a bohatých, nýbrž cesta ke zdravému sebevědomí a šťastnému životu, pokud nejste se svým vzhledem spokojeni tak, jak tomu je od přírody. Není se za co stydět, v dnešní době nějaký ten zákrok podstoupí každý druhý, a to také muži, nejen něžné pohlaví.

VZDORUJTE STÁRNUTÍ JAKO HVĚZDY



Aurum Clinic je klinika estetické medicíny, která pod vedením MUDr. Ivany Němečkové používá k odstranění příznaků stárnutí nejmodernějších metod, jako jsou: nové výplňové materiály, speciální Silhouette Lift nitě, bi-onitě, mezoterapii, Hifu terapii a karboxyterapii (k odstranění celulitidy), Silkpeel Dermolissage a další. Docílí se tak odstranění vrásek na obličeji, krku i rukou, vypnutí a omlazení stárnoucí kůže, zpevnění a zdůraznění obrysů například dolní čelisti, dekoltu nebo i dodání objemu rtů, hýždí i intimních partií.

Tyto metody se používají i k opravě vrozených či získaných vad atd.

Aurum Clinic se nachází v centru Prahy. Nabízíme plazmoterapii, ruční lymfatické masáže a kosmetiku pro dosažení mladšího a krásnějšího vzhledu.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

LÉKAŘSKÁ PÉČE, KTERÁ SE PŘIZPŮSOBÍ VÁM



Společnost Altoa zajišťuje operace z oboru plastické a estetické medicíny, včetně vybraných výkonů korektivní dermatologie.

V případě operací s lokální anestezií, provádíme zákroky ambulantně. Při zákrocích vyžadujících celkovou anestezii, zajišťujeme krátkodobou hospitalizaci v Nemocnici Hořovice.

Samozřejmostí je užívání nejmodernějších trendů a používání nejvyšší kvality materiálů.

Více informací na altoa.cz





MUDr. Patrik Richtř

OPERACE Z OBORU PLASTICKÉ A ESTETICKÉ MEDICÍNY PŘI PLNÉM ZACHOVÁNÍ SOUKROMÍ KLIENTA.

Jaké jsou nejčastěji využívané zákroky?

Nejčastěji ženy využívají korekci břicha a prsů. V Altoa nabízíme abdominoplastiku, která řeší problém povislé kůže a povolené břišní stěny, jak tomu bývá nejčastěji po těhotenství nebo výrazném zhubnutí. Plastika břicha zpevní svaly stěny břišní a odstraní nadbytek kůže. Rozsah plastické operace určí plastický chirurg individuálně po dohodě s klientem.

Kromě modelace prsů nabízíme na naší klinice také augmentaci, kterou řešíme jednak vrozenou poruchu vývoje jednoho nebo obou prsů a jednak získané změny velikosti prsů v průběhu života. Prsy se zvětšují vložením silikonových implantátů, které obsahují silikonový gel. Výkon se provádí v celkové narkóze a trvá asi 1 – 1,5 hod. Způsob zavedení implantátu je vždy individuálně předem dohodnout s pacientkou, tak jako velikost a tvar vložek.

Soustředíte se i na jiné typy estetické chirurgie?

Společnost Altoa zajišťuje operace z oboru plastické a estetické medicíny, včetně vybraných výkonů korektivní dermatologie. Celou škálu zákroků naleznete na altoa.cz, případně jsou vám k dispozici koordinátorky zdravotní péče na tel. č. +420 702 101 001.

Co předchází samotnému zákroku?

Je důležité si uvědomit, že i v případě estetického operačního zákroku je třeba ke zmiňovaným operacím přistupovat více než zodpovědně. Proto operaci předchází konzultace s lékařem, kde s pacientkami, ale i pacienty, procházíme rozsah zákroku, průběh i pooperační péči.

Je nutná hospitalizace?

V případě operací s lokální anestézií, provádíme zákroky ambulantně. Při zákrocích vyžadujících celkovou anestezii, zajišťujeme krátkodobou hospitalizaci v Nemocnici Hořovice.

Altoa nabízí nadstandardní péči. Lze ji pocítit i v případě zákroků v estetické chirurgii?

Naše společnost vyniká individuálním přístupem. Klientům nabízíme široké spektrum vyšetření, respektujeme nejen jejich soukromí, ale snažíme se vyjít vstříc i časovým možnostem. Samozřejmostí je užívání nejmodernějších trendů a používání nejvyšší kvality materiálů. Velkou výhodou je, že estetické výkony provádíme na pracovišti, které má k dispozici veškeré vybavení nemocnice.

JAK NAJÍT ŠTĚSTÍ

ŠTĚSTÍ JE VELMI ABSTRAKTNÍ POJEM, KTERÝ PRO KAŽDÉHO Z NÁS ZNAMENÁ NĚCO JINÉHO. NĚKDO NALEZNE ŠTĚSTÍ V RODINĚ ČI LÁSCE, DRUHÝ ZASE V ČASE, KTERÝ VĚNUJE SOBĚ NEBO SVÝM ZÁLIBÁM. POKUD SE NA TO PODÍVÁME Z VŠEOBECNÉHO HLEDISKA, NEJVÍCE LIDÉ POVAŽUJÍ ZA ŠTĚSTÍ ZDRAVÍ, LÁSKU, HARMONICKÉ VZTAHY V RODINĚ A S PŘÁTELI, DOBROU PRÁCI A ČAS, KTERÁ VĚNUJEME JEN SOBĚ. NEMŮŽEME VÁM POSKYTNOUT NÁVOD NA VŠECHNO, ALE POJĎME SE PODÍVAT NA TO, JAK SI KE ŠTĚSTÍ MŮŽE DOPOMOCI KAŽDÝ Z NÁS.





JAK SE UČINIT ŠŤASTNÝM?

Otázka tedy zní, co mohu udělat pro své vlastní štěstí? Odpověď by měl hledat každý z nás sám v sobě. Jedno je ale jisté – musíte k sobě samotnému přistupovat s láskou a péčí, jako byste přistupovali třeba ke svým dětem. To je asi nejlepší příklad. Protože vlastnímu dítěti chcete také zajistit bezstarostné a radostné dětství. Uděláte pro něj vše, co je ve vašich silách. A dětstvím to mnohdy nekončí. I když dítě dospěje, stále se staráte primárně o jeho potřeby, pak až o ty vlastní.

Měli byste se tedy naučit chovat se k sobě samému hezky. Ptejte se svého vnitřního dítěte, které tam uvnitř někde stále je, avšak často přehlušené myšlenkami dospěláka, že to či ono je nevhodné a nedělá se to. Ptejte se ho, co si přeje – je to návštěva zoo, chce cestovat, chce opět začít malovat, protože to bylo jeho vášní nebo se chce přihlásit na kurz keramiky? Věřte, že vůbec na nic není příliš pozdě a pro žádnou aktivitu nejste příliš staří nebo až moc dospělí.

Teprve tehdy, kdy se naučíte poslouchat své vnitřní Já, teprve tehdy, když si začnete plnit své sny a přání, teprve pak naleznete opravdové štěstí v životě. Je více než jasné, že to nemůžeme brát úplně doslovně, protože

většina z nás by se pak vykašlala na práci, začala jen cestovat nebo dělat, co nás těší a nejspíš by nám velmi rychle došly finanční prostředky. Ale pokud si vyhraníte čas pro aktivity, které vás těší, lze to skloubit s životem „dospěláka“. Budete se bavit ve svých chvílích a dělat, co se dělat musí, v pracovní době nebo pro rodinu.

Nikdy se však k ničemu nenuťte. Byť jste měli pocit, že začít znovu kreslit bude to, po čem toužíte, může se stát, že zjistíte pravý opak. Tedy dřív, v mládí, vás kreslení naplňovalo. Byl to prostředek, jak vyjádřit sebe sama. To ale neznamená, že tuto vášeň v sobě musíte uchovávat celoživotně. Možná to vyzkoušíte a zjistíte, že už vám kreslení nedává to, co vám dávalo dřív. Nemusíte z toho být smutní nebo naštvaní. Prostě hledejte v sobě dál, co vás baví a zkoušejte jiné činnosti. Určitě se dřív nebo později v něčem najdete. A pak je zde ještě jedna velmi důležitá věc ohledně nucení se do něčeho. Aktivitu, která vás dělá šťastnými, byste měli vykonávat jen ve chvíli, kdy máte chuť se jí věnovat. To znamená, že pokud si stanovíte, že každou středu a pátek máte dvě hodiny odpoledne čas, kdy budete dělat něco pro sebe, může se stát, že to začnete vnímat jako povinnost a přestane vás to bavit.

EROTIC CITY[®]

HL

healthy life[®]



EROTICKÉ POMŮCKY PRO ZDRAVÍ

www.ericcity.cz

První krok ke štěstí tedy zní: „Naslouchej svým vnitřním přáním a tužbám a pak je realizuj do takové míry, jak je to jen možné a stále tě to činí šťastným.“

CO MOHU UDĚLAT PRO SVOU PSYCHICKOU POHODU?

Již tedy víme, že následovat své sny je jedním z největších kroků ke štěstí. Ne každý ale má tu možnost věnovat se tomu, co jej baví a naplňuje. Ať už jsou důvody jakékoli – moc práce, málo finančních prostředků, časově náročná péče o rodinu apod. Zde si jen dávejte pozor na to, zda se nejedná o výmluvu nebo sebeobhajování, proč něco nezkusit. Každý z nás má totiž 24 hodin denně. Jak to, že teda u někoho je to za stejných podmínek možné a jiný nemá čas sám na sebe?

Někdy je to totiž určeno také psychickou kondicí. Jinak řečeno, můžete znát dvě osoby, kdy obě dvě pracují od rána a přicházejí domů v sedm večer. Jedna z nich ale ráno chodí běhat a večer si čte knihy, o víkendu si vyrazí s přáteli. Ze svého života má skvělý pocit a ráda pečuje o sebe, ale také o své vztahy. Druhá osoba, stejně časově vytižená, je ráno ráda, že vůbec stane z postele, natož aby šla běhat. Večer pak zapne televizi a kouká na nesmyslné pořady, dokud neusne. O víkendu se jí nikam nechce a nejde s přáteli posedět ani na skleničku, přestože má čas. Po celém týdnu je vyčerpaná a raději o samotě. Má pocit, že její život je rutina, která nemá žádný smysl.

Rozdíl mezi těmito dvěma typy lidí je v životní energii a v tom, kde se nachází jejich psychická kondice. První osoba je energická. Čím více pohybu a aktivit zvládá, tím více je šťastná. Sportem uvolňuje do těla hormony štěstí, které jen podporují její psychickou rovnováhu a pocit štěstí. Nemá ovšem výčitky, pokud se někdy rozhodne být o samotě. Druhá osoba nedělá nic pro sebe a nepečuje ani o své vztahy. Nakonec tohoto člověka přestali zvat i jeho blízcí a přátelé na společenské události a akce, protože si pokaždé najde nějakou výmluvu. Tento člověk má pocit zdánlivého štěstí, ale je převážně mrzutý a čím víc je sám, tím více mu vadí i společnost. Jeho psychika je na bodě mrazu. Existuje mnoho a mnoho způsobů, jak pečovat o svou psychickou kondici. Jsou to malé a drobné věci a činnosti, které vám pomohou cítit se skvěle. Zprvu se do nich možná budete muset přinutit, pokud se více vidíte v té samotářské verzi člověka. Ale časem se na tyto aktivity budete těšit. Můžete si vybrat činnost, kterou budete provádět o samotě nebo naopak s přáteli. Podle toho, jak to zrovna cítíte a co vás učiní šťastnými.

MASÁŽE

Masáž je jedna z praktik, která má blahodárný vliv na psychickou i fyzickou stránku člověka. Proto by si jí měl jednou za čas dopřát úplně každý. Možná je vám nepříjemné, že se vás dotýká někdo jiný, ale časem, až se uvolníte, tento pocit jistě

překonáte a začnete si masáže užívat. Dnes tedy pomineme, jaký účinek má masáž na naše tělo. Zde stačí jen podotknout, že má vliv na nervovou a hormonální soustavu, což rapidně ovlivňuje naše psychické štěstí. Pojdme se zaměřit na to, co to udělá s naší myslí. Je dokázáno, že lidský dotek je jedna z potřeb, kterou máme danou, a navíc má až léčebné účinky. Pokud začnete pravidelně docházet na masáže, dřív nebo později se vám zcela jistě povede naučit se uvolnit. Tedy ve chvíli, kdy masáž probíhá, přestanete myslet na každodenní starosti a budete si jen užívat příjemných doteků, vůně a hudby.

Masáže dokážou pomoci odbourávat stres. Pokud nemáte zrovna zdravotní problémy se zády nebo s čímkoliv, pak si zvolte aromaterapeutickou masáž. Během této masáže se používají esenciální vonné olejčky, které svou vůni ohromně působí na psychiku a dokážou uklidnit pocuchané nervy. Kromě toho mají také léčebné vlastnosti pro naše tělo.

ČTENÍ KNIH

Lidstvo se odjakživa rozděluje na dva tábory. Nebo alespoň od dob, kdy se lidé naučili číst a psát. Na jedné straně stojí tzv. knihomolové, kteří přelouskali snad každou knížku, včetně povinné četby ve škole. Na druhé straně je tábor „nečtivců“, kteří nečetli ani tu povinnou literaturu. A je to s námi, co se čtení týče, čím dál horší. Nejspíš i kvůli vyspělým technologiím dnešní doby. Nejen, že máme televizi, máme také notebooky, stolní počítače, iPady, tablety a jiná zařízení, na kterých můžeme sledovat filmy. Kdo by potom potřeboval číst?

Důvod, proč lidé dříve více četli je ten, že nebyla možnost prožívat krásné, smutné, silné, dojemné, dramatické či veselé příběhy skrze film. Ten prostě neexistoval. A tak se četlo. Protože opravdu dobře napsaný příběh vás dokáže vtáhnout do děje a vyvolat pocit, jako byste byli hlavním hrdinou vy. Taky neexistoval internet, kde si lidé mohou vyhledat odpověď na jakoukoliv otázku. Kdo tedy chtěl studovat a být vzdělaným, musel pro své odpovědi do knihovny.



Zkuste začít s tenčí knihou a vyberte si takový žánr, který vás baví ve filmech.



KULINÁŘSKÉ UMĚNÍ

Nemusíte být zrovna mistr kuchař, abyste si vařením zvedli náladu. Pokud nevaříte, udělá vám radost každé jídlo, které se vám povede. Budete na sebe pyšní. Pokud vaříte denně a je to již rutina, zajděte si na večeři nebo si vyzkoušejte nějaký nový recept. Dopřejte si to, co vám chutná. Nejlépe uděláte, pokud si k večeři dopřejete také tu a tam nějaké kvalitní víno. Ne nadarmo se říká, že láska prochází žaludkem.

Uvařit můžete jen pro sebe, pro partnera nebo pozvat své známé. Proč to ale působí přívětivě na stav naší psychické stránky? Pokud vaříme, kombinujeme hned několik aktivit, které pohladí naši duši. První je dovednost – jsme na sebe hrdí, zejména ti, kteří běžně nevaří. Ale i pokud byste byli profesionálními kuchtíky, pak každý nový recept představuje výzvu. A pokud se pokrm povede, budete na sebe pyšní. Pokud ne, nezlobte se. Vzpomeňte si na provázkovou polévku z Deníku Bridget Jonesové a zasmějte se tomu. Další příjemný pocit, kdy se vaše nervy uklidní a psychika se stabilizuje, navozuje aroma. Vůně mají blahodárný účinek na naši mysl. Proto se třeba provádí aromaterapie, zapalují vonné svíčky nebo přidáváme různé olejčky do koupele. A jídlo krásně voní. Voní krásně i v restauraci, ale pokud vaříte doma a celý váš dům je provoněn, máte pocit štěstí a tepla domova. No a posledním účinkem je nasycení. To je sice potřeba, kterou máme pro přežití. Ale přeci jenom se člověk cítí více v pohodě, pokud není hladový a nervózní. Nezapomínejte si tedy uvařit a někdy

si dopřát i skleničku toho, co máte rádi. Za mě je to víno, co si dáte vy?

ZMĚNY V JÍDELNÍČKU

Pokud se cítíte dlouhodobě nešťastní a víte, že máte nějaké to kilečko navíc nebo naopak skoro nejíte, je čas na změnu jídelníčku. Pomineme-li otázku vzhledu a zdravé životosprávy, jde totiž také o psychiku. Pokud vám chybí zdravé tuky, omega-3 mastné kyseliny a určité vitamíny a minerály, pak se to odráží také na psychickém stavu. Ano, i ze špatné stravy můžeme mít neustálé deprese, protože tělo si do nekonečna vyptává jen tučné nebo sladké jídlo, což nás uspokojí jen na chvíli, pak přicházejí výčitky z přejídání se a spadneme do začarovaného kruhu uspokojení versus deprese. A pokud si říkáte, že toto není váš případ a jíte více méně zdravě, pak nikdy neuděláte chybu, pokud do jídelníčku s pravidelností zařadíte také potraviny, které obsahují potřebné živiny pro naši mysl.

WELLNESS VÍKEND

Wellness víkend se svým účinkem podobá masáží. Jen s tím rozdílem, že pokud nemáte rádi dotek cizích osob, můžete masáž prostě vynechat. Na wellness víkendu je totiž mnoho dalších procedur, které můžete podstoupit. Jde například o různé koupele, světelné a audio sprchové kouty, dále můžete navštívit saunu, otužovat se, odpočívat pod infračerveným světlem nebo si zajít do vířivky. Je to jen na vás. Veškeré

procedury jsou blahodárné pro pohybový aparát, ale také celkové zdraví člověka. Není to však stresová situace, jako když musíte navštívit lékaře. U těchto praktik si odpočinete, váš mozek bude moci na chvíli "vypnout" a odpočinout si od starostí všedních dnů a toho věčného koloběhu. Umět odpočívat, nejen tělem, ale také myslí, je obzvlášť v dnešní době velmi důležité. Žijeme čím dál rychleji a pro samou tu honbu za majetkem, penězi a skvělou dovolenou, se neumíme ani na chvíli zastavit. Není divu, že infarkt postihuje čím dál mladší ročníky, že trpíme více a více civilizačními chorobami, a že jsme vystresovanější, než kdy byla jaká generace. Umět odpočívat je umění. Jezdíme na wellness víkendy pro krásné fotky na sociální sítě. Co kdybychom ale pro jednou nechali telefon vypnutý a prostě si jen užili svůj víkend?

CESTA KE ŠTĚSTÍ NEMUSÍ BÝT TRNITÁ...

Jak vidíte, někdy to není vůbec složité. Je důležité umět se zastavit, prostě někdy jen být teď a tady. Protože to jen nejlepší místo a čas, kde můžete být. Neužírejte se minulostí, kterou nezměníte. Ani přehnaně nebloumejte v budoucnosti. Mít sny je krásné, ale je potřeba je začít realizovat. Prostě zkuste víc dělat co vás baví a naplňuje. Nezapomínejte umět odpočinout si, dbát na zdravou stravu a občas se hýbat. Životní energie bude krásně proudit tělem i myslí. Mějte se rádi. To je kouzlo opravdu šťastného života.



NEJZAJÍMAVĚJŠÍ **DEVELOPERSKÉ PROJEKTY** ROKU 2021





Tam, kde chci bydlet...

Bydlet ve vlastním bytě je snem každého z nás. Co je ale nejdůležitějším aspektem pro to, abychom byli spokojení? Jakou z mnoha nabídek realitního trhu přijmout? Záleží samozřejmě na tom, co od nového bydlení čekáte...

Záležit samozřejmě bude na tom, kdo si byt bude kupovat. Jiné podmínky budou vyhovovat rodině, jiné svobodnému páru, nebo třeba samotné ženě. Pravdou totiž je, že koupě bytu už dávno není jen starostí mužů. Ženy se v interiéru rády realizují a vlastnímu bytu proto dávají přednost před nájmem stále častěji. Na rozdíl od mužů se ženy častěji rozhodují podle vybavenosti okolí. Muži zase vybírají byty v lokalitě s dobrou dopravní dostupností do práce a za zábavou.

Rozdíly v přístupu k výběru bytu mezi muži a ženami se přesto dají vypořádat. Muži mají rádi velké prostory a chtějí mít blízko k přátelům a do práce. Muži, kteří si pořizují vlastní byt, také často na prohlídku přivádějí své přítelkyně. Ženy naproti tomu přistupují k výběru bytu emocionálněji a věnují větší pozornost detailům, jako jsou například podlahy nebo možnost umístění vestavěných či volně stojících skříní na oblečení.

Ženy také mnohem pečlivěji než muži vybírají okolí bydliště, kde se budou cítit bezpečně. Stejně jako muži chtějí mít možnost se po práci bavit a jít posedět s přáteli, proto vítají v blízkosti bytu bary, kavárny, kina a fitness centra, ale i kadeřnictví, kosmetiku, manikúru, pedikúru či masáže.

Páry, které hledají společně byt, si pak jednotlivé role rády rozdělují. Mužská polovina páru se obvykle stará o technické a finanční aspekty – muži porovnávají úrokové sazby úvěrů u bank a hlídají nabídky a ceny bytů. Ženy se naopak zajímají o to, jestli je byt a jeho okolí vhodné pro rodinu, jak blízko jsou školy a školky, kde se dá nakupovat a jaká je místní komunita...

Tak jaký byt je právě pro vás ten pravý? V naší rubrice se můžete inspirovat...



HORIZON

20

let na trhu
s bydlením

WWW.HORIZONHOLDING.CZ

20 let krásného bydlení

Developerská skupina Horizon působí na českém trhu od roku 2001. Za tuto dobu úspěšně dokončila výstavbu řady vysoce ceněných rezidenčních projektů především v Praze a jejím blízkém okolí. Stovky rodin našly díky Horizonu svůj nový domov. Komfortní, sofistikované bydlení, pohodlí a přidaná hodnota vzkvétajících komunit jsou hlavními přednostmi projektů společnosti, jež se těší dlouhodobé oblibě. Na tento zájem Horizon nepřestává odpovídat a jen v průběhu letošního roku bude mít ve výstavbě tisícovku jednotek.

Mezi nejznámější již dokončené projekty společnosti patří rezidenční projekty Velká Brána, Rezidence Vltava nebo 1. etapa projektu Čámovka. Všechny se dnes pyšní statusem „kompletně vyprodáno“.

Aktuálně Horizon realizuje čtyři rezidenční projekty: Rezidenci Modřanka, 2. etapu Čámovky, která navazuje na úspěch první, Rezidenci Zahálka a prémiový projekt KAY River Lofts. Pojďme se ve zkratce podívat alespoň na ten nejaktuálnější...

Vítejte v Rezidenci Zahálka

V těsném sousedství golfového hřiště, u jižní poloviny cyklostezky A2, obklopený městskými parky, vzniká Rezidence Zahálka, jež klade důraz na pohodlí a funkčnost a do níž se před nedávnem přestěhovalo prvních 240 majitelů bytových jednotek. První etapa projektu se dočkala úspěšné kolaudace v listopadu 2020 a další fáze, v rámci nichž má vyrůst na 500 bytů, budou následovat. Realitní projekt roku 2019 a držitel certifikace BREEAM úrovně „Very Good“ těží z výjimečné lokality pražských Hodkoviček, která potěší každého milovníka přírody i aktivního života, a to nejen díky přítomnosti sportovně rekreačního areálu. Na designu projektu se podílela hned tři významná tuzemská i mezinárodní architektonická studia a čeští odborníci na krajinářskou architekturu, kteří díky svému know-how vytvořili moderní městskou architekturu. Výsledkem jejich práce je komplex, jenž citlivě ctí okolí, využívá úsporného nakládání s vodou, rekuperace, podporuje biodiverzitu a vytváří celkově ideální prostor pro soukromý i rodinný život. V Zahálce jsou aktuálně v nabídce byty z druhé etapy, během letních měsíců k nim přibudou další jednotky ke koupi.

Společnost Horizon krom pokračování již úspěšných projektů chystá i rozšiřování svého portfolia. Ještě letos plánuje do prodeje pustit projekt Rezidence Blízká a Aura – Bydlení Statenice.



Zahálka

Aura – Bydlení Statenice

Nejnovějším počinem developera je akvizice 240 000 metrů čtverečních parcel v obci Statenice v okrese Praha-západ, jež získal od skupiny Manghi Group. Na pozemku plánuje Horizon do konce roku zahájit výstavbu rezidenčního projektu Aura – Bydlení Statenice. Projekt nabídne přes 500 jednotek sestávajících z rodinných domů, dvojdomů a bytů. Dvojdomy nabídnou výměru 160 metrů čtverečních, vily velkorysé půdorysy od 200 do 250 metrů čtverečních a prémiové vily plochu přes 300 metrů čtverečních, prostorné budou také jejich zahrady rozprostírající se na ploše od 800 do 1 500 metrů čtverečních. V rámci projektu vznikne ve Statenicích i nové zázemí o výměře 2 500 metrů čtverečních pro maloobchod a jiné služby dostupné celé místní komunitě. Horizon také plánuje podpořit město při stavbě čistírky odpadních vod a darovat pozemek s plochou 5 500 metrů čtverečních pro potenciální výstavbu základní školy. Dokončení projektu je plánováno v časovém horizontu 5 až 6 let.



Zahálka



Aura Statenice

Rezidence Golf Hostivař

Tam, kde se budete cítit v bezpečí.

Rodinné a bytové domy s kontrolovaným vjezdem.
V Praze, v srdci golfového areálu.



DOMOV PRO VAŠI RODINU, ALE I SKVĚLÁ INVESTICE

V letošním roce odstartoval prodej bytů realizovaných v rámci projektu Rezidence Golf Hostivař. Jde o druhou část projektu, jehož první etapa zahrnovala výstavbu více než stovky rodinných domů. Rodinné domy přibudou i v této druhé části, kromě nich ale i dům pro seniory i také tři bytové domy s celkem 54 byty. Vše ideální jak pro vlastní domov nebo

díky klientele areálu do kterého je Rezidence zasazena, jako skvělá investiční příležitost. O lukrativní nájemce tady rozhodně nouze nebude.

PŘEDZAHŘÁDKY, BALKONY NEBO TERASY

Rozlohy bytů se pohybují od 58 do 100 m². Přízemní byty mají velké předzahrádky, byty v patrech balkóny a terasy s krásným výhledem na sportovní areál.

Ke každému bytu patří sklep, kde můžete uschovat třeba golfové hole, a také garážové stání pro automobil. Dispozice a vybavení bytu si majitelé mohou ladit podle svého vkusu, představ i snů.

ŠPIČKOVÍ ARCHITEKTI

O realizaci návrhu bytových domů se postaral architektonický ateliér ADR založený předními architekty Petrem Kolářem a Alešem Lapkou. Oba mají ve svém

portfoliu řadu prvotřídních staveb i daleko za hranicemi České republiky a posbírali za ně několik ocenění. Jsou také autory některých našich předchozích realizací - hostivařského golfového areálu, rodinných domů Na Lhotech v Praze – Kunraticích, pivovaru Hostivar I a II. či hotelu Omnia v Jánských Lázních.

V PRAZE, ALE POŘÁD V PŘÍRODĚ

Byty uprostřed golfového hřiště budou výjimečnou stavbou v krásném prostředí, blízko centra Prahy, a budou tak ideální investicí do budoucna. Pro vášnivě golfisty, kteří nepotřebují velký dům a jimž vyhovuje příjemné a nadstandardní bydlení jen pár minut pěšky od odpaliště 18jamkového hřiště, je tento projekt velkou výzvou.

SKVĚLÁ LOKALITA

Díky skvělému umístění v srdci golfového areálu je celý projekt jakoby vytržen z uspěchaného pražského života, zároveň je ale na dosah tomu, čemu se říká kompletní občanská vybavenost. Je zde dobré spojení na dvě trasy pražského metra, řada škol a školek, několik zdravotnických zařízení, blízké multikino, restaurace i řada dalšího sportovního vyžití. Nádraží Praha – Hostivař je v dochozí

vzdálenosti, z něj se do centra dostanete za 12 minut. Součástí areálu je dětské hřiště a dále sportoviště s hřišti na volejbal, fotbal nebo beach tenis. Příjemným bonusem je známý hostivařský lesopark, který využívají rodiče s dětmi, sportovci i majitelé psů, a také snadná dostupnost výpadovek ve směru na Brno, Mladou Boleslav či Hradec Králové. Díky kontrolovanému vjezdu do celého areálu se tu zde můžete cítit v bezpečí.

PŘIJĎTE SE PŘESVĚDČIT

Vidíte se už na terase po úspěšně zahrané osmnáctce? Hledáte vhodnou investiční příležitost? Rádi byste se o projektu více dozvěděli a vybrali si z nabídky volných bytů? Zavolejte, rádi vás našim obytným areálem schovaným uprostřed golfového hřiště provedeme. Více informací a půdorysy jednotlivých bytů naleznete na www.rgh.cz.



JEDINEČNÉ PROJEKTY V SAMÉM SRDCI PRAHY

POSLEDNÍ BYTY V PRODEJI!

by **PSN** 



DEPO GRÉBOVKA
www.depogrebovka.cz



PALÁC DLÁŽDĚNÁ
www.palacdlazdena.cz



REZIDENCE NAD KORÁBEM
www.nadkorabem.cz

top'rezidence POMEZÍ

PRÉMIOVÉ ŘADOVÉ DOMY

BYDLENÍ U PŘÍRODNÍHO PARKU • ATMOSFÉRA BEZPEČÍ • PRÉMIOVÉ STANDARDY

Praha 5 - Košíře



tepl vodní podlahové vytápění
chlazení všech obytných prostor
větrání s rekuperací tepla

elektricky ovládané vnější žaluzie
inteligentní dům
dřevěné lepené podlahy

umístění na vyvýšeném pozemku
výhledy do zeleně s jezírky
příjemné soukromí zahrady

WWW.TOP-REZIDENCE.CZ

projekt **KKCG REAL ESTATE GROUP**

Místo, kde se o zuby bát nemusíte

UŽ KDYŽ VSTOUPÍTE DOVNITŘ, DÝCHNE TO NA VÁS VELMI LUXUSNÍ, ALE ZÁROVEŇ DOMÁCÍ ATMOSFÉROU. TU JEŠTĚ PODTRHUJÍ KRÁSNÉ ŠPERKY VE VITRÍNCE – ZDÁNlivĚ JSTE SE OCITLI V SALÓNKU NÁDHERNÉHO HOTELU, NIKOLIV V ČEKÁRNĚ U ZUBAŘE.



Velmi decentní zařízení, které pochází z pera architektonického studia HUA HUA Architects vás uchvátí kombinací skla a dřeva, to vše v decentní hnědé barvě. To je rozhodně první dojem ze zubní kliniky AJNA Dental clinic, kterou najdete v Ostravě a do které se vracejí i lidé z hlavního města, poté co vyzkoušeli zdejší bezbolestnou profesionální péči. „Nápad vybudovat koncept komplexní privátní, plně digitalizované stomatologické péče AJNA Dental Clinic se zrodil v roce 2015. Snili jsme o tom, že jednou budeme moci vybudovat a pracovat v takovém stomatologickém zařízení, kde bychom si péči o zuby nechali udělat my sami a kam bychom s čistým svědomím poslali naše rodiny. Chtěli jsme zubní kliniku nebo ordinaci, kde péče o zákazníka a jeho zuby bude ne stresující, ale příjemný a nezapomenutelný zážitek. Ten bude daleko převyšovat jakoukoliv dosavadní zkušenost s návštěvou zubního lékaře,“ vypráví zakladatel kliniky MUDr. Lubomír Beran.

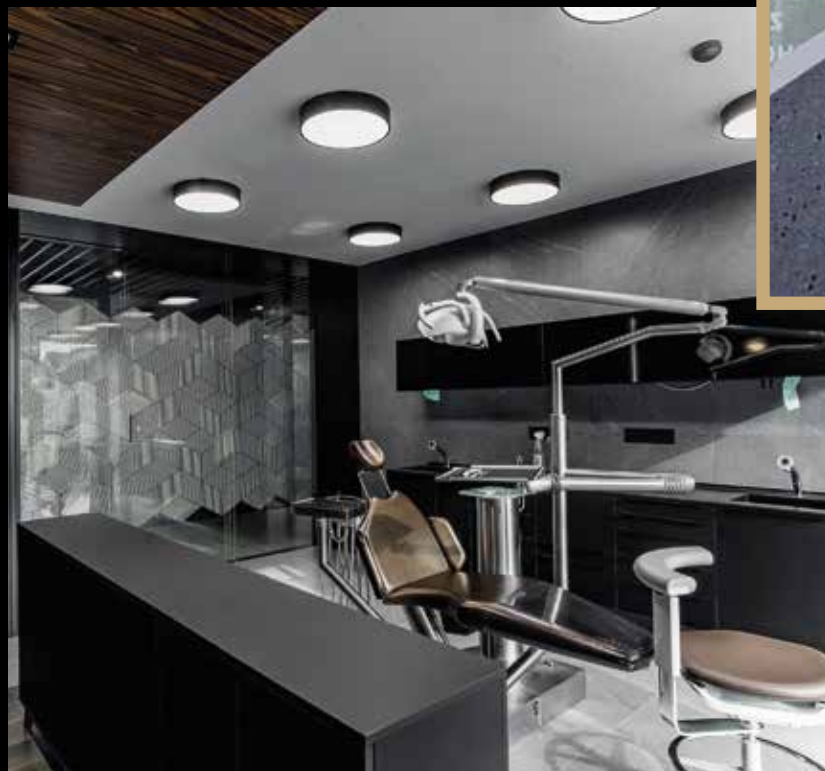
„Po dlouhém hledání ideálního místa pro realizaci tohoto projektu jsme se rozhodli pro Ostravu – pro město, kde se náš sen stává skutečností. Otevřeli jsme našim klientům dveře moderní kliniky, kde se zabýváme komplexní stomatologickou péčí tak, jak jsme si to vždycky přáli. Věříme, že se nám podařilo vytvořit unikátní atmo-

sféru, kde se klient bude cítit vždy příjemně rozmazlován a zároveň se mu dostane té nejlepší a nejkvalitnější zdravotnické péče,“ říká MUDr. Beran.

CO VŠE KLINIKA NABÍZÍ?

Nová klinika samozřejmě nabízí i nové metody. Jednou z nich je například laserová stomatologie, což je nejmodernější, šetrná a bezbolestná alternativa stomatologie. Jak už vyplývá z názvu, laserová stomatologie využívá dentální laser, který je speciálně navržen pro potřeby stomatologie tak, aby uměl jemně ošetřit jak tvrdé, tak měkké zubní tkáně. Díky tomu s ním můžeme mimořádně miniinvazivně provádět široké spektrum výkonů a řešit různé komplikace od prostého ošetření zubního kazu přes zvýšenou citlivost zubů až po zubní implantáty a komplikované stomatochirurgické operace. Unikátním spojením práce s laserem a operačním mikroskopem klinika AJNA Dental Clinic posouvá hranice bezbolestnosti a kvality ošetření na světovou úroveň. „V České republice je totiž práce s dentálním laserem spíše novinkou, zatímco ve světě jde o již běžnou praxi. Na naší zubní klinice se snažíme být stále v čele a lídrem v práci s nejnovější dentální technologií. Proto jsme do každodenní

AJNA
DENTAL CLINIC



práce začlenili špičkový laser Lightwalker od firmy Fotona, která patří ke světovým lídrům v oblasti medicínských laserových systémů," říká MUDr. Beran.

ENDODONCIE – METODA UVNITŘ ZUBU...

Další metodou, se kterou na zdejší klinice můžete setkat je endodontie. Je odvozena ze dvou řeckých slov "ENDO" a "ODONT", tedy "UVNITŘ" a "ZUB". Takže jednoduše řečeno, endodontické ošetření se zabývá léčbou vnitřku zubu. Endodontie je obor zubního lékařství, který se zabývá příčinou, diagnózou, prevencí a léčbou poškozené a zanícené zubní dřeně. Ta se nachází uvnitř zubu, pod bílou sklovinou a dentinou. Je to měkká růžová tkáň tvořená řídkým vazivem s nervy, krevními a mízními cévami, které vyplňují dřeňovou dutinu zubu. Zubní dřeň má čtyři funkce. Za prvé formativní, kdy pomáhá růst kořenům zubu během jejich vývoje, nutritivní, kdy zubu během jeho života poskytuje potřebný kyslík a živiny a dále plní funkci senzorickou a obrannou. Zubní dřeň je velmi zranitelná. Příčiny, jako jsou hluboký kaz, úrazy, prasknutí nebo štěpení zubu mohou vést k velmi bolestivému zánětu nebo infekci. Bohužel, zubní dřeň nemůže být léčena antibiotiky





a jakmile je jednou infikována, musí se odstranit. „Na naší klinice jsme vyvinuli vlastní, 3D laserem asistovaný způsob mikroskopického ošetření kořenového kanálku, využívající tu nejmodernější technologii a materiály tak, abychom mohli nabídnout kvalitní léčbu, která dokáže zachránit živý zub a zachovat ho funkční po zbytek klientova života,“ říká MUDr. Beran.

Samozřejmostí je už dnes implantologie. Jak už název napovídá, jde o odvětví zubního lékařství, které vám pomocí speciálních implantátů nahrazuje ztracené nebo nezaložené zuby. „V současné době je náhrada implantátem velmi vhodnou a žádanou metodou. Ztráta zubu je kromě estetického aspektu i dost často závažným psychologickým problémem – v tomto případě dochází k zakrývání úsměvu, problémem bývá i nedostatečná možnost rozkousat jídlo,“ vysvětluje lékař. „Cílem implantologie je dosažení krásného a plně funkčního chrupu bez pocitu cizího předmětu v ústech. Zubní implantát je možné si představit jako šroubek, který se zavede do čelistní kosti, kde nahradí funkci kořene. Následně se na šroub vystaví přesná keramická kopie vašeho zubu. Výhodou dentálních implantátů je, že oproti můstkům ponechají sousední zdravé zuby bez broušení



Desatero kliniky ANJA

1. ETIKA NAD PENĚZI

Jako poskytovatelé zdravotní péče, kterou vyděláváme peníze, máme stále na paměti to, že zdraví a dokonalý komfort a spokojenost našeho klienta je vždy naším hlavním zájmem. Zacházíme se všemi klienty tak, jak bychom chtěli být sami léčeni.

2. SVĚTOVÉ STANDARDY

Dodržujeme standardy světové třídy a dosahujeme jich tak, že:

- trváme na odborném akademickém vzdělání a dostatečné praxi našich lékařů
- zároveň je vedeme k dodržování ověřených stomatologických postupů
- a umožňujeme jim práci s tou nejmodernější technologií a s těmi nejkvalitnějšími materiály³.

3. PŘEDČÍT OČEKÁVÁNÍ

Vždy se snažíme být dobře organizovaní, maximálně efektivní a 100% připraveni odhalit našim klientům nové zážitky a pozitivní zkušenosti z návštěvy u zubního lékaře.

4. PARTNERTSVÍ

Jsme nejen lékaři, ale také poskytovatelé služeb. Proto jsou pro nás naši klienti zároveň našimi partnery. Respektujeme jejich přání a názory a chceme, aby je s námi sdíleli. Jen tímto způsobem můžeme společně dosáhnout těch nejlepších výsledků.

5. VEDENÍ

S nadšením vedeme a podporujeme každého člena našeho týmu tak, aby byl spokojený a dosáhl svého největšího potenciálu, který pak využívá v péči o naše klienty.

6. PRAVDIVOST

Spoléháme na pravdivost veškerých informací poskytnutých našimi klienty, které jsou nutné ke správné indikaci diagnózy a sestavení léčebného plánu. Našim klientům zaručujeme pravdivost námi podávaných informací tak, aby mohlo z jejich strany dojít ke skutečně informovanému rozhodování o jejich péči.

7. ZODPOVĚDNOST

Přijímáme zodpovědnost za naše rozhodnutí a činy.

8. SVOBODA

Dáváme našim lékařům a celému týmu dostatečné kompetence v rozhodování a možnost seberealizace tak, aby poskytovali tu nejlepší možnou péči s vědomím, jako by se jednalo o jejich vlastní podnik.

9. VÁŠEŇ

Pracujeme s vášní, abychom dosáhli těch nejlepších výsledků v péči o naše klienty. Stomatologie pro nás není jen práce, je to náš životní styl.

10. VDĚČNOST

Jsme vděční za každého klienta, který nám dá svou důvěru. Jsme vděční, že máme tak skvělý pracovní tým. Jsme vděční za to, co máme a snažíme se pomoci těm, kteří to potřebují.

a zbytečného poškození. Snadno se tak nahradí jeden zub i celý chrup (fixní nebo snímatelná náhrada). Zákrok se provádí ambulantně v jednom dni. Součástí implantologie je správná rekonstrukce tvrdé i měkké tkáně v okolí zubu. Tedy řeší i úbytek čelistní kosti. Jen tak je možné dosáhnout požadovaného cíle vystavit nový zub, který bude zcela plnit svou funkci. Díky zubní implantologii se budete znovu usmívat a žít plnohodnotný život bez omezení...“

PŘEVĚRATNOU METODOU JE MIKROSTOMATOLOGIE

Ta v praxi znamená miniinvazivní způsob ošetření chrupu, které využívá pomoc speciálně navrženého dentálního mikroskopu. Ten umožňuje rozšířit zorné pole a mnohonásobně více zaostřit na ošetřovanou oblast, než to dokáže lidské oko. Myšlenka tohoto konceptu spočívá v tom, že při takto dobré viditelnosti je léčba mnohem přesnější a méně invazivní. „Díky tomu dokážeme zachovat maximální množství zdravé zubní tkáně a dalších zubních struktur, což zvyšuje životnost daného ošetření. Tento alternativní přístup k tradiční stomatologii přináší naprostou revoluci v moderním zubním lékařství,“ vysvětluje MUDr. Beran..

ZAPOMENOUT NESMÍME NA ESTETICKOU STOMATOLOGII

Málokdo se narodí se skutečně ideálním chrupem. V dnešní době to ovšem neznamená žádnou tragédii, máme tu totiž estetickou stomatologii, která nám pomůže žluté zuby vybělit, ošklivé schovat...

Moderním řešením vzhledu předních zubů jsou keramické fazety.

Keramické fazety jsou tenké „slupky“ – destičky – vyrobené z keramiky, které se nalepují na přední, viditelnou, plošku zubů. Jsou skvělým estetickým řešením pro jeden i více zubů najednou. Používají se s cílem zlepšit vzhled, tvar i barvu předních zubů, nejsou ale vhodné pro každého pacienta. Lze je použít pouze na přirozené zdravé zuby, proto je vždy nezbytné důkladné stomatologické vyšetření a posouzení stavu zubů a jejich estetických vad. Nutná je kontrola zubních výplní, odstranění a ošetření zubních kazů, oprava zubů a léčba parodontitidy či zánětu.

Fazety na zubech zakrývají různé defekty jako jsou neestetické výplně, nedokonalosti zubního povrchu, mechanická poškození, nevzhledné mezery mezi zuby, drobné anomálie v postavení zubů, nevhodné zbarvení zubů. Dokáží však zakrýt i menší ortodontické vady a zuby poškozené vrzáním, úrazem apod.

MUDr. Lubomír Beran



Odborným garantem kliniky je zkušený implantolog a stomatochirurg se 40letou praxí je MUDr. Lubomír Beran.

Přední český implantolog, jehož Centrum estetické stomatologie ARIES v Českém Třebošově od roku 2000 navštěvují pacienti z celé České

republiky, se rozhodl pomoci vybudovat a odborně zaštitit novou, moderní zubní kliniku s komplexními stomatologickými službami a s novou, velmi pokrokovou koncepcí dentální péče.

MUDr. Beran působil deset let ve funkci primáře v severočeském kraji, okres Česká Lípa. Již v roce 1990 odjel do kanadského Calgary, kde absolvoval jednoletou stáž v oboru „Implantologie“ a o 3 roky později pak ještě dvouletou odbornou stáž „Implantologie v praxi“ v německém Markredwitu.

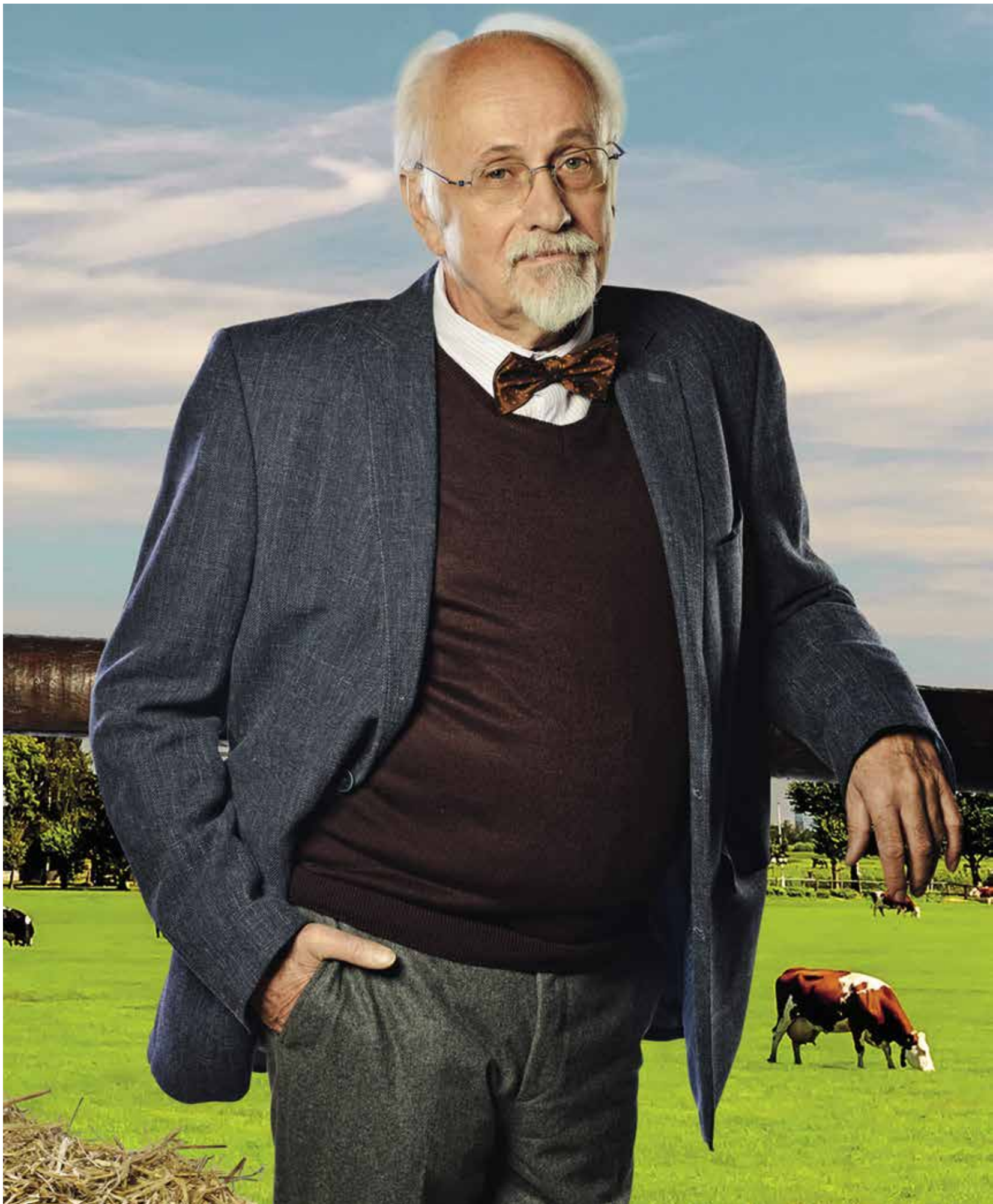


AJNA DENTAL CLINIC, Poděbradova 2738/16, Moravská Ostrava, 702 00 Ostrava

POHOTOVOST: +420 771 153 858

TEL: +420 605 334 900, +420 773 520 101

www.ajnadental.cz





VÁCLAV KNOP

NEMÁM UŽ PŘÍLIŠ ČASU ZTRÁCET ČAS

DÍKY SVÉMU ZTVÁRNĚNÍ DOKTORA ZDEŇKA VACKA V SERIÁLU SLUNEČNÁ VÁCLAV KNOP ZAŽÍVÁ RENESANCI POPULARITY. „JEŠTĚ DRŽÍM POHROMADĚ, TAKŽE KDYŽ NĚKDE POTŘEBUJÍ DĚDKA, OBRACEJÍ SE NA MĚ,“ SMĚJE SE HEREC, KTERÉHO JSME MOHLI V POSLEDNÍ DOBĚ VIDĚT I V SERIÁLECH KREJZOVI NEBO MODRÝ KÓD. BĚHEM SETKÁNÍ JSME SI POVÍDALI NEJEN O SLUNEČNÉ, ALE DOKONCE I O SPORTU.

Co zajímavého čeká vaši postavu ve Slunečné?

Právě točíme 124. díl, přičemž běží nějaký stý, takže máme určitý předstih. Moji figuru zatím udržují v akci a prý pro ni chystají ještě jednu závažnější linku na způsob té, kdy jsem kdysi předstíral pomatení. Měl bych se tedy poměrně zajímavým způsobem vrátit do podobné akce, na což se těším. Ale jestli se tak opravdu stane, uvidíme časem.

Jak se točí v době covidové?

Na chvíli se natáčení dokonce zastavilo, Prima totiž musela domluvit podmínky, jak bezpečně pokračovat v práci. Musíme dodržovat všechna hygienická pravidla, nosíme roušky, sundat je smíme pouze na zkoušku a na „ostrou“ klapku. Ve štábu je také méně lidí a snažíme se jeden druhému vyhýbat, což ale není v provozu až tak jednoduché. Když je někdo pozitivní, nebo jde do karantény, musejí se přehazovat obrazy, někdy se natáčení

zruší úplně a přehodí se na jiný den. Snažíme se pracovat, jak nám to jen aktuální podmínky dovolí. Někdy také dotyčného nemocného herce z dané epizody scénáristé narychlo „vypíšu“ a jeho repliky vloží od úst někomu jinému, aby se mohlo točit. Jde opravdu o trošku partizánský boj a velkou logistiku pro producenty. Také chodíme každý pátý den na antigenní testy.

Vzpomenete si, kdy jste se seznámil s Danou Batulkovou, se kterou v seriálu partneríte?

Pamatuji si na to velice dobře. Poznali jsme se v roce 1995, kdy ona a její tehdejší manžel David Prachař nastoupili do Divadla Komedie, kde jsme pak spolu hráli sedm let. Vídali jsme se prakticky denně. Dokonce jsme byli manželi v Shakespearově Králi Learovi v režii Michala Dočekala. Zrovna nedávno jsme na to vzpomínali. V roce 2002 Divadlo Komedie bohužel skončilo, vyjmuli ho ze svazku Městských

divadel pražských, aby ho teď po letech k němu zase slavnostně připojili. Podobně to dopadlo třeba i se Státní operou, která byla kdysi součástí Národního divadla, kde jsem hrál například v Hamletovi v režii Miroslava Macháčka s Frantou Němcem v hlavní roli. Tu také po osamostatnění zase nedávno k Národnímu připojili. Ale zpět k tématu. V roce 2002 už jsem do jiného divadla nešel, takže jsme se s Danou vídali jen občas, někdy jsem ji pozval jako režisér na dabing. Po skončení Divadla Komedie jsme se ale ještě asi pět šest let z nostalgických důvodů scházeli o Vánocích. Dodnes se občas vídáme na společných akcích. No, a když jsme se pak s Danou vloni potkali na Slunečné, zajásali jsme.

Zmínil jste Miroslava Macháčka. S jeho dcerou Kateřinou jsem dělal rozhovor do jarního čísla ICE. Prozradila mi, že jste jí kdysi vykládal karty. Jak jste se k tomu dostal?



V roce 1986 mi emigrovala v té době již bývalá druhá manželka i s dcerou do Austrálie, kam jsem se pak za nimi jel podívat na celých sedm týdnů divadelních prázdnin. Zakázal jsem si ale cestovat, chtěl jsem si především odpočinout, a tak jsem se soustředil hlavně na místa v nejbližším okolí. A právě tam jsem se dostal k literatuře o tarotu, o vykládání z karet. Četl jsem si různé knížky, překládal jsem si je, koupil jsem si i karty a hned si na nich všechno zkoušel. Dost mě to pohltilo. Dneska je z vykládání karet ohromný kšeft, ale když jsem se tehdy vrátil do Čech, nikdo to tu moc neznal. A protože jsem zrovna neměl příliš práce, začal jsem se tomu věnovat. Klientela mi docela rychle narostla. Snažil jsem se dělat výklady co nejpocitivěji, takže jsem neměl více sil než na dva lidi za den. Šlo spíše o charitu, díky níž jsem poznal spoustu zajímavých lidí. Tamtamy se o mém novém koníčku záhy donesly až ke Katce Macháčkové, a tak za mnou přišla, jestli

bych jí vyvěštil, co ji čeká. Byla v té době nešťastná z nedostatku práce, proto chtěla poradit.

Našla u vás odpověď?

Karty zcela evidentně naznačovaly, že by se měla věnovat literární práci. Na základě mého výkladu si sehnala materiály o tatínkovi (režisér Miroslav Macháček, pozn. redakce) a začala o něm dávat dohromady knížky, se kterými měla velký úspěch. Vždycky, když pak dělala rozhovor o svých knihách, nikdy se o mně nezapomněla zmínit. S Káčou jsme kamarádi ze školy. Sice chodila o ročník níž než já, ale znali jsme se. Když jsem potom třináct let působil na oblasti, nevěдали jsme se, ale po návratu do Prahy jsme v hovoru navázali tam, kde jsme před lety skončili. Je to přesný případ kamarádství, kdy si s daným člověkem nemusíte každý den volat, ale když se potkáte, spontánně se obejmete a navazujete na hovor skutečněný třeba před čtyřmi lety. Ani jeden nemáme vůči

druhému předsudky a bereme si ze sebe jen to pozitivní. Během našich setkání vnímám příjemné energetické posilování své duše. Jsem v její přítomnosti rád.

Pracujete na přípravách nějakých divadelních projektů?

V posledních měsících pro mě bylo neskutečným zážitkem sledovat dohadování se poslanců a vlády o nouzovém stavu a různých opatřeních. Víte, pro mě z toho plyne jediný výsledek. Jsem starý, jak jsem, a nemám už příliš mnoho času ztrácet čas. Od 14. března loňského roku jsem s malou letní přestávkou nemohl hrát, což se stalo zrovna v době, kdy jsem se těšil ze svého návratu k divadlu. V Komorním divadle Kalich jsme s režisérem Jakubem Nvotou nazkoušeli hezkou komedii z čekárny u psychiatra Tik Tik. Jenže jsme si ji za rok stihli zahrát v září jen pětkrát. Celá práce přišla vniveč, po roční pauze ji budeme muset snad znovu nazkoušet. Do toho jsem začal v Divadle Na Maninách režirovat



muzikál Robinson, do kterého se mi sice původně nechtělo, jenže posléze jsem se do něj zamiloval. Dali jsme dohromady skvělé obsazení, a když jsme se dostali do příjemné fáze zkoušení, kdy jsme si už měli nasadit porty a obléci kostýmy, nejdřív nám zakázali zpívat, pak zavedli povinné nošení roušek na zkouškách, a nakonec zakázali veškerou činnost. Všechno se rázem zastavilo s tím, že jsme muzikál dozkoušeli až letos v květnu. Ale kdo ví, co bude?!

Do toho jsem dostal nabídku od Lumíra Olšovského do nového amerického muzikálu Něco shnilého! (Something Rotten), kde hraji postavu Shylocka. Velmi se na to těším. Předpremiéry proběhnou v červnu v plzeňském Novém divadle. Premiéra by měla být v září.

Koukám, že se tedy nenudíte.

Jde opravdu o moc hezké příležitosti a výzvy, které bych si chtěl splnit, ale pořád mi v tom vyšší moc nějak brání. Nevím, co s tím. Jen čekat, co jiného mi také zbývá?! Víte, covid přišel zrovna v době mého předsmrtného zmrtvýchvstání, kdy to člověku ještě myslí, dokáže se hýbat, tak bych si chtěl některé věci prostě zkusit a užít si jich, jenže vnější vlivy mě takhle paralyzují. Místo toho jsem hlavně seděl doma. Aspoň, že se díky Slunečné dostanu mezi lidi a mám nějaké sociální kontakty. Nechápu lidi, kteří vydrží sedět doma a s nikým se nestýkat. Nejsem sice hospodský typ, ale je přece krása jít po ulici, uvidět otevřenou hospůdku, která se vám líbí, na hodinku si tam jen tak sednout, a pak jít zase dál. Klidně bych si zašel do hospody na pivo i s tím rizikem, že tam můžu covid chytit a třeba i umřít. Jak říkal Rudolf Hrušínský: „Tělo má přijít do hrobu zhuntované. Největší tragédií je, když člověk zemře zdravý.“ Chci umřít šťastný, a ne doma vystrašený v koutě. Psychosomatika dělá hodně, neměla by se podceňovat. Lidé kolikrát umírají jen kvůli tomu, jak jsou vystrašení. Mám s tím své osobní zkušenosti s Pepíkem Vinklářem.

Jaké?

Pamatuji si, že měl problémy s tlakem a srdcem. Byl u mě na návštěvě

a najednou ucítil tlak na prsou. Hned si myslel, že už se „to“ blíží, což ho vystresovalo natolik, že by si snad dokázal infarkt vyvolat. Rychle jsem tedy zatelefonoval jeho ošetřujícímu lékaři. Ten mi řekl, abych ho uklidnil a šel se s ním projít, že má prý moc bujnou fantazii. Nebyla to hypochondrie, on se jen tak cítil a bál, čímž se do toho stavu téměř dostal. Podobně je to myslím v mnohých případech i s covidem.

Pojďme ale k veselejším věcem.

Díky vašemu účinkování v seriálu Hop nebo Trop mě napadla otázka: Co vy a sport?

V seriálu Hop nebo Trop jsem měl roli ředitele továrny, takže jsem tam našťěstí nesportoval. Už jako malý jsem byl na hodně sportů celkem nemešlo, ať už šlo o házení kriketákem nebo koulí, ani do dálky jsem moc neskočil. Odmalička jsme ale v Turnově s kluky na ulicích hráli fotbal.

Odmalička
jsme s kluky
v Turnově
na ulicích hráli
fotbal.

Rostla na nich tráva, takže jsme si na nich dělávali fotbalové hřiště a hrálo se. Kvůli mému mladšímu věku mi ovšem moc nenahrávali, kazil jsem jim hru. Pořád jsem s nimi ale běhal dopředu, dozadu a stále dokola. A teď si představte, v sedmé třídě jsme s panem učitelem začali dělat lehkou atletikou a já tehdy tělocvikáře překvapil tak, že zůstal stát s otevřenou pusou.

Co se stalo?

Pan učitel nám jednoho dne řekl, že poběžíme osmistovku. Vyběhl jsem tedy svým tempem, na které jsem byl zvyklý

z našich fotbalových her. Najednou po tři sta metrech koukám, že kluci jsou daleko za mnou. Běžel jsem stejnou rychlostí až do cíle, kde stál náš učitel, oči vykulené a ptal se mě, jak to, že jsem běžel tak rychle. Odvětil jsem něco v tom smyslu, že takhle běhám vždycky. Vyhrával jsem pak okresní soutěže za mladší dorostence, ale když jsem šel na gympl, věnoval jsem se už hlavně kultuře. Měli jsme kapelu, hráli jsme divadlo, a s tím přišly kavárny, hospůdky... Vlastně jsem jeden čas dělal taky judo, ke kterému mě přivedl brácha. Mám žlutý pásek, což se mi posléze hodilo na DAMU, kde jsem se učil i jezdit na koni a šermovat.

Skamarádil jste se s koňmi?

Jízda na koni mi šla celkem dobře. Hned po škole jsem dokonce natočil snad čtyři filmy s koňmi. Jednou se mi při filmování podařilo přejet Jirku Krytináře. V sedle totiž seděl jako voska na bonbónu a jak jsme klusali celkem rychle, neudržel se a pár metrů přede mnou spadl. A zastavte pěti set kilové zvíře... Kůň tedy pádil pořád dál, možná by ho i přeskočil, jenže tím, že se Jirka pokusil postavit, kůň ho levým předním kopytem nabral, Krytinář udělal kotrmelec a kůň mu pak ještě zadním kopytem sjel po kožené holince. Měl štěstí v neštěstí, s nohou mu nic neudělal. Hned ho odvezli do nemocnice na vyšetření. Všechny rentgeny měl kupodivu v pořádku, jenže on toho potom stejně využíval a nechal se nosit na plac, i když mohl chodit normálně. (směje se)

Často se vysílá také seriál Hospoda. Napadlo vás v době jeho vzniku, že se stane tak populárním?

Vůbec. V tomto směru byl ale vizionářem režisér Jaroslav Dudek. My k seriálu přistupovali vlastně s určitým despektem, i když jsme věděli, že je Hospoda výborně obsazená a má skvělého režiséra, který dělal například Nemocnici na kraji města. Během natáčení jsme přesto mnohdy propadali skepsi a říkali si, jestli to není nějak pokleslý. A režisér Dudek nám říkal: „Nebojte se, jednou budete strašně slavní a půjde o dobrý seriál.“ Měl svým způsobem pravdu. Sice tehdy nepředvídal jeho



každoroční vysílání, ale když Nova zjistila, kolik má stále fanoušků, byla by hloupá, kdyby ho znovu nezasazovala. Existuje dokonce facebooková stránka, kde si lidé mezi sebou posílají hlášky nebo hádanky. A abych se přiznal, díky Hospodě se mi daleko líp dařilo sehnat třeba bagristu nebo zedníka. Na můj telefonát odpovídali, že to pro pana domácího rádi udělají. Teď už mého Jonáše trochu začíná dohánět Slunečná, navíc jsem po 24 letech přece jen změnil fyziognomii, zestárl, takže mě dnes diváci poznávají spíš jako doktora Vacka.

Hrajete, a dokonce jste i režíroval muzikál Noc na Karlštejně, který se uvádí přímo na Karlštejně...

Ano, ale stejně jako vloni se tam ani letos kvůli rekonstrukci hradu nedostaneme. Budeme proto jezdit po českých hradech a zámcích. Vzpomínám si, jak jsem poprvé přijel na Karlštejn, sedl jsem si doprostřed nádvoří na židli a začal si představovat, jak by inscenace mohla vypadat. Chtělo to i jistou logistiku, protože na rozdíl od filmu divadlo nemá možnost stříhu,

takže když nějaká postava odejde jedním směrem, musí se odtamtud, vzhledem k rozloze hradu, zákonitě i vrátit. Prostor Karlštejna byl hodně inspirativní. Vlastně bylo jen potřeba s lidmi vytvořit situace. Dokonce jsme tam nechali jeden vtípek. Na začátku je ve filmu v titulcích chyba. Ač jde o středověk, projede tam cyklista na kole. Tak jsme to vymysleli tak, že jeden z kluků z company během předejru projede nádvořím na kole také. Znalci filmu se hned začnou smát a tleskat. Už se těším na léto, až si tenhle náš muzikál zase zahrajeme. Letos bychom měli mít stou reprízu. Karlštejn se sice stále opravuje, ale tamní kastelán vyvinul nadlidskou sílu k tomu, abychom sté představení, byť s menším počtem diváků, mohli odehrát na Karlštejně. Uvidíme, jestli vše vyjde, jestli se bude moci hrát a jestli vůbec budou lidé chodit do divadla...

Máte dvě dospělé děti, syna Kryštofa a dceru Hedviku. Čemu se věnujíte?

Dceři je pětáctičet. Dělalala konzulku, takže s manželem hodně jezdili po světě,

žili například v Moskvě, Číně a Singapuru. Teď se po letech vrátili zpět do Austrálie a věnuje se dětem. K tomu dělá byznys, ale nechtějte po mně vědět, o co přesně jde. Už se mi to několikrát snažila vysvětlit, marně. (směje se) Jejich děti jsou talentované, ani vám nevím po kom. Vnuk je hodně chytrý, studuje na nějaké speciální škole a čtrnáctiletá vnučka maluje nádherné portréty, obrazy, některé vypadají doslova jako fotka. Jsou sice docela temné až děsivé, ale opravdu krásné. Uvažuji o tom, že snad kvůli ní napíšu knížku, aby mi do ní mohla udělat ilustrace. Kryštof se po různých peripetiích pustil do zvukařského řemesla. Nejdřív sice říkal, že si tím nikdy vydělávat nebude, ale docela ho to chytlo. Máme nahrávací studio, kde točíme audioknihy, navíc dělá dabingového zvukaře. Práce má tedy dost. Za těch padesát let u divadla mám naštěstí už celkem dost kontaktů, takže se mu snažím pomáhat. Pokud někam přijde a řekne, že je můj syn, má to hned aspoň trochu snazší. Tedy pokud zrovna nenarazí na někoho, kdo mě nesnáší. (usmívá se)

17 LETNÍCH DRINKŮ, KTERÉ VÁS OSVĚŽÍ

PO DLOUHÉM LETNÍM DNI, AŽ UŽ JSTE HO STRÁVILI V PRÁCI, V CENTRU MĚSTA NEBO NA KOUPALIŠTI, PŘIJDE VHOD DOBRÝ DRINK. LETNÍ NÁPOJE MAJÍ HLAVNĚ OSVĚŽIT A DOPLNIT TEKUTINY. MOHOU MÍT KAPKU ALKOHOLU, ALE NEMUSÍ, POKUD SI I VEČER CHCETE UCHOVAT SVĚŽÍ MYSL. DOBŘE VYCHLAZENÉ PIVO, PROSECCO NEBO BÍLÉ ČI ČERVENÉ VÍNO JSOU SKVĚLÉ JEDNODUCHÉ DRINKY. JESTLI ALE TOUŽÍTE PO NĚČEM VÍC NÓBL NEBO CHCETE PŘIKVAPIT RODINU ČI PŘÁTELE S PERFEKTNĚ UMÍCHANÝM KOKTEJLEM, UKÁŽEME VÁM, JAK NA TO.



Jakmile se oteplí, dny se prodlužují, je horko a slunečno, ze všech stran slýcháme, jak je důležitý pitný režim. Určitě je. Bez vody – ať už neperlivé, perlivé, osvěžené snítkou máty nebo kolečky citronu – to nejde. Platí, že čím víc se potíte, tím víc vody byste měli doplňovat. Pořád u sebe mějte sklenku nebo lahvičku s vodou. Až vás začne bolet hlava nebo začnete mít mžítka před očima, už je pozdě. Navyknout si po zimě, kdy jste si mnohdy vystačili s čajem nebo kávou, na pořádný pitný režim, není jednoduché.

Jenže, blahodárné účinky vody na lidský metabolismus jsou dobře známé a ověřené celou řadou zkušeností i studií. Věděli jste třeba, že pomáhá tělu při vstřebávání vitamínů nebo živin? Je důležitá i pro správné fungování trávení. A samozřejmě – spolu s potem – vyplavuje škodliviny z těla. Bez vody se neobejdeme, ani kdybychom hodně chtěli. I když dáváte přednost ochuceným drinkům, kávě, pivu nebo vínu, základem vašeho denního pitného režimu by vždy měla být voda. Vaše tělo (i mysl) vám za to poděkují.

LETNÍ PITNÝ REŽIM

Je notoricky známé, že lidský organismus zvládne bez vody fungovat jen dva nebo tři dny. Bez jídla ale člověk může přežít i několik týdnů. Tato poučka, kterou se ve škole učí už malé děti, podtrhuje význam vody a pitného režimu obecně. Kolik vody ale pít? O tom se přou odborníci i zastánci různých živových směrů. Lidské tělo podle studií přijde až o 2,5 litrů tekutiny, kterou vyloučí pocením, dýcháním, společně s močí a podobně. Doplňování vody je proto důležité. Pokud byste záměrně nepili, začali byste pociťovat bolesti hlavy, vaše kůže by byla vysušená, rty popraskané. Ne nadarmo k péči o pleť

patří také pitný režim. Odborníci se plus mínus shodnou na tom, že člověk by měl vypít kolem dvou litrů čisté vody denně. Zdá se to hodně. Jenže je to tak akorát. Podle posledních výzkumů by na každý kilogram váhy mělo připadnout cca 0,3l tekutiny. Pokud třeba vážíte sedmdesát kilo, tak byste měli vypít kolem 2,1 litrů vody. Tento objem nemusíte přijmout pouze z pramenité vody nebo minerálky. Nějakou vodu obsahuje i zelenina nebo ovoce, voda je i součástí některých mléčných výrobků. Pokud jsou takové potraviny součástí vašeho každodenního jídelníčku, získáte z nich zhruba litr vody. Pak by mělo stačit vypít něco přes litr. Do pitného režimu ale nejde zahrnout každou tekutinu. Pokud vypijete dva tři šálky kávy denně, nepočítejte je. Nepočítejte ani další nápoje s obsahem kofeinu, cukru, umělých sladidel, barviv. Ty naopak podporují vylučování vody z těla. Ideální je pít vodu, případně minerálky. Pokud máte pocit, že vám voda z kohoutku, která je na většině míst v České republice velmi kvalitní, nechutná, zkuste si ji připravit s kolečky citrusů a snítkami máty. Můžete přidat led nebo ji vložit do lednice, aby se zchladila. Možná budete překvapeni, jak svěže bude chutnat. Připravit si můžete i neslazené bylinkové čaje – třeba mátový, případně čaje ovocné. V létě se hodí například s broskvovou příchutí. A pokud jednou za čas zatoužíte po chutném letním drinku, klidně si ho bez výčitek připravte.

Dopřejte si osvěžení s alkoholem i bez alkoholu. Jen pokud budete pít alkohol, mějte po ruce i džbánky s vodou. Pro jistotu.

LETNÍ DRINKY PRO SEZÓNU 2021

Letní zahrádky. Balkony s rozkvetlými květinami. Terasy s výhledem na zapadající slunce. Grilování na zahradě. Relax u bazénu. Ke všem těmto letním odpočinkovým zážitkům patří něco dobrého k pití. Užijte si proto společnost letního drinku, který vám pomůže vytvořit tu správnou atmosféru.

RŮŽOVÝ GIN S TONIKEM

Hitem posledních měsíců se v lepších restauracích a barech stal růžový gin. Stejně jako ten běžný se míchá s tonikem. Láká svojí barvou i svěží chutí. Připravit si ho můžete hned na více způsobů. Jednoduchý drink vytvoříte během chvilky. Potřebovat budete panáka růžového ginu, asi dvě deci toniku, led a jahody. Do sklenice na vysoké noze vhodte pár kostek ledu, přilejte růžový gin a vychlazený tonik. Jahody nakrájejte na malé kousíčky a přidejte do drinku. Jednu jahodu si nechte na ozdobu – nařízněte ji a vložte na okraj sklenice.

DRINKY SE ZÁZVOROVOU LIMONÁDOU

Jestli milujete zázvorovou limonádu, připravte si z ní osvěžující letní drinky. Je sice



residence Le Orchidee

Sardinie

Ceny od 80.000 EUR
včetně všech nákladů na koupi

www.vasdruhymdomov.cz

pravda, že zázvor máme spojený se zimou, ale vychlazená zázvorová limonáda je v horku báječná.

Na první drink budete potřebovat panáka bílého rumu a zázvorový tonik. Připravte si také limetku. Vysokou sklenici naplňte ledem, přilijte rum, dolijte tonik. Ozdobte limetkou. Je to rychlé a dobré.

Milovníky hrušek pak oslní následující drink. Do vysoké sklenice vložte led, nalijte na něho panáka hruškovice, přilijte zázvorovou limonádu, ozdobte kompotovanou hruškou.

MIMOSA

Hitem už několikáté letní sezóny je Mimosa. Tento drink je ušlechtilý, připravuje se ze sektu a čerstvé pomerančové šťávy. Do klasické šampusky nalijte 10 cl chlazeného sektu a dolijte čerstvě vylisovanou šťávou z pomerančů. Ta by měla být také chlazená. Sklenku můžete ozdobit kudrlinkou z pomerančové kůry. Efekt bude dokonalý. Tento nápoj se hodí jako welcome drink.

DRINKY Z VÍNA A OVOCE

K létu patří víno. A také ovoce. Svě místo mají i v drincích a dobře si spolu rozumí. Ukážeme vám hned dva jednoduché drinky, které vás osvěží svou chutí.

Pokud máte chuť na jahody, borůvky a meloun, bude vám chutnat tento ovocný koktejl. Na jeho přípravu budete potřebovat polosladké víno Zweigeltrebe rosé, trochu jahod, borůvek, melounu, led a také třešňový sirup. Sklenici naplňte ledem, na něho položte na kousičky pokrájený meloun, jahody, borůvky. Zalijte vínem. Zakápněte třešňovým sirupem. Na druhý drink budete potřebovat Cabernet Sauvignon rosé, borůvkový džus, perlivou vodu a led. Do sklenice vložte led, zalijte ho borůvkovým džusem a dolijte vínem a perlivou vodou. Drink dozdobte borůvkami.

TROCHU OSTŘEJŠÍ LETNÍ DRINKY

Když se setmí, přichází chuť na trochu ostřejší letní drinky. Hvězdné nebe, padající hvězdy, temná obloha, teplý vzduch s příslibem dobrodružství a v ruce skvělé pití. Umíte si představit lepší zážitek?

Na první drink si připravte panáka pětihvězdičkové Metaxy, asi 10 cl toniku, 1 cl citronové šťávy, dvě rozmačkané jahody, tři lístky bazalky, led a kolečko citronu. Do sklenice nejdříve vložte led a pak jahody, nalijte panáka, přilijte tonik, citronovou šťávu, bazalku. Vše smíchejte a ozdobte kolečkem citronu.

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

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

KOUZLA S OBYČEJNOU VODOU

Po probdění noci pod hvězdným nebem, po bezpočtu chutných drinků přichází vystřízlivění. Možná budete mít chuť na obyčejnou vodu. Nebo na svěží nealkoholický drink.

VODA S MÁTOU, CITRONEM I LIMETKOU

Ani v létě nezapomínejte na přísun vitamínu C. Pokud zároveň chcete organismus pročistit, dopřejte si ve vodě mátu. Do džbánku vymačkejte limetu nebo citron. Přidejte lístky ze dvou snítek máty, můžete je v ruce lehce promačkat,

aby uvolnily aroma. Chuť zvýrazní kapka medu nebo troška čerstvého zázvoru. Potom směs zalijte ledovou vodou.

JAHODOVÁ LIMONÁDA S BAZALKOU

Jestli vyhledáváte netradiční chutě, milujete jahody, balsamico a bazalku, zamulujete si tento nealkoholický drink. Na jeho přípravu budete potřebovat 5 větších jahod, lžičku cukru, lžičku balzamického octa, pár lístku bazalky, led a perlivou vodu. Pokrájené jahody vložte do džbánu a zasypte je cukrem, zalijte balzamickým octem, přidejte lístky bazalky. Rozdrťte vše vidličkou a zalijte vodou. Promíchejte a podávejte, klidně na ledu.

LEVANDULOVÁ LIMONÁDA



Vůně levandule evokuje pohodu a kouzelné barvy Provence. Pokud se vám stýská po jihu Francie, připravte si levandulovou limonádu. Potřebovat budete čtyři polévkové lžíce levandulového květu, asi dva citrony, cukr nebo sladidlo, 750 mililitrů vody. Do převařené vody přidejte květy levandule a asi 20 minut povařte. Poté scedte, do vody přidejte čerstvě vymačkanou šťávu a cukr. Nechte vychladit, podávejte na ledu.

Na jaký letní drink z našeho máte chuť?

OKURKOVÁ VODA

Pokud cítíte, že vaše tělo potřebuje pročistit, připravte si okurkovou vodu. Okurka má řadu blahodárných účinků. Pomáhá při hubnutí, tělu doplňuje draslík, fosfor nebo vápník. Zapomeňte pro tentokrát na okurkovou limonádu a připravte si jen okurkovou vodu. Je to velmi snadné. Okurku nakrájejte na plátky, vložte na dno džbánu, zalijte čistou vodou nebo minerálkou. Přidat můžete i kapku citronové šťávy.

Le Fruit de MONIN®



Mandarinka

Malé ovoce plné slunce: mandarinka je charakteristická svou jemnou, sladkou, šťavnatou chutí. Pokud milujete citrusové plody, novinka **Le Fruit de MONIN Mandarinka** s 50 % procenty ovocného pyré se zaručeně stane vašim novým favoritem v přípravě letních drinků. Skvěle se hodí do limonád, smoothie, spritzů a dalších koktejlů.



Červený Grep

Přírodní spojení grepu a pomeranče, je známé díky své neskutečně sladké a šťavnaté dužině. **Le Fruit de MONIN Červený grep**, obsahující 50 % ovocného pyré, dodá vašim drinkům osvěžující a originální twist díky nádechu kyselosti i hořkosti. Tuto letní ingredienci si zkrátka nechcete nechat ujít - ať už v limonádě, koktejlů či gin toniku!

Le Sirop de MONIN®



BIO Citronáda

Největším trendem letošního léta je citronáda, osvěžující nápoj, který si můžete vychutnávat po celý den. **Organický sirup MONIN BIO Citronáda**, vyrobený z přísad ekologického zemědělství a bez konzervantů, představuje dokonalou rovnováhu mezi sladkým a kyselým. Použijte ho k výrobě lahodných domácích bio limonád - je to neuvěřitelně snadné, nápoj s ním máte hotový v jediném okamžiku, stačí totiž přidat jen sodu.

První sirup v BIO kvalitě od značky MONIN



Luxusní dárky



NOVINKA
NEOVITALIA
JE LUXUSNÍ REGENERAČNÍ
KRÉM HEDVÁBNÉ TEXTURY,
KTERÝ INTENZIVNĚ
PODPORUJE REGENERAČNÍ
PROCESY POKOŽKY BĚHEM
NOCI. POVZBUZUJE PLEŤ
PO NÁROČNÉM DNI A VRACÍ
JI VITALITU.



Mořský kolagen spolu s přirozeným vitamínem C, extrahovaným z plodů šípku, mají přímý vliv na revitalizační procesy pokožky a její omlazení.

www.syncare.cz

SynCare
stvořeno pro krásu • created for beauty

Hledáte šperk, na jehož tvorbě se můžete sama podílet?

Chcete mít originální a jedinečný styl?



**Náš sortiment vám
to umožní**

Nabízíme velmi oblíbené náramky, které si sestavujete z jednotlivých přívěsků, korálek dle vlastní fantazie, nálady, stylu- to si zamilujete! Naše nabídka je velmi rozmanitá- korálky z muránského skla a polodrahokamů, přívěsky ze stříbra- každá žena si u nás najde přesně to co hledá. Uložte si své vzpomínky, zážitky, radosti do náramků, jsme rádi, že pomáháme psát i Váš příběh. Jsme Story in the Bead a jsme tu pro Vás!

Pro čtenáře tohoto časopisu nabízíme speciální slevu **10 %** s kódem **ŠTĚSTÍ**. Kód platí na celý sortiment do 30. 9. 2021

www.storyinthebead.cz

PŘÍRODNÍ
CESTOU

PÉČE

O VAŠE STŘEVA

A CELÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT

PRŮJEM
IDIOPATICKÉ STŘEVNÍ ZÁNĚTY
CROHNOVA CHOROBA
NADÝMÁNÍ

HEMOROIDY
ULCERÓZNÍ KOLITIDA
DRÁŽDIVÝ TRACNÍK
ZÁCPA



Míváte problémy se zažíváním, průjemy, zácpou, pálením žáhy, afty, jícnem, žaludkem, nadýmáním, stolicí, hemoroidy, záněty, propustností střev atp.? Máte slabší imunitu či málo životní energie? Jděte přírodní cestou a vyzkoušejte Vitestin® – unikátní český doplněk stravy. Darujte sobě a blízkým zdraví, které začíná a končí ve střevech.

V laboratořích Jihočeského vědeckotechnického parku pro vás vyrábíme Vitestin®, který je svým rozsahem a působením zcela výjimečný. Přírodním způsobem harmonizuje střeva a sliznice celého zažívacího ústrojí a významně je podporuje v jejich normální přirozené funkci. Vitestin® pomohl mnohým z vás i tam, kde nepomohli jiní a kde jste již vyzkoušeli snad úplně vše...

www.vitestin.cz

Tel.: 389 500 001, 777 455 588



bezlepkový výrobek, pro vegany i diabetiky

Zajímavé jsou jeho pozitivní účinky na pleť, vlasy, klouby a vůbec preventivní účinky na posílení imunity.

ústa-jícen-žaludek-tenké a tlusté střevo-konečník-játra

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

Jedna naše zákaznice nazvala Vitestin® pleťovou maskou pro střeva 😊, další velkým zázrakem, jiná litovala, že Vitestin® není na trhu již 10 let, co se zbytečně trápila. Další zákaznice mohou konečně v klidu a pohodě na nákup, do divadla, na dovolenou, na návštěvu. Dalším se vrátila energie a radost a chuť do života i na milostné hrátky.

Více informací, dávkování, seznam vybraných prodejen ve vašem okolí, e-shop a recenze najdete na našem webu nebo zavolejte, rádi vám poradíme.



Doplnky stravy nejsou náhradou pestré stravy.

160 Kč

KDYBYCH MOHL VRÁTIT ČAS, ZAVŘEL BYCH OČI...

...a sešlápl brdy o jednu bílou vteřinu dřív, říká Zbyněk Švehla. V létě roku 1994 jel Český pohár triatlonistů. Bylo mu devatenáct let, svět mu ležel u nohou a za cílovou páskou na něho čekaly „roztoužené fanyšky“. K nim už Zbyněk nedorazil. Do zatáčky u Karlových Varů se řítit šílenou rychlostí. Potom prudce zabrzdil.

„Neviditelná síla mě vymrštila do vzduchu. Vůbec si na ten let nepamatuji. Kolo zůstalo na silnici a já jsem ležel kdesi daleko v poli. Když jsem se probudil, cítil jsem se jako motýl připíchnutý k zemi špendlíkem. Netekla mi krev, přesto jsem věděl, že je zle, hodně zle. Byl to hrozný pocit, když jsem věděl, že mi nic není, přesto jsem se nemohl pohnout,“ vzpomíná Zbyněk Švehla.

CO NÁSLEDOVALO?

V nemocnici v Ústí nad Labem mi operovali páteř a po třech měsících mě převezli do Vinohradské nemocnice v Praze na rehabilitaci. Učil jsem se oblékat, obouvat, čistit si zuby, jezdit na záchod nebo nakupovat. Celou duší jsem ale toužil vrátit se ke sportu. Už půl roku po nehodě jsem se nechal dovézt do Podolí do bazénu. Stačilo pár temp a věděl jsem, že zase budu sportovat. Že to bude tak tvrdá dřina, to jsem si fakt nemyslel.



Zbyněk Švehla (45) vystudoval VŠE a pracuje jako ambasador projektu VZPoua úrazům Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR. Má ženu a dvě dcery. Mezi jeho záliby patří sport, rodina, cestování, turistika, kultura. Zbyněk se angažuje ve snaze o rozvoj sportu tělesně handicapovaných v ČR.

JAK JSTE ŽIL DO DOBY PŘED ONÍM ZÁVODEM?

Od malička jsem rád jedl a bylo to na mně vidět. Z toho jsem v pubertě vyrostl, protože mě chytil sport za pačesy a už nepustil. Hrál jsem s klukama fotbal, nejdřív za barákem, potom za Sokol Troja. Trenér mě nenechal na hřišti vydechnout a tak vlastně pomalu začala i moje kariéra v triatlonu. Začínal jsem na patnácti stech metrech plavání, čtyřiceti kilometrech na kole a deseti kilometrech v běhu.

JAK JSTE SE DOSTAL K HANDBIKU?

První tříkolový vozík, formuli, jsem dostal z Holandska, nedlouho po úrazu. Ale k handbiku jsem se dostal až později. Jezdil jsem všude. S bráchou jsme poprvé jeli z Mělníka nahoru na Ještěd, protože jsme tam byli jako kluci. Ty začátky nebyly snadné, ale vpřed mě hnala euforie z pohybu. Šlo to ráz naráz: Strakonice, Kvilda, Sumava, Jeseníky, Dlouhé Stráně, Kokořín, Karlštejn, Brdy. Byl to můj comeback, nejen sportovní – jízda na kole se stala nástrojem k osvobození od handicapu. V roce 2000 jsem absolvoval i svůj první vozíčkářský triatlon.

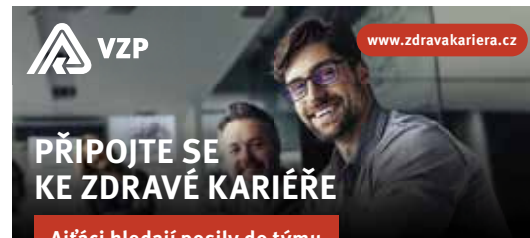
JAKÝ BYL VÁŠ NEJVĚTŠÍ VÝKON?

Podávalo se mi dokončit Havajského Ironmana (3,8 km plavání – 180 km handbike – 42 km jízdy na vozíku). Tehdy v roce 2003 jsem se díky tomu stal i prvním Evropanem na vozíku, který tento vytrvalecký závod zvládl. Nehledě na další hodnotné sportovní výsledky vnímám právě tu první Havaj s odstupem času jako něco výjimečného. Byl to krásný moment a prožitek, při kterém se naplnila má triatlonová pout' navzdory (nebo chcete-li i díky) té nešťastné karlovarské zatáčce. Na Havaj jsem se pak ještě několikrát vrátil. Naposledy v roce 2017, ale to už byl docela jiný příběh...

V ČEM?

Tentokrát jsem necestoval na triatlon, ale umanut si, že zkusím vyjet na handbiku od hladiny moře až na vrchol sopky Mauna Kea. Souvislé stoupání od hladiny oceánu až ke hvězdám, resp. k obřím teleskopům ve výšce 4 205 m. n. m. Slovy těžko popsatelné dobrodružství. Z hluboké tmy z přístavního mola v městečku Hilo směrem ke světlu, z tropického podnebí do chladivé měsíční krajiny. Společně s doprovodem jsme překonali všechny nástrahy a zvládli to! Nedlouho po setmění nás hora přivítala mrazivou náručí. Polynésané věří, že na vrcholu Mauna Kea sídlí božstvo a jen náčelníkům a vyvoleným je povoleno dojít až k vrcholu. Jsem vděčný za to, že i otlý chlapec, který pár let kopal za domem do mičudy a pak se vlastní zbrklostí málem zabil na příkrých karlovarských svazích, byl požehnan ranními červánky a odměněn tichým objetím na samé koruně Pacifiku.

Text: Mercedes Wimmerová



Ajťáci hledají posily do týmu

SPiME.CZ
Postele | Matrace

Český výrobce

Prodejny výrobce:
Praha, Brno, Ostrava,
Hradec Králové, Plzeň, Tábor

Postel z masivu CORTINA buk | 15.990,-

Postel z masivu GITA buk | 9.990,-

POVRCHOVÁ MATRACE ZDARMA



www.postele-hastens.cz

Hästens Concept Store: Vinohradská 1420/33, Praha 2

Showroom Dreambeds Brno: Štursova 3, Brno - Žabovřesky

Úspěch prochází žaludkem!



Nutričně nadupané
a chutné jídlo



Hotovo do
1 minuty



Kdykoli a kdekoli
máš hlad

mojemana.cz



Korejská kosmetika Miracletox
využívá patentované
technologie k okamžitému
vypnutí pleti bez vrásek

byfemme.cz

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 grepů. 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.“



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

Magnetický stojan se sadou kuchyňských nožů Trend Royal (2661)

Praktický a elegantní doplněk každé kuchyně, se kterým máte nože vždy po ruce. Originální magnetický stojan z kvalitního bukového dřeva s pěti noži z řady Trend Royal. Nože jsou vyrobeny z vysoce kvalitní nerezové oceli, která zaručuje výborné řezné vlastnosti a trvanlivost ostří. Rukojeť z ergonomicky tvarovaného plastu pak zvyšuje pohodlí a bezpečnost při práci.



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

KDS SEDLČANY
nožířské výrobní družstvo

BIOKLIMATICKÁ
PERGOLA
ARTOSI

ISOTRA

JEDINÁ PERGOLA,
KTERÁ SE VÁM
PŘIZPŮSOBÍ



„Spoléhám se
vždy na to nejlepší
– ARTOSI.“

www.artosi.cz



KAM NA VÝLET V ČESKÉ REPUBLICĚ



LÉTO SE BLÍŽÍ, A TAK TO VYPADÁ, ŽE ANI LETOS NEBUDEME MOCI NIKTERAK VE VELKÉM CESTOVAT ZA HRANICE. NENÍ VŠAK DŮVOD K SMUTKU NEBO K TOMU, ABYCHOM CELÉ LÉTO SEDĚLI ZAVŘENÍ DOMA NA GAUČI. ČESKÁ REPUBLIKA SE MŮŽE CHLUBIT SVOU KRÁSNOU KRAJINOU, PŘÍRODNÍMI CHRÁNĚNÝMI OBLASTMI, PAMÁTKAMI, ALE TAKÉ ZÁBAVNÝMI ATRAKCEMI. Z TĚCHTO DŮVODŮ K NÁM TAKÉ KAŽDOROČNĚ PROUDÍ TISÍCE TURISTŮ Z OKOLNÍCH STÁTŮ.



ZÁMEK LITOMYŠL

Jedná se o nádherný renesanční zámek s unikátní sgrafitovou výzdobou a zároveň jde o jednu z nejkrásnějších renesančních staveb střední Evropy. Zámek bohužel zasáhl v roce 1775 požár, ale poté zde bylo v letech 1796–1797 vybudováno zámecké divadlo. To se pyšní nádherným souborem jevištních dekorací, které vyhotovil dvorní malíř divadelních kulis Josef Platzer. V letošním roce došlo k obměně interiéru zámku. Podívat se můžete také do sklepení, vystoupat na zámeckou věž a projít různé prohlídkové trasy, které zde nabízejí. Zámek patří do Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO.

ALCHYMIŠT GRAND HOTEL & SPA PRAHA

Naši cestu za poznáním začneme samozřejmě v Praze. Několik kroků od Pražského hradu a Karlova mostu, mezi malebnými uličkami Malé Strany, se nachází luxusní Alchymist Grand Hotel & Spa. Pětihvězdičkový boutique hotel vládne pohádkovým kouzlem s vytříbeně zařízenými

pokoji, jež odrážejí historický charakter města.

Luxusní pokoje a partmá v pětihvězdičkovém hotelu Alchymist plně respektují historický charakter budov, ve kterých se hotel nachází a poskytují svým hostům opravdový zážitek.

V hotelu naleznete také restaurant Aquarius, který svým barokním nádvořím poskytuje hostům doslova čarounou atmosféru. Na letní zahrádce s fontánou si vychutnáte italskou a středomořskou kuchyni, stejně jako české speciality. Barocco Vaneziano Café podává kávu, čaj, horkou čokoládu, domácí dorty a čokoládové pralinky. V lobby baru si můžete objednat výborné koktejly a další nápoje včetně koňaků, whisky, brandy a kubánských doutníků.

Mimořádný omlazující rituál v Ecsotica Spa si užijete ve starobylých sklepeních hotelu. Indonéská ošetření doplněná římskými lázněmi kombinují to nejlepší z východní a západní filosofie tak, aby bylo dosaženo vskutku výjimečného zážitku a relaxace. Lázně Ecsotica disponují pěti privátními

goli[®]

NUTRITION



Lahodný způsob, jak si užít **benefity jablečného octa** bez jeho typické chuti.

Světově první **JABLEČNÝ OCET V BONBONECH**

Podporuje **hubnutí**.
Snižuje **chuť k jídlu**.
Dodává **energii**.
Posiluje **imunitu**.
Pro zdravé **srdce**.
Plný **superpotravín**
a **antioxidantů**.
Vitamin **B9 a B12**.

Světový bestseller **NEJSILNĚJŠÍ ASHWAGANDHA BONBONY**

Celostní přístup ke zdraví vašeho těla založený na mnohaleté tradici. Obsahuje vysokou koncentraci **prastaré indické byliny KSM-66 Ashwagandhy** a **vitaminu D**.

- + Sníží stres.
- + Sníží a udržuje tělesnou hmotnost.
- + Zlepšuje paměť.
- + Podporuje sexuální funkce.
- + Podporuje imunitu.
- + Pro zdravý spánek.





místnostmi, z nichž jedna je speciálně navržena pro páry, které touží sdílet své romantické zážitky. Hosté tohoto wellness Praha mohou plně vychutnat řadu orientálních ošetření, inspirovaných indonéskými rituály, od hloubkové svalové masáže a relaxační aromaterapie po koupelové rituály a detoxikační zábaly či zkrášlovací kúry kosmetikou Darphin, to vše nabízené půvabným týmem masérek z Bali.

BOTANICKÁ ZAHRADA HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY V TROJI

V Praze se nemusíte nutně vydat jen na Karlův most a do centra. Jsou zde také další památky nebo nádherná místa, která bychom mohli doporučit k vidění. Například nádherné botanické zahrady v Trojské kotlině. Úvodní expozice byla otevřena v roce 1992 a měla plochu pouhé 3 ha. Tato expozice je parkem, kde se nalézají trvalky, letničky, vřesoviště, suchomilné

i vlhkomilné rostliny, skalničkový skleník, drobné cibuloviny anebo cizokrajné zakrslé jehličnany. Areál nyní skýtá 70 ha a nejnámějšší částí je Fata Morgana. Jedná se o skleník, který ročně navštěvují tisíce turistů. K součásti zahrady jsou také venkovní expozice a vinice. Skleník Fata Morgana je možné navštívit každý den, kromě pondělí, kdy je zavřeno. Kromě naučného výletu, který není určen jen pro milovníky rostlin, zde můžete také podniknout piknik s rodinou nebo se svou láskou. V okolí u Sekvojové louky, která se nachází nedaleko Ornamentální zahrady, je výtečné místo, které je určeno pro pikniky. Botanická zahrada tak získala na atraktivitě i u těch, kteří by normálně takový výlet nepodnikli. K dispozici vám budou zdarma odpočinková lehátka, případně deka, u které se platí vratná záloha 200 Kč. Nemusíte si tak s sebou nosit vlastní vybavení.

ŽIDOVSKÁ ČTVRŤ V TŘEBÍČI

V Třebíči rozhodně stojí za návštěvu volně přístupná židovská čtvrť, která skýtá 123 dochovaných domů. Najdete zde židovské muzeum, synagogy, budovu židovské radnice, rabinátu, ale také nemocnice, dvě školy a chudobinec. Vydejte se naučnou stezkou „Po stopách opatů a rabinů“, která propojuje třebíčské památky UNESCO. Židovská čtvrť a židovský hřbitov jsou na Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO od roku 2003.

Dozvíte se tak zajímavosti ze života dvou náboženských komunit, které zde žily vedle sebe. Pokud vás bude 5 a více, pak můžete využít také služby průvodců. Stačí si den předem zavolat a domluvit si čas. Prohlídky jsou realizovány po dvou okruzích a řeknou vám různé zajímavosti. První okruh se skládá ze Zadní synagogy a prohlídky židovské čtvrti. Druhý okruh je pak větší a zahrnuje také návštěvu židovského hřbitova.

PUNKEVNÍ JESKYNĚ S PROPASTÍ MACOCHA V MORAVSKÉM KRASU

Zažít zde můžete hodinovou prohlídku, kde uvidíte rozmanité chodby, dómy, krápníky a propasti. Jedním z nejkrásnějších prostor je Masarykův dóm, jenž je taktéž součástí prohlídky. Dále vás čeká projížďka na motorových člunech po říčce Punkva. Od roku 2014 je zde k dispozici také plně bezbariérová trasa. Punkevní jeskyně se nacházejí dva kilometry od Skalního mlýna. Jsou přístupné

PRACHOVSKÉ SKÁLY V ČESKÉM RÁJI

Prachovské skály jsou již roky lákadlem pro turisty, ale také pro horolezce. Již v roce 1993 bylo území prohlášeno za přírodní rezervaci. V roce 2002 pak oblast připojili k Chráněné krajinné oblasti Český ráj. Prachovské skály dosahují výšky až 40 metrů. Tato silně rozčleňená oblast vznikla v druhohorách, z usazenin pískovců, slínovců a opuk.

Nacházejí se zde atraktivní pískovcové skály, které jsou propleteny úzkými cestičkami a strnitými schůdky. Natáčelo se zde také několik filmů. Kromě toho je v lese velké množství vyhlídek a nachází se zde zřícenina hradu Pařez, jehož minulost sahá k dobám středověku. Ve středu lesa se nachází skalní město, které je tvořeno z vysokých věží a pilířů. K vidění jsou zde také hluboké a úzké rokle. Toto místo neodmyslitelně patří k horolezecké historii České republiky.



TripAdvisor Hall of Fame
National Geographic Traveller Luxury Collection
One of the TOP 10 castle hotels of the world

★ ★ ★ ★ ★
Chateau Herálec
Boutique Hotel & Spa by L'OCITANE
www.chateauheralec.com





vchodem ve stěně krasového kařonu Pustý žleb. Tyto jeskyně jsou součástí nejdelšího jeskynního systému v České republice – Amatérské jeskyně. Délka dosud známých chodeb přesahuje trasu neuvěřitelných 30 km.

Poté, co absolvujete unikátní prohlídku, stojí za návštěvu také vyhlídka z horního okraje propasti Macocha, kam vystoupáte lanovkou. Dosahuje hloubky 138 metrů, kdy do tohoto údaje není započítána hloubka Dolního jezírka, které má hloubku 4 metrů. Na okraji propasti jsou k dispozici dva vyhlídkové můstky.

JEŠTĚD – JEDINEČNÝ VÝHLED NA VŠECHNY SVĚTOVÉ STRANY

Pokud vás lákají hory a pohoří, pak se vydejte na vrchol Ještědského hřbetu (1 012 m). Zde naleznete proslulý horský hotel s vysílačem Ještěd. Je zde nádherný výhled na Liberec a okolní krajinu. Z Horního Hanychova vede kabinová lanovka, přímo až těsně pod samotný vrchol. Tramvají se jednoduše dostanete až na konečnou stanici, která se nachází pod vrcholem. Věž získala mezinárodní architektonickou cenu. Na vrcholu Ještědu je hotel s restauračním zařízením a samotná stavba je považována za dominantu Liberce. Kromě toho zde za pěkného počasí můžete navštívit okolí

Jizerských hor, zámek Sychrov, lázně Libverda nebo zámek Frýdlant. Je to tedy ideální místo na výlet v letní sezóně, kde budete mít neustále co dělat a jak se zabavit. V Liberci se nachází také zoologická zahrada, botanická zahrada, plavecký areál a je zde mnoho sportovního a kulturního vyžití.

KARLOVY VARY - ZA PRAMENY A VÝLETY PO OKOLÍ

Karlovy Vary jsou našimi nejnámějšími lázněmi, které nabízí kromě blahodárných účinků zdejších minerálních pramenů také spoustu tipů na zajímavé výlety. I když se ve městě samotném nudit určitě nebudete, ale byla by škoda nepodívat se i po okolí. Karlovy Vary mají světový unikát v počtu léčivých horkých pramenů na světě. V karlovarských pramenech je přítomna většina prvků periodické tabulky, běžně je analyzováno přes 40 prvků potřebných pro lidský organismus. Karlovarská minerální voda se tvoří v hloubkách cca 2500 m pod povrchem zemským.

Veřejnosti je přístupná v 13 pramenech, které se od sebe liší teplotou a množstvím rozpuštěného oxidu uhličitého. Každý pramen je tak dle rozdílů teploty a proplynění jiný a s jiným účinkem. Po návštěvě karlovarských pramenů a ochutnání neopomenutelných tradičních oplatek je čas na pěkný výlet do nejbližšího okolí města. Za barevných teplých

podzimních dnů je hezké podívat se na svět z výšky. Zkuste vyjet lanovkou Diana na stejnojmennou rozhlednu a motýlím domem, a pak se z vrcholu projít k dalším karlovarským vyhlídkám - Petra Velikého, Kristýna nebo Jelení skok.

Určitě nevynechejte ani procházku Obo-rou svatý Linhart na svahu Doubské hory. Je zde postavena pozorovatelná, ze které je možné pozorovat pasoucí se zvěř. Vyhlídková plošina je ve výšce 4,3 m a je zastřešená.

LÁZNĚ AURORA

Za trochou relaxace a luxusu můžete samozřejmě vyrazit i do lázní. Určitě můžeme doporučit rozsáhlý komplex společnosti Lázně Aurora Třeboň, který se nachází na západním okraji jihočeského města Třeboně, v klidném prostředí 45 hektarového parku na břehu rybníka Svět. Specializuje se na léčení poruch pohybového aparátu, revmatických chorob, poúrazových a pooperačních stavů a celkovou rekondici těla i mysli.

Hlavní léčebnou metodou třeboňských Lázní Aurora jsou slatinné koupele a zábaly. Třeboňská slatina má původ v rostlinách jako ostřice a ostřice, orobinec a rákos. Její léčivé účinky na organismus spočívají v postupném a rovnoměrném prohřívání těla, působí blahodárně na pokožku a zvyšuje celkovou obranyschopnost. U pacientů s pohybovými obtížemi způsobuje slatina snížení svalového napětí, snížení bolesti, lepší prokrvení a rychlejší regeneraci. Dále si v Lázních Aurora můžete vychutnat bylinné, uhličité či perličkové koupele, vířivé lázně horních a dolních končetin, skotské stříky, elektroléčebné a světloléčebné procedury, pohybové terapie, masáže, parafinové zábaly, kryoterapie, akupunktura, inhalace, oxygenoterapie, plynové injekce, floating.

KOUZELNÝ KRAJ VYSOČINA

Pokud zamíříte na vysočinu, můžeme určitě doporučit Chateau Herálec s anglickým parkem z 18. století, který se nachází v regionu s největším výskytem historických památek UNESCO a leží uprostřed téměř



ALCHYMIST GRAND HOTEL AND SPA



10% SLEVA
S PROMO KÓDEM „ALCH2021”

- NEJLEPŠÍ 5* HOTEL ROKU 2021 V PRAZE I
- 45 LUXUSNÍCH POKOJŮ A APARTMÁNŮ
- SNÍDANĚ S DONÁŠKOU NA POKOJ
- INDONÉSKÉ LÁZNĚ A WELLNESS ECOTICA SPA & HEALTH CLUB
- ORIGINÁLNÍ NEAPOLSKÁ RESTAURACE SAN CARLO
- PŘÍMO V SRDCI PRAHY NA MALÉ STRANĚ

ALCHYMIST GRAND HOTEL AND SPA

TRŽIŠTĚ 19

118 00 PRAHA I - MALÁ STRANA

TEL: +420 257 286 007

FAX: +420 257 286 010

EMAIL: RESERVATIONS@ALCHYMISTGROUP.COM

WWW.ALCHYMISTHOTEL.COM

**CZECH HOTEL
AWARDS.**



nedotčené přírody české Vysočiny s hlubokými lesy, přílehlými oborami, rozkvetlými loukami, rozlehlými údolími a dech beroucími přírodními scenériemi.

JEDINEČNÉ SPA BY L'OCCITANE

Výjimečný relax zažijete v zámeckých Spa by L'OCCITANE, které jsou zárukou nezapomenutelného zážitku, jaký byste zažili také v originálních Spa L'Occitane v domovském pětihvězdičkovém hotelu Couvent des Minimes v Provence. Nechte si své tělo a duši hýčkat v luxusním prostředí zámku jedinečnou přírodní kosmetikou L'OCCITANE v té nejvyšší kvalitě.

Pět okvětních plátků herálecké růže, půlených červení a stříbrem, se stalo novým erbem, který je symbolem kvality a luxusu, pohody, soukromí a výjimečnosti.

ZOO ZLÍN

Směrem na Holešov, asi 4 km od Zlína můžete navštívit jednu z nejkrásnějších zoologických zahrad v naší zemi. Zoo se

odlišuje od ostatních tím, že jednotlivé části jsou členěny na kontinenty. Jde tak o velmi naučnou ZOO, kde se návštěvníci přehledně dozví, odkud zvířata pocházejí. Kromě toho jsou zde bio parky s volným výběhem zvířat, jezdí zde vláček a navštívit můžete také zámek Lešná. Jsou zde také ptačí voliéry a přírodní expozice pro savce. Pravidelně zde probíhá komentované krmení zvířat a jsou zde místa, kde se můžete občerstvit a odpočinout si. Je tady také dětský koutek, lanové centrum nebo možnost svezení se na ponících či velbloudech.

Zajímavá místa v ZOO Zlín

- Tropická hala Yucatan – skýtá visuté lávky, poskytuje pohled do civilizace Mayů a atmosféru tropického lesa.
- Africké pavilony – zde se můžete těšit na setkání se pštrosy, nosorožci, slony, žirafami nebo zebry. Kromě toho je tento pavilon stylizován jako domorodé chýše.
- Amazonie – jedná se o nádherné expozice, jejichž hlavní atrakcí je pavilon

malých opiček a aligátoři.

- Etiopie – zde se můžete těšit na klavdivouše, jeřáby, nesyty, paviány nebo damany. Expozice byla otevřena v roce 2010.
- Stezka běžce emu – jde o průchozí australskou expozici, kde se projdete mezi klokany a běžci emu.
- Ostrov lemurů kata
- Průchozí voliéry – nacházejí se zde velké voliéry, kde žijí papoušci, supi a další asijské a jihoamerické ptáky.

ZÁMEK LEŠNÁ

Pokud se rozhodnete navštívit ZOO Zlín, pak by byla škoda nevyužít návštěvy zámku Lešná. Zámek skýtá 11 nádherných pokojů a slavný Sál předků. Zde se pořádají také svatby.

Okolí zámku tvoří zámecký park, kde jsou k vidění vzácné druhy stromů. Park plynule přechází do lesního prostředí zoologické zahrady, kde volně roste přes 1200 druhů dřevin a okrasných bylin nejen z Evropy, ale také ze Severní a Střední Ameriky nebo z Asie. Nejstarší stromy jsou zde až 270 let.

HORA ŘÍP

A nakonec si doporučíme vyrazit na horu Říp, která je významnou součástí a symbolem české národní historie. Koluje o ní mnoho pověstí o příchodu našich předků. Alespoň jednou za život se tak vydejte na toto místo, které se nachází 456 m. n. m. Ve 14. století uvedl kronikář Dalimil právě toto místo, kde se usadili první Slované. Ti byli vedeni praotcem Čechem, po kterém tato oblast dostala také své jméno, tedy i naše země. Nachází se zde nejznámější románská památka v Čechách, rotunda sv. Jiří a sv. Vojtěcha, původně zasvěcená sv. Vojtěchovi. Hora Říp je národním symbolem a ročně tak láká mnohé turisty, průvodce, ale také procesí, která se zde vydávají. Vždy první neděli v měsíci se tady také koná mše svatá a prohlídka rotundy tak není možná v čase od 14:45 do 16:00 hodin. Rotundu však lze navštívit i mimo otevírací dobu, pokud se domluví skupinka minimálně 10 platících osob.





DOVOLENÁ V TŘEBOŇSKÝCH LÁZNÍCH ★★★★★

Čas na odpočinek,
skvělé zážitky,
nová energie...

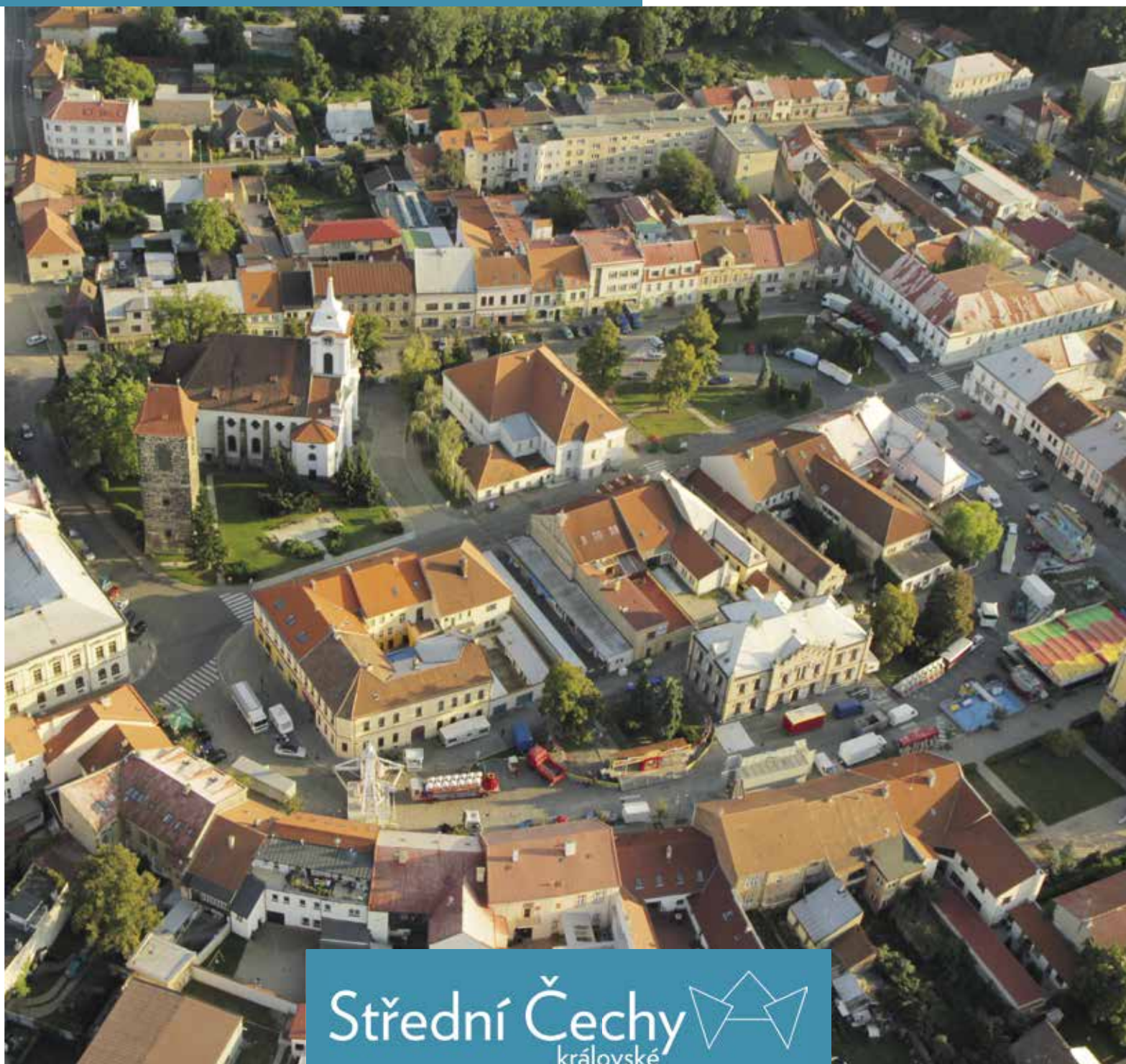
LÁZNĚ TŘEBOŇ
POHLADÍ TĚLO I DUŠI...



LÁZNĚ
TŘEBOŇ

ZALOŽENO 1883

WWW.LAZNETREBON.CZ



Střední Čechy
královské



Chlad podzemí královského města

LETNÍ TOULÁNÍ PO MĚSTECH STŘEDNÍCH ČECH MŮŽE BÝT I V HORKÝCH DNECH OSVĚŽUJÍCÍ ZÁLEŽITOSTÍ. STAČÍ SE PŘED SLUNCEM NA CHVILKU SCHOVAT POD ZEM. TAJUPLNÁ MĚSTSKÁ PODZEMÍ NAVÍC UKRÝVAJÍ NEJEDNU ZÁHADU. JEDNO TAKOVÉ NAJDETE I V HISTORICKÉM KRÁLOVSKÉM MĚSTĚ ČESKÝ BROD, A TO PŘÍMO NA NÁMĚSTÍ POD BÝVALOU RADNICÍ.



Město založené už ve 12. století a královské město od roku 1437 láká nejen svými středověkými hradbami, ale také tajemným podzemím a netradičním prostorem městské galerie Šatlava. Vstoupíte sem z budovy bývalé radnice na náměstí Arnošta z Pardubic, která vždy patřila mezi nejdůležitější stavby města. Vystavěna byla pravděpodobně ke konci 14. století a v roce 1996 se zařadila mezi kulturní památky České republiky. Posléze v ní sídlila také lékárna a okresní soud. Dnes tu najdete mimo jiné Městské kulturní a informační centrum, přes které se do podzemí dostanete. Informační centrum nabízí prohlídky s průvodcem s krátkým výkladem.

Vznik podzemí není datován. Vznikalo pravděpodobně postupně spolu se samotným městem. Stavěly se spojovací chodby mezi sklepeními pod jednotlivými domy a v chladu se tu uchovávaly potraviny i cennosti. Když bylo Českému Brodu roku 1360 uděleno varné právo, stalo se podzemí ideálním místem ke skladování piva. Zároveň měly prostory také obrannou funkci. Práce na zpřístupnění probíhaly v letech 1991–1996 a dnešní návštěvníci tak mohou zažít příjemný mrazivý chlad podzemí a ocitnout se v tajuplných místech, odkud údajně vedla i tajná chodba do kostela – středověkem uznávaného místa azylu.

Vstupní část podzemí od roku 2005 slouží jako netradiční svatební síň. Součástí prohlídky je také návštěva Galerie Šatlava, ve které se pořádají dočasné výstavy. Jak název napovídá, vznikla v prostorách původního městského vězení se čtyřmi celami – kobkami, které byly osvětleny pouze malými okny a důkladně uzavřeny dvojitými dveřmi s typickou „špehýrkou“ ke kontrole vězňů. Klenuté stropy byly zachovány, na vězně už se tu dnes, s jistým zatajením dechu, pouze vzpomíná.

Více zajímavostí a tipů na výlety najdete na www.strednicechy.cz



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 proveďte 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

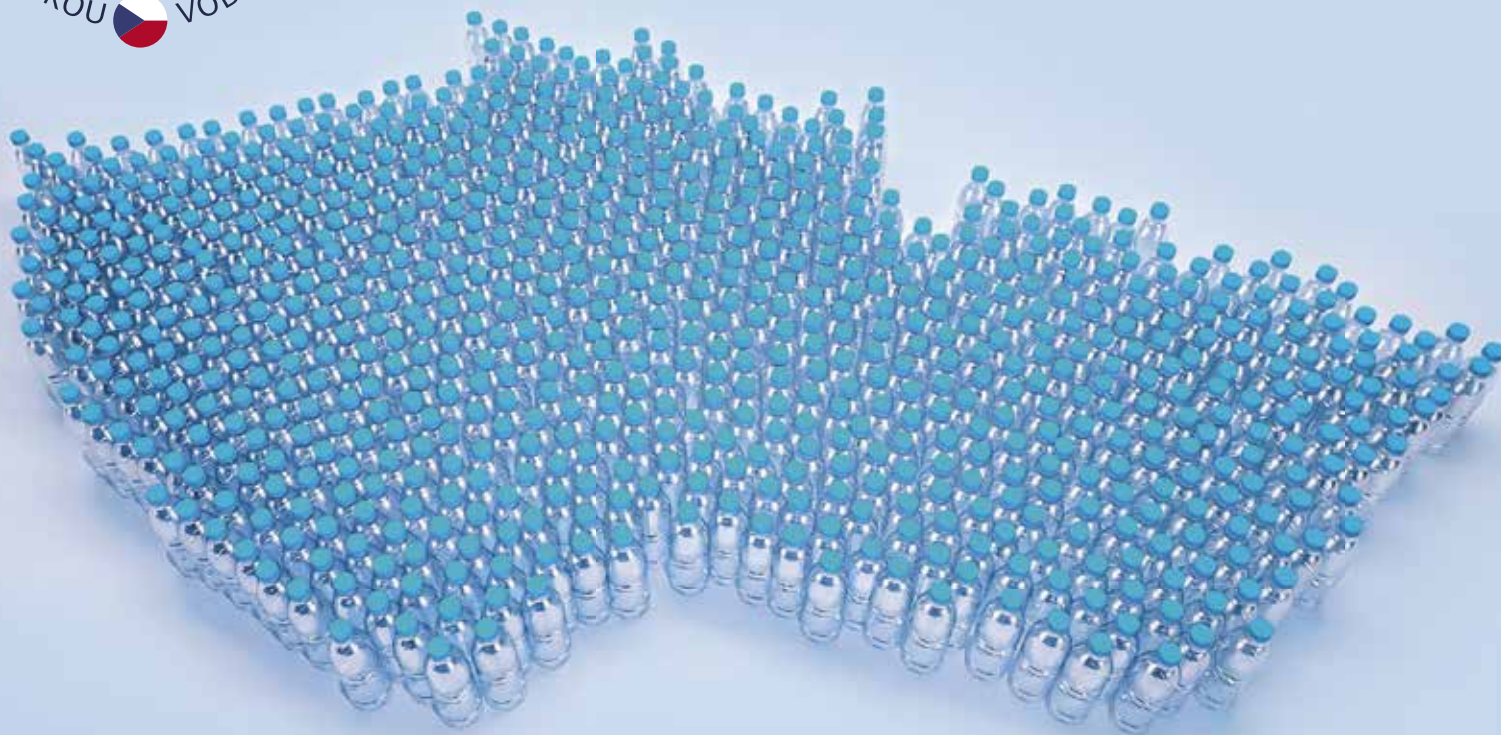
www.inpg.cz

Pure Freude
an Wasser

GROHE
WAVES



VYTVOŘME SPOLEČNĚ ČESKO BEZ PLASTŮ



ZÍSKEJTE
ZDE



OSVĚŽENÍ A SKVĚLÁ CHUŤ PŘÍMO Z KOHOUTKU

- + PRAKTIČTĚJŠÍ
- + CHUTNĚJŠÍ
- + POHODLNĚJŠÍ
- + EKOLOGIČTĚJŠÍ

Více informací najdete: blue.grohe.cz

Hästens

Since 1852



www.postele-hastens.cz

Hästens Concept Store: Vinohradská 1420/33, Praha 2
Showroom Dreambeds Brno: Štursova 3, Brno - Žabovřesky