

Zima 2021

www.inpg.cz

ice



Keanu Reeves

Skromný velký muž

A light-colored, modern sofa is the central focus of the image, positioned in a bright, minimalist room. The room features white walls with decorative architectural details, a wooden floor, and a white door in the background. The sofa is a light beige or cream color with a clean, modern design. The overall atmosphere is bright and airy, typical of Scandinavian design.

Objevte kouzlo skandinávského designu

Showroom designového nábytku
a bytových doplňků v Dolních Břežanech

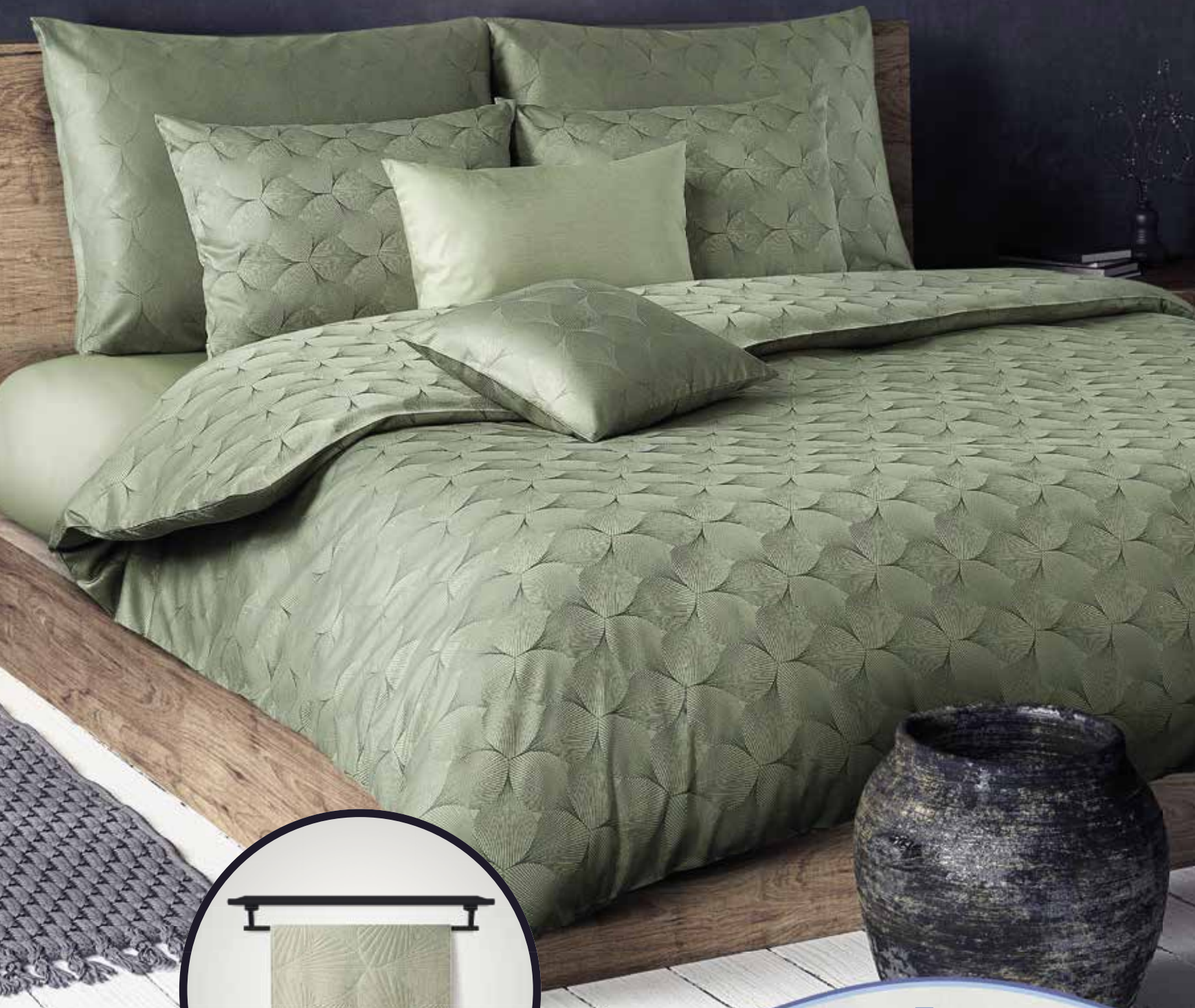


CASA
MODERNA



Dizzy

kolekce



www.veba.cz

Vebea

FEELS LIKE HOME

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz



Bestar Orient

damaškové povlečení

www.veba.cz

Veba

FEELS LIKE HOME

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a eshop.veba.cz



VERSACE pour femme DYLAN TURQUOISE





DAVID
SPORT HARRACHOV

SPORTALM
KITZBUHEL



DAVID SPORT HARRACHOV
Harrachov 222

SPORTALM ŠPINDLERŮV MLÝN
Pasáž Špindl, Bedřichov 22

SPORTALM PEC POD SNĚŽKOU
Pec pod Sněžkou 137

SPORTALM PRAHA
Týnská ulička 10, Praha 1

Dubaj



Váš druhý domov!

Od apartmánu až po vilu...



www.nemovitostidubaj.cz

REALCARE INVEST

váš partner pro zahraniční nemovitosti



Investujete nebo hledáte váš druhý domov,
zajistíme kompletní služby, plně v českém jazyce

Kompletní servis pro nákup i pronájem nemovitostí ve Spojených arabských emirátech:

- » Pomoc při financování, včetně hypotéky
- » Správa a pronájem nemovitostí
- » V případě zájmu zajištění rezidentury v SAE
- » Právní služby



NEMOVITOSTI
DUBAJ

ČLEN SKUPINY:

REALCARE INVEST



SCAN quilt®



SCAN *quilt*®



www.scanquilt.cz



CAPITAN BUCANERO

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

LZE KOUPIŤ U DOBRÝCH
PRODEJČŮ: LIDL, GLOBUS,
ALBERT, TESCO, MAKRO,
JIP CASH&CARRY.

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



CAPITAN BUCANERO

COFFEE

NOVÝ KAPITÁN
VÁS ZVE NA KÁVU!

VÁŠ OBLÍBENÝ ELIXÍR
S KÁVOVOU PŘÍCHUTÍ,
KTERÁ POCHÁZÍ ZE TŘÍ
DRUHŮ ARABIC,
KONKRÉTNĚ Z ETIOPIE,
BRAZÍLIE A NIKARAGUY.

NAVŠTIVTE ESHOP
SIRUPY-KOKTEJLY.CZ

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





ZIMNÍ AKCE

-30%

SLEVA

NA KOMPLETNÍ SORTIMENT
SEDACÍCH SOUPRAV
HÜLSTA SOFA

Platí do 31.1.2022





Luxus nejen na pohled

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

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

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

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

PRAHA

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

BRNO

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

TÁBOR

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

OSTRAVA

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

hülsta 
Německý nábytek

Dnes jsme se probudili do skutečné zimy. Za okny poletoval sníh a co víc, na internetu jsme se dočetli, že nás snad, po několika letech čeká i bílý začátek roku, kdy si koulování užijeme i v nížinách. Proto není divu, že i naše aktuální vydání magazínu Ice, které právě teď držíte v ruce, je naladěno hezky zimně. Popovídáme si o tom, kam vyrazit na hory a jak si jaksepatří užít. Ale protože zimní sezóna není úplně pro každého, řekneme si zároveň, kam se vydat do lázní, pokud chceme zrelaxovat... Zapomenout nesmíme ani na spoustu zajímavých rozhovorů. Ten profilový patří velkému muži, kterým je Keanu Reeves. O životě si popovídáme se Sandrou Pogodovou a dozvíme se i něco ze života lidí, kteří se rozhodli být faráři.

Dále vám představíme ty nejžhavější novinky z estetické dermatologie, podíváme se na poslední trendy v bydlení a na to, jak by měla vypadat luxusní a pohodlná kuchyně. Protože je ale venku opravdu občas hodně nevlídno, připravili jsme i zajímavé povídání o teplých nápojích, které budete jistě potřebovat – o kávě a čaji. Chybět nesmí ani zamyšlení u dobrých míchaných nápojů, které už k zimním dlouhým večerům patří. Jako tradičně ani v tomto čísle nebude chybět módní inspirace z Paříže a přinášíme i zajímavosti ze světa automobilismu.

Takže příjemné počteníčko a krásnou zimu. Is magazínem Ice.

Vaše Alice Kelly

šéfredaktorka

PHOTO
BOHEM



Přírodní kámen oživí každý interiér



www.jatvar.cz

e-mail: kamenictvi@jatvar.cz, tel. kontakt: 602 168 707, 724 252 440



1. MÍSTO

MONETA
ŽIVNOSTNÍK ROKU 2020
JIHOČESKÉHO KRAJE

KAMENICTVÍ
JATVAR
VELEŠÍN



Profil
Keanu Reeves



Krása
Věk je jen číslo



Na zdraví
Pojďte si přituknout

U P S O H O

- 24 Keanu Reeves – Skromný velký muž
- 32 Krásná i v zimě – Průvodce krásou pro nesmělé a zaneprázdněné
- 40 Sandra Pogodová – Hodila jsem se do „pogody“.
- 46 Kuchyně jak pro šéfkuchaře
- 54 Designový doplněk – Stačí jen jeden a váš domov se promění...
- 62 Profil úspěšného muže – MARTIN ŠIMEK – Cestování vás udělá šťastnějším a lepším člověkem
- 68 Věk je jen číslo
- 76 Zimní radovánky
- 82 Nejlepší projekty roku 2022
- 90 Rozhovor – Vendula Glancová, Ladislav Heryán
- 98 Masarykův okruh – 90 let
- 102 Lázně pro všechny
- 108 Pojďte si přituknout
- 116 Víno na sváteční stůl
- 127 Zima – čas kávy, čaje a čokolády
- 138 Připravte se na hory. Prozradíme, kde je to nejlepší

Titulní foto: Shutterstock.com

TECE
close to you



TECEone
– opravdová jednička Vaší koupelny!



KEANU REEVES

– SKROMNÝ VELKÝ MUŽ

KEANU REEVES JE VEŘEJNOU FIGUROU VÍCE NEŽ TŘICET LET A STÁLE PŮSOBÍ AŽ MYTICKÝM DOJMEM. STŘEŽÍ SI SVOJE SOUKROMÍ A V ROZHOVORECH SE ODMÍTÁ BAVIT O ČEMKOLI, CO POVAŽUJE ZA PŘÍLIŠ OSOBNÍ. ZÁROVEŇ ALE POŘÁD JEZDÍ METREM, NAKUPUJE V SUPERMARKETECH A CHODÍ SÁM DO KINA. SVŮJ POMĚRNĚ SKROMNÝ ŽIVOTNÍ STYL SI UDRŽEL I PO TRILOGII MATRIX, ZA NIŽ INKASOVAL VÍC NEŽ DVĚ STĚ PADESÁT MILIONŮ DOLARŮ A STAL SE JEDNÍM Z NEJLÉPE PLACENÝCH HERCŮ VŮBEC.





Od minulého roku je po letech v oficiálním vztahu s umělkyní Alexandrou Grant.

Keanu Reeves jako herec debutoval ve filmu *One Step Away*. Narodil se v Lebanonu, Bejrútu a jeho dět-

ským snem bylo hrát profesionální hokej. Na škole dělal brankáře s přezdívkou „Stěna“.

Jeho otec byl geolog a také drogový dealer. Odešel od rodiny, když byly herci tři. Následně se spolu s matkou a rodinou hodně stěhovali. Žili chvíli na Hawaii, pak v Austrálii, New Yorku nebo také v Kanadě.

Jeho matka pochází z Velké Británie a otec je Havajec s čínsko-portugalskou krví. Keanu vyrůstal postupně s několika nevlastními otci, vystřídal čtyři střední školy a tu poslední v sedmnácti letech bez maturity opustil. Trpěl dyslexií, což mu studium jenom ztížilo. Stačil ale zaujmout hereckého agenta ve školních představeních a vydal se hledat štěstí do USA.

Středobodem jeho života byla matka, módní návrhářka, které koupil za honorář velký dům, aby mohla konečně žít šťastně. Díky známostem se matka dostala i ke zpěvákovi Alice Cooperovi, který občas malého Reevese hlídal.

Jeho sestra měla leukémii, se kterou podle některých zdrojů bojovala ještě v roce 2015. Ačkoli se novináři v tomto příběhu šfourali, nedokázali zjistit dostatek peprných informací. Nicméně se říká, že Keanu daroval na její léčbu velké množství peněz. A možná i proto později založil charity na boj s rakovinou

SMUTEK A LÁSKA

V oblasti vztahů je herec opatrný. V době natáčení *Nebezpečné rychlosti* se mu líbila Sandra Bullock, která o něm také prohlásila, že je pohledný a milý. Jeho fanoušci si ze srdce přáli, aby skončili spolu, ale to se podle oficiálních informací nikdy nestalo. V devadesátých letech proběhla na plátnech kin svatba mezi ním a herečkou Winonou Ryder. A podle některých informací by měl být svazek legální. Oba o tom v minulosti dokonce vtipkovali a Keanu říkal, že mu jeho kolegyně

CON STILE DI PRESTIGIO

Objevte nádherné bytové vůně ve spojení s nadčasovým designem. Určeno pro všechny milovníky italské elegance. Vkus, který se tříbí již od dob renesance.

Millefiori
M I L A N O



Svicky.cz

www.svicky.cz



MILLEFIORI® Selected
Elegantní řada vomých difuzérů nabízející štádu
jedinečných vůní v moderním stylu. Design flakonů ze
saténového skla s matně kovovým zakončením je odpořád
na touhu po přirozenosti a strohé čistotě.



a kamarádka Winona čas od času pošle zprávu ve stylu: „Čau, manželé.“ Ve filmu The Guardian totiž kněz provedl celý obřad, oba si řekli své ano a teoreticky jsou legálně svoji.

Herec je ale možná ve vztazích opatrný hlavně kvůli tragickým událostem, kterého ho provázely. Na konci 90. let potkal na jedné party herečku Jennifer Syme, se kterou později čekal dcerku. Žena porodila předčasně a dcerka zemřela. Toto neštěstí vyvrcholilo rozchodem, ale nadále zůstali přáteli. Jennifer ale o pár let později potkala automobilová nehoda, při které zemřela. Bylo jí pouhých 28 let.

Smutek nad ztrátou přítelkyně a dítěte jej nikdy neopustil. Ještě před pár lety prohlásil: „Lidé se pletou, když říkají, že se s tím vyrovnáte. Když říkají, že je to za mnou, už je dobře. Mýlí se. Když z vašeho života zmizí lidé, které milujete, zůstanete sami.“ Kvůli ztrátě nejbližších se dlouhá léta nechtěl pouštět do vážných vztahů. Od minulého roku je ale po letech v oficiálním vztahu s umělkyní Alexandrou Grant. Oba kolem sebe kroužili dlouhé roky a byli dobří přátelé.

DÁVAT DRUHÝM

O herci se ví, že je velmi štedrý. Má soukromou organizaci, skrze kterou financuje dětské nemocnice a výzkum rakoviny. Nechtěl, aby darované peníze byly spojovány s jeho jménem. Po letech se to ale nakonec zjistilo, což jen dosvědčilo, jak skromný a štedrý muž to je. Herec posílá či posílal peníze i do dalších

dobročinných organizací. Jedna pomáhala zraněným sportovcům, další se zaměřovala na celkovou rehabilitaci lidí. „Moje soukromá nadace pomáhá dětským nemocnicím a také poskytuje prostředky na výzkum léčby rakoviny. Nechtěl jsem jim do názvu dávat svoje jméno. Stačí mi, že dělají dobře svoji práci,“ komentoval skromně fakt, že během let věnoval na dobročinné účely desítky a desítky milionů dolarů ze svého. Někdy ale jeho dobrosrdečnosti a laskavosti jiní využívají – jako například jeden, který zfalšoval jeho podpis na smlouvě ke snímku Sleduje tě vrah! z roku 2000.

Zdá se, že herec směřuje peníze za radost pro ostatní. Koupil totiž nejen dům své matce, ale i motorky značky

Harley Davidson pro dvanáct kaskadérů na place Matrixu nebo si seškrtná vlastní výplatu za roli, aby studio mohlo použít dražší triky či najmout další herce. Díky tomu jsme jej mohli vidět například po boku Al Pacina v Ďáblově advokátovi.

PŘÁTELSTVÍ...

Jeho nejlepším přítelem byl River Phoenix, kvůli kterému jednou ujel na motorce přes 1 000 mil, aby mu předal scénář na film Mé soukromé Idaho, protože podle Reevese byl jeho kamarád na roli perfektní. Bohužel během tohoto filmu si River Phoenix rozvinul závislost na drogách. V roce 1993 se předávkoval a ve svých 23 letech zemřel.



Jeho matka (vpravo na fotografii) pochází z Velké Británie a otec je Havajec s čínsko-portugalskou krví.



BOHATSTVÍ...

Je velmi bohatý, ale čas od času ho můžete vidět třeba v metru a obyčejném oblečení. Nicméně nenechte se zmylit, občas jezdí i v Porsche nebo na jedné ze svých motorek. V roce 2008 o penězích prohlásil: „Peníze ti sice štěstí nekoupí, to je známé klišé. Ale koupí ti svobodu, díky které budeš moci žít život po svém.“

Na internetu najdete i videa, kde s veškerou pokorou pouští ženy sednout, rád se vyfotí s fanoušky nebo si dokonce sedne na ulici vedle bezdomovce, se kterým se podělí o zážitky a životní osudy. Asi málokterá celebrita je tak skromná, nenápadná a opatrná, jako právě Keanu.

KARIÉRA...

Svou kariéru začal v polovině 80. let, v roce 1988 získal roli ve Frearsově kostýmní adaptaci Nebezpečné známosti,

ovšem až teenagerovská komedie Skvělé dobrodružství Billa a Teda z roku 1989 ho proslavila – a od té doby se nezastavil. Rychle po sobě následovaly snímky jako Mé soukromé Idaho, Bod zlomu, Dracula, Nebezpečná rychlost nebo Ďáblův advokát.

Na kontě má spolupráce s velkými režisérskými jmény – Coppola, Bertolucci, Van Sant, Linklater, Frears nebo Branagh. Legendu z něj učinila trilogie Matrix sourozeneckého dua (dnes sester) Wachowských, jejíž poslední díl přišel do kin v roce 2003. Následovalo v podstatě desetileté období, během něhož natočil jen poměrně málo kvalitnějších snímků (Temný obraz, Constantine) a obecně se spíše stranil veřejného života. Pak se však k němu dostal chytrý scénář k akčnímu thrilleru s názvem John Wick.

Ten Keanu předložil svému příteli a kaskadérovi Chadu Stahelskimu, jenž mu

dělal dubléra ve všech dílech Matrixu. Stahelski se rozhodl ujmout se režie a na pomoc si zavolal kolegu-kaskadéra Davida Leitcha – společně natočili snímek, který nečekaně uhranul miliony fanoušků po celém světě.

„Když jsme s Johnem Wickem začínali, určitě jsme netušili, co se z toho během let stane. Můžeme pracovat dál jen díky divákům – takže těm moc děkujeme,“ prohlásil Keanu po premiéře již třetího dílu ze série o nájemném zabijákovvi. Hlavní hrdina si s sebou od úvodní části nese zármutek ze ztráty milované ženy, ten je esenciální součástí celé jeho postavy. Těžko se ubránit paralele vztažené k tragédiím hercova osobního života (smrt nenarozené dcery a poté i bývalé snoubenky). Určitou spojitost výjimečně přiznává i sám Keanu a připouští, že do Johna Wicka částečně promítl i vlastní zkušenost se ztrátou a žalem.

KDE HO MŮŽEME VIDĚT

- **2023**

John Wick: Chapter 5
Past Midnight

- **2022**

DC Liga supermazlíčků
John Wick: Chapter 4

- **2021**

The Matrix Resurrections

- **2020**

Pořádné pecky Billa a Teda
SpongeBob ve filmu: Houba na útěku

- **2019**

John Wick 3
Toy Story 4: Příběh hraček
V kapradí: Film
Vždycky budeš moje možná

- **2018**

Dokonalé repliky
Siberia
Ten pravý, ta pravá?

- **2017**

John Wick 2
SPF-18
To the Bone
Událost velkolepých rozměrů

- **2016**

Keanu – Kočičí gangsterka
Krvavé zjevení
Nic než pravda
The Bad Batch
The Neon Demon

- **2015**

Nebezpečné pokušení

- **2014**

John Wick

- **2013**

47 róninů
Muž taiči

- **2012**

My Own Private River - a.z.
Ztracená generace

- **2010**

Příležitost dělá zloděje

- **2009**

Soukromé životy Pippy Lee

- **2008**

Den, kdy se zastavila Země
Králové ulice

- **2006**

Dům u jezera
Temný obraz

- **2005**

Constantine
Cucák
Ellie Parker

- **2003**

Lepší pozdě nežli později
Matrix Reloaded
Matrix Revolutions
The Animatrix

- **2001**

Hardball
Listopadová romance

- **2000**

Náhradníci
Sleduje tě vrah!
Téměř dokonalý zločin

- **1999**

Me and Will
The Matrix

- **1997**

Má poslední sebevražda
Ďáblův advokát

- **1996**

Líbánky bez ženicha
Řetězová reakce

- **1995**

Johnny Mnemonic
Procházka v oblacích

- **1994**

Nebezpečná rychlost

- **1993**

- Freaked

I na kovbojky občas padne smutek
Malý Buddha
Mnoho povyku pro nic

- **1992**

Dracula

- **1991**

Bod zlomu
Mé soukromé Idaho
Neskutečná cesta Billa a Teda
Providence

- **1990**

Julie a její milenci
Miluji tě k smrti

- **1989**

Life Under Water (TV film)
Rodičovství
Skvělé dobrodružství Billa a Teda

- **1988**

Nebezpečné známosti
Noc předtím
Princ z Pensylvánie
Píseň pro Davida

- **1986**

Bratrstvo spravedlivých (TV film)
Byli jednou dva (TV film)
Let

Na břehu řeky

Odplata (TV film)

Under the Influence (TV film)

Young Again (TV film)

Youngblood

- **1985**

Tak si jdi (TV film)



KRÁSNÁ I V ZIMĚ: PRŮVODCE KRÁSOU PRO NESMĚLÉ A ZANEPRÁZDNĚNÉ

UŽ TISÍCILETÍ SE MY ŽENY SNAŽÍME NAJÍT ROVNOVÁHU MEZI VYJÁDŘENÍM SVÉ KRÁSY A AUTENTICITY NAVENEK. ČASTO MÁME POCIT, ŽE TYTO DVĚ SE VYTĚŠŇUJÍ. URČITĚ JSME SI VĚTŠINOU LÉPE VĚDOMY DŮLEŽITOSTI VIZUÁLNÍHO PŮSOBENÍ NA OKOLÍ NEŽ TOHO, JAK PODTRHNOUT SVÉ VLASTNÍ PŘEDNOSTI JAKO CELEK.



V uspěchaných podmínkách života zapomínáme na to, že krášení mívalo už od pravěku i další rozměr – rituální nebo společenský.

Péčí o sebe tak vyjadřujeme hlavně lásku a úctu k sobě, ukotvujeme se v našich životech a tělech různých tvarů. Víte, jak o sebe na podzim pečovat, když máte nedostatek času nebo ke svému tělu teprve hledáte cestu?

KDE ZAČÍT?

Začněte na dně svého kosmetického kufříku, skříny v koupelně, nebo v šuplíku s malovátky. I kosmetika má svoji spotřební lhůtu (počet měsíců je vyznačen na obalu v piktogramu krabičky s otevřeným víčkem). Čím méně konzervačních látek přípravky mají, tím mají kratší dobu spotřeby (resp. minimální trvanlivost). Pravidelná revize vám pomůže také optimalizovat nákupy. Jedna kvalitní konturovací tužka na rty je lepší než deset laciných. Alergické reakce na kosmetiku mohou být velmi silné. Když si nejste jistá, požádejte prodejce (lékárníka) o vzorek, který nejprve doma otestujete. Tak snadno zjistíte, zda je pro vás vhodný. Letos zakoupené

opalovací krémy spotřebujte s návratem prvních slunečních paprsků do jednoho roku od nákupu.

„Když pečuješ jen o duši, tak okrádáš svět o určité dary, které jako žena máš...“

Adéla Anděla Bursová – stylistka, tvořitelka kreativních týmů a cestovatelka

JAK SE STARAT O ŠTĚTCE A DALŠÍ POTŘEBY?

Kartáče na vlasy, štětce, houbičky a další aplikátory kosmetiky zaslouží svoje vlastní lázně. Při čištění postupujte opatrně.

Štětce nenamáčejte celé, jen ponořte štětiny do kelímku (k tomu vyhrazenému), promněte je a odložte na rovnou podložku k doschnutí. Vymyjete tím hrubou nečistotu a zbytky přípravků. Pokud ani šetrná očista neudělá zázrak, chloupky ze štětce vypadávají, houbička se drolí, je čas pořídit vybavení nové. Pomůcky volte tím uvážlivěji, čím více jsou minimalismus a šetrnost k přírodě vaší potřebou a životním stylem. Pro cesty můžete zakoupit miniaturní sady obalů (vhodné i na cestování, lze je vymýt a použít znovu opakovaně), což vám umožní cestovat nalahko.

JAK SE NAUČIT POUŽÍVAT RŮZNÉ ŠPACHTLE A DÁVKOVAČE?

Kosmetické firmy se snaží přijít na trh s rozličnými aplikátory, dávkovači a dalšími kosmetickými vychytávkami. Neignorujte je jen ze strachu, že byste si nebo svému okolí připadaly marnivé. Kůže je velmi citlivým orgánem těla. Ten, kdo má kůži odolnou, často tento problém ignoruje, protože neví, jak složité souboje musí vybojovat třeba ženy s alergiemi a atopií. Co když ale jednoho dne obranyschopnost vyhlásí stávkou? Kosmetika se po čase kontaminuje používáním – dotykem prstů. Nebojte se špachtlí, pipet a dalších vymožeností, které vám usnadní aplikaci krémů a dekorativní kosmetiky.





OMLAZUJÍCÍ SÉRUM,

KTERÉ PŘEPÍŠE DĚJINY KOSMETICKÉHO PRŮMYSLU!

Dlouhé měsíce vývoje, špičkové ingredience, nejmodernější technologie a maximální účinek. To je Anti-age **CBD Fermentované ZEN sérum** od značky CANNEFF®, které má nakročeno k tomu stát se ikonickým produktem roku!

ZÁZRAČNÝ CANNABIDIOL

Kosmetický průmysl má každou dekádu svůj svatý grál. Látku, která významně posune kvalitu péče o pleť a nastolí nové standardy. Po kolagenu či kyselině hyaluronové nyní přichází zázračný cannabidiol (CBD).

Právě ten naleznete ve vysoké koncentraci v novém CBD Fermentovaném ZEN séru CANNEFF®. A nejen to. Obsahuje i širokospektrální extrakty z cistu a rozmarýny, které mírní zarudnutí pokožky a aktivně bojují proti známkám stresu. Squalane, moringový olej a kakaové máslo v kombinaci s rostlinnými vosky pleť dokonale zvláční a bio-kokosová voda zfermentovaná pomocí

laktobacilů stimuluje syntézu kolagenu I a III, čímž dochází k výraznému zhuštění pleti.

UNIKÁTNÍ KOKTEJL ÚČINNÝCH LÁTEK

CBD Fermentované ZEN sérum od CANNEFF® je naprosto unikátním koktejlem funkčních ingrediencí, které jsou samy o sobě vysoce účinné, ale jejich spojením, poměry a technologií výroby se jejich účinky synergicky znásobí a dokážou s vaší pleť hotově zázraky!

ŠETRNÉ K PŘÍRODĚ

ZEN sérum je navíc složeno z 99,3 % z ingrediencí s přírodním původem či z obnovitelných zdrojů.

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

„ZA TÍMTO PRODUKTEM I CELÝM KOSMETICKÝM PORTFOLIEM ZNAČKY CANNEFF® STOJÍ LENKA PRŮŠOVÁ, JEDNA Z NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH FORMULÁTOREK KOSMETIKY V EVROPĚ.“

„Značka CANNEFF® je ryze českou společností, která se řadí mezi lídry světového trhu při kombinaci cannabidiolu (CBD) s dalšími vysoce účinnými látkami a využívá tak blahodárný synergický účinek těchto látek.“

„Cannabidiol v pokožce vyvolává regenerační procesy a umožňuje její správnou fyziologickou funkci. V případě kosmetiky skvěle působí na suchou, podrážděnou a přecitlivělou pokožku, rychle a efektivně zklidňuje podráždění i zarudnutí, účinně zvláčňuje a významně urychluje regeneraci pokožky.“

CANNEFF®

21ST CENTURY CARE

www.canneff.com



KOLIK PŘÍPRAVKŮ KAŽDÁ ŽENA POTŘEBUJE?

Správná odpověď neexistuje. Něco mezi pěti a nekonečnem. Nebo nula, když to tak cítíte. Netrapte se otázkami kamarádek o tom, proč máte už roky jeden suchý minerální olej na obličej, a ne deset krémů na noc. Zmapujte svoje potřeby – napište si, které produkty používáte každý den, a co jen pro speciální příležitosti. Rozmyslete si, zda tuto kosmetiku uchovávejte správně (např. ne vše se hodí nechat v koupelně).

CO SI OD VÁS ŽADÁ POČASÍ V ZÁVĚRU ROKU?

Prudce klesající teploty a teplotní rozdíly mezi dnem a nocí se mohou na pokožce

projevovat různě. U některé začervenaním, u jiné vysoušením, tvorbou šupinek a zánětů. Kožní bariéru můžete udržovat ve funkčním stavu, pokud neopomenete současně působení vnějších i vnitřních vlivů. Zkuste se přizpůsobit pomalejšímu rytmu přírody, více spěte, pijte čaje, které podpoří dobrou látkovou výměnu a zdraví průdušek. Udržujte vláčnou pokožku rukou a nezapomeňte se starat také o nohy. My v redakci milujeme krémy, které se rychle vstřebávají a nezanechávají na kůži pocit mastného filmu. Praskající kůže mezi prsty varuje před nutností zabývat se také vnitřním prostředím a jeho harmonizací (očista střev a orgánů spojená s dietou). Močový měchýř a ledviny zase podpoříte

pravidelným pitným režimem a prevencí nachlazení (ano, košilký).

PŘÍPRAVA POKOŽKY NA ZIMU – HYDRATUJEME!

Po létě odkládáme přípravky s lehkou konzistencí, kvůli měnícímu se počasí se zaměřujeme na dostatečnou hydrataci a výživu pokožky. Séra nahrazujeme olejějšími s obsahem vitamínů nebo krémy, které připraví pokožku na zimní období. Jednou za týden neopomeneme pleťovou masku a vlasové zábaly. Pokožka hlavy uvítá zvlhčení také, pokud trpíte na ekzémy, snižte frekvenci mytí vlasů, abyste pokožku nevyušovaly. Na stav kůže mají bohužel vliv také hormony, tedy zejména jejich kolísání



JAK VYBRAT MAKE-UP, KTERÝ MI VYHOVUJE?

Líčíte si rády oči, máte rády tužku na oči, oční stíny nebo řasenku? Nezapomeňte na vhodný prostředek na odličování (a jeho cestovní verzi). Potrpíte si na zdůraznění rtů? Zkuste tónovací balzámy, růžový olej v tužce nebo některý z nových zemitých odstínů. Na zvláštní příležitosti se pak hodí každé ženě rtěnka v červené barvě, odstín k vám musí ladit. Večerní očistění pleti by pak měla být pravidelná součástí péče o pokožku obličeje a dekoltu. Někdo snese různé vody, bylinné přípravky a tonika, někdo dává přednost šetrné mycí emulzi. V létě možná vystačíte s tónovacím krémem a pudrem, ale v zimě zkuste i více kryjící make-up, minerální pudry, fixátory očních stínů nebo fixátor make-upu, třeba vás příjemně překvapí.

gaia naturelle KOLAGEN SHOT

- 5 000 mg MOŘSKÉHO kolagenu
- 1 500 mg MSM
- kyselina hyaluronová
- vitamíny C, B6, biotin, zinek



IDEÁLNÍ DÁREK
PRO NI



Kolagen Shot v dárkovém balení.
Více variant.

PRO ZÁŘIVOU PLEŤ, KRÁSNÉ VLASY,
PEVNÉ NEHTY A PRUŽNÉ KLOUBY

www.gaianaturelle.cz

Sleva 10%
na první nákup
s kódem ICE10



v průběhu cyklu, nerovnováha organismu (problémy látkové výměny) a strava.

NEZAPOMEŇTE NA KOLAGEN

Kolagen je základní stavební látkou kůže. Obsah kolagenu v lidské kůži se pohybuje mezi 70 až 75 %. Přičemž obsah kolagenu v kůži je závislý na věku člověka. Nejvíce kolagenu obsahuje kůže ve věku 15–20 let, potom se jeho obsah postupně snižuje. Snižování obsahu kolagenu je závislé na genetických faktorech člověka, pohlaví, způsobu a periodě péče o kůži, na stravování, vlivech prostředí. Kolagen tvoří celou třetinu hmotnosti bílkovin člověka. Mezi 25. až 30. rokem se jeho tvorba začíná snižovat a deficit se projevuje tvorbou vrásek, suchou pleť, pigmentací kůže, lámavými a řídnoucími vlasy, křehkými nehty...

Vrásky vznikají v místě, kde dochází k pokrytí povrchu pleti, a to buď následkem mimických pohybů, nebo gravitačních sil působících na části těla, zvláště na ty, které nejsou propojené s kostrou, čili tvář a záhyby kůže na krku apod. Pokud je v místech, kde se kůže ohýbá příliš málo kolagenu, vrásky se prohlubují a upevňují. K rychlejšímu snížení kolagenu v těle přispívají i dehydratace, stres, těžká práce, pobyt

na slunci, kouření, menopauza apod. Proto je důležité kolagen do organismu přidat. Ideálně ve formě živého kolagenu, se kterým dokáže tělo nejlépe pracovat.

ZÁSADY VYVÁŽENÉ VÝŽIVY PRO ZÁVĚR ROKU

Ke kráse patří také důslednost v dodržování zásad zdravého stravování a pravidelný pohyb. Výživa je jako stavební kámen našeho zdraví. Nepodceňujte ji, ale nenechte se kvůli striktním pravidlům kazit náladu. Víme, jak je těžké dodržovat celoživotně určitý druh diety (při potravinových alergiích a intolerancích) nebo vůbec k takové změně přistoupit. Zapisujte si, které potraviny trávíte snadno, a po čem je vám těžko a dostavuje se úbytek energie. Každá z vás bude mít na seznamu jiné vhodné a nevhodné suroviny, ovoce, zeleninu. Ve třiceti vám tělo ještě ledasco odpustí, ale později už třeba ne. Jezte pomalu, v klidu, sousta dobře rozžvýkejte. Nejezte na noc. Pokud tedy neděláte ve směnném provozu, který by vám rozhodil přirozený biorytmus. Nezapomeňte, že na Vánoce je střídmost kouzelnou hodnotou. Oslavujte, ale rozumně. Určujte si obsah a množství toho, co budete konzumovat vy a vaše rodina.

CYKLIČNOST ŽENY

Všimla jste si, že v každé fázi svého měsíčního cyklu reagujete na své okolí, problémy a podněty v jiné kvalitě? Ačkoliv se traduje, že v období ovulace chtějí ženy zejména přitahovat své protějšky, je tato fáze vhodná také pro veškerou komunikaci. Menstruaci a její vliv na každodenní život (útlum, sledování niterných pochodů) v období před a během ní, je nutno přijmout. Dopřejte si odpočinek a klid, když po nich toužíte. Nenuťte se ke sportovním výkonům, pokud se na ně necítíte. Make-up používejte v jakékoliv fázi cyklu, abyste podpořila to, jak sama sebe vnímáte. Vaše schopnost se proměňovat podle jednotlivých (čtyř) fází cyklu je dána přirozenými procesy vašeho těla. Více se o tom dozvíte třeba na kurzech Dagmar Kožinové, Lucie Harnošové nebo Lilie Kousnoutdinové. Všechny tyto tři ženy jsou skvělé. Inspirujte se jimi.

PREVENČE – NAVŠTIVTE SVĚHO LÉKAŘE

Cítíte-li dlouhodobý pokles energie, navštivte svého praktického lékaře, ten vám může v rámci prevence jednou za čas zkontrolovat krevní obraz (zda nemáte anémii, nedostatek D vitamínu nebo zánět v těle) nebo vás poslat ke specialistům. Zatěžující jsou veškeré chronické choroby, zejména pokud není váš jídelníček vyvážený, chybí vám spánek, vitamíny nebo minerály. Lymfatický systém nejlépe opečujete pohybem, spánkem a ruční masáží, kterou se můžete naučit jako rutinu pro zahájení dne. Neodkládejte dentální prevenci, gynekologické prohlídky, po každé menstruaci kontrolujte prsa. Pokud najdete cystu nebo podezřelé znamínko, vydejte se ke svému lékaři. Pozor na dlouhodobý stres. Ten může poškozovat kvalitu spánku i hormonální procesy v těle. A hlavně, udržujte svoji mysl klidnou a smějte se s dětmi maličkostem všedních dní. Pokud tvrdíte, že nemáte čas o sebe pečovat teď, později už k tomu nemusíte mít příležitost. Pečujte o svoji krásu v obou rovinách. I sebekrásnější duše potřebuje opečovávané tělo.

VYZKOUŠEJTE EXKLUZIVNÍ NOVINKU

ANTI-AGE SÉRUM S ŽIVÝM KOLAGENEM A DRAČÍ KRVÍ

Nasyťte svoji pleť živým kolagenem s dračí krví a získejte zpět mládí pro svoji pleť. Pro ty, kteří preferují pro sebe to nejlepší.



10 PROBLÉMŮ JEDNO ŘEŠENÍ

1. Aktivně působí proti vráskám a dlouhodobě předchází vzniku nových.
2. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu.
3. Viditelně omlazuje a zlepšuje celkový vzhled pokožky.
4. Zpevňuje kontury obličeje.
5. Šetrně odstraňuje kožní buňky a urychluje regeneraci svrchní vrstvy pokožky.
6. Výrazně zlepšuje hydrataci, pevnost, pružnost, jemnost a elasticitu pokožky.
7. Rozjasňuje a sjednocuje barevný tón pleti.
8. Částečně zesvětluje tmavé skvrny a jizvičky po akné.
9. Má vyživující, zklidňující a revitalizující účinky, redukuje kožní nerovnosti.
10. Vytváří na pokožce ochranný film, zabraňuje ztrátám vlhkosti a dehydrataci.



NEZESTARNI.CZ
Živý kolagen nové generace

Převratné řešení na vrásky a unavenou pleť. Exkluzivní novinka obsahuje nejvýznamnější hydrát nativního živého kolagenu nové generace, zpracovaný autorskou technologií Inventia – Triple Helix Formula, a magickou ingredienci tzv. Dračí krev. Dračí krev je tmavě červená míza ze vzácného Dračího stromu, kterou strom po narušení vylučuje na svoji ochranu, regeneraci a hojení.

„Živý kolagen v podobě hydrátu přináší překvapivé výsledky nejen v oblasti krásy, ale i regenerace» říká na základě osobní zkušenosti významný plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc..

„Jedinečná kombinace přírodních, biologicky aktivních látek působí proti vráskám a dodává pokožce zdravý a mladistvý vzhled. Dochází k velmi výraznému zmenšení délky i hloubky vrásek, k šetrnému odstranění odumřelých kožních buněk a velmi snadnému pronikání aktivních látek do pokožky. Ta tak získává mladistvou pevnost, jas, svěžest a hedvábnou jemnost...“, říká **Eva Sojková (*1954)** zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTARNI.CZ, která se v rámci zkušebních programů více než 30 let zabývá účinky různých druhů kolagenů.

PRO KOHO JE SÉRUM VHODNÉ

Přírodní, biologicky aktivní a hypoalergenní sérum je vhodné pro všechny typy pleti, mladé, zralé i velmi citlivé, aknézní a problematické. Oceníte ho i na unavenou, povadlou, stresovanou a stárnoucí pleť se sklonem k tvorbě tmavých skvrn.

Receptura bez parabenů a jiných konzervantů.

POUŽÍVÁNÍ JE I V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NAPROSTO JEDNODUCHÉ

Minimální množství séra se nanáší na vlhkou pleť vždy jako podklad pod kosmetiku nebo make-up, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Pro rychlý nástup účinků nebo při deficitu kolagenu vlivem věku, stresu a únavy, podpořte omlazující a regenerační procesy vnitřním používáním kolagenového doplňku stravy **INVITA SKIN BEAUTY** pro krásnou pleť, pružné tělo, ohebné klouby a zdravé vlasy a nehty.

ORIGINÁLNÍ PRODUKTY S ŽIVÝM KOLAGENEM SI MŮŽETE OBJEDNAT V E-SHOPU
DOVOZCE NA WWW.NEZESTARNI.CZ | 775 373 379



SANDRA POGODOVÁ: HODILA JSEM SE DO „POGODY“

NA PRVNÍ POHLED DROBNÁ, KŘEHKÁ ŽENA, KTERÁ ALE MÁ „PÁRU“ JAKO NĚKOLIK LIDÍ DOHROMADY. SVOU SILNOU VŮLÍ PŘEKONALA MNOHÉ TĚŽKOSTI, KTERÉ BY JINÉHO POLOŽILY. NEUSTÁLE SRŠÍ POZITIVNÍ ENERGÍÍ A JEJÍ NAKAŽLIVÝ SMÍCH SE ROZLÉHÁ ŠIROKO DALEKO. POVÍDAT SI S TAK TALENTOVANOU A VŠESTRANNĚ ZAMĚŘENOU UMĚLKYNÍ JE RADOST.



Jak se má váš tatínek?

Táta je společenský člověk, takže ten rok bez možnosti setkávat se na kulturních akcích je pro něho už opravdu dlouhý. Naštěstí žijí s mamkou na venkově, v domečku s krásnou zahradou, tak většinu času tráví venku. Práce na zahradě rodičům hodně pomáhá. Jsou na vzduchu, na sluníčku, hrabou se v hlíně a jsou spokojení.

Ptala jsem se na něj záměrně, protože se díky vám stal celebritou. Společně jste vydali knížku Hod' se do pogody, která se okamžitě stala bestsellerem...

On už si k tomu přičuchl v době, kdy

jezdíval třináct let s Miroslavem Horníčkem jako jeho dvorní pianista. Taky několikrát vystupoval v televizi s Pavlem Dostálem (bývalým ministrem kultury), protože byli celoživotní kamarádi a autorská dvojice. Takže byl už zvyklý, že ho lidi poznávají. Ale je pravda, že po vydání naší knihy ho tahám po všech možných talkshow v televizi i rozhlasu. Užil si toho se mnou už dost.

Vy ale nezhálíte ani v době, kdy nemůžete jezdit po besedách, a dopsala jste její pokračování Bud' v pogodě. Právě když jste knížku dokončovala, jsem se s vámi snažila domluvit rozhovor. Ale byla jste natolik pohlcená prací, že nebylo možné vás vyrušit. Je pro vás typické, že když se do něčeho naplno ponoříte, nevidíte nalevo napravo?

U psaní knihy je to nutné. Když chytíte inspiraci, je to jako tenounké vlákno, kterého se musíte držet. Hlava je soustředěná jen na příběh. A teď bylo ideální, že jsem nemusela chodit ani do divadla, protože se nehrálo. Když jsem psala první knihu, odjela jsem dokonce na tři týdny do Thajska, abych ji mohla v klidu dopsat.

Bylo pro vás psaní výzvou?

U první knihy rozhodně. Neměla jsem žádné zkušenosti s psáním a nikdy jsem to ani nestudovala. Naposled jsem psala slohové práce na konzervatoři, toť vše. Vrhla jsem se do toho s mojí beraní povahou po hlavě a dopadlo to nad očekávání dobře. Ukázalo se, že mám přirozený talent vyprávět příběh a zakončit ho vtipnou pointou. V nakladatelství Grada byli s rukopisem velmi spokojeni a přála bych vám vidět ty nádherné zprávy, co mi píšou na sociálních sítích čtenáři. Naše knížka rozdává spoustu radosti.

Máte ráda výzvy?

Já se ráda nechávám životem překvapovat, takže asi ano. No, když o tom víc přemyslím, tak jsem vlastně luxusní příklad milovníka výzev. Rok jsem žila v New Yorku, šla jsem poutní cestu do Santiaga,

Vytvoříme pro Vás oázu pohody.



AL PERGOLY

www.al-pergoly.cz

ve čtrnácti jsem odešla od rodičů, projezdila jsem stopem celou Evropu... Rozhodně mám velmi nevšední život.

Ptám se proto, že další vaší letošní výzvou bylo momentálně velmi moderní otužování. I vy jste se nechala zlákat... Co vás k němu přivedlo?

Když přišla první vlna Covidu, řekla jsem si, že nikdo pořádně nic neví a bude nejlepší postarat se sama o sebe, jak nejlíp dokážu. Takže jsem se rozhodla posílit svoji imunitu nějakou přirozenou cestou. A na to je právě otužování ideální. Začala jsem studenou sprchou doma a od léta jsem chodila pravidelně plavat ven, většinou do řeky. Když udeřil podzim, tak jsem prostě jen pokračovala dál.

Sáhla jste si někdy při nějaké své výzvě na dno svých sil?

Když jsem šla cestu do Santiaga. To bylo chvílemi opravdu náročné. Jenomže těch pozitivních okamžiků bylo mnohem víc, doslova jsem prožívala stavy euforie z pocitu absolutní svobody. Když jsem se vrátila, vezla jsem se na vlně štěstí ještě půl roku.

Od vaší poutě do Santiaga de Compostela uplyne příští rok deset let. Neplánujete něco podobného?

Ano. Ráda bych Santiago šla znova. Ještě uvidím, kterou zvolím trasu. Minule jsem šla severní cestou, podél pobřeží, tak teď možná dám tu nejslavnější francouzskou skrz vnitrozemí. Chtěla bych to zpracovat do knížky, protože při minulé cestě jsem si psala deník a při zpětném čtení se ukázalo, že to je nebetyčná sranda.

Takže kniha bude další výzvou?

Chystám se napsat román. Tentokrát to bude fikce, volně inspirovaná mou rodinou. Mám už námět, spoustu nápadů a dokonce název. Pomalinku dávám dohromady základní kameny příběhu, není kam spěchat. Než se do toho vrhnu naplno, potřebuji ještě natočit audioverzi Buď v pogodě. U Hoď se do pogody jsme to udělali zhruba po roce od vydání knihy

a mělo to veliký úspěch. Povídky jsme načetli s Jeníkem Kanyzou v režii Helenky Rytířové.

Chystám se napsat román. Tentokrát to bude fikce, volně inspirovaná mou rodinou.

A ve výzvách můžeme pokračovat? Bude jí třeba deska šansonů, kterou plánujete vydat?

Deska je v plánu už dlouho a původně jsem myslela, že tohle jaro už budu ve studiu, ale současná situace vše posunula. Jde hlavně o finance. Peníze na desku jsem použila k přežití roku pandemie. Tak počkám, až je zase vydělám a do té doby budu pracovat na nové knížce.

A co nějaká výtvarná výzva? Přiznala jste, že máte v malém bytě 35 obrazů.

Ráda dělám koláže a kdysi jsem vytvářela i kašírované sošky. Na to teď ale nemám prostor. Mám malý byt s velkou terasou. A když vytahám všechny věci potřebné k tvorbě, vypadá to tam jak po výbuchu. Musím počkat, až se přestěhuju do nějakého domečku. Tam bude místa dost.

Jaký obraz má to výsostné postavení, že jste si ho pověsila na záchod?

Momentálně mi tam visí velký plakát od H. R. Giger (švýcarský výtvarník, který vytvořil vetřelce).

Takže v legraci řečeno máte tedy ráda krásno v každé situaci...

Ano. Je to vedlejší efekt mého prostorově

náročného koníčka. Když k tomu přičtu ještě sochy, které vlastním, tak už mám doma vlastně slušnou galerii. A musím přiznat, že oku to lahodí a duši povznáší. Žije se mi v tom krásně.

Tohle všechno vám jistě pomáhá překonat náročné období, v kterém jsme se ocitli, že? Jak ho jako herečka vnímáte? Na sociálních sítích jste zmínila, že máte doslova hlad po vystupování. Jak ho ukojit?

Snažím se udržet si nějaký pravidelný režim dne. Zůstat aktivní. To je základ. Člověk se nesmí plácet od ničeho k ničemu. To je cesta k letargii a depresi. Já například hodně času věnuji svému Facebooku a Instagramu. Načítám tam povídky ze své knížky, vymyslela jsem si postavu šílené cvičitelky nahé-jógy Amandy, dělám motivační videa, zkrátka se snažím svoje fanoušky bavit a pozvednout jim náladu. A mám ohromnou odezvu! Chodí mi hafo zpráv s poděkováním, že můj humor lidem pomáhá. Částečně si tím kompenzuji hlad po divácích. Ale všem nám je myslím jasné, že živému setkání se to nevyrovná.

S čím máte největší úspěch?

Jednoznačně je to knížka. Čtenáři mi potvrdili, že humorných povídkových knížek je málo a že tu naši zhlitli jak malinu. Chtěli jsme s tátou, aby se lidi u našich příběhů smáli nahlas, aby se smáli tak, že jim potečou slzy, a to se k naší radosti děje. Tátovi se dokonce stala geniální věc. Jel za mnou vlakem do Prahy a naproti němu seděl v kupě postarší manželský pár. Paní četla nějakou knížku a šíleně se u toho smála. Manžel ji decentně okřikoval, ať toho nechá, že ruší ostatní, ale paní si prostě nemohla pomoci. Když na ni zase přišel záchvat smíchu, zaklonila se a knížkou si přikryla obličej. A v ten moment si táta všimnul, že paní čte Hoď se do pogody. Dal se s ní do řeči a knížku jí nakonec ještě podepsal. Byl neskutečně potěšený. Tomu říkám ta nejkrásnější odměna za dobře odvedenou spisovatelskou práci.

Co naopak nejvíc pobaví vás?

Já miluju Cimrmany. Nápad stvořit



fiktivního génia považuji za absolutní top. Jejich humor je tak hravý, že mu snad nemůže odolat vůbec nikdo. Poslouchala jsem je na deskách už jako malá a dodnes

si je pravidelně pouštím na internetu. Často používám jejich hlášky, protože už zlidověly a všichni vždy přesně ví, o čem mluvíte.

Kde vy sama čerpáte pozitivní energii?

Jsem dítě štěstěny, mám nesmírně radostnou povahu. Jsem přesvědčená, že mám tenhle život za odměnu a ohromně si užívám každý den. Ale trvalo mi to do čtyřiceti let, než jsem se dopracovala k tomuto rozpoložení. Přestalo mě bavit být dospělá a vracím se k dětskému pohledu na svět. Nepředvídám, neočekávám, nechávám se překvapovat. S takovým postojem přichází ohromný náboj pozitivní energie a vaše realita se doslova promění.

Nedovedu si vás představit unavenou. Stane se to vůbec někdy?

Když mám za sebou velkou fyzickou zátěž. Nemám problém si naordinovat odpoledního šlofíka, pokud ho potřebuji. To mě ve dvaceti ani nenapadlo.

Zkrátka předáváte pozitiva, která sama žijete. Vy jste na sobě vůbec za poslední léta výrazně zapracovala. Netajíte se tím, že jste dříve žila takříkajíc hýřivým životem, dnes jdete lidem příkladem – jako vzor zdravého žití.

Vždycky říkám, že narodit se s mírnou povahou a být spořádaný, není žádný kumšt. Ale když je ve vás kus čerta, musíte se s ním nějak vypořádat. A na to potřebujete přežít dospívání a mít všech pět pohromadě. Pak se to dá zdárně ustát.





KUCHYNĚ JAK PRO ŠÉFKUCHAŘE

PŘESNĚ TAK, JAKO ŠPIČKOVÝ KUCHAR ZANECHÁ NA TALÍŘI SVŮJ RUKOPIS,
VYPOVÍDÁ KUCHYŇ O NAŠEM DOMOVĚ A O NAŠÍ OSOBNOSTI.



Dokonalá kuchyně je o symbióze na více úrovních. Musí naplnit očekávání kuchaře, být esteticky zajímavá a zároveň technologicky propracovaná. Kuchyň na člověka působila už od pradávna jako magnet. Protože se tady vaří, jedním okem se tu kontrolují domácí úkoly dětí a nad ránem se tu scházejí všichni na snídani. Přitažlivost kuchyně v posledních letech umocnil ještě jeden důvod. Po celém světě se ženy a muži u domácího sporáku stali ambiciózními hobby kuchařkami a kuchaři, a to díky televizním kulinářským pořadům. A protože se rádi od odborníků lečtemus přiučíme, toužíme v kuchyni nejen po pohodlí a pohodě, ale také po pravidlech profesionální kuchyně, kde je vše funkční, praktické a pokud možno po ruce. Promyšlené uspořádání s krátkými vzdálenostmi mezi pracovními plochami ušetří spoustu času. Je jedno, zda je kuchyň uspořádána ve tvaru písmene L nebo U nebo má varný ostrůvek. Nejdůležitější je, aby tři hlavní

centra – sporák, lednice a myčka – nebyla od sebe daleko a tvořila trojúhelník – přičemž lednice by neměla stát bezprostředně vedle sporáku, musela by totiž vynaložit více energie, aby se ubránila sálajícímu teplu. Ani vedle myčky není to správné místo pro lednici, protože i tato pozice je energeticky náročná. I když vzhled kuchyně neprozrazuje nic o kvalitách kuchaře, je varný ostrůvek mimořádně efektivním řešením. Nabízí dostatek prostoru, a když jej doplňují barové židle, je i mimořádně komunikativním centrem všeho dění.

OTEVŘENÁ KONCEPCE

Kuchyň jako uzavřená místnost, do které mizí maminka na celé hodiny, už je dávno pryč. Otevřená kuchyň, propojená s obývacím pokojem je důkazem nového životního stylu a inovativních programů, se kterými přicházejí výrobci. Geometrické struktury kuchyňských programů mohou být rozmístěny přesně podle našich představ a pracovních postupů, zkrátka na míru. Poličky na koření, individuální



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



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

The logo for Unilin Evola, featuring the word 'UNILIN' in black and 'evola' in white inside a black circle, with a small icon of three vertical bars to the left.

UNILIN evola

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

The logo for Trespa, featuring the word 'TRESPA' in a serif font with vertical lines through the letters, and a registered trademark symbol to the right.

TRESPA®

Kompaktní desky určené do exteriéru.

Materiály těchto značek dodává do ČR společnost DUET CZ.



www.duet.cz



uložení přiborů, ostrůvky s úschovnými a výstavními plochami – to vše je tam, kde to potřebujeme. Horkým hitem je nové funkční uspořádání horní části linky. Její elementy jsou posuvné horizontálně, což je ergonomicky smysluplnější než původní uspořádání. Vysouvání a vyjíždění si můžeme udělat podle vlastních představ.

Na rozdíl od profesionálních kuchyní v restauracích je v domácí kuchyni samozřejmě kladen větší důraz na individualitu. Téměř všichni špičkoví výrobci na ni proto také sázejí, umožňují každému zákazníkovi, aby si zařídil vlastní „kuchyňský svět“. Proto nabízejí nekonečné varianty ve výběru madel, krycích panelů, pracovních desek v různých tloušťkách, z různých materiálů, s různými povrchy a s různou proporcí umožňují maximální možnosti přizpůsobení vzhledu. Každý dáváme přednost jinému designu. Někdo miluje retro, jiný futurismus. Výrobci uspokojí všechny. Kuchyňský svět nezná hranic, a tak si můžete pořídit chladný nerez

i dřevěnou rustikálnost.

VŠECHNO SE TAM MUSÍ VEJÍT

Ať už si vyberete jakýkoliv design, základním požadavkem je systematická funkčnost kuchyňského nábytku. Je téměř pravidlem, že nadšený kuchař amatér si chce svou vášeň užít naplno, a tak do vybavení kuchyně investuje nemalou část svých peněz, protože pořád existuje něco, co ještě nemá, a mohlo by se to hodit. V důsledku toho se všechny ty speciální hrnce, struhadla, škrabadla a jiní pomocníci hromadí, až je není kam ukládat. Aby si to pak člověk mohl užít, musí mít v kuchyni dostatek úložných prostor, tedy žádné napěchované šuplíky a přečpané skříňky. V ideálním případě je využitý každý kousek místa – dokonce i rohové plochy, místo pod myčkou a přihrádky v podstavcích. Extra vysoké, hluboké nebo široké skříňky vytvoří další úložný prostor. Ve spodní hemisféře pracovní desky se v posledních letech prosazují výsuvné

pojízdné regály. Mají pro tělo příznivější ergonomii, takže se k nim nemusíme tak namáhavě ohýbat. Výhoda spočívá také v tom, že u výjezdného regálu máme přehled o všech uložených věcech. Hezky si vyjedeme s regálem a máme perfektní přístup k hrncům, pánvím a podobným věcem. Nové kuchyně nabízejí řešení i v případech, kdy máme kuchyň ve tvaru písmene L nebo U a potřebujeme se dostat i do zadních rohových částí. Jak na to? Normálně se tyto prostory z důvodu obtížného přístupu moc nevyužívají, ale otočné nebo vyklápěcí dno u dolních skříněk tento problém hravě vyřeší. A co namáhavé natahování se do horních skříněk? U horních skříněk se doporučuje dbát na dostatečný prostor pro pohyb. Místo nám ušetří závěsné skříňky s roletou, vyklápěcími nebo zvedacími dvířky. Jestliže je kuchyň dostatečně velká, využijeme i boční stěny jako úložný prostor – tady se doporučují skříňky s výsuvnými a pojízdnými přihrádkami, což

je z ergonomického hlediska opět velmi praktické.

CHYTRÍ POMOCNÍCI

Největší revoluce z posledních let se odehrála u sporáku, přesněji řečeno v oblasti varné desky. Indukční technika přinesla do postupů při vaření ještě více pokroku a stala se dosažitelnou i pro běžnou domácí kuchyni.

V roce 2013 přišla na trh plně indukční varná plocha v celé ploše sklokeramické desky. Sporák se čtyřmi pevně nadefinovanými varnými plochami tak už téměř patří minulosti. Po povrchu indukční desky se můžeme pohybovat bez omezení a ohledu na tvar pánve. Deska dokáže automaticky rozpoznat novou pozici nádoby a okamžitě se postará o přívod tepla. Dobrá zpráva ohledně spotřeby energie je, že teplo vzniká jen tam, kde je potřeba. Varné pole se ovládá přes barevný TFT displej v přední části. Stejně jako u chytrého telefonu regulujeme stupeň výkonu dotekem a rolováním. Dalším technologickým pokrokem v kulinářství se stal parní hrnec, který do domácností přinesl náznak molekulární kuchyně. Tento přístroj je skvělým kouskem pro ambiciózní kuchaře. Umí nejen vařit, péct, grilovat a dusit v páře, ale také vařit Sous Vide, což ve francouzštině znamená „pod vakuem“. Tato metoda se dala doposud využívat pouze u extrémně drahých profi přístrojů. Ovšem vyplatí se – protože chuť, výživné látky, vitaminy a aroma zůstanou

mnohem lépe zachovány. U metody Sous Vide se všechny přísady vloží do plastického sáčku a dusí se při nízkých teplotách, nanejvýš 80 stupňů. Nic se nemůže připálit, vysušit, rozvařit. Maso zůstává křehké a zelenina křupavá.

MULTIFUNKČNÍ MIKROVLNKA

Moderní mikrovlnné trouby kromě klasického ohřevu mikrovlnami slouží i jako multifunkční. Jsou vybavené speciální funkcí crisp, nahradí gril a v některých případech je využijete také jako parní. K funkci crisp potřebujete speciální pečicí talíř, který má tu vlastnost, že se během dvou minut zahřeje na dvě stě deset stupňů a tuto teplotu, která je zespoda nejlepší na přípravu hranolků, pizzy, kuřecích křidýlek, stehýnek či hemenexu a podobných dobrot, stále drží. Pečení se tím značně zrychlí. Zatímco kuře na grilu v normální pečicí troubě trvá udělat sedesát minut, na crispu je hotové maximálně za dvacet minut. Další z funkcí, kterou jsou multifunkční trouby vybavené, je grilovací mřížka. Ta se jednoduše položí na otočný talíř a grilovací těleso umístěné nahoře ve stropě perfektně připraví klobásu nebo cokoli potřebujete.

CHLAZENÍ A MRAZENÍ

Bez ledničky se samozřejmě neobejdeme. Na prvním místě je nutné rozmyslet, zda chcete chladničku a mrazák zvlášť, nebo kombinovaně. Pokud jde o spotřebu, k sehnání jsou třídy A++ a A+++, horší

nemají na našem trhu co dělat. Starost si už obvykle nemusíme dělat ani s odmrazováním, probíhá automaticky. Dobře prostudujte návod, někdy je nutné mrazák občas i tak odmrazit. Frekvence téhle práce povážlivě poklesla. Pokud si pořídíte spotřebič s funkcí Smart Frost, postará se díky ventilaci o námrazu nejen na zadní stěně, ale v celém vnitřku, a dokonce zabráni tvorbě námrazy na jídle. Když už lednici máme, bereme si z ní jídlo. To dá rozum. Jenže právě tenhle úkon vnitřní atmosféře nejvíce škodí. Obzvláště, pokud jde o zdoluhavé hladové zírání do polic. K dostání jsou proto lednice se dvěma dveřmi. V těch prvních obvykle najdete třeba kečup, hořčici, další potraviny a hlavně nápoje, které snesou jemné teplotní výkyvy. Mnoho lidí si ve vedru užívá lednice s výrobníkem ledu – ty většinou fungují tak, že stisknete páčku a tlačítko a kostka ledu vypadne bez nutnosti větrat ledničku. A pro ty, kteří jsou zoufalí z prázdné lednice, protože opět zapomněli dojít na nákup, tu je smart lednička s monitoringem potravin. Upozorní vás, že došlo mléko a vajíčka a některé systémy hlídají i stáří jídla. Ledničku máte pod kontrolou přes notebook či chytrý telefon.

INTELEKTUÁLNÍ MYTÍ NÁDOBÍ

U myček se řadu let řešila jen spotřeba vody a energie. Jedinou větší změnou ve vnitřním uspořádání se stalo používání příborové zásuvky, která doplnila spodní a horní koš. Jenže současné myčky nabízejí

SAMOSTATNÁ TROUBA

Výrobci prvních modelů sporáků by koukali, kam až se technologie za 200 let posunuly. Dnes totiž díky Wi-Fi a aplikacím můžeme pečicí troubu zapnout, zatímco ještě nakupujete – dokonce i právě probíhající programy lze upravit na dálku. Stejně tak dá trouba sama vědět, že je jídlo hotové, zatímco jste třeba na zahradě. A život usnadňuje i těm, kteří se pouštějí do nových receptů, protože nastavení pro přípravu konkrétního jídla upraví podle pokynů aplikace. Dnešní trendy zkrátka pomalu vyzvánějí umíráček klasickým sporákům. Moderní interiéry preferují na vaření desku pevně nsvázanou s troubou. Klasický starý elektrický sporák je přežitkem, zato plynové sporáky se stále drží na výsluní. Není se čemu divit, vaří se na nich dobře a plyn je levnější než elektřina. Ke koupi do bytu jsou konečně i sporáky se svislým plamenem, které byly doposud doménou profi kuchařů a jejich zázemí. Většina těch, kdo rádi pečou, preferuje horkovzdušnou troubu. A co teprve, kdyby ji nebylo nutné uklízet. I to je již možné. Samočisticí módy opečují vnitřek a na vás obvykle zbude jen setření popela, který se bude držet na dně. Moderní trouba myslí za vás. Stačí definovat, co pečete a jaký má být výsledek. A pokud se něco přece jen připeče, nevádí, pořídte si digestoř a je to. Digestoře opět patří k domácnosti, zejména té moderní. Máte-li odsávač par bez odvodu, jen s vyměnitelným filtrem, můžete si pořídít dokonce zasouvací variantu, takže ji návštěvy na první pohled neuvidí.



i další vychytávky. Typický příklad? Řešení košů a takzvaná příborová zásuvka. Ta je pro umytí příborů nejlepším řešením, zbavíte se příborového koše ve spodní části a získáte další prostor pro nádobí. U některých příborových zásuvek lze navíc snížením postranních ploch vytvořit prostor i pro menší šálky a kuchyňské náčiní, například metly či naběračky. Pokud vás rozčilují kapky vody na umytých sklenicích, můžete si pořídit myčku se systémem 3D proudění vzduchu. Ten vzduch rozptyluje otvory ve třech směrech uvnitř myčky a dostane se rovnoměrně k veškerému nádobí. Ani na skle nebo na plastovém nádobí pak nezůstanou zbytečné kapky. Moderní myčky využívají zabezpečující prvky, jako je například funkce Aquastop. Jedná se o pokrokový systém, který hlídá únik vody během mytí. Myčku tak lze nechat v provozu i bez dozoru. Pokud dojde k poruše, automaticky odčerpává vodu z myčky a zastaví její další napouštění. Dalším technologickým pokrokem je například program Duo Wash. Tento program spojuje dva různé cykly do jednoho programu. Jeden je určen pro křehké kusy nádobí v horním koši, zatímco druhý výkonný cyklus myje obsah dolního koše, v němž jsou umístěny odolnější kusy. Tlak i teplota vody mohou být regulovány pro každý koš zvlášť. Nové kuchyňské spotřebiče včetně myček splňují požadavky zákazníků na flexibilitu a výkon.

Ovládají se intuitivně, pomocí displejů nás informují o právě probíhající fázi procesu, plynně se přizpůsobují našim individuálním požadavkům tím, že si pamatují naše oblíbené či individuálně sestavené programy. Jednoduchá údržba či samočisticí funkce se už také začínají stávat skutečností.

VÝBĚR JÍDELNÍHO SETU

Současným trendem bydlení je otevřená dispozice, kdy kuchyň s obývacím spojuje jídelna. Základní jídelní set tvoří jednoduchý či rozkládací stůl se židlemi. Rozkládací stůl je nejlepší variantou, protože ho v případě početnější návštěvy zvětšíte do požadované velikosti. Jeho mechanismus a konstrukce by měly umožnit snadné rozložení. Příjemně působí oválné a kruhové stoly, ale jsou náročnější na velikost prostoru. Při výrobě stůlů se nejčastěji používá masiv, kov, sklo nebo jejich kombinace. Inspirativním materiálem je sklo, které je v posledních letech in. Navozuje pocit čistoty a zároveň pocit lehkosti. Skleněná deska stolu je sice citlivá na nečistoty, ale snadná na údržbu i stolování bez ubrusu. Používá se jak sklo transparentní, tak satinované (pískované). Na trhu je nepřeberné množství kompletních jídelních setů – skleněných, dřevěných i laminových. Toužíte-li po originalitě, můžete si jídelní stůl i židle vybrat samostatně a stylově vyladit podle své chuti. Vybírat můžete jídelní židle dřevěné, kovové, kožené,

ratanové i plastové. Elegantní jídelní židle z moderních materiálů s kovovou kostrou a čalouněním z umělé kůže či koženky mají ve srovnání s klasickými dřevěnými jídelními židlemi mnoho výhod: tyto židle jsou cenově dostupné, snadno se omývají a udržují a lze je velmi dobře sladit s klasickým i moderním interiérem kuchyně a jídelny. Mnohé jídelní židle jsou také ergonomicky tvarované, což umožní pohodlné a zároveň zdravé sezení.

VAŘENÍ BUDOUCNOSTI

Do našich kuchyní pomalu ale jistě proniká umělá inteligence. Už teď vás lednice upozorní, že dochází oblíbený produkt, a dokonce ho i sama objedná. Vylepšení této funkce nabízí také výhled na několik dnů či týdnů dopředu v závislosti na vařených receptech. Lednice se propojí s aplikací, ve které si zvolíte pokrmy na týden a počet strávníků. Lednice zareaguje tak, že dokoupí množství potřebných potravin, ale nejen to – nabídne alternativy s přihlédnutím k alergiím a nedostupnosti vybraných položek v obchodě. To vše znamená, že se budeme moci s lednicí a aplikací dohodnout i na „držení“ diety, nebo na zdravém jídelním plánu. Budou totiž hlídat i množství snědených kalorií a obsah vitamínů, minerálů, sacharidů a proteinů v denním příjmu. IBM na testech aplikace právě pracuje a oslovila mnoho známých kuchařů a bloggerů, kteří mají na Youtube pořady o vaření, aby vytvořili chutné a vyvážené recepty s alternativami. Možná si říkáte, že vaření ale vždycky zbude na vás. I tady se ale pohnuly ledy. Podobně jako lednice bude fungovat nový hrnec, který podle vloženého receptu pozná, co vaří, zda má všechny ingredience a zda jich je dostatek, aby byla chuť a kvalita zaručena. Samozřejmě nabídne i alternativy s přihlédnutím k vaší dietě, kalorickému příjmu nebo alergiím. Položky z receptu se do sběrných nádob nasyvou a vloží do hrnce. On už si vše nadávkuje sám a bude vědět, kdy k masu přidat brambory nebo rýži, aby se nerozvařila. Nebo nás v kuchyni rovnou zastoupí robot? Někoho možná tato možnost bude lákat, ale milovníci kulinářské schopnosti. Není přece nad vlastnoručně uvařené jídlo, že...



MY WAY OF HOME

Tak trochu jiné grilování

Voňavé grilování
pro každou příležitost

 [ecgelectro](#)



ECG KG 1000 GOURMET

www.ecg-electro.eu

DESIGNOVÝ DOPLNĚK: STAČÍ JEN JEDEN A VÁŠ DOMOV SE PROMĚNÍ. JAK JEJ VYBÍRAT?

KDYŽ SE ŘEKNE DESIGNOVÝ DOPLNĚK, CO SI VYBAVÍTE? NĚJAKÝ EXTRA ORIGINÁLNÍ
A JEDINEČNÝ KOUSEK DEKORACE? NEBO NĚKOLIK NEOTŘELÝCH
A COOL DEKORACÍ, KTERÉ OZVLÁŠTNÍ INTERIÉR? OBOJÍ JE SPRÁVNĚ!



Mít doma nějaký designový kousek je prima. Jenže jak vybrat takový, který by se hodil a souzněl s interiérem? Zkuste barevné ladění, které bude nadčasové a vždy trendy. Nebo volte designový doplněk jako solitér interiéru.

V odborném žargonu návrhářů a designérů lze designové doplňky definovat a identifikovat jako moderní kusy (nebo jeden kus) nábytku, dekorace, i dalšího zařízení domácnosti, jež něčím samy o sobě jedinečně vynikají a zaujmou na první (i druhý) pohled.

V designovém doplňku může jít o asymetrii tvaru, netradiční pojetí a funkčnost, barevnost, kompozici, materiál, ale i o touhu majitele šokovat, nebo překvapit okolí. Prostě kousky (nebo jeden kousek) u vás doma, které hned upoutají každou osobu, jež do daného interiéru vstoupí.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...dobrý designový doplněk zahrnuje hned několik faktorů dohromady – tvar výrobku, barvu, materiál, estetickou stránku, ale i pocit a emoci, kterou vyvolává? A protože váš příbytek je vaše zázemí a domov, který by měl vyjadřovat váš vkus a preference i ve vašem interiéru, volte bytové designové doplňky s rozmyslem a dle svého úsudku a vnitřní intuice. Oči v souvztáznosti s rozumem a citem vám hodně napoví.

PROČ ŘÍČI DESIGNOVÝM DOPLŇKŮM ANO?

Aby byl váš styl daného interiéru podtržen, jsou bytové dekorace a dekorační předměty důležité. Ideálně v podobě designových doplňků. Až s dekoracemi se totiž stává vaše bydlení domovem, nikoli neosobním prostorem.

JAK VYBÍRAT DESIGNOVÝ DOPLŇEK?

Vypadá to jako jednoduchá otázka, ale není. Ani trochu. Máte na výběr hned několik možností, které lze i vzájemně kombinovat, a u nichž vždy přihlížejte ke svému úsudku, citu a intuici. Dvěma slovy by se dal popsat každý designový doplněk jako jedinečnost a originalita u vás doma.

- Zvolte si designový doplněk ze současných trendů a novinek
- Vyberte si bytový designový doplněk dle tvaru, barvy a stylu interiéru

- Nebo naopak vybírejte design doplněk proti stylu interiéru v jeho protikladu
- Můžete vybrat také solitérní designový bytový doplněk
- Vyberte si design doplněk dle barev roku
- Nebo zvolte bytový designový doplněk v pastelových barvách
- Anebo naopak v barvách sytých, neotřelých a originálních
- Vyberte si asymetrii, neobvyklou funkčnost nebo odlišnou a jedinečnou praktičnost

SOUČASNÉ TRENDY A NOVINKY DESIGNOVÝCH DOPLŇKŮ

V jednoduchosti je krása, to platí pro designové doplňky obzvláště jasně. Dle současných trendů vévodí módě interiéru minimalismus. Pokud jej tedy upřednostňujete, líbí se vám a dokážete si představit v něm žít, máte jednoduchou volbu. Postačí vám jen jeden či dva designové doplňky, které takový interiéru podtrhnou a oživí jej. Mezi oblíbence patří designové kuchyňské doplňky (ideálně v otevřeném prostoru, kde se obývací část přelévá plynule do kuchyňské), které jsou krásné a zároveň praktické. Propojují tudíž estetický dojem s funkčností. Mohou to být materiálově i tvarem či pojetím netradiční nástěnné hodiny, stejně jako originální osvětlení.

DESIGN DOPLŇEK DLE TVARU, BARVY A STYLU INTERIÉRU

Do svého domova můžete pořídit i designové kousky, které souzní s barevností, tvarem a stylem vašeho interiéru. Tady se stávají tyto designové doplňky jakousi příjemnou, jemnou a nenápadně komfortní tečkou prostoru, kdy s ním krásně ladí. Působí decentně, jemně, a tak trochu luxusně.

A nemusí jich být mnoho, opět postačí dva či tři kousky. Může to být drahý luxusní pléd souznící s barvami v interiéru, stejně jako originální kusový koberec od slovného návrháře, který koresponduje se stylem pokoje.

DESIGNOVÝ DOPLŇEK JAKO PROTIKLAD STYLU INTERIÉRU

Vyberte si v tomto případě něco, co je úplně protikladem stylu vašich místností.

L'INTERDIT GIVENCHY



NOVINKA



Designový doplněk je v tomto případě jeden až dva kousky, jež vypadají v interiéru nepatříčně, a jako by sem nepatřily. Ovšem samy o sobě mají designovou a funkční krásu a hodnotu, a přitom překvapují umístěním v jiném stylu, kde vypadají až nepatříčně. Moment překvapení je zde stěžejním prvkem designového doplňku.

SOLITERNÍ DESIGNOVÝ BYTOVÝ DOPLŇEK

Solitér je jen jeden. V pojetí designových doplňků je to jedinečný a osobitý kus, který zcela vyčnívá z dané koncepce a kompozice prostoru, stylu, uspořádání, případně i barevnosti.

Může jím být atypicky řešený svícen, jedinečný obraz či plastika, nebo originální soška, větší váza, i neotřelá a jakoby nepatříčné osvětlení či asymetrické zrcadlo. Dílko přímo od autora a návrháře, stejně jako z klasické a komerční výroby.

DESIGNOVÝ DOPLŇEK DLE BARVY ROKU

Možná namítnete, že barvy roku se každoročně mění. To sice ano, jenže letos jsou obzvláště vydařené a lze s nimi velmi pěkně v interiéru pracovat a vyladit jej i s designovými doplňky. Barvami roku dle Institutu Pantone je zářivá žlutá Illuminating a nenápadná šedá Ultimate Gray. Nemyslete, že by vašemu interiéru slušely designové doplňky v těchto barvách? Stačí jeden žlutý a jeden šedý. Anebo si pohrajte s párováním – dva bytové designové doplňky v Ultimate Grey a dva v Illuminating.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...neexistuje jen jedna společnost, která určuje každoročně barvy roku, ale jsou

mimo Institut Pantone i další? Třeba Akzo Nobel a Dullux, nebo PPG či Sherwin Williams? Co tak vyladit designové doplňky dle barev jedné z těchto firem?

Akzo Nobel s Dulluxem letos zvolili zemitou hnědou barvu nazvanou Brave Ground. Tato barva je hřejivá a krásně ladí s jinými v interiéru, takže by neměl být problém ji využít na designových doplňcích.

Vybrat můžete i designové doplňky v barvě roku dle společnosti PPG, která zvolila letos hned tři barvy roku – béžovou Transcend, cihlovou Big Cypress a tyrkysovou Misty Aqua. Máte tedy velkorysý výběr. Trio je univerzální a lehce kombinovatelné s dalšími barvami, nebo je lze nakombinovat spolu.

A je-li vám to stále málo, tak je tady ještě firma Sherwin Williams, která letos vsadila na elegantní šedohnědou Urbane Bronze. Symbolizuje kámen, dřevo, skálu a kov. Dá se s ní tedy zcela jistě krásně v interiéru pracovat.

DESIGNOVÉ DOPLŇKY V PASTELOVÝCH BARVÁCH

Pastelové barvy jsou odstíny, které jsou silně rozředěné bílou nebo šedou barvou. Tyto barvy mohou být jemným doplňkem sytého nebo naopak bílého či stylově jednoduchého interiéru, nebo krásnou a hodnotnou tečkou v menších

prostorách. Jsou jemné, harmonické a sluší jakémukoli designovému doplňku i interiéru. Kdo by odolal jemné starorůžové, zelenkavé, světlounce modré či žlutavé, nebo červánkově jemné oranžové?

DESIGNOVÉ DOPLŇKY V SYTÝCH BARVÁCH

Takovéto barvy vám zvýrazní dojem z designového doplňku, nechají jej krásně vyniknout a doplní jeho extravaganci. Proto se tento způsob hodí pro expresionistické a moderně futuristické tvary a styly designových doplňků. Toto se krásně snoubí i s dalšími možnostmi z výčtu – designové doplňky asymetrické, s neobvyklou funkčností nebo odlišnou a jedinečnou praktičností. Jak již bylo na počátku napsáno, můžete jednotlivé možnosti, jak vybírat designové doplňky, velmi dobře kombinovat a nechat je do sebe prolínat. Tady je to na vaší fantazii, možnostech i představách o vašem příbytku.

JEDINEČNĚ FUNKČNÍ NEBO ASYMETRICKÝ DESIGNOVÝ DOPLŇEK

Vyberte si asymetrii, neobvyklou funkčnost nebo odlišnou a jedinečnou praktičnost designových doplňků. Ovšem pozor, méně je zde určitě více. Stačí na jednu místnost jeden (maximálně dva kousky), aby těch originálních a jedinečných překvapivých dojmů nebylo příliš.

12345ŠESTÁK

Začali v dílničce v malé vesnici nedaleko Prahy jako tři bráchrové. Později se k nim přidali tři synové a nyní společně tvoří Dílnu Šesták, která již přes třicet let vyrábí atypický nábytek a interiéry. Díky zapojení mladší generace se firmě nyní rozšiřují obzory i v designu.

Letos tomu bylo již podruhé co se účastnili přehlídky Designblok 2021. V sekci rodinné stříbro v UPM (uměleckoprůmyslové museum v Praze) představili projekt vycházející ze 4 základních přírodních živlů. Tento dlouhodobý projekt si klade za cíl experimentálním přístupem prozkoumat jejich vztah ke dřevu, jeho vlastnostem, technologickému procesu výroby a designu. Jako prvnímu z živlů se v roce 2020 věnovali vodě a letos představili práci na téma vzduch. Zbývající dva živly by rádi představili v následujících letech.



Cílem nebylo vytvořit produkt, ale upozornit na vlastnosti materiálu a jeho proměnu vlivem vzduchu a světla, díky čemuž mění barevnost povrchu dřeva. Tento nežádoucí efekt záměrně využívají a přemýšlí nad nedokonalostmi materiálu, které při výrobním procesu vznikají. Předměty zakrývající povrch desky lokálně zpomalují stárnutí dřeva a jejich otisky v ploše se tak stávají záznamy příběhů.

Za třicet let své existence se Šestákové nerozrostli jen o syny, ale také o velkoobchod s podlahami, známý pod značkou FLOOR FOREVER v Praze a o showroom CASA MODERNA, který naleznete v Dolních Břežanech. Právě díky showroomu pak bylo možné dodat vše od sedaček, židlí, tapet až po záclony, nebo osvětlení. Propojení všech těchto služeb tak umožňuje Dílně Šesták svým klientům zařídit kompletní interiér od A až po Z od, návrhu až po realizaci.



dilnasestak.cz



VĚDĚLI JSTE, ŽE

...u designových doplňků se dnes nehodnotí jen estetika a krása, ale stále více jejich funkčnost a variabilita? A že více a více v nich dominují hladké a bezinfekční materiály jako jsou leštěný beton, hladké sklo, leštěný kov, ale i přírodní materiály jako jsou bambus a ratan, které lze dobře ošetřovat?

Není to od věci, protože všechny jmenované materiály jsou snadné na údržbu, ulehčí vám úklid a celkové fungování domácností. Tím také značně navyšují i radost z estetiky samotných designových kousků v interiéru. A čistý, uklizený a designově vyladěný domov je velkým bonusem.

DESIGNOVÁ KOUPELNA – DOBRÝ ZÁKLAD

Zatímco, designové kousky uprostřed bytu můžeme v průběhu života vcelku lehce vyměnit, místností, se kterou se nám příliš hýbat nechce, je koupelna. Design koupelny musí korespondovat s designem celého bytu, proto se musíme na výstavbu koupelny důkladně připravit. Koupelna by měla být místem relaxace, očisty a odpočinku, proto je důležité se

uvnitř cítit příjemně. Klidnou a uvolňující atmosféru nám dodají rozhodně tlumenější barvy.

Tlumenější však neznamená nudné. Velmi vhodným výběrem do koupelny jsou povrchy matné a polomatné v jemných barvách, které sedají kombinovat s dalšími přírodními barvami. Velmi oblíbenými se staly šedé odstíny, které skvěle ladí snad s celou barevnou paletou.

FORMÁTY A VZORY DLAŽEB

Dlaždice se zvětšují a velmi oblíbeným formátem jsou velké obdélníkové obklady s minimální tloušťkou spár. Mozaikové obklady dobře poslouží jako doplněk interiéru nebo skvěle vypadají na podlaze. Celomozaikové koupelny však na vás mohou po čase působit zastaralým dojmem. Dobré je tedy vybírat tlumené přírodní barvy, které se dají bez problémů sladit s umyvadlem, záchodem a sprchou. Umyvadla jsou stále nejoblíbenější bílá, ale k přírodním odstínům lze pořídit i kamenná nebo mramorovaná.

Co se týká toalet, v tomto segmentu je mnoho novinek. Vaše toaleta může mít bezdotykové ovládání, noční osvětlení,

odtah nepříjemných pachů, sadu pro vzhazování tablet a snadné nastavení výšky.

Krásným designovým doplňkem může být i model tlačítka, které může dodat koupelně zajímavý ráz. Každopádně veškeré koupelňové doplňky by měly být v designových sadách. Zajímavým trendem je například kolekce ze skla.

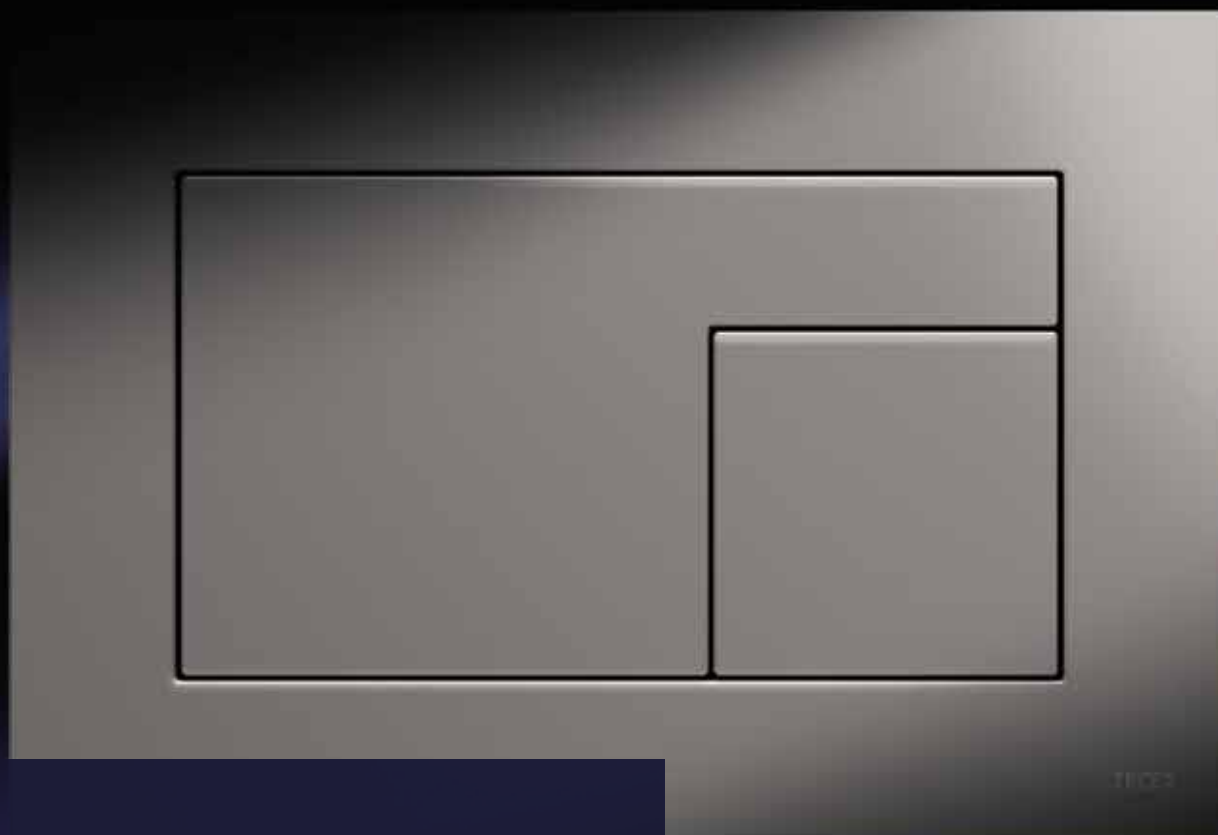
Sklo je vysoce estetický a současně snadno udržující se materiál. Ve skle můžete mít v koupelně sprchové žlaby, ovládací tlačítka a pokojové termostaty - pro atraktivní, individuální použití nebo pro celkový harmonický design.

JEDNODUCHÉ LINIE

Koupelna nebývá největší místností domu, proto by se zde měly ponechat jednoduché linie, ať už jde o sprchový kout, umyvadlo, nebo vanu. Velmi oblíbené i praktické jsou vyzděné sprchové kouty, které vám ušetří práci i peníze při výběru klasického sprchového koutu.

Pokud se tedy rozhodnete pro jakoukoliv koupelnu, snažte se při kombinování barev a vzorů pořádně zamyslet. Vykouzlit se dají opravdové skvosty.

TECE
close to you



MAGICKÝ DOTEK

Ovládací tlačítko TECEvelvet je
vyrobena z inovativního materiálu
FENIX NTM®.

High-tech materiál pro hedvábný
dotek a extrémně matný vzhled.

Více postřehů, více zajímavostí
TECEvelvet a další nové produkty TECE
najdete na portálu TECEspotlight.
Objevte je všechny na www.tece.cz



MARTIN ŠIMEK

CESTOVÁNÍ VÁS UDĚLÁ ŠTASTNĚJŠÍM A LEPŠÍM ČLOVĚKEM

PODNIKATEL A MAJITEL CESTOVNÍ KANCELÁŘE PRO OPRAVDOVÉ CESTOVATELE RADYNACESTU.CZ, MARTIN ŠIMEK, PATŘÍ MEZI TY, KTERÝ SVÉ PODNIKÁNÍ ZALOŽILI NA OSOBNÍ ZKUŠENOSTI. JEHO FILOZOFIE, STRATEGIE A CELKOVÝ PŘÍSTUP K CESTOVÁNÍ VYCHÁZÍ Z PŘIROZENÝCH VLASTNOSTÍ ČLOVĚKA – CESTOVATELE, KTERÝ RÁD POZNÁVÁ VŠEMI SMYSLY SE SNAHOU POCHOPIŤ MÍSTNÍ KULTURU A ZVYKLOSTI DANÉ ZEMĚ. I PROTO JSOU ZÁJEZDY, KTERÉ JEHO KANCELÁŘ PŘIPRAVUJE, TAK OBLÍBENÉ. CESTOVATELÉ MOHOU KDYKOLIV V PRŮBĚHU ROKU VYRAZIT ZA ZÁŽITKY DO VÍCE NEŽ 80 ZEMÍ SVĚTA. MNOHÉ ZE ZÁJEZDŮ MAJÍ CHARAKTER MIKRODOVOLENÝCH, KTERÉ DOKÁŽOU BĚHEM TŘÍ DNŮ NAVRÁTIT ZTRACENOU ENERGIÍ A ZLEPŠIT CELKOVOU KONDICI. MARTIN ŠIMEK SI POZITIVNÍ PŘÍNOSY CESTOVÁNÍ NA DUŠEVNÍ I FYZICKÉ ZDRAVÍ DOBŘE UVĚDOMUJE. SNAŽÍ SE JE OTEVŘENĚ PREZENTOVAT A UKÁZAT LIDEM, ŽE JDE O TEN NEJPŘIROZENĚJŠÍ ZPŮSOB AKTIVITY, KTERÁ JIM POMŮŽE HARMONIZOVAT ŽIVOT. POZNÁVAT SVĚT I SEBE.





Jste majitelem úspěšné cestovní kanceláře, co Vás motivovalo k jejímu založení?

Pracoval jsem jako průvodce a delegát pro nejrůznější cestovní kanceláře. U všech jsem však cítil, že mají rezervy, zaměřují se na výklady historie a turistická místa, která nebyla ničím zajímavá. Chtěl jsem to změnit! Ale narazil jsem na to, že jakákoliv úprava programu či vytvoření netradiční náplně zájezdu je u velkých nadnárodních cestovek velmi obtížně proveditelná. To mě motivovalo ještě více. Rozhodl jsem se tedy svým budoucím klientům připravovat zájezdy tak, aby byly pro ně co nejhodnotnější.

Cestujeme v malých skupinách. Vyhýbáme se všem pastem na turisty. Naši průvodci vám ukážou skryté perly, kam se klasické zájezdy nikdy nedostanou. Chci, aby se cestovatelé s našimi průvodci všude cítili

jako místní. Právě v malé skupině můžete očekávat unikátní zážitky!

Podnikat v oblasti cestovního ruchu není jednoduché. Jaké byly Vaše podnikatelské začátky?

První zájezdy do Londýna jsem nejen připravil, ale také odprůvodcoval. Zájem o zájezdy rychle stoupal. Postupně jsem nabíral další průvodce – cestovatele na stejné vlně, které jsem znal osobně. Noví průvodci byli z koncepcí zájezdů nadšení. V Radynacesto.cz dostali prostor připravovat programy tak, aby ze sebe vydali to nejlepší. A tak je to i dnes. Zájezdy nepřipravuje někdo od stolu nebo podle propagačních cest, které pořádají místní agentury, ale vychází přímo od průvodců, kteří znají daná místa nejlépe. Dokážou do každého zájezdu vdechnout svou vášeň.

S čím jste zápasil nejvíce a co Vás naopak pohánělo dopředu?

Mým největším motorem jsou kladné ohlasy klientů. Dávají mé práci smysl. Zároveň mě utvrzují v tom, že cesta, kterou jsem si vybral, je správná.

Dlouholeté zkušenosti v cestovním ruchu mě naučily být připraven na cokoliv.

Naši klienti s námi cestují permanentně po celém světě. Nikdy nevíte, co se stane. Navíc všechny situace, které nastanou, musíte řešit okamžitě. V kanceláři fungujeme jako podpora pro klienty i průvodce. Jsme takovou superrychlou pohotovostní jednotkou. Neustále na příjmu, připraveni pokaždé poradit či pomoci. Řešíme třeba ztracená zavazadla nebo ztracené doklady, komunikační problémy, náhlé zhoršení zdravotního stavu, úrazy... Naší snahou je, aby se s námi cestovatelé pokaždé cítili příjemně a bezpečně.

Je zřejmé, že podnikání v cestovním ruchu není procházka růžovým sadem. Nejvíce jsem zápasil asi s formálními nástrahami spojenými s regulacemi v oblasti cestovního ruchu. Samotné založení cestovní kanceláře není u nás administrativně vůbec jednoduché. Chápu snahu státu chránit občany před neseriózními cestovkami, ale na druhé straně si kdokoliv může koupit letenky předem,

například u obskurní letecké společnosti, která může kdykoliv zkrachovat, nebo ubytování v neznámém místním hotelu, u kterého nemáte žádnou záruku.

Profilujete se jako kancelář, která nabízí zájezdy pro cestovatele. Co přesně to znamená?

Cestovatele vnímáme jako někoho, kdo se chce ponořit do autentické atmosféry místa, ve kterém se právě nachází. Zážitky, které připravujeme, jsou založeny na aktivním prožívání daných zemí a míst. Na interakci s místní kulturou, gastronomií a zvyky. Naši klienti se přirozeně zapojují do života a komunikace s místními. Duše správného cestovatele by se měla spojit s podstatou místa a jeho obyvatel. Proniknout do jejich myšlení a srdcí. Snažit se porozumět tomu, jak ti lidé žijí a využít přitom všechny smysly.

Ráda bych se vrátila k osobnosti průvodce. Co všechno musí splňovat, aby u vás obstál?

Role průvodce nespočívá ve vodění za ručičku a sáhodlouhých výkladech o památkách. Průvodce by měl disponovat přirozenou schopností vtáhnout vás do děje, nechat vás, abyste si místo zažili na vlastní kůži, dát vám prostor pro spontánnost a vlastní rozhodnutí. Musí být spojovacím článkem i nesourodé skupiny cestovatelů.

V destinaci, ve které působí, by se měl cítit jako ryba ve vodě. Průvodcovství není o memorování. Ale o zkušenosti, pochoopení, zapojení a neustálém rozvoji.

Máte překvapivě širokou a zajímavou škálu destinací. Podle čeho je vybíráte? Co musí splňovat?

Klíčové je, aby na místě bylo možné užít si nějaké zajímavé aktivity a prožít něco neobvyklého. S našimi cestovateli třeba vyrábíme ručně sýr halloumi na Kypru, v Íránu

ochutnáváme místní čaje. Ale třeba i v tak obvyklé destinaci, jako je Chorvatsko, jezdíme na místo, kde si na vlastní kůži zkusíme přípravu ústřic.

Ve Versailles mnohé od návštěvy známého zámku odrazují dlouhé fronty u vstupu. My si proto na trzích koupíme sýry, bagety a nějaké dobré lehké víno a užijeme si piknik v zámeckých zahradách. Nebo pronajmeme loďky a na Grand Canal si vychutnáme jedinečný piknik na vodě. Je třeba se na každou destinaci dívat očima

Role průvodce nespočívá ve vodění za ručičku a sáhodlouhých výkladech o památkách.



místních a najít si prožitky, které budeme po návratu s nadšením vyprávět přátelům.

Které z destinací byste doporučil pro zimní sezónu a proč?

Když se řekne zimní sezóna, znamená to pro nás především exotiku. V posledních letech se totiž opakovaně vydáváme za oceán. Například Mexiko slibuje nejjemnější písek karibských pláží v Cancúnu, koupání v posvátných jeskynních vodách, mystické Chichén Itzá či skvělou kuchyni, která je jako jediná zapsána na seznam dědictví UNESCO.

Láká-li vás Asie, pak můžeme konečně nabídnout Srí Lanku, která slibuje zážitky v podobě safari se stády volně žijících slonů, nebo výšlapu až na samý „Konec světa“. Odpovědí na to, kde si odpočinout v opravdovém luxusu, jsou ale jednoznačně Maledivy.

Vydáme-li se směrem na Arabský poloostrov, pak je velkým lákadlem světová výstava Expo 2020 v Dubaji, která byla kvůli pandemii prodloužena až do roku 2022. Moderní se tu střídá s tradicí podobně jako v mystickém Jordánsku, kde můžete v poušti Wadi Rum strávit noc pod hvězdami. Exotiku ale ukrývá i Evropa. Na ostrově orchidejí a tisíců dalších květů Madeiře vrcholí karnevalové veselí. V ulicích Funchalu potkáte nespočet masek, pestrobarevných zdobných kostýmů a tanečnic vlnících se ve strhujících rytmech.

Všimla jsem si, že již máte připravený katalog na sezónu 2022. Jak to podle Vás bude vypadat s cestováním v příštím roce?

Cestování se bude postupně vracet do stavu před pandemií. Podle prognóz leteckých společností by počet mezinárodních letů měl být v roce 2022 o 30 % nižší než v roce 2019 a do původních čísel by se měl vrátit v roce 2024. U našich klientů ale cítíme velký hlad po cestování a mnoho termínů na rok 2022 je již téměř vyprodaných. Samozřejmě do některých destinací bude cestování omezené, ale jiné budou naopak turisty lákat novými nabídkami. Co se týká Evropy, tak některá vyhlášená místa bude ještě na jaře možné

navštívit bez davů turistů a užít si je více autenticky. Například Benátky nebo centrum Říma a Vatikánská muzea.

Pro každý rok se sestavuje žebříček TOP cestovatelských destinací.

Prozradíte nám, které z nich by měli cestovatelé navštívit?

To je velmi ošidná otázka. Každý máme v srdci své vlastní touhy a cestovatelské sny. Někdo by chtěl vidět polární záři, jiný italská muzea a někdo by se chtěl třeba procházet jako legendární Beatlesáci po Liverpoolu. Naše filozofie není postavena na tom, abychom určovali, do které části země by měli lidé vyrazit. Naopak, chceme cestovatele inspirovat k tomu, aby při listování naším katalogem Inspirace nahlédli do svého nitra a našli to pravé místo pro sebe. Každý jsme jiný. To, co je lákavé pro jednoho, nemusí být zajímavé pro někoho jiného. Dokonce i na stejném zájezdu si každý z cestovatelů najde něco svého. Naše programy poskytují volný prostor pro vlastní přání. Například v Londýně si někdo rád projde stadion Wembley a někdo jiný zas stráví více času na věhlasné Oxford Street. Nebo si jenom tak sedne na kávu, ponoří se do ducha daného místa a bude pozorovat běžný život místních.

Kdybych si u vás zakoupila zájezd, jaký servis můžu očekávat? Čím jste výjimeční?

Máme vlastní koncept. Budete se cítit jako místní a navštívíte místa, o kterých se běžně nepíše. Nejsme žádná masovka. Na zájezd bereme průměrně 15 cestovatelů. Pro vaši pohodovou atmosféru a nejlepší zážitky. Nedáme si pokoj, dokud každý z našich zájezdů není dokonalý! Vše ověřujeme a zkoušíme na vlastní kůži.

Nedávno jsem četla zajímavé studie o pozitivním vlivu cestování. Jaké jsou podle Vás jeho největší benefity?

Vytváříme si zážitky, které si budeme užívat po celý zbytek života. Je to jedinečný a autentický způsob, jak porozumět světu. Cestování nás může dokonce změnit, udělat z nás lepšího člověka. Pomůže nám totiž získat inspirativní prožitky, díky kterým se

naučíme mnoho o nás samých a získáme nové zkušenosti a dovednosti. Své dovolené tak můžeme dávat hlubší smysl.

Co si myslíte o mikrodozvolených?

Fenomén mikrodozvolených je běžným cestovatelským standardem v zahraničí. Je to efektivní a příjemný způsob, jak si prodloužit víkend, fyzicky i mentálně se nabít a pročistit. Zahraniční studie, kterou jsem četl, odhalila, že i jedna krátká dovolená v trvání tří dnů má pozitivní a okamžité účinky na mentální i fyzické zdraví. Navíc její účinky přetrvávají ještě dalších třicet dní po návratu domů.

Pandemie výrazně ovlivnila trh s cestovním ruchem. Spousta cestovních kanceláří byla nucena zastavit nebo ukončit svou činnost. Vám se naopak daří velmi dobře. Co je podstatou Vašeho úspěchu?

Samozřejmě i pro nás to bylo a je velmi náročné období. Ale daří se nám vše zvládnout.

Když si s klienty povídáme, často zmiňují, že chtějí cestovat a věří nám. Máme to štěstí, že se k nám neustále vracejí, přestože jsou dnes sami zkušenými cestovateli, kteří zvládnou cestovat i sami. Chtějí ale dovolenou bez starostí. Ti, kteří v sobě tu skutečnou cestovatelskou touhu mají, za námi přicházel dříve a přicházejí i teď. A ti noví po nás už předtím minimálně pokukovali.

Jaké jsou Vaše vize a plány do budoucna. Kam se chcete posunout?

Své know-how neberu jako soutěž s konkurencí. Snažím se, abychom dělali svou práci co nejlépe a pořád se posouvali v našich schopnostech. Soutěžíme tak sami se sebou. Naším cílem je stát se poradcem cestovatelů a být společností, která má energii stále hledat, jak je něčím novým inspirovat. S klienty nás spojuje stejná vášeň – snaha poznat okolní svět a prostřednictvím cestování i sebe sama. Možná to bude znít jako fráze, ale chceme si vybudovat skutečně individuální vztah s každým, kdo s námi cestuje.

Nechte své vlasy rozkvést

Díky této vitamínové bombě už nebudeš muset řešit, jaké finty ti zaručí větší objem vlasů, jaké kúry absolvovat, aby ti tolik nevypadávaly či jak dosáhnout, aby se více leskly. Vyzkoušej Bloom Hair a pomoz svým vlasům vyrůst do krásy a zároveň zdraví.



Bez lepku



Bez laktózy



Netestovány na zvířatech



Vitamíny Bloom Hair podporují růst vlasů, snižují lámavost vlasů a roztržitost konečků, posilují vlasy, dodávají jim lesk, snižují vypadávání a řídnutí vlasů a podporují zdraví vlasů. To vše díky vitamínem A, B, C, D, biotinu, selenu, zinku, kyselině listové a dalším účinným látkám, které tvoje vlasy potřebují.

Víc info o produktech najdeš na bloomhair.cz





MLADÁ A KRÁSNÁ NAVŽDY

NECHCE SE TOMU ANI VĚŘIT, ALE BYLY ČASY, KDY SE O ŽENÁCH VE VĚKU NAD ČTYŘICET LET HOVOŘILO JAKO O STAŘENKÁCH. DNES JE KATEGORIE ŽEN 40+ PLNÁ ENERGIE A JEJICH ROKY BY JIM ČASTO NIKDO NEHÁDAL. POSTUPUJÍCÍ ČAS VŠAK VYŽADUJE SVOU DAŇ STEJNĚ NEÚPROSNĚ, JAKO FINANČNÍ ÚŘAD. DOBRÁ ZPRÁVA ALE JE, ŽE PROTI ČASU SE LZE ÚSPĚŠNĚ BRÁNIT. METODY, KTERÉ NABÍZÍ MODERNÍ ESTETICKÁ MEDICÍNA, JSOU ÚČINNÉ, SPOLEHLIVÉ A PRAKTICKY KAŽDÝ PROBLÉM MÁ SVÉ ŘEŠENÍ.



Mnohé ženy obtěžují tukové polštářky v oblasti břicha, boků a stehen, které mohou souviset s nadváhou, ale často se objevují také v důsledku hormonálních změn. Ať už je důvod jakýkoliv, není to nic, co by v dotyčné vyvolávalo jáсот a radostné rozpoložení. Proč se ale zbytečně trápit, když pomoc je tak snadná a možností hned několik?

LIPOSUKCE – BUĎ, ANEBO

Vystupující břicho, boky zaoblené více, než bychom si přály či více než „udělaná“ zevní strana stehen, to je problém, který trápí mnoho žen všech věkových kategorií. Pokud diety ani cvičení nezabírají, existuje efektivní řešení – liposukce. Tato velice účinná metoda, která patří mezi nejvyhledávanější estetické zákroky, dokáže odstranit přebytečný tuk v požadovaných oblastech. S výběrem optimální liposukce právě pro vás se poradte s odborníkem, jehož slovo má rozhodně větší váhu než deset kamarádek, které již liposukci podstoupily, a každá je zastánkyní jiné metody.

Klasická tumescenční liposukce je prováděna pomocí speciálního přístroje, jenž vyvíjí podtlak a za pomoci kanyl zavedených do ošetřované oblasti odsává rozrušenou tukovou tkáň. Zní to jednoduše, vás

ale jistě zajímá, jak takový zákrok probíhá? Zjednodušeně řečeno: lékař nejprve zakreslí na tělo oblast, kde bude tuk redukován. Poté ji tenkými vpichy napustí tumescenčním roztokem, který ji znecitliví a zároveň je jeho úkolem rozrušování tukových buněk. Poté je odsáván jemnou kanylou z těla ven. Následně se během doby hojení kůže ošetřené místo smršťuje, a spolu se ztenčením tukové vrstvy přináší požadovanou změnu. Asi každého, kdo o liposukci uvažuje, zajímá, jak je to s bolestivostí a mohou-li hrozit nějaké komplikace. Bolesti není třeba se obávat. Ačkoliv je pacient během zákroku při plném vědomí, ošetřovaná oblast je dokonale znecitlivěna a může vnímat jen jistý tlak. Po odeznění lokální anestezie se může dostavit pocit mírné bolesti, kterou však lze účinně potlačit pomocí doporučených analgetik. A komplikace? Připravte se na možnost vzniku hematomu a otoku. Oba tyto případné problémy záhy odezní. Po liposukci je důležité nosit speciální elastický návlek. Ačkoliv svou podobou nepatří právě do kategorie luxusního slušivého prádla, je důležitou součástí v době hojení, která se významně podílí na požadovaném výsledku zákroku. Kromě toho fixace ošetřené oblasti zpočátku omezuje i jeho případnou bolestivost.

Ačkoliv liposukce je takřikajíc „sázkou na jistotu“, vývoj estetických zákroků jde kupředu mílovými kroky a vedle této metody se před pár lety objevila laserová liposukce SlimLipo. Její přednost spočívá zejména ve schopnosti maximálně vypnout a vyrovnat kůži i tam, kde z důvodu vyššího věku či vrozeného nedostatku elasticity tkáň ztratila svou pružnost. Při liposukci SlimLipo je tuk rozpouštěn pomocí laserového paprsku a odsáván tenkou liposukční kanylou. A právě laser tu hraje klíčovou úlohu. Zatímco jedna jeho vlnová délka rozpouští tuk, druhá způsobuje koagulaci tkání. To má za následek retrakci kůže a podkoží, důsledkem čehož je vypnutí a vyrovnání kožního povrchu. Protože je tato metoda velmi šetrná, bolestivost pacienta po zákroku neobtěžuje.

GOLD COLLAGEN®

pro kůži,¹ vlasy² a nehty²

VYPIJ MĚ

PURE
ORIGINÁL
od roku 2011

Náš celosvětový BESTSELLER³ 20+

FORTE
ZPOMALUJE stárnutí

Extra Síla 40+

ACTIVE
MULTIFUNKČNÍ

Klouby a kůže

HAIRLIFT
VYŽIVUJE vlasy

S obsahem keratinu

VEGAN
ROSTLINNÁ ALTERNATIVA KOLAGENU

Podporuje stravování veganů NOVINKA

GOLD COLLAGEN® SE ZAVAZUJE K POUŽÍVÁNÍ RECYKLOVATELNÝCH LAHVIČEK JIŽ OD ROKU 2011.

EXPERTI NA KOLAGEN OD ROKU 2011

Inspirován japonskou filozofií a přístupem k mladistvé a zářivé pokožce, vznikl GOLD COLLAGEN®, který nabízí specializované inovativní a skvěle chutnající kolagenové nápoje. Ve spolupráci s předními akademickými institucemi a výživovými experty jsme vyvinuli kolagenový doplněk podpořen 3 patenty a 9 klinickými studiemi s výsledky publikovanými v 9 recenzovaných vědeckých publikacích a zdravotnických knihách⁴. S 30 miliony celosvětově prodaných lahviček⁵ věříme, že Vám GOLD COLLAGEN® poskytne nejlepší řešení šité na míru Vaším individuálním potřebám a životnímu stylu.

Vyberte si ten pravý beauty doplněk stravy GOLD COLLAGEN® na www.bezpečnakrasa.cz a u našich partnerů.

Dodavatelem v ČR a SR je Aesthe-Med s.r.o., Rybníčky 43, 741 01 Nový Jičín, www.aesthe-med.cz



**BEZPEČNÁ
KRÁSA**

¹Obsahuje vitamín C, který přispívá k tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavky a kůže, vlasů a nehtů. Obsahuje biotin, který přispívá k normální funkci kůže a vlasů. ²Náš nejlépe prodáváný produkt napříč více než 30 zeměmi od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu. Prodeje PURE GOLD COLLAGEN® mezi 8/2021 a 10/2019. ³Všechny publikace a patenty jsou zveřejněny na gold-collagen.com/uk/science ⁴Lahvičky GOLD COLLAGEN® prodané po celém světě, od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu mezi 8/2012 a 10/2019.

Veškerých běžných aktivit včetně sportu si lze užívat asi po čtyřech až šesti týdnech po zákroku. Výhoda SlimLipo spočívá ale také v tom, že je možné ji využít i k ošetření těch partií těla, kde kůže nemá patřičnou elasticitu a v některých případech požadovanou změnu k lepšímu přinese jen samotný laserový výkon bez toho, že by bylo zapotřebí odsávat tuk, například u podbradku.

Výborné výsledky přináší i neinvazivní metoda Liposonix, přezdívaná „liposukce bez bolesti“. Je alternativou invazivního zákroku, který nechcete či nemůžete podstoupit. Jeho jedinečnost spočívá v použití mikro-fokusem intenzivního ultrazvuku, který bez toho, že by poškodil kůži či okolní tkáň, prochází do tukové vrstvy, jeho lipodestrukční impulsy cíleně eliminují tukové buňky a tím trvale narušují nežádoucí podkožní tuk. Ten je poté metabolizován a narušená tuková tkáň je vylučována z těla přirozenou cestou prostřednictvím lymfatického systému. První výsledky jsou viditelné asi za dva týdny, ale

konečný efekt se u většiny lidí dostavuje za 8–12 týdnů. To je doba, po kterou tělo metabolizuje narušenou tukovou tkáň. Metodou Liposonix lze vylepšit nejen oblast břicha, ale prakticky celé tělo. Dobré výsledky vykazuje při ošetření boků, stehen, hýždí, ale i zad, kolen, rukou a také podbradku. Kontraindikací je těhotenství, nádorová onemocnění, epilepsie, cukrovka, akutní infekční či zánětlivé onemocnění a voperované implantáty, které vysílají pulsy.

Ať se rozhodnete pro kteroukoliv z těchto metod, je důležité vědět, že liposukce není určena k redukci váhy, ale jejím výhradním cílem je modelace postavy. A ta se skutečně daří.

KRÁSNA PRSA NA PŘÁNÍ

Výrazným problémem mnoha žen je pokles prsou, vzniklý například v důsledku těhotenství, váhových úbytků či prostě jen působením času a zemské přitažlivosti. Některé je vnímají jako ztrátu ženskosti a negativně se to odráží na jejich sebevědomí. Pokud i vás

trápí povislá či malá prsa, není třeba klesat na mysl. Stačí vyhledat odbornou pomoc a vaše ňadra získají zpátky svou plnost a přitažlivost. Navíc, pokud si budete přát, mohou být větší až o několik velikostí.

Zvětšení prsou a tím i jejich modelaci řeší augmentace, operační metoda, při které se využívají silikonové implantáty. Přejete-li si zvýraznění velikosti a tvaru prsou, volí se implantáty kulaté. Pakliže si chcete zachovat maximálně přirozenou podobu prsou, využívají se anatomické implantáty ve tvaru kapky, které kopírují přirozený tvar vašich ňader. Kromě rozdílnosti tvaru se implantáty liší i svým profilem (nízký, střední, vysoký a extra vysoký) a typem obalu. Implantáty se vkládají buď pod prsní žlázu, nebo pod velký prsní sval. Volba metody závisí na souhře několika faktorů, mezi kterými hraje významnou úlohu tělesná konstituce ženy. Implantát pod velký prsní sval se vkládá zejména štíhlým ženám s malými prsy. Aplikaci implantátu lze provést třemi možnými způsoby – řezem v podprsň rýze, na spodní hranici prsního dvorce či v podpaží. Při vložení podprsň



Liposonix dovede vylepšit nejen oblast břicha, ale prakticky celé tělo. Dobré výsledky vykazuje při ošetření boků, stehen, hýždí, ale i zad, kolen, rukou a také podbradku.

rýhou je implantát umístěn řezem dlouhým asi 4–6 cm. Pod každým prsem po zahojení vznikne jizva, která však postupem času vybledne a vzhledem k lokaci není běžně viditelná. Pakliže operatér volí řez na dolní hranici prsního dvorce, následná jizva dokáže dobře splynout s rozhraním dvorce a okolní kůže. Díky třetí metodě, kterou je vložení implantátu řezem v podpaží, jizvy nejsou v blízkosti prsou viditelné, avšak o tomto způsobu se hovoří jako o nejnáročnějším. Každý způsob má své výhody a vyplatí se respektovat doporučení lékaře, který vám poradí s volbou implantátu i metodou jeho zavedení.

„Lékař mi doporučil anatomické implantáty a jejich vložení řezem v podprsni rýze. Samozřejmě jsem měla ze zákroku obavy, které se však díky milému přístupu celého personálu záhy prakticky rozplynuly. Operace byla prováděna v celkové narkóze a v nemocnici jsem strávila 24 hodin. Po návratu domů jsem tlumila bolest předepsanými léky a strávila týden v doporučeném klidovém režimu. Poctivě jsem se šetřila ještě další týden. Po celou dobu rekonvalescence jsem nosila speciální kompresivní prádlo, které má za úkol fixovat implantát v požadované pozici a minimalizovat možnost vytvoření tuhého vazivového pouzdra. Ocenila jsem, že zároveň brání případným otřesům, které by ještě mohly být bolestivé. Plné zátěže jsem byla schopna za šest týdnů po operaci,“ podělila se s námi o svou zkušenost paní Dana, kterou po porodu dvou dětí trápila pokleslá, a navíc i malá

prsa a díky operaci dosáhla jejich vysněného tvaru a velikosti. Ačkoliv již další dítě neplánovala, zajímalo ji, zda ženy s implantáty mohou kojit. „Odpověď lékaře byla kladná. Umístění implantátů ženu o možnost kojení nepřipraví,“ dodává s úsměvem. Pokud z nějakého důvodu nechcete či nemůžete podstoupit operační zvětšení prsou, existuje možnost zvětšení prsou pomocí přenosu vlastního tuku. Oproti augmentaci lze během jednoho zákroku dosáhnout zvětšení pouze přibližně o jednu velikost a pro výraznější efekt je zapotřebí jej opakovat. Výhodou však je, že se jedná o látku tělu vlastní a při zákroku není organismus ženy zatěžován celkovou anestézií, neboť postačí pouze místní znečítlivění, případně analosedace.

KRÁSNÁ TVÁŘ...

Efektu omlazení tváře vám pomohou dosáhnout metody různých inovačních výplní v kombinaci s 3D nitěmi, kdy se docílí zdůraznění oblastí lícnicích kostí, čelisti, rtů, hýždí, zpevnění prsou apod. Tato kombinace je vhodná i na opravu vrozených estetických vad vzniklých úrazem a i vad získaných, například na hřbetu, špičce a hraně nosu, zkrácením brady, nesouměrností tváře, či jizev... Trápí-li vás špatný stav pokožky, nebo počáteční viditelné projevy stárnutí, řešení je snadné. První pomocí může být ošetření přístrojem Silkpeel, který odstraní staré buňky a vnese do podkoží omlazující látky, stejně jako plazmoterapie s mezoterapií. S výplní hlubších vrásek nám pomůže kyselina

hyaluronová a další výplně, které působí jako regenerátor našeho vlastního kolagenu. Správnou aplikací může lékař dosáhnout velmi efektivních výsledků při korekci a výplni obličejových či tělových partií, vrásek, jizev, deformací.

Další možností je vysoce účinná a šetrná pomoc laserového paprsku. Ošetření je vhodné pro obnovu přirozeně mladistvého vzezření pleti, ale také k vyrovnání kožních nerovností, odstranění jizviček, strií, k řešení potíží s rozšířenými póry či odstranění nežádoucí pigmentace. Princip je v podstatě jednoduchý. Paprsek CO2 frakčního laseru působí na povrch kůže i podkoží, kde následně dochází ke kolagenezi. Při ošetření je na pokožce vytvořen viditelný jemný rastr s miniaturními tečkami, které jsou od sebe rozprostřeny v určitých vzdálenostech, zatímco mezi nimi zůstávají proužky zdravé kůže. V místě teček dochází k podráždění a podpoře kolagenu, což způsobuje jeho růst a potažmo přináší pokožce mladistvý vzhled. Po zákroku je pleť ošetřena prostředky, které napomáhají snížit reaktivitu, a navíc celý proces ještě podpoří. Poté je pokožka vystavena působení LED světél pro podporu hojení a omlazení. Zárok není časově náročný, je bezbolestný, nevyžaduje žádnou rekonvalescenci a neomezuje člověka v jeho běžných činnostech. Důležité je však následné dodržování dvou důležitých zásad: nezbytné ochrany před slunečním zářením a používání kvalitních hydratačních krémů. S jejichž výběrem vám poradí v zařízení, kde ošetření provádí. Aby byl výsledek optimální a dlouhotrvající, je dobré kúru po měsíci třikrát až čtyřikrát opakovat a absolvovat ji alespoň jedenkrát ročně.

Řada lidí se potýká s tmavými kruhy pod očima, které jejich obličej dodávají unavený výraz a dělají je staršími, než ve skutečnosti jsou. První pomoc většinou spočívá

v maskování za pomoci krycích krémů, ale je to řešení krátkodobé a nikoliv stoprocentní. Nově se lze tmavých kruhů pod očima zbavit metodou SNIF, která patří do rodiny lipotransferů, čili přenosů vlastního tuku. Ačkoliv v obličejové části dokáže dělat doslova kouzla a čáry aplikace syntetické kyseliny hyaluronové, pro jemné okolí očí je vhodnější vlastní tuk, jehož jemná konzistence zaručuje skvělý výsledek. Nejvhodnějším „dárce“ bývá zpravidla břicho. Tuk se odebírá tenkou liposukční kanylou a následně je zpracován a očištěn od nežádoucích látek, které vznikají při odběru. Poté se za pomoci speciálního síta provede jeho emulzifikace a výsledný produkt je tenkou jehlou aplikován do podkoží. Pro odstranění kruhů pod očima je tato metoda naprosto ideální. Jediná malá nevýhoda spočívá v tom, že při aplikaci může pacient pociťovat mírnou bolest a tlak. Při tomto zákroku není totiž možné oblast zcela zcitlivět, neboť lokální anestetikum by „promíchalo“ poměry a výsledný efekt by mohl být nedostačující, nebo naopak překorigovaný. Nepříjemné pocity a bolestivost se minimalizují aplikací znečítlivujícího krému podobně, jako například při aplikaci oblíbených dermálních výplní v oblasti nosoretálních rýh či třeba vrásek kolem rtů. Nehezke kruhy záhy přestávají být viditelné, ale na konečný výsledek si počkáte ještě asi dva až tři měsíce. Teprve pak je proces hojení z převážné části skončen. Po zákroku je zapotřebí dodržovat asi dvou až třídenní klidový režim. Připravte se na to, že několik dnů po aplikaci můžete trpět otoky, které však na rozdíl od většiny jiných není vhodné chladit, ale doporučuje se používat spíše mast určenou na hematomy. Kromě otoků

vás může několik dní trápit navíc také viditelná žluť aplikované emulze. To vše je ale jen malá daň za vaši proměnu.

RUCE JAKO DVACÍTKA

Kdo by nechtěl mít pevné paže a hladké ruce bez pigmentových skvrn tak, jako v mládí. Bohužel s postupujícím časem se již tak slabý podkožní tuk na hřbetní části rukou tenčí, horní část paží ochabuje a ruce od ramen až po konečky prstů žalují, že Kristova léta jsou pryč. Čas sice nelze zastavit, ale přesto s ním je možné úspěšně bojovat. Kouzelná hůlka čarodějky Estetiky si totiž dokáže poradit i v tomto případě a v její moci je navrátit rukám mladistvý vzhled.

Omlazení rukou se provádí aplikací speciálních dermálních výplní na bázi kyseliny hyaluronové nebo hydroxyapatitu, tedy látek tělu vlastních, do hřbetní části rukou. Zákrok trvá jen několik minut a výsledek je viditelný prakticky ihned. Před ošetřením je nejprve na pokožku rukou nanesena speciální znečítlivující mast, poté je za pomoci tenké jehly do požadovaných oblastí vpraven filer a z důvodu rovnoměrného rozprostření je následně rozmasírován. Výplň navrátí pokožce rukou objem a řeší problém křehkého vzhledu i vystouplých žil. Po aplikaci není zapotřebí žádné zvláštní opatření. Doporučuje se však ruce natírat krémem s vysokým ochranným faktorem. A ochrana před slunečním zářením, avšak ještě intenzivnější, platí i v druhém případě, který řeší problém pigmentových skvrn. Objevují se na hřbetu rukou a trápí velké množství žen i mužů. Nejčastěji se jedná o tak zvané „stařecké“ pigmentové skvrny, sluneční pigmentaci, tmavě zbarvené jizvy

či vrozenou hyperpigmentaci. Úspěšné řešení tohoto problému spočívá v použití Alexandritového (depigmentačního) laseru, jehož paprsek bez toho, že by poškodil kůži, cílí na pigmentovou skvrnu a pigment tak říkájíc „rozstřelí“ na miniaturní části. Ty jsou pak v podobě stroupků přirozenou cestou vyloučeny z těla ven. Vzniklý stroupek přibližně do týdne zmizí, avšak k jeho úspěšnému odhojení je třeba promazávat jej předepsanou speciální mastí a platí důležitá zásada nestrhávat ho násilně. Poté je na místě opatrnost týkající se vystavování rukou slunečním paprskům a velmi důležité je používání krému s vysokým ochranným faktorem min. 50+.

Postupem času se mění svalový tonus paží, pokožka ztrácí svou elasticitu a v důsledku toho se tvoří nepěkná, tak zvaná „křidélka“. Posilováním sice můžete docílit dílčího vylepšení, ale pakliže kůže ztratila svou pevnost, nelze očekávat žádné velké zázraky. Problém uvolněné kůže a případné redukce objemu paží úspěšně řeší brachioplastika, neboli Arm Lift. Toto operační řešení přináší velice uspokojivý výsledek. Navrací pažím ztracenou pevnost a zásadním způsobem mění jejich vzhled. Je to dobrá zpráva jak pro dámy v letech, tak pro ty, které tento problém trápí v důsledku velkého váhového úbytku.

„Během operace jsou odstraněny přebytečné kůže v horní oblasti paží a je zredukován jejich objem. Zároveň se vypne uvolněná kůže a je-li třeba, odstraní se nežádoucí podkožní tuk. Jizva má tvar písmene T nebo Y a vede po vnitřní straně paže pod podpažní jamkou a na rozhraní vnitřní a zadní straně paží. Ačkoliv nikdy zcela nezmizí, časem vybledne, splyne s barvou pokožky. Operace se provádí v celkové narkóze a trvá asi hodinu a půl,“ prozrazuje lékař. Doplníme, že po zákroku vás čeká čtyřadvacetihodinová hospitalizace a následná léčba, která si vyžádá asi 2–3 týdny. Plná zátěž je ve většině případů možná asi za měsíc po operaci.

Zavítejte do světa estetických zákroků a plastické chirurgie, ve kterém čas zpomalí svůj krok a získáte zpátky krásu, sebevědomí a zájem mužů. Jak budete vypadat dnes i za pár let, je jen na vás!

Omlazení rukou se provádí aplikací speciálních dermálních výplní. Zákrok trvá jen několik minut a výsledek je viditelný prakticky ihned.

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, bionitě, mezoterapii, Hifu, plazmoterapii 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. K dalším službám pro klienty patří i komplexní kosmetika a ruční lymfatické masáže celého těla. Aurum Clinic se nachází na dobře přístupném místě ve Zborovské ulici v centru Prahy.

AURUM CLINIC s.r.o

MUDr. Ivana Němečková

Zborovská 56, 150 00 Praha 5 – Malá strana

722 725 703, 601 322 822

aurumclinic.net

ZIMNÍ RADOVÁNKY

MÁTE POCIT, ŽE NÁSTUP ZIMY ODRAZUJE OD MÓDY? I KDYŽ SE MŮŽE ZDÁT, ŽE MOC MOŽNOSTÍ NENABÍZÍ, S PŘÍCHODEM NOVÉ SEZONY PŘECE MÓDA NEKONČÍ. LETOS PATŘÍ POZORNOST ZÁKLADNÍM BASIC PRVKŮM, PŘEDSTAVENÝM V NOVÝCH VARIACÍCH SPOLU S DALŠÍMI MÓDNÍMI VYCHYTÁVKAMI. O ELEGANCI À LA FRANÇAISE NEBUDE NOUZE, ZATÍMCO ZIMNÍ OUTFIT ROZVESELÍ ODVÁŽNÉ PRINTY A STYLY. VŽDYŤ MÓDA JE MOCNÁ HRA A I PŘES NEVLÍDNÉ POČASÍ DOKÁŽE ROZJASNIT DEN. JAK TEDY STYLOVĚ VYKROČIT DO ZIMNÍ SEZONY? ČTĚTE DÁL...



ČERNÉ ŠATY

Tvoří základ šatníku, ovšem zapomeňte jednou provždy na nudnou formální klasiku. Jde o dokonalou symbiózu

stylu a francouzské neboli pařížské tradiční elegance. Černý drama efekt vystupuje na rozličných strukturách, vyniká dekorativním zpracováním a couture střihy, aby představil výrazné siluety s mnohdy skulpturálními tvary. Přinášíme ukázkou kreativních možností.

KABÁTY

Ikonický základ zimní garderoby byl hlavním tématem během týdnu módy. Důraz je kladen na detail, který umělecky vyzvedne váš svrchník do módních výšin. Ať už vsadíte na střih oversize a žádanou hru s objemem nebo netradiční světlé odstíny a veselé printy, stylově nabírané rukávy a výrazné klopky či preciznost střihů lichterící ženské siluety po vzoru tradiční pařížské krejčoviny, soustřeďte se na celkovou estetičnost. V letošní kolekci objevíte také prošívané bundy a parky ve stylu sport chic.



Natan Couture



Roberto Cavalli



Louis Vuitton

Dior



Dior



Ermanno Scervino



Dior



Zadig & Voltaire

#VDR

VIADELLEROSE



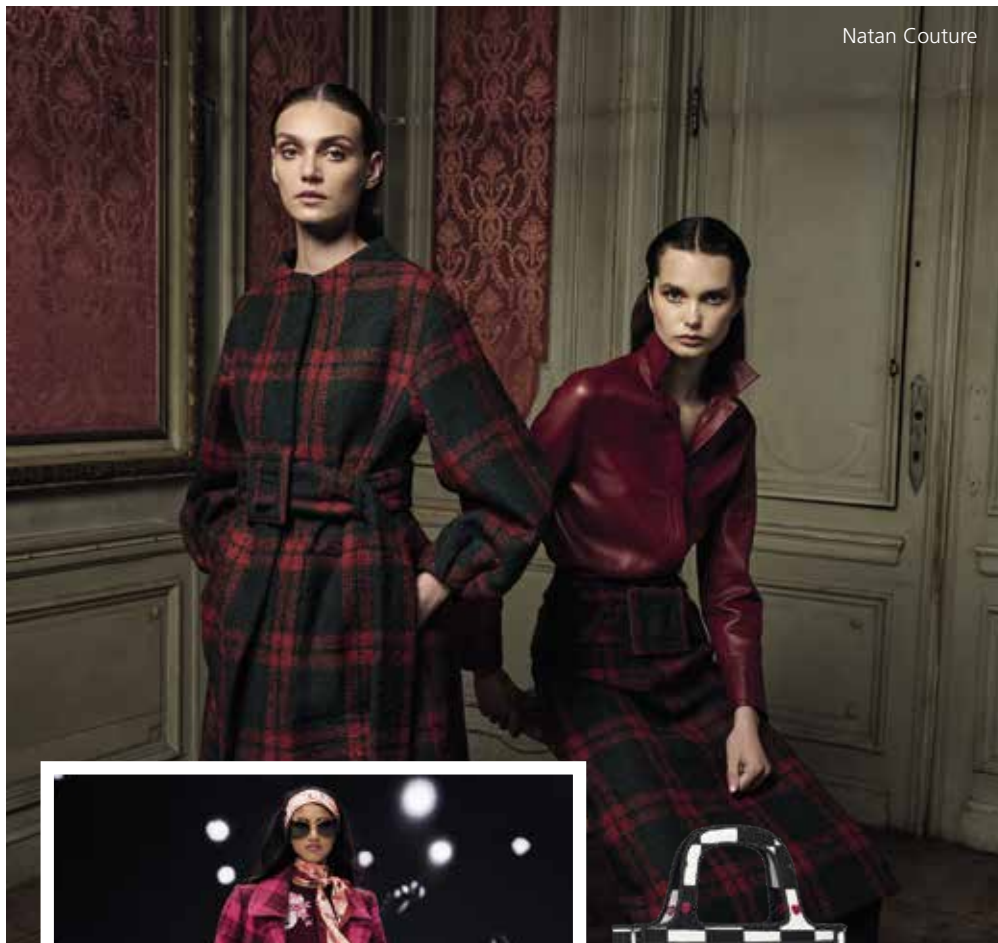
**BUĎTE JINÁ,
BUĎTE #VDR.**

📷 **vdr Czech**

www.viadellerose.cz

KOSTKY JSOU VRŽENY

Veselé a hravé kostkované vzory vstoupily do našich životů již na podzim a budou nás provázet celou sezónou. Legendární motiv spadá do nestárnoucí klasiky, zůstává velmi univerzální a kombinovatelný. Evokuje pohodlný country i punk styl, báječně vyniká na teplejších textiliích i doplňcích, a hlavně vkusně zapadá do zimního dekoru. Dokonale osvěží a odlehčí zimní garderobu, proto bez váhání adoptujte!



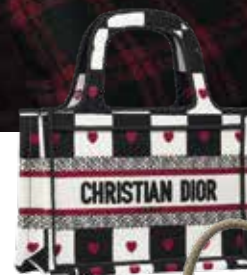
Natan Couture



Zadig & Voltaire



Zimmermann



Dior



H&M



Louis Vuitton



Chanel

ROUGE

Nastal čas vyjádřit moc vášnivou červenou. Prudérnost a ostýchavost vystřídala svěží extravagance v barvě lásky, vyzorovaná z módních přehlídek. Vibrující barva chytá za emoce, umocňuje siluety a nabízí unikátní podívanou v ospalém zimním čase. Elegantně rozzáří váš outfit, a ještě vám zvedne náladu. Inspirujte se.

LEOPARDÍ STOPA

Do hledáčku trendů patří nadčasový leopardí vzor. S roční pravidelností se vrací na módní výsluní a měly jste už tolik příležitostí se spřátelit s divokým safari vzorem. Čím dál více v oblíbě, přináší originalitu s rockovým a glamour podtextem. Impozantní vzor vystoupal na špici popularity, a proto by vám neměl chybět v zimní fashion výbavě. Jestli stále váháte, začněte u doplňků, které vás přesvědčí o intenzitě módního dosahu.



VE STYLU CHUNKY

Patří mezi novodobé módní lahůdky, nabourává estetičnost a irituje masivním vzhledem. Nošené na způsob couture nebo casual, k šatům i krátkým sukním, žhavý módní trend nezná hranic. Jde o kotníkovou obuv s odvážnou maxi podrážkou a výrazným vzorem. Vychází ze stylů army a outdoor, ale také rock a pop-punk. Impozantní styl nabízí odlišnou módní perspektivu. Závratná podívaná, že?



NEJLEPŠÍ PROJEKTY ROKU 2022

Sen o vlastním bydlení asi provází většinu lidí. V tuto chvíli ale asi není úplně reálné koupit si vlastní dům, nebo pozemek na stavbu vlastního domu. Pozemků je nedostatek a domů za příznivé ceny také.

Světýlkem v dálce jsou proto pro mnohé developerské projekty. Ty dokážou vyřešit vlastně jakékoliv přání. Je libo bydlení ve městě, nebo na vesnici v zeleni, nebo v centru? Můžete dostat, co si budete přát...

Ptáte se, v čem tkví dnešní popularita developerských projektů? V první řadě je potřeba říct, že pokud chcete bydlet v novém bytě či řadovém domku, jinou možností, než je koupě developerské stavby, prakticky nemáte. Největším tahounem, který přitahuje k developerskému bydlení zájemce o vlastní bydlení, je však pohodlnost, bezstarostnost a rychlost dosažení vytouženého cíle. Ve chvíli, kdy kupujete jakoukoliv nemovitost z developerského projektu, kupujete bydlení se všemi potřebnými razítky, povoleními a souhlasy a také velmi často už ve fázi realizace. Nečeká vás tedy žádný zdlouhavý proces hledání pozemku, návrhu projektu, schvalování ani obíhání úřadů. Jediné, co budete muset podstoupit je podpis několika dokumentů a zaplacení kupní ceny. Dříve hlavní práce developerů končila vyhotovením hrubé stavby. Dnes je naopak poměrně běžnou praxí, že je projekt dokončen developerskou společností kompletně na klíč. Což se jen řadí do zástupu dalších pozitiv tohoto druhu výstaveb. Kromě pár zmíněných podpisů přibude na vašem seznamu povinností rozmyslet si, jak budete chtít své nové bydlení přizpůsobit. Developerské firmy spolupracují často s podlaháři, koupelnovými a kuchyňskými studií a dalšími firmami, které zařídí, že váš domov bude přesně podle vašich představ. Pojďte se s námi podívat na několik nádherných projektů, kde by jistě stálo za to bydlet...



Hory. Komfort. Styl. Představujeme Vám HARRACHOV PEAKS.

Komorní rezidence se 16 luxusními horskými apartmány s balkony a terasami, soukromým wellness, saunou, vířivkou a fitness. Zázemí pro váš aktivní odpočinek, investiční příležitost či druhé bydlení. To vše v srdci Krkonoš.

www.harrachovpeaks.cz

Luxent | Exclusive Properties

Galerista na trhu nemovitostí.



Pařížská 131/28
Praha 1–Josefov
+420 731 300 400
www.luxent.cz
Výhradní prodejce



ANGELO ROMA

LIVING IN ADVANCE

DÁVÁME HISTORII PERSPEKTIVU

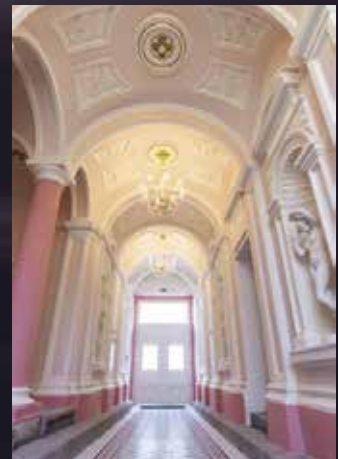
BUDOUCNOSTI

ANGELO**ROMA**.CZ

Římská 72/6
120 00 Praha 2



ACORD
INVEST



ANGELO ROMA

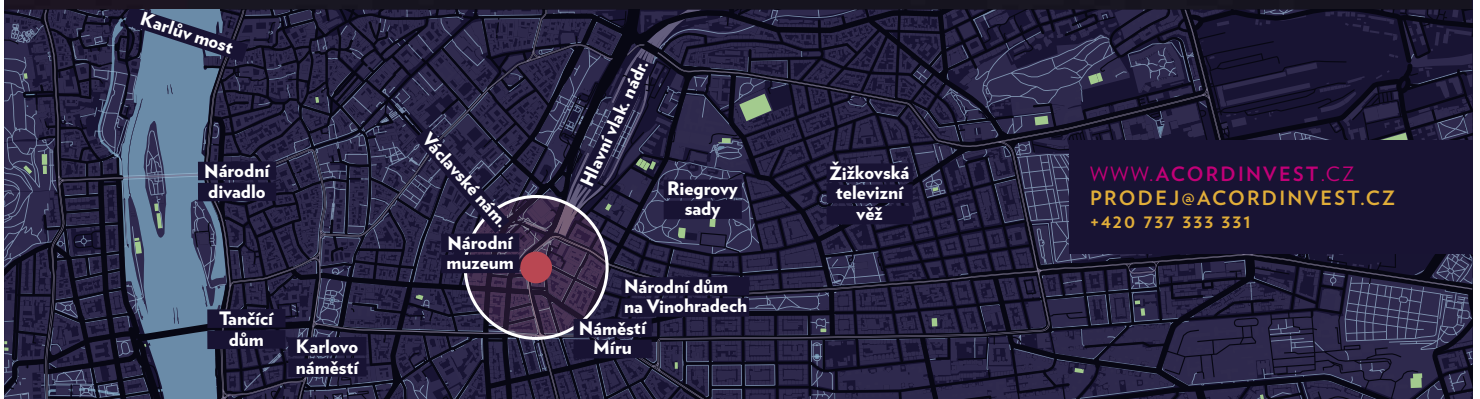
Římská 72/6, 120 00 Praha 2

- velkolepý rohový dům se zeleným parčíkem ve dvoře
- působivý zdobný průchod do dvora lemovaný sochami Afrodit
- 100 m pěšky od Václavského náměstí nad Muzeem
- umístění v pěší vzdálenosti od nejnámějších pamětihodností Prahy
- střešní terasy nabízí dech beroucí výhled na Malou Stranu s hradem
- trvalá nadčasová hodnota zhodnocující se v čase

ANGELO ROMA

Římská 72/6, 120 00 Prague 2

- magnificent corner house with a small green park in the courtyard
- an impressive decorated passageway to the courtyard, banked by Aphrodite statues
- 100 m walk away from Wenceslas Square near the National Museum
- located within walking distance of Prague's most famous monuments
- rooftop terraces offer a breathtaking view of the Malá Strana quarter and the castle
- a lasting, timeless asset whose value is continuously increasing



WWW.ACORDINVEST.CZ
 PRODEJ@ACORDINVEST.CZ
 +420 737 333 331



Petrův Grunt



V KRKONOŠSKÉM BRATROUCHOVĚ NEDALEKO ROKYTNICE NAD JIZEROU VZNIKÁ NOVÝ ELEGANTNÍ PROJEKT PETRŮV GRUNT. CELÝ HORSKÝ KOMPLEX SE BUDE SKLÁDAT Z REKONSTRUKCE BÝVALÉHO HOTELU Z 80. LET NA APARTMÁNOVÉ JEDNOTKY, WELLNESS A ROUBENEK, KTERÉ BUDOU POSTAVENY NA MÍSTĚ BÝVALÉHO PIONÝRSKÉHO TÁBORA.

Jméno si Petrův Grunt získal na základě rozmanité historie. Už v 15. století kolem vedla cesta k prameni Labe a později zde byl vybudován grunt, na kterém se pásli dobytek (Petrův chov). Ve 20. století na tomto místě byla vystavěna sokolovna se cvičišťem a pionýrský tábor.

Celý projekt je rozdělený na dva části – Petrův Grunt Apartments a Petrův Grunt Roubenky.

V Petrův Grunt Apartments naleznete 25 elegantních apartmánů. Velikosti jednotek se pohybují od 40m² do 60 m² o dispozicích 1+kk – 3+kk. V 1. nadzemní podlaží naleznete 5 bezbariérových bytů s prostornými terasami. V objektu je zakomponovaný výtah pro maximální pohodlí. Z horních podlaží budou mít majitelé nádherný výhled na krkonošské lesy a údolí ze svých balkónů. Ve standardech apartmánů naleznete

kvalitní hliníková okna, vinylovou podlahu, nadčasové obklady a dlažby.

V druhé části Petrův Grunt Roubenky naleznete 5 pohodlných moderních roubenek rozmístěných tak, aby majitelé měli své soukromí. Každá roubenka je rozdělena na 3 apartmány o velikostech 2+kk-3+kk. V přízemí je k apartmánu přidělena i velká terasa a v ceně apartmánu je zahrnuta vířivka. Podkrovní byty naopak nabízí velká hliníková okna s nádherným výhledem. Ve standardech roubenek naleznete kvalitní dřevěnou podlahu, moderní obklady a dlažby a podlahové vytápění.

Celý komplex završí objekt, kde bude umístěna hospůdka nebo moderní food court, který bude mít vlastní parkovací stání. Vedle bude umístěno samostatné wellness se saunou.

Okolní dechberoucí krajina Krkonoš Vás okouzlí na první pohled. Petrův Grunt je umístěný na vrstevnici v Bratrouchově v Libereckém kraji. Malebná vesnice v krkonošském podhůří se nachází jen pár kilometrů od lyžařského centra v Rokytnici nad Jizerou. V okolí naleznete mnoho zajímavých turistických a cyklistic-

kých tras. Přilehlé obce nebo města nabízí variabilní možnosti, jak trávit volný čas na horách. V Poniké naleznete muzeum krkonošských řemesel, ve Vítkovicích sjezdovku Aldrov a nebo třeba koupaliště v Jablonci nad Jizerou.



- 25 apartmánů ve vícepodlažním domě
- 15 apartmánů v roubenkách
- Hospůdka/ food court
- Parkovací stání krytá i nekrytá
- Výhled do údolí
- Sklepy
- Bezbariérové byty
- Wellness
- Lyžařská centra v blízké dostupnosti
- Cyklistické a turistické cesty v okolí
- Velmi dobrá dostupnost z Prahy a Hradce Králové

DEVELOPER 2MKZ

Developer 2MKZ je česká rodinná společnost zaměřující se na přestavby a rekonstrukce chátrajících objektů zejména v rekreačních oblastech.

Na trhu se pohybují od roku 2015 a momentálně zpracovávají další projekty v Krkonoších – Yasmin Apartments, Pergamentka Apartments a Vichovská vyhlídka.

www.2mkz.eu
www.petruv-grunt.cz

MODERNÍ SENIORSKÉ BYDLENÍ



UNIKÁTNÍ KONCEPT BYDLENÍ PRO SENIORY JE MODERNÍ, TAK TROCHU JINÝ A ZDÁ SE BÝT BUDOUCNOSTÍ SENIORSKÉHO BYDLENÍ.

Společnost SD Bohemia Group a.s. má svou historii především ve výstavbě polyfunkčních domů, v této oblasti se pohybuje už od roku 1999, ale před 10 lety se rozhodli jít jinou cestou. Zakoupili pozemek na hranici Prahy a vybudovali moderní komplex bezbariérového seniorského bydlení, který v současné době i sami provozují.

Využili své letité zkušenosti z výstavby domů a převedli myšlenku na moderní, bezbariérové a nadčasové seniorské bydlení v realitu. Na půdorysu bývalého statku, uprostřed okolní zástavby, se podařilo vybudovat projekt, který se zdá být modelem pro moderní

seniorské bydlení a směrem, kam by se mohl vývoj tohoto typu bydlení ubírat.

SAMOSTATNÉ NESDÍLENÉ BYTY, INDIVIDUÁLNÍ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Areál je komorní a klienti zde žijí samostatně nebo v manželských párech. Bezbariérové byty si mohou sami zařídit svým nábytkem a vybavením, ke kterému mají osobní vztah. Mohou si dokonce ponechat i své domácí mazlíčky. Návštěvy mohou přespat anebo strávit se svým příbuzným i víkend. Celá myšlenka projektu je o tom, co nejdéle zůstat samostatný, a pomoc navyšovat postup-



ně a dle potřeby. Klienti tak platí jen za to, co je opravdu důležité pro ně a své služby si vybírají individuálně. Byty jsou vybaveny kuchyňkou, takže si sám klient může zvolit, zda si chce uvařit anebo si objednat stravování, i když třeba jen párkrát do měsíce a na co má chuť. O klienty se stará vyškolený personál a veškeré služby a požadavky se plní po dohodě s klientem. Úzce se spolupracuje i s příbuznými.

AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY, SPOLEČNÉ AKCE, PORADENSTVÍ

Kromě pečovatelských a zdravotních služeb zde probíhají také aktivizační programy (cvičení paměti, cvičení pro seniory, šikovné ruce apod.), pořádají se zájezdy na výstavy, výlety po okolí a přednášky, organizují se společné akce (vánoční nadílka s večeří, společné grilování, hudební a dětská vystoupení). Areál také na-

vštěvuje kadeřnice, pedikérka a masérka. Funguje zde i poradenství v sociální oblasti a půjčovna zdravotních pomůcek.

Klientům se tak nabízí možnost co nejdéle zůstat samostatný a soběstačný, možnost najít si nové přátele, nebýt sám, mít dostupný program a aktivity a zachovat si své soukromí a důstojnost.

Podle získaných informací chce společnost postupně vybudovat další 2 až 3 podobné seniorské domy, kde využijí své zkušenosti z dosavadního provozu seniorského bydlení a chtějí navrhnout ještě dokonalejší bydlení a služby pro seniory. Lokality, kde již probíhá jednání o tomto moderním typu bydlení pro seniory, jsou zatím Zbraslav a Lipence.

Přejme jim hodně sil a vytrvalosti při realizaci dalšího zařízení a nám, aby bylo více podobných projektů, které mají smysl a nový směr.



MOLO

LIPNO RESORT

VŠUDE DOBŘE, DOMA NEJLÉPE, VÁŠ DRUHÝ DOMOV NA LIPNĚ

- za jakékoliv situace
- uprostřed přírody
- 4 sezóny na Lipně
- exkluzivní byty na prodej
- se všemi službami
- příležitost pro investici
- dechberoucí výhledy a jezerní panorama
- 5*hotel a výjimečné služby
- kolaudace Q1/2022



NABÍJECÍ STANICE **WEBASTO** PRO DOMÁCNOSTI, BYTOVÉ DOMY I KANCELÁŘSKÉ BUDOVOY



Již přes sto let je Webasto tradiční dodavatel automobilového průmyslu. Vždy tato rodinná firma sledovala nejmodernější technologické trendy a s rozvojem elektromobility se zapojila i do tohoto inovativního odvětví, které přináší nové výzvy a možnosti. V České republice je velmi sledovaný rozvoj nabíjecí infrastruktury, tedy nabíjecích stanic. V dnešní době je totiž dojezd a možnost nabíjení hlavním tématem, které zajímá fanoušky elektromobilů. Kromě tzv. rychlonabíječek, které konkurují stávající síti čerpacích stanic se stále více skloňují nástěnné nabíjecí stanice, tzv. wallboxy, které umožňují nabíjení doma, nebo na pracovišti a Webasto je samozřejmě u toho, jako již mnohokrát dříve a přináší nová inovativní řešení.

Novela stavební vyhlášky nařizuje povinnou instalaci rozvodů pro nabíjení elektromobilů v nových bytových domech a při velké rekonstrukci těch stávajících.

V kancelářských budovách musí být takto osazeno každé páté místo.

Tyto předpisy zároveň v kombinaci s dotačními programy na elektromobily a nabíjecí stanice znamenají, že s elektromobilitou musí nadále stavaři počítat a upravovat svoje projekty a záměry. Kromě projekčních a elektrikářských prací je samozřejmě důležitá i samotná instalace nabíjecí stanice, což je častý případ rodinného domku, nebo více nabíjecích stanic v případě několika parkovacích stání u bytového domu. Dochází tak ke kombinaci několika různých požadavků, které musí developéři a majitelé domů a bytových jednotek řešit. Kromě příkonu je nutné dbát na nastavení pro různé vozy, které dle typu palubní nabíječky nabíjejí na 1 až 3 fáze v rozsahu 3,7 až 22 kW. Náročnější uživatelé pak požadují možnost tzv. backendu včetně dálkového přístupu a informací o nabíjení, v případě firem pak je nutné rozúčtovat náklady mezi několik vozidel. To vše dokážou vyřešit wallboxy Made in Germany od firmy WEBASTO.

V nabíjece je již několik let základní PURE, model osvědčený díky svojí kvalitě a jednoduché obsluze. Propracovaný design rozhodně potěší a jednoduchá obsluha přinesla oblibu mnoha zákazníků, kteří si chválí přehlednou LED signalizaci a vysokou míru komfortu a bezpečnosti včetně nízkých instalačních nákladů díky integrované ochraně proti residuálnímu proudu. K dispozici je i samostatný stojan, opět v tradiční kvalitě a designové propracovanosti.

Cenově dostupný a zároveň sofistikovaný NEXT přináší originální uživatelské rozhraní Webasto ChargeConnect s velkým množstvím funkcí. Uživatel má přehled o provozu zařízení, včetně historie nabíjení a spotřebované energii a to všechno v pohodlí domova, nebo kanceláře. Aplikace je k dispozici na mobilním telefonu a volně ke stažení a lze využít i funkci Scan&Charge. Opět je devizou nízká cena a ušetřené instalační náklady.

S nabíjecími stanicemi, nebo jak se dnes stále častěji říká wallboxy od WEBASTO získáte kvalitní a cenově dostupný výrobek, který umožní bezproblémový provoz a nabíjení elektromobilů při maximální bezpečnosti a zároveň se vzhledem, který vhodně doplní moderní architektonické trendy.

Všechny výrobky jsou rovněž certifikovány a vyráběny v Německu, jedná se tedy skutečně o kvalitu Made in Germany.



Webasto
Feel the Drive

Více informací lze získat na stránkách charging.webasto.com/cs-cz/, nebo u autorizovaných servisních partnerů.



VENDULA GLANCOVÁ: K ODSOUZENÝM PŘÍSTUPUJI S ÚCTOU

FARÁRKA ČESKOBRASTRSKÉ CÍRKVE EVANGELICKÉ PŮSOBÍ V MALÉ STŘEDOČESKÉ VÍSCĚ HVOZDNICE. PŘESTO SE ZA NÍ SJÍŽDĚJÍ LIDÉ Z ŠIROKÉHO OKOLÍ. SVÝM OTEVŘENÝM PŘÍSTUPEM SI ZÍSKÁVÁ DŮVĚRU I MEZI LIDMI VE VĚZENÍ.



LADISLAV HERYÁN: ČLOVĚK SE NESMÍ BRÁT MOC VÁŽNĚ

JAK UCHOPIT NEUCHOPITELNÉ? JAK POPSAT NEPOPSATELNÉ? JAK SDĚLIT SLOVY, CO SE DÁ JEN CÍTIT? BYTÍ, KTERÉ NEMÁ HRANICE, TAK BY SE DALO CHARAKTERIZOVAT SETKÁNÍ SE SALESIÁNSKÝM ŘEHOVNÍKEM A KNĚZEM, ZA KTERÝM MÍŘÍ I TI, KTERÍ BY DO KOSTELA BĚŽNĚ NEVKROČILI.

Máte Boží sny?

To je zajímavé, zrovna v těchto dnech pracuji ve vězení v terapeutické skupině s tématem snu jako kanálu „Božích zpráv“. Ano, troufnu si říci, že ano, mám. Teď po padesátce už má člověk i někdy odvahu pojmenovat některé události svého života jako „Boží“. Dřív by mi to přišlo trochu domyšlivé, sama o sobě říci „mám Boží sen“. Ale dnes už se tolik nebojím říci – ano, některé sny jsou tohoto druhu.

Kdy k vám poprvé promluvil Bůh?

To bylo určitě v dětství, a to právě člověk ještě neví, že je to třeba Bůh, kdo „mluví“. To až po mnoha letech si řeknete „jo, to asi byl nějaký významnější moment“. A rozhodně to nebyla slova, jak jim běžně rozumíme. Ale když si pamatujete věci, které s Bohem nějak úzce souvisejí a víte, že jste v té době ještě ani nechodila do mateřské školky, tak to je zvláštní, ne? Třeba si pamatuji, když maminka koupila Bibli a pak mi ukazovala na předsázce mapu Palestiny a říkala „tady chodil Ježíš po zemi“. Pamatuji si ten POCIT, že se děje něco výjimečného, že i ta maminka je v tu chvíli jiná. Nebo se zřetelně vidím, jak jsem poprvé v kostele a jsem menší než kostelní lavice. To jsou všechno zážitky z doby, kdy mi byly tři čtyři roky. A já si přesně pamatuji každý detail, pocit, barvy, a hlavně atmosféru těch výjevů. Ano, myslím, že to bylo poprvé, kdy Bůh ke mně nějak mluvil – nějak se mne dotýkal...

A kdy jste poprvé promluvila vy k Bohu?

Tak to si vůbec nepamatuji, ale pamatuji si, kdy jsem vedla první vážnější debatu O BOHU. Bylo to asi ve dvanácti letech s mojí

nejlepší kamarádkou Katkou, která vyrůstala v katolické rodině. Mluvily jsme o tom, že bych se nechala pokřtít a poměrně do detailu jsme vypracovaly plán. Hodně jsem se těšila, ale doma mi to zakázali. Cítila jsem to jako velké omezení ve své svobodě – paradoxně doma od rodičů. Žádná vnější moc, komunisti atd. Ne. Doma zkrátka řekli ne.

Rodiče vás sice nepodpořili, ale silně vás ve vaší cestě ovlivnil otec Michala Kocába, nemylím se?

Pan farář Kocáb mne na počátku hodně podepřel, když mi hned na prahu dospělosti vykojil život v ostré zatáčce. Hlavně mě naučil, že jistá problematičnost existence, kterou si člověk nevybírám, není vinou. A že Pána Boha složitost naší existence nepohoršuje, pokud je přítomna niterná poctivost. Lidi kolem znepokojujeme tím, jací jsme, a často nás posuzují podle určitých měřítek, zvláště v církvi, ale Bůh je v klidu, pokud vidí, že nefixujeme uvnitř sebe nebo vůči Němu. Později se z těchto našich hovorů o životě



Pamatuji si, když maminka koupila Bibli a pak mi ukazovala na předsázce mapu Palestiny a říkala „tady chodil Ježíš po zemi“.

Jak žije novodobý řeholník?

Ráno vstanu, pak pracuju a večer jdu spát, jsem takhle spokojený. Ale vážně. Slovo řeholník má takový podivný náboj. Řehole, zrovna tak jako asketismus, zní negativně. Přitom řehole vznikla z latinského slova regula, což znamená „pravidlo“. V kongregaci se žije podle řádu a za účelem služby veřejnosti. I novodobé řády uchovávají tři řeholní sliby – chudobu, čistotu a poslušnost. Ale důležitá je právě i ta služba veřejnosti, nejen samotný život v komunitě. Salesiáni se věnují výchově mládeže, vzdělávání, misiím. Já osobně jsem členem řeholní komunity u nás na Vyšší odborné škole sociálně pedagogické a teologické Jabok. V čase, který nevěnuji škole, dělám jiné věci, například působím ve věznici, sloužím bohoslužby, jezdím na přednášky apod.

Zmínil jste věznici. Už tři roky působíte jako vězeňský kaplan. Jak vnímají vězni duchovní službu?

Původně jsem docházel do věznice na Ruzyni, teď navštěvuji ženskou věznici ve Velkých Přílepech. Vězeň je člověk jako každý jiný. Nevyhledávají nás jen tzv. věřící. Kaplan je tam součástí personálu. Jsem tam pro ně, chci posloužit jejich potřebě, přijmout je a naslouchat.

Chodíte tam rád?

Je to pro mě smysluplné.

Vnímáte u člověka ve výkonu trestu za tu dobu, co se s ním pravidelně setkáváte, nějaký posun, vývoj? Pomáhá jim víra?

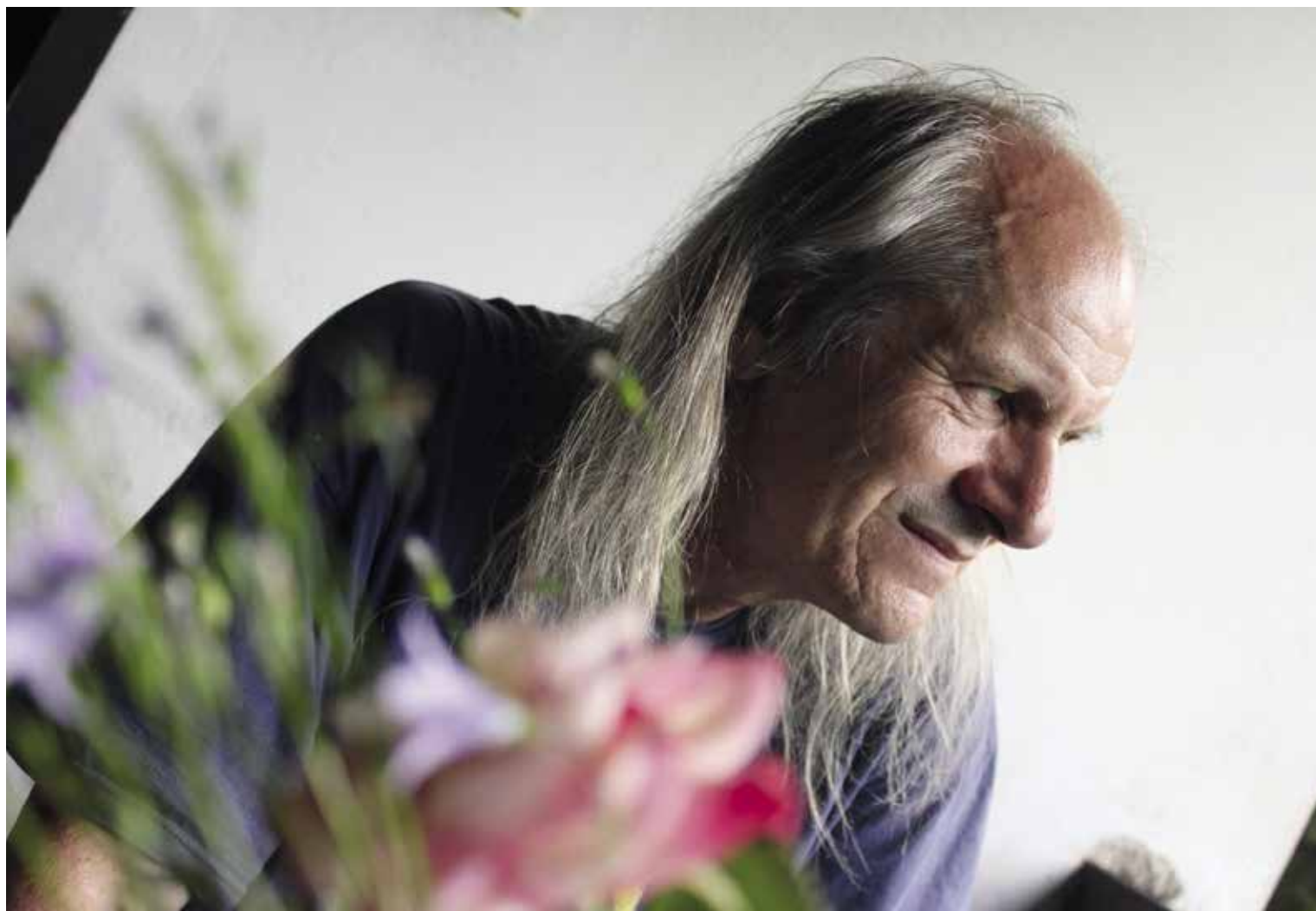
Lidi se mě často ptají, jestli se ten odsouzený polepší. Ale podle mě o tohle nejde a takhle to nefunguje. Mě to vlastně ani nezajímá. Já je přijímám se vším a naslouchám jim bez předsudků. Já jako duchovní jsem těm lidem k dispozici. Nemám cíl je někam vést, nebo na ně působit. Základní je těm lidem naslouchat. Nemám ambici je měnit.

Potkáváte tam třeba lidi, které vězení obrátilo k Bohu? Nebo naopak věřící, kteří ve vězení ztratili víru?

Ono to není o tom obrátit se k Bohu nebo se od něj odvrátit. Já si myslím, že to je takové klišé, kterým se lidé dívají na společnost kolem. Všichni nějakým způsobem řešíme otázku toho, co je nad námi, a různě si to pojmenováváme. Nebo o tom raději mlčíme, protože je to pro nás příliš intimní. A když se vytasíme se slovem Bůh, tak každý má kolem toho předsudky a všelijaké asociace. Často se stane, že se někoho zeptáte, jestli věří v Boha, a on automaticky řekne, že ne. Ale on nám tím říká: nevěřím v to, čemu ty říkáš bůh.

Čím vám je Bůh?

Pro mě je Bůh přijímající bytí. Pohybujeme se, žijeme a jsme. Žiju neustále v přítomnosti Boží. Ale je pro mě těžké to specifikovat. Bůh je život sám. Je to bytí, které se mi dává, láska, která mě miluje, milosrdenství, které je ke mně milosrdné.



a co Bůh na to, stal společný nápad, abych zkusila jít studovat teologii.

Farářkou jste od roku 1997. Vzpomenete si na své první kázání?

První kázání psané na stroji mám schované. Kázala jsem pro tři lidi a pana faráře, u kterého jsem byla na praxi, v r. 1993 v Opolanech u Poděbrad. Kázala jsem na text o malomocném, který v souladu se starozákonním nařízením musí žít vyvržený ze společnosti venku mimo komunitu. Řešila jsem, jak se takový malomocný asi cítí opuštěně – je nemocný – nikdo ho nechce, nepotřebuje, je stigmatizovaný, vyvržený. A řekla jsem, že tak nějak podobně – osaměle, opuštěně, se někdy může cítit kdokoli z nás – i nejkrásnější žena světa, i ten nejmocnější muž. Takhle doslova to tam je. Pak to nějak vedu ke konci k tomu, že bychom ty, co se cítí možná někde vedle nás podobně opuštěně, neměli v tom nechávat, když jsme tedy ti křesťané. A že soucit je velká věc. Pan farář, co mě měl na starosti, mi tenkrát jenom řekl, že je zvláštní, co jsem si vybrala za text. A tím to skončilo. Bylo mi jasné, že z něj moc nadšený nebyl.

Nyní jste farářkou ve Hvozdnici. Je to vaše vysněné místo. Čím to?

Pocházím z nedalekého Jíloviště, které je odtud přes kopec. Cítím se tu doma. No, a navazovat na tak slavného předchůdce, jako byl Svatopluk Karásek, to už byla velká výzva. To místo má zkrátka ducha.

Jak se vám žije na faře? Je fara přívětivé místo pro život?

To je dvousečná otázka. Fary jsou zpravidla nadstandardně velké domy se zahradou, koncipované na život přelomu 19. a 20. století, kdy církve a společnost nějak fungovala, dnes je vše jinak. Např. typická manželka evangelického faráře byla ještě v 50., dokonce 80. letech žena v domácnosti, která se starala o kuchyň, zahradu a početné potomstvo. Farářova rodina měla určitý společenský status. Dnes je tento model, pochopitelně, neudržitelný. A gigantické, provozně-ekonomicky problematické fary pro rodiny s pěti dětmi zůstaly. A my v nich dnes žijeme mnozí single nebo životy s partnerem.

Výrazně mnohočetné farářské rodiny už nejsou zdaleka tak obvyklé. Naše zaměstnání je vázáno na bydlení na faře, která má být místem setkávání lidí, to je takové evangelické specifikum, řekla bych – ten život ve „sboru“, který znala už stará Jednota bratrská.

Vyhovuje vám to?

Ano, mně osobně to vyhovuje a s tím jsem do této práce šla – že budu mít otevřenou domácnost. Když to jde a není covid, tak mi bytem projde každý týden opravdu hodně lidí. Tak to mi na farském bydlení vyhovuje. Horší je naprostá ztráta soukromí. Žijete v domě, který není váš, ve služebním bytě. A nemůžete udělat v podstatě ani krok, aby to nebylo někomu na očích a nezačalo se to okamžitě hodnotit. Nejhorší na tom podle mne je, že nemáte svoje vlastní doma – jste někde na pár let a pak se stěhujete dál, a znovu zapouštíte kořeny. S vámi se stěhují vaše děti. Necháte někde kus života, svého já, které jste dal svým farníkům – a takhle začínáte třeba třikrát. A celý život po službě mnoha lidem nevíte, kde budete bydlet v důchodu, protože naše platy jsou tak nízké, že si málokdo z nás může našetřit na vlastní bydlení. Ne, není to vůbec jednoduché a já bych, čím jsem starší, tím raději, bydlela výrazně prostorově skromněji, ale bez tak trochu polosbalených kufrů a nemusela se bát, že mi bude někdo snaživě vybírat poštu ze schránky...

Jak ovlivnil vaše děti takový život? Vydají se ve vašich stopách?

Ne, ani jedno z mých dětí se duchovním nestalo a nestává. Nejstarší syn je biolog, pracuje ve vědeckém výzkumu, dcera je hebraistka a nejmladší syn studuje taneční konzervatoř. Jak je život na farsách ovlivnil, by museli říci oni. Doma se o takových věcech ne bavíme a o víře jako takové také běžně ne. Ale stopy toho, čemu se říká „duchovní rozměr“, vidím u každého z nich. U každého v trochu jiné podobě, ale jsou tam, a to je hlavní. Pro mne opravdu není rozhodující, jestli jde některé z mých dětí o Vánocích do katolického kostela na půlnoční mši, slaví chanuku nebo chodí v neděli do našeho kostela.

Co považujete za svůj největší úkol?

Úkolem faráře je této společnosti v této

době něco přinášet. Je důležité mluvit o tom, CO to vlastně ta víra je, k čemu by mohla být dobrá lidem okolo nás, kteří vůbec nechodí do kostela, cvičí ve fitku, v garáži mají Superba, splácejí hypotéku, doma mají krásnou manželku, ale vnitřně jim něco chybí. A dnes už ani nikdo přesně neví, co to vlastně je. Tady nastupuje spiritualita – a umět ji kvalitně lidem prostředkovat, o tom je farářské zaměstnání. Důležitá je křesťansky žitá spiritualita té které bytosti, která musí být tak srozumitelná, a tak autentická, aby dokázala druhé lidi tzv. oslovit. Aby měli chuť zase oni rozvíjet tu svou. A my jsme k tomu takovými průvodci. Podstatné je seznamovat lidi s tím, co to s námi dělá, nebo k čemu je v životě dobré věřit v Boha, jak mu rozumí křesťanství. Proč to není nemoderní relikv, ale velmi nosná životní možnost – právě v dnešní době.

Asi ještě víc se to projevilo v posledním roce, v době covidu. Cítíte větší nápor?

Nápor bych neřekla, ale obrovský nárůst zájmu o kázání skrze sítě tu je. Bývám překvapená, kolik úplně neznámých lidí ta kázání poslouchá, a ještě překvapenější jsem z reakcí, kdy se dovídám, jak pozitivně je vnímají a jaký mají o ně zájem. Církve by se měla zamyslet nad tím, že když tady tento zájem o křesťanské kázání je, co děláme špatně? Protože tito „youtubeoví“ lidé do kostela v neděli nechodí a chodit ani většinou nebudou. Zajímá je to, co farář říká – ale prostředím církve v jejích stávajících formách pro ně není přitažlivé. S tím bychom měli něco dělat. Minimálně vzít tenhle hlas vážně – jde v řádech o stovky u jednotlivých sborů a farností, tedy pro církve už tisíce lidí. Až corona odezní, uvidíme, co se s nimi stane...

To je zajímavé. Takže v době krize se k vám alespoň skrz obrazovky obrazejí noví lidé. Vy také už čtrnáctým rokem fungujete jako kaplanka ve věznicích v Příbrami. Co přinášíte těm, kteří tam tráví roky svého života?

Stručně bych řekla: vězeňský kaplan není ani policista, dozorce, soudce nebo advokát. Všechny tyhle profese se kolem uvězněného člověka potkávají a každý z nás odvádí jiný druh práce. Mou výsečí tohoto nepřilíš veselého koláče je provázet lidi ve vězení jejich



Vy tu lásku předáváte dál. Chodíte třeba za bezdomovci.

Myslím si, že bezdomovcům nemůže pomoci jednotlivec. Jednotlivce taková snaha odsoudí k vyčerpání. Lidé si myslí, že s nimi pracují, a často se mě ptají, co mají dělat, když se na ně nějaký bezdomovec nalepil a vysál ho? Oni vás opravdu vyzdímají. Podle mě jim může pomoci jedině nějaká instituce, která jim něco nabídne za určitých podmínek, nastaví jim řád. Buď ho přijmou nebo nepřijmou. Ono je pro ně velmi obtížné přijmout podmínky. Když se vžijete do jejich situace, tak svobodný člověk se rozhodne, kde chce žít a s kým chce žít. Jenomže oni třeba nechtějí žít s někým, nebo v prostředí, které jim nevyhovuje. A tak radši zůstanou pod mostem. Já jako jednotlivec jim dám peníze, když o ně na ulici požádají, a neřeším, jestli je prochlastají, ale sám za sebe za nimi nedocházím. Chodím za nimi jen společně se sestrami Matky Teresy. Třeba o Vánocích jim zpíváme koledy.

Sestry jim ve svém domečku nabízejí jídlo, cestu k Bohu, mše, křesťanskou katechezi... Občas jsem pro ně udělal mši nebo duchovní cvičení. Ale uvědomuju si, že já jako jednotlivec jim pomoci nemůžu. Já je můžu jen přijmout.

Vy přijmete každého, ale vás přijímají i ti, kteří by za duchovním obvykle nepřišli. Umíte se nebrat vážně. Vaše mše jsou velmi otevřené a neobvyklé, což přitahuje lidi. Sloužíte s kytarou a bohoslužby vedete i na rockových festivalech...

Lidi mají představu, že na kněze na rockovém festivalu vystrkují holé zadky. Ale tak to vůbec není. Na festival chodí normální lidé jako vy a já. Bohoslužba je v programu a kdo chce, tak přijde. Ti lidé mě znají, vědí, co můžou čekat a přijdou, protože chtějí. Pokud se tam ochomýtají ze zvědavosti, tak se rozhodnou, jestli zůstanou, nebo odejdou. Normální člověk k tomu má respekt, a i když ho to neosloví,

Lidi mají představu, že na kněze na rockovém festivalu vystrkují holé zadky. Ale tak to vůbec není.

těžkou situací, protože těžká situace to je. Když jste ve vězení a zemře vám matka, kterou jste tři roky neviděla a nemohla jste být s ní, to zahýbe i s recidivistou, věřte mi. Mým úkolem např. je uspořádat v tamní kapli symbolické rozloučení, malý pohřeb. Tak třeba takové věci patří k mé práci ve vězení...

Vnímáte, že mají odsouzení jiný přístup než běžní kostelní lidé? Přistupujete k nim jinak?

Přistupuji k nim úplně stejně, protože úplně stejně přistupuji ke každému člověku. Tzn. slušně, s jistou dávkou úcty a respektu, zároveň bez nějakého podbízení nebo obavy. Bát se nemusíte jenom člověka ve vězení – stačí nepřijemný arogantní typ, zvyklý na svou moc třeba v nějaké firmě. Můžete ho mít klidně v neděli v kostele v první lavici. Současně mého přístupu ke všem lidem je třeba to, že si navzájem nemusíme nic dokazovat, že jsme prostě všichni úplně normální lidi. Ve vězení je to prý dost osvobozující pocit – říkají tedy ti, co s nimi pracuji... Mluví o tom, že v kapli apod. cítí opět svou lidskou důstojnost. Tak pokud to tak je, tak je to správně. A oni pak se mnou také jednájí slušně.

Lze tedy s malou nadsázkou říci, že věznice je vaší druhou farností?

Zní to možná divně, ale je to moje druhá farnost. Takže stejný přístup. Vězňové nejsou nějaký jiný lidský druh. Jsou to lidé jako my, kteří provedli něco protizákonného, a jsou za to potrestaní několikaletým pobytem na velmi nepěkném místě za ostnatými dráty. Což neznamená, že jich lacině litují. Jsem s nimi v jejich situaci – stejně jako s lidmi v kostele jsem zase v jejich situacích.

Dá se říci, že farář je i tak trochu psycholog? Vy sama působíte také jako psychoterapeutka.

Terapeut vám pomáhá situaci porozumět a podporovat vás v její změně. Farář prostě JE s vámi. Někdy je to velmi podstatná podpora právě v situaci, která se změnit nedá. Pustí vás až za pět nebo také deset let – a vy s tím nic nenaděláte. Když máte někoho, kdo s vámi jen mlčí, když vás přivezou do věznice s tímto životním výhledem

a vy se můžete jako dospělý chlap v takové situaci vybrečet u kaplana, který vás v tu chvíli nezahanbí – a ještě můžete prožívat dál svou důstojnost, to má svou hodnotu.

Vaše práce je náročná, co děláte proti tomu, abyste nevyhořela? Máte třeba nějakého supervizora? Ke komu se obracíte, když vám není dobře? „Jenom“ k Bohu?

Vzhledem k tomu všemu, co dělám, je odborná profesní supervize nezbytná. Co se týká vnitřních sil, je to výdej a příjem různými směry a formami. Je potřeba ale rozlišit dvě roviny – té spirituální se vlastně klasický burn out syndrom netýká. Je to, jako když v sobě máte určitý vnitřní zdroj, který vám duchovní život vlastně napájí. Tam je nějaký Boží plamínek ducha, který nevyhasne. Vyhoření se týká jiných rovin života – práce, vztahů, fyzického a psychického vyčerpání. Zavádějící by ale bylo myslet si, že právě víra funguje jako všelék právě na vyhoření jak mu rozumíme: únava z přepracování, zahlcení nezajímavou prací, střety s konfliktním kolegou apod. Takové věci zažíváme v pomáhajících profesích všichni a všem nám vyhoření hrozí. A je omyl myslet si, že jako farářka se „pomodlím a je vyřešeno“. Bohužel to někteří duchovní stále lidem takto trochu lacině „ordinují“ právě v situacích, kdy to – všechna čest víře – nestačí a je na místě navštívit spíše pracovní psychoterapeuta.

Co vám tedy pomáhá?

Proti vyhoření funguje všechno to, co už bylo všude popsáno tisíckrát: pohyb, dobré jídlo, přátelé, příroda, kultura, mimopracovní zájmy, práce rukama. Modlitba nevyřeší vše, ne v jakékoli rovině života. To by byla až pýcha myslet si, že modlitbou nebo meditací zmákneme nepřijemnou kolegyni nebo docela obyčejnou vyčerpanost z přepracování. Jinak řečeno: mnohem více vyhořelý může být kněz, který se stále modlí, ale zanedbává či podceňuje určité stránky života než někdo, kdo v Boha vůbec nevěří, ale chodí pravidelně běhat nebo s partou kolegů na pivo. Jsou to různé roviny a spiritualita nevyřeší vše. Na druhou stranu život bez spirituálního rozměru dříve nebo

později položí otázky, které se potom nedají ani „rozcvičit“ ve fitku, ani zapít drahým drinkem. Tam pak nastupuje duchovní tázání např. po smyslu vlastního bytí. A je na místě jít právě za farářem, meditovat, sednout si do ticha kostela, a nechat Boha „promluvit“ ...

Kam chodíte pro inspiraci při přípravě na kázání?

Běžně pracuji tak, že mezi dvěma nedělemi přijde opravdu klasická inspirace, prostě nápad. Něco ze života. Jsem zvyklá si okamžitě zapsat takové záblesky na to, co je právě po ruce, utržený papír, krabička od sýra na lednici. Musíte to prostě napsat hned, jinak je to pryč – ale to zná každý, kdo pracuje se slovem, ne? Pak naskočí text, který se k tomu prvotnímu nápadu váže – a pak to několik dní nosím v hlavě. V sobotu to natukám do počítače, dnes už kážu jen z poznámek, protože jsem zjistila, že zapisovat to doslova už je spíš na škodu, ztratí to živost. Správně je to ale tak, že musíte nalistovat text, pak nad ním meditovat, pak ho přeložit z klasické řečtiny nebo hebrejštiny (už to staletí před vámi udělali klasičtí lingvisté mnohem lépe než vy) pak si přečíst nejlépe všechny komentáře, které existují (tzn. to, jak ten text pochopil někdo jiný než vy) a pak něco napíšete. Tak takhle mi to nikdy nějak nešlo.

Co si obvykle oblékáte pod talár? Je to pro vás důležité?

Ano, je to důležité, myslím, nejen pro mne, ale také pro lidi, s kterými se při práci setkám. Po bohoslužbách nebo po svatebním obřadu si talár sundáte a jdete třeba se svatebčany v restauraci ke stolu nebo si sednete s lidmi po kostele u kávy. A v tu chvíli se nikdo nechce dívat na ponožky v sandálech, když dám jeden z nejkřutějších příkladů některých svých kolegů. Naše práce evokuje dojem svátečnosti – pracujeme hlavně ve svátek, kterým je i běžná neděle. Takže mám pod talár k tomu určené pracovní černé lakýrky a k tomu něco, aby byl člověk decentně upravený. No, a v létě venku na svatbě nesmí být člověku horko, když jste v taláru, to je také dost podstatný bod.



nebude vyšilovat a vyklidí se. Pokud je někdo ožralý, tak je ožralý stejně jako jinde. Na pódiu k lidem mluvím normálně, jako bych byl tady ve škole nebo v kostele. Mluvím o tom, co je v mém životě důležité. I když se odkazuji na určité texty, které tam přečtu z Bible. Není to bůhví jiné prostředí. Ti lidé jsou stále stejní. Tady i tam.

Pomáhá vám hudba s propojením s lidmi, kteří přijdou na mši?

Já na běžných bohoslužbách na kytaru nehraju. Zvu tam různé kapely, písničkáře. Hrát, a ještě sloužit dohromady, to se nedá spojit. Člověk by se musel rozdvojit, protože při mši se musíte koncentrovat na ten děj, který je posvátný. Brát do toho kytaru, tak se to celé rozbije. Když není zbytí, tak hraji, třeba ve vězení, tam musím. Ale třeba při svatbách pravidelně zahraju, na festivalu zahraju dvě tři písničky. Jinak se to snažím omezit. Kytara vnese na bohoslužbu jinou atmosféru. A přijde mi, že třeba varhany tohle nemají. Že ji zahálí takovou dekou. Někdo to má rád, já moc ne.

Vnímáte rozdíl mezi duchovními z pohledu muže a ženy?

Pro mě neexistuje dělení. Na moje bohoslužby nechodí lidé věřící nebo nevěřící.

Chodí tam lidé tzv. hledající, muži i ženy. Přicházejí za mnou lidé se svými trápeními. Není to žádná sorta. Třeba včera za mnou byl jeden těžce zkoušený člověk. Nebo mi volal pán, kterého opustila žena, s kterou má pět dětí. Postavil dům a ona teď žije s jiným mužem. Jsou to lidé, které něco trápí, ani třeba nemají nic společného s křesťanstvím. Nechodí za mnou ovečky, to by byla mylná představa. Chodí za mnou muži i ženy. Ne proto, že jsem muž nebo žena, ale že mě nějak znají, vnímají a pojmu ve svém hledání nebo bolesti.

Komu se chodíte svěřit vy sám? Přeci jen se na vás obracejí lidé s těžkými osudy. Neustále nasloucháte trápením. Máte svého supervizora? Nebo vám „stačí“ Bůh?

Supervizora nemám, ani bych ho nechtěl. Necítím tuhle potřebu. Ale mám přátele, stačí mi běžné vztahy, které mám. Člověk se nesmí brát moc vážně.

Tak teď trochu nevázně. Přiznáte jako duchovní a řeholník také nějaké neřesti? Prý se dost odbýváte, co se týče jídla. Takže ke zdravému životnímu stylu to má daleko?

To je asi pravda. Dneska jsem si k obědu uvařil tři vajíčka. V běžném školním roce vždycky jeden kolega ze skupiny, s kterou

tady žijeme, uvaří pro všechny ostatní. Ale když je škola zavřená, ať už z důvodu covidu, zkouškového období nebo prázdnin, tak se hromadně nevaří. A co potom? Můžete zajít na činu za stovku nebo sto padesát korun, nebo si koupíte za dvacet korun vajíčka. A co se týče těch neřestí, myslím si, že jsem asi alkoholik, mám rád červené víno nebo slivovici.

Tak když je co slavit, proč si nepřipít. Například při loňských šedesátinách. Kulaté výročí často vede k bilancování. Když se ohlédnete zpátky, udělal byste něco ve svém životě jinak?

Se zkušeností, kterou mám teď, bych zřejmě dělal některé věci jinak. Ale asi nemá smysl nad tím dumat. Co se všechno v mém životě stalo, to do něj patřilo.

Například těsně před revolucí jste emigroval do Itálie. Jak jste sám přiznal, věděl jste, že se tím váš tatínek utrápí. Přesto jste odcestoval. Muselo to být strašně těžké rozhodování.

Ano. Bylo to hlavně vůči němu kruté. Jenomže mladý člověk je takový slepý. Chová se nějak a nepřipouští důsledky. Nebo možná připouští. Ale v šedesáti se chováte jinak než ve dvaceti.

O svých zkušenostech a zážitcích píšete knihy. Co vám psaní dává?

Baví mě ta tvorba. Zapisuju si, když mě něco napadne, nebo když něco zajímavé zažiju. Psaní vzniká procesem, který mám rád. Musí mě něco zaujmout, ponořím se do tvorby textu, který nějak roste a já ho předělávám. Přijde mi to na tom krásné.

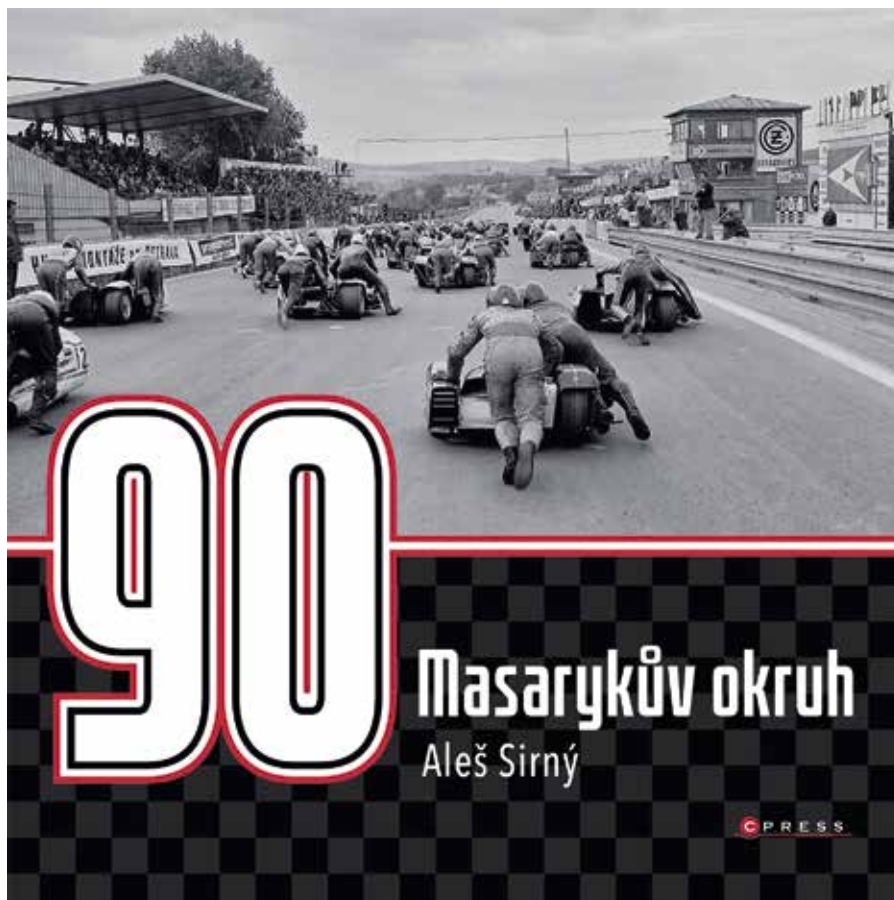
Zdá se, že na co sáhnete, to se vám daří. Čím si to vysvětlujete? Je to tím, že vás vede Bůh?

Ono to tak sice vypadá, ale myslím si, že to tak není. Nevím, jestli mě vede Bůh. Já jen žiju svůj bohatý život a sdílím to bohatství života. To je celé.

Jste šťastný?

Zrovna dneska ano, zítra uvidíme.

Text: Aleš Sirný, foto z knihy Masarykův okruh - 90. let



MASARYKŮV OKRUH

– 90 LET

MASARYKŮV OKRUH OSLAVIL V ROCE 2020 ROVNÝCH DEVADESÁT LET EXISTENCE. SLAVNÁ TRATĚ, KTERÁ OD V LETECH 1930 AŽ 1986 VEDLA SILNICEMI A ULICEMI BRNA, A NA NÍŽ OD ROKU 1987 NAVÁZAL MODERNÍ AUTOMOTODROM, HOSTILA CELOU ŘADU VÝZNAMNÝCH SPORTOVNÍCH PODNIKŮ. BRNĚNSKÝ OKRUH SE TAK ZA DEVĚT DEKÁD NESMAZATELNĚ ZAPSAL DO SRDCÍ MNOHA MOTORISTICKÝCH PŘÍZNIVCŮ.

V rámci výročí okruhu se v prosinci roku 2021 objevila na pultech knihkupectví nová kniha o historii Masarykova okruhu v Brně. Obrazová publikace vypráví jeho devadesátiletou historii prostřednictvím jedinečných fotografií a příběhů lidí na nich. Kniha Masarykův okruh – 90 let je druhou autorskou tvorbou našeho stálého autora Aleše Sirného, který se tentokrát zaměřil na slavný okruh v Brně. Na rozdíl od své předchozí knihy Legendy naší silnice, v níž byl nosnou částí text a vzpomínky osobností, tentokrát klade u Masarykova okruhu důraz na obrazové sdělení. Série fotografií od prvního automobilového závodu v roce 1930 až do poslední Velké ceny České republiky v roce 2020 provází čtenáře historickým vývojem motorsportu i samotným procesem změn na Masarykově okruhu. Kniha zcela určitě zahřeje nostalgií každého motoristického příznivce a zvláště ty, kteří závody na starém okruhu navštěvovali. Listovat stránkami, ohlížejícími se za jednotlivými auto-moto ročníky na brněnské trati tak bezpochyby vyvolá řadu vzpomínek. Velkoformátová kniha o rozměrech 250x250 mm má 348 stran a každému motoristickému ročníku na Masarykově okruhu se věnuje na čtyřech stranách. Na své si přijdou fanoušci automobilového i motocyklového závodění, které autor v knize rovnoměrně vyvážil podle toho, jak na sebe tyto disciplíny v jednotlivých letech navazovaly. První kapitola knihy

s názvem Předválečných sedm otevírají unikátní černobílé snímky ze zlaté éry automobilismu, kdy se na brněnském okruhu proháněly nejrychlejší závodní vozy tehdejší doby. Druhá kapitola reflektuje příklon k motocyklovému závodění, které po válce získávalo čím dál větší oblibu a vytvořilo obrovskou diváckou základnu. Třetí kapitola knihy je věnována motocyklovému mistrovství světa a návratu automobilů na brněnský okruh. Předposlední čtvrtá kapitola sleduje poslední roky brněnské trati v ulicích města a závěrečná pátá kapitola se přesouvá na nově vybudovaný Automotodrom Brno, jenž přinesl návrat slavných a mezinárodních šampionátů do České republiky. Nutno podotknout, že kniha Masarykův okruh – 90 let není encyklopedií a historickou kronikou o jednotlivých závodech. Autor se v ní nevěnuje reportážím z jednotlivých podniků nebo výsledkům a statistikám. Cílem bylo nabídnout na jednotlivých stránkách tehdejší atmosféru a zachytit vývoj motorismu v devíti dekádách. V minulosti vyšla řada knih, věnujících se podrobným reportážím z minulosti. Publikace Masarykův okruh – 90 let jde však jiným směrem. Nabízí unikátní pohled do historie tohoto slavného brněnského závodistiště.

Z HISTORIE MASARYKOVA OKRUHU

První verze přírodního Masarykova okruhu, využívaná v letech 1930 až 1937, měřila 29,142 kilometru. Dráhu lemovaly

stromy, lampy, příkopy, zábradlí, domy a v neposlední řadě kamenné patníky. Volání brněnského závodu vyslyšela celá řada motoristických osobností. Největšími oblíbenci publika byli Tazio Nuvolari a Louis Chiron. Nuvolari, malý velký muž se srdcem bojovníka, paradoxně Masarykův okruh nikdy nepokořil. Zato třikrát triumfoval Louis Chiron a v kraji zlidovělo rčení „jezdíš jako širón“. Poválečnou obnovu motorismu v Brně zahájila Velká cena Československa roku 1949. Evropští pořadatelé vypisovali velké ceny pro Formuli 1 a jezdci měli zpravidla na výběr až dvacet podniků, v roce 1949 i československý, jenž byl pro celou řadu ostřílených předválečných veteránů velkým lákadlem – přestože se tentokrát jednalo o zkrácenou sedmnáctikilometrovou verzi okruhu. Zahraniční smetánka buržoazní Formule 1 však byla trnem v oku politických představitelů. Mezinárodní jezdci ve vozech zahraniční výroby rozdrtili domácí reprezentanty a získané valuty odvezli z Československa, což u politického aparátu vyvolávalo pochybnosti o smyslu takové sportovní události. Období útlumu automobilů na Masarykově okruhu vrcholilo, a čtyřkoloví oblíbenci dokonce na čas zmizeli z programové nabídky. Pro další existenci brněnské tratě byl klíčový nástup motocyklového sportu. Původně národní podniky obohacovali s přibývajícím lety zahraniční účastníci z východního bloku i ze Západu. Každý nový ročník lákal k trati početnější zástupy veřejnosti držící palce domácím hrdinům v boji proti cizojazyčné



Tam vzadu

Rozklíčování titulů připadlo i na Velkou cenu Československa. Byla totiž předposledním závodem v kalendáři. Každopádně v třístapadesátkách bylo dávno rozhodnuto. Takazumi Katajama získal korunu krále, a proto ani nevedlo, že do cíle nedojel. Šťávnaté plody své jízdy sklídl Johnny Cecotto, který třetí start v Brně konečně proměnil v prvenství. Častější a neméně srdnaté boje propukaly i mimo hledáčky kameramanů, mimo bodovanou desítku. Skupinka uhánějící Farinovou zatáčkou nabízela koktejl zkušenosti i budoucího šampiona. Vic Soussan (#32), Arpád Juhos (#45), Helmut Kassner (#37), Borge W. Nielsen (#33) nebo Jon Ekerold (#23) se naklápěli ze strany na stranu ve snaze ujmout se úlohy lídra početné skupinky. Doufali v posun kupředu a v nějaký ten bod. Nakonec svým yamahám dali co proto Soussan a Ekerold, kteří se z druhé desítky posunuli na šesté, respektive deváté místo. (foto Jaromír Kitner)

Naposledy

167

1977

konkurenci. Motoristický svět mezitím znovu zjišťoval, že v jihomoravském městě existuje okruh světového formátu a pořadatelé začali uvažovat, jaký příští tah učinit k propagaci Československa, a již zbývala jedna jediná věc – zařadit Velkou cenu Československa do mistrovství světa silničních motocyklů.

V roce 1965 se Velká cena Československa stala součástí Mistrovství světa motocyklů a premiérový ročník s tehdejší světovou špičkou přilákal k trati na čtvrt

miliónu lidí. Závod tak samovolně postupoval do běžného života a upomínal na skutečnost, že nejprestižnější motocyklový seriál má zastávku i v Československu. Každý chtěl kousek svého Agostiniho, Hailwooda nebo Redmana. Každý držel palce domácím borcům proti světovým esům.

Po letité přestávce se na brněnský okruh pozvolna vracely i automobilové závody. V roce 1966 zahájili pořadatelé vytrvalostní tradici, která trvala prakticky až

do posledních dnů starého okruhu. Organizátoři začali pěkně zostra a vyspali šestihodinový mezinárodní podnik, v němž se měřila technika Východu a Západu.

V roce 1975 vkročil přírodní Masarykův okruh do závěrečné éry. Pozvolný nástup automotodromů chtě nechtě zkracoval existenci těm drsným a životu riskantním přírodním okruhům. Finální úprava brněnské tratě, zkrácené na 10,9 kilometru, byla z dlouhodobého hlediska jen přeskupením židliček na palubě Titaniku.



Žlutá je dobrá...

... a BMW 3.0 CLS výborné. Posádka Rajmond van Hove a Eddy Joosen dovezla žlutý bavorák na třetí místo, s třemi koly ztráty. Před nimi skončily totožné německé krásky, ovšem jiných týmů. BMW 3.0 CLS patřilo k oblíbeným náčiním soukromníků. Skvělé kovové bavoráky z Mnichova panovaly celé řadě šampionátů včetně evropského mistrovství. Tam si bavorák odbyl debut v třiasedmdesátém roce a na špici setrval několik sezon. V letech 1975–1979, kdy konkurence přicházela a zase odcházela, se BMW ověřilo pěti tituly. (archiv Rudolf Fried)

Naposledy

169

1978

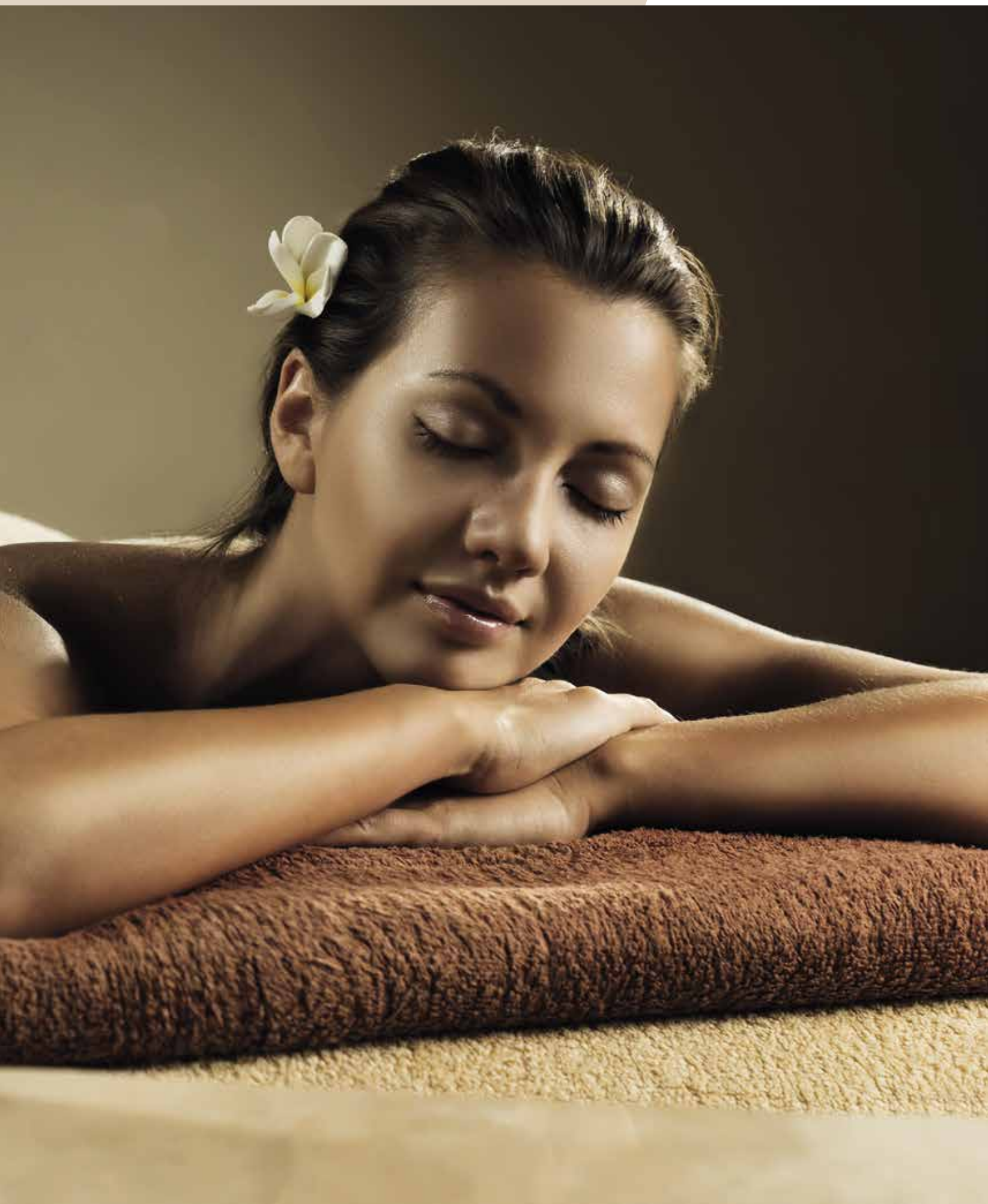
Poslední zvonění motocyklového mistrovství světa se konalo v roce 1982 a punc kosmopolity velké ceny se vytratil. Tradice zahájená v roce 1965 dospěla k neodvratnému závěru. Skromnější náhradník v podobě evropského motocyklového mistrovství stěží nahradil prestiž velkého sourozence a divácká návštěvnost pozvolna klesala. Nic jiného, než nový okruh nemohlo zvrátit oslabující pozici Československa v motocyklovém šampionátu. V roce 1987 byl slavnostně otevřen

moderní automotodrom. Opadly starost a příprava starých silnic a ulic. Vůdčí roli motorismu převzal celoročně otevřený, bezmála pět a půl kilometru dlouhý okruh, nabízející kvalitní zázemí a jízdní požitky s minimem rizika. První ostrou mezinárodní zkouškou prošel okruh v létě 1987 světovým šampionátem cestovních vozů a hned na to se vrátila slavná motocyklová velká cena. Každoroční boje o dotace a politická tragikomedie však v posledních letech povážlivě ohrožovaly

existenci Velké ceny České republiky. Poslední kapkou v existenci ohromného sportovního podniku, který neměl v naší zemi obdoby, byla celosvětová pandemie. Masarykův okruh tak přišel o svou největší sportovní tradici a divákům nabízí už jen národní závody nebo podniky malého mezinárodního významu. Jaký bude jeho další osud? Těžko odhadovat. Alespoň můžeme vzpomínat na jeho bohatou historii. Ať už třeba prostřednictvím knihy Masarykův okruh – 90 let.

LÁZNĚ PRO VŠECHNY

CÍTÍTE, ŽE POTŘEBUJETE TROCHU ODPOČINKU A RELAXACE?
CHCETE BÝT FIT A VYCHUTNAT SI POCIT, ŽE VÁS NĚKDO
DOSLOVA HÝČKÁ? NEVÁHEJTE A PŘIJEĎTE DO ČESKÝCH LÁZNÍ!
JEJICH TRADICE STARÁ JIŽ NĚKOLIK SET LET, PŘES TŘICET
LÁZEŇSKÝCH MÍST ROZESETÝCH PO CELÉ ZEMI, NĚKOLIK
STOVEK LÉČIVÝCH PRAMENŮ A BOHATÁ NALEZIŠTĚ LÉČIVÉ
SLATINY – TO VŠE DĚLÁ Z ČESKÉ REPUBLIKY JEDNU ZE
SVĚTOVÝCH LÁZEŇSKÝCH VELMOCÍ.



Unikátnost, úžasná tradice, blahodárné účinky jedinečných přírodních léčivých zdrojů, kvalifikovaný a přátelský personál, specifická architektura, genius loci... A tak bychom mohli pokračovat. Tím vším, a ještě mnohem více, se mohou pochlubit české lázně. Lázeňství můžeme právem považovat za české rodinné stříbro. Již v dávné historii objevili kouzlo českých lázní mnozí významní hosté z tuzemska i zahraničí. I v současnosti si české lázně udržují vysoký standard služeb a jsou vyhledávané klientelou nejen z ČR, ale i z celého světa. Objevte české lázně i vy!

TRADICE LÁZEŇSTVÍ

O počátcích české lázeňské péče se hovoří již v 15. století. Avšak prameny v Teplicích v Čechách jsou známé již z doby před 2000 lety a patří k nejdéle známým a intenzivně využívaným ve střední Evropě. Česká lázeňská místa zaujímají význačné pozice na celosvětovém trhu lázeňství, kterých dosahují kombinací tradičního využívání přírodních léčivých zdrojů s moderními léčebnými a rehabilitačními metodami.

SLAVNÍ NÁVŠTĚVNÍCI

Mnoho významných hostů objevilo a stále objevuje půvab i jedinečnou atmosféru lázeňských míst a lázeňských pobytů. Jedním z prvních návštěvníků lázní byl císař Svaté říše římské a král český Karel IV., který při svých honech v lesích okolo tehdejšího královského hradu Loket objevil zázračné účinky karlovarských minerálních vod. Mezi těmi, kteří osobně vyzkoušeli kouzlo lázeňských míst, nalezneme mnoho významných panovníků, politiků, spisovatelů, skladatelů a osobností společenského života – například:

- Johann Wolfgang Goethe
- ruský car Petr Veliký
- rakouská císařovna Marie Terezie
- norský král Harald V.
- rodiny finančníků Rockefellerů a Rothschildů

Následujte kroky císařů, králů a jiných osobností a využijte to nejlepší, co vám české lázně nabízejí.

MÝTY A POVĚSTI

O lázeňských místech se traduje i mnoho mýtů a pověstí, z nichž mnohé se dodržují do dnešních dnů. Například ve Františkových Lázních každá žena toužící po potomkovi navštíví v místním parku sochu malého Františka. Pokud se ho žena dotkne, může podle pověsti do roka očekávat narození potomka.

POČÁTKY LÁZEŇSKÉ PÉČE

Na počátku lázeňství do 16. století byly postupy při léčbě opravdu drastické. Pacienti například trávili v koupelích 10 a více hodin, jelikož se věřilo, že rozpraskání pokožky vede k vyplavení choroboplodných zárodků z těla. V následujícím období došlo k upřednostňování pramenů, kterých se využívá k pitné kúře, avšak i zde to opět došlo do extrému – pacienti museli denně vypít až 9 litrů minerální vody. V 18. století pak byly položeny základy dnešního moderního lázeňství, kdy došlo ke kompromisu mezi využíváním pitné kúry a léčivými koupelemi.

SOUČASNOST

V současnosti v lázních můžete podstoupit řadu procedur, jež jsou založeny na využití přírodních zdrojů, různé typy masáží, wellness procedury, ale i takové, které svým původem spadají do jiných kontinentů – například východoasijské masáže, ajurvédské procedury, skupinové cvičení. A co je nejdůležitější – dnešní postupy jsou na hony vzdálené původním představám, a tak vás nikdo nebude v lázních trýznit a budete si moci pobyt v lázních náležitě vychutnat.

7 DŮVODŮ PROČ STRÁVIT DOVOLENOU V ČESKÝCH LÁZNÍCH

1. PŘÍRODNÍ LÉČIVÉ ZDROJE

Hlavní devizou českých lázní jsou přírodní léčivé zdroje, ať se již jedná o minerální prameny, plyny či peloidy. V České republice se nachází celkem 37 lázeňských míst.

- 24 z nich využívá jako přírodní léčebný prostředek lázeňské péče minerální vody

- 10 využívá peloidy – anorganická bahna, rašeliny, slatiny – Bechyně, Františkovy Lázně, Lázně Bělohrad, Lázně Bohdaneč, Lázně Toušeň, Mšené – lázně, Lázně Kundratice, Třeboň, Velichovky, Vráž
- 3 využívají příhodné klimatické poměry – Lázně Jeseník, Lázně Kynžvart, Lipová – lázně

Místo chemických léčiv jistě stojí za to vrátit se zpět k přírodě, využít toho, co nám sama nabízí a co je léty vyzkoušeno. A kde jinde než v zemi, která se pyšní mnoha prvenstvími na poli lázeňství – např. nikde na světě nenaleznete takovou koncentraci minerálních léčivých pramenů jako v západočeském lázeňském trojúhelníku České republiky – Karlových Varech, Mariánských Lázních, Františkových Lázních. První radonové lázně na světě vznikly v Jáchymově.

2. MINERÁLNÍ PRAMENY

Složení, teplota a účinky minerální vody, jež vyvěrá v různých koutech České republiky, jsou rozdílné. Nejteplejším minerálním pramenem v České republice je Vřídlo v Karlových Varech (73,4 °C), tryskající do výše 14 m s vydatností 2 000 l/min. Karlovarská termální voda, jejíž nejstarší složky jsou starší než 25 000 let, patří mezi nejteplejší a dosahuje teplot 40–73,4 °C.

V blízkých Mariánských Lázních naopak vyvěrají studené kyselky s teplotou mezi 7–10 °C. Minerální vody z Luhačovic (10–12 °C) jsou považovány za jedny z nejučinnějších v Evropě pro vysoký obsah minerálních látek a pro vynikající proplynění volným oxidem uhličitým. Nejvyšší obsah volného oxidu uhličitého v celé České republice pak obsahuje minerální voda v Konstantinových Lázních. Jodobromová voda používaná v Darkově a Klimkovicích svým složením připomíná silně mineralizované moře. Je čerpána z hloubky 500–1100 m.

3. INDIKACE

Obrovská rozmanitost přírodních léčivých zdrojů umožňuje působení na různé části lidského těla. Jejich účinky příznivě ovlivňují:

- pohybový systém

Do Lednice za dokonalým odpočinkem a přírodou

Spa Resort Lednice **** se nachází ve městě Lednice v těsné blízkosti Lednicko-valtického areálu. Tento unikátní areál je rájem historických památek, překrásné přírody a jiných turistických zajímavostí. Návštěvou hotelu se tak ocitnete v blízkosti mnoha památek UNESCO a čekají Vás skutečně zajímavá kulturně-přírodní místa jižní Moravy.

Lednice, skvělé místo k relaxaci. Kdykoliv.

Lednice nabízí svým návštěvníkům mnoho možností k relaxaci a zážitkům. Kromě lázeňských procedur, relaxačních masáží, kosmetických služeb, bazénu a infrazauny uvnitř hotelu Spa Resort Lednice si můžete nyní dopřát i aktivní odpočinek venku. Okolí přímo vyzývá k pěším nebo cyklistickým výletům.

Načerpejte sílu

Spa Resort Lednice **** s moderním balneoprovozem a wellness centrem poskytuje ubytování ve 43 pokojích, trojici apartmánů a luxusním knížecím apartmánu. Léčba se opírá o lokální pramen jodové mořské vody, který je jeden z nejkvalitnějších v Evropě. Jeho účinky ho předurčují k léčbě pohybového aparátu, revmatických chorob, osteoporózy, ženské neplodnosti a chronických gynekologických potíží. Kromě různých koupelí můžete využít masáže, elektroléčbu, magnetoterapii, Dornovu metodu a mnoho dalších léčebných procedur.



Dárkové poukazy

Udělejte radost svému blízkému a kupte mu dárek! Jistě to ocení.



- Poukazy na pobytové balíčky
- Pro jednodenní procedury
- Na peněžní hodnotu



pobytový balíček

Zimní pohlazení od 3.490,- Kč

Pobytový balíček na 3 dny / 2 noci, polopenze



Speciální zvýhodnění zimní pobyt. Naplánujte si svou relaxaci na zimní období a využijte zvýhodněné ceny. Lednicko valtický areál a okolí má co nabídnout i v zimě.

Kurzy Spirální stabilizace páteře Cesta ke zdraví vašich zad a páteře

Spirální stabilizace je unikátní metoda vytvořená MUDr. Richardem Smíškem, která pomáhá od bolesti zad, vadného držení těla, výhřezu disku a hlavně pacientům se skoliózou. Toto cvičení je rozšířené po celém světě a naše lázně se mohou pyšnit pořádáním pravidelných kurzů a pobytových balíčků. Na těchto kurzech se naučíte, jak správně cvičit metodu Spirální stabilizace v praxi, čeká vás individuální konzultace s fyzioterapeutem a lekce skupinového cvičení. Přímý kontakt s metodou Vám pomůže proniknout do hloubky a naučíte se cviky provádět precizně. Mezitím můžete využít úžasného prostředí k procházkám po okolí.

Relaxujte naplno

Spa Resort Lednice **** je místem všestranného využití. Odpočnete si od všedních starostí a užijete si plnohodnotnou radost z bytí. Od návštěv historických pamětihodností, cykloturistiky, procházek do okolí, až po relaxační masáže a odpočinek v hotelovém wellness, můžete zkusit cokoliv. Těšíme se na Vaši návštěvu!

Spa Resort Lednice ****

Břeclavská 781, 691 44 Lednice
Czech Republic
GPS 48.7967368,16.8080392
+420 515 554 100
+420 734 200 222
recepce@lazne-lednice.cz
www.lazne-lednice.cz



- oběhový systém
- trávicí systém
- dýchací systém
- nervový systém
- činnost žláz s vnitřní sekrecí
- stavy po onkologických onemocněních
- duševní poruchy
- kožní nemoci
- nemoci močových cest
- gynekologická onemocnění

4. KLASICKÝ LÁZEŇSKÝ POBYT

Klasický lázeňský pobyt by měl dle doporučení lékařů trvat minimálně tři týdny, aby se dostavily léčebné účinky. Během léčby podstoupí pacienti několik lékařských prohlídek, kde jim doporučí, jaké procedury jsou vhodné ke zlepšení zdravotního stavu. V průběhu pobytu pacient absolvuje v průměru 3–4 procedury denně.

5. SENIORSKÉ PROGRAMY

Z klasického pobytu vycházejí nabídky pro seniory, které jsou sice odlišné svou délkou (mohou být např. i týdenní), ale také pomohou seniorům zmírnit jejich potíže. Česká republika má výhodu, že se nachází v mírném podnebném pásu bez velkých teplotních výkyvů během roku. Proto jsou české lázně ideální pro strávení dovolené, během níž a po níž se budete cítit báječně.

6. WELLNESS PROGRAMY

Pro všechny bez ohledu na věk a povolání jsou připravené wellness programy. Z nabídky lázeňských zařízení vybíráme:

- manažerské programy
- antistresové programy
- wellness & beauty
- programy pro páry
- anti-age programy
- redukční programy
- detoxikační programy
- golf & spa

7. LÁZNĚ PRO DĚTI

Na území České republiky se vyskytuje řada dětských lázeňských léčeben,

kde se svých problémů mohou zbavit děti již od 2 let a kam samozřejmě mohou přijet se svým doprovodem, aby se zde cítily jako doma. Nejvýznamnějším lázeňským místem ČR pro léčení specifických nemocí cest dýchacích u dětí jsou Lázně Kynžvart.

LÁZEŇSKÉ SPECIALITY

I lázně mají své specifické výrobky, ať se již jedná o gastronomii nebo tradiční výrobu porcelánu. Kdo nezkusil tradiční lázeňské oplatky a lázeňské likéry, jako by v lázních ani nebyl.

LÁZEŇSKÉ OPLATKY

Lázeňské oplatky jsou charakteristické svým tvarem – tenké, kulaté, s náplní. Klasické oříškové spěkané lázeňské oplatky sypané směsí lískových oříšků, cukru a vanilky, se v lázních podle

písemných pramenů pekly již v roce 1788, jejich tradice však sahá až do 16. století. I dnes si na kolonádách můžete pochutnat na teplých oplatkách rozličných druhů.

Prapůvod oplatek je zřejmě ukryt v mešních hostiích. S dnešními oplatkami mají stejný tvar, motiv, charakter nekvašeného těsta z mouky a vody, a konečně i okolnost, že oplatky, stejně jako hostie, se pečou ve speciální formě v kleštích.

A pokud vám na kolonádě zachutnají, máte možnost si je zakoupit v krabičkách a vzpomínat na lázeňskou atmosféru v teple domova.

LÁZEŇSKÉ POHÁRKY

K pitným kúram minerálních pramenů byly odjakživa používány lázeňské pohárky – od kameninových přes skleněné



LÁZEŇSKÉ LIKÉRY

Téměř všechna lázeňská místa mají svůj vlastní bylinný likér. Nejznámějším je karlovarská Becherovka, často díky své oblíbenosti označovaná za 13. karlovarský pramen. Složení likéru je velmi utajováno – pouze 2 osoby znají přesné složení směsi mnoha druhů bylin a koření a každý týden připravují tuto směs, z níž společně s dalšími ingrediencemi vznikne po 2 týdnech v sudech tento likér.

až do dnešních dnů používaných porcelánových, které patří k tradičním suvenýrům z lázní. Lázeňské pohárky mají atypický tvar – jsou ploché, ouško plní funkci násošky ke snadnějšímu pití minerální vody, uchování teploty a obsahu CO₂.

LÁZEŇSKÁ STRAVA

V českých lázních můžete okusit nejrůznější typy stravování – od klasické přes racionální stravu až po různé typy dietního stravování. Máte však možnost vyzkoušet i speciality z jiných kuchyní světa – v luxusních hotelech můžete ochutnat gastronomii hned několika kontinentů – ve stylově zařízených restauracích pro vás mimo české kuchyně připravují také jídla z Francie, Itálie, ale i orientální východoasijská.

ATMOSFÉRA LÁZEŇSKÝCH MÍST

Lázně jsou místa společenského setkávání. Lázeňská místa jsou specifická svou atmosférou, ke které přispívá i jedinečná architektura. V lázních se mimo léčení a odpočinek uzavíraly vždy i obchody, domlouvaly sňatky, navazovaly společenské kontakty a pořádaly lékařské sjezdy, plesy, hudební a divadelní představení. Lázně byly označovány jako „salóny Evropy“. Po příjezdu do lázeňského místa vás i nyní duch doby na krátký okamžik vrátí do dob koňských kočárů, dlouhých dámských šatů s kloboučky a gentlemanů s fraky.

LÁZEŇSKÁ ARCHITEKTURA

Promenády, kolonády, lázeňské domy a mnohé další budovy v lázeňských místech vás provedou rozličnými architektonickými styly. Na jejich výstavbě se podílelo mnoho významných českých i světových architektů – např. Josef Zitek, Dušan Jurkovič, Jan Letzel a další. Františkovy Lázně jsou vyhlášenou městskou památkovou rezervací díky zachované typické lázeňské architektuře, pocházející převážně z konce 18. a první poloviny 19. století. V tomto období zaznamenala většina lázní na území České republiky svůj rozkvět.

VYSOKÁ ÚROVEŇ MEDICÍNSKÉ PÉČE

Česká republika je proslulá vysokou úrovní medicíny a v porovnání se zahraničím



i nižšími cenami. V lázeňských zařízeních se o vás postará vysoce kvalifikovaný personál, a tak v kombinaci s jedinečnými účinky přírodních léčivých zdrojů můžete očekávat vysokou kvalitu poskytovaných procedur a zlepšení vašeho zdravotního stavu. Česká lázeňská místa jsou k dispozici i pro ty, kdo v České republice podstoupí lékařský zákrok. Česká republika je specifická právě propojením předchozí a následné péče na různé typy medicínských úkonů, ať již kosmetických či čistě lékařských.

Například Lázně Poděbrady jako první lázně v České republice rutinně provádějí tzv. "časné rehabilitace po srdečních operacích" – přímo překladem z lůžka kardiologických klinik. Součástí Lázní Teplice je klinika CLT, nabízející výjimečné spojení lékařské péče, léčebných účinků termální vody a kosmetické péče. Součástí jsou moderní operační sály, pooperační pokoj a lůžková část. Následné programy jsou zaměřeny na činnost, které ovlivňují zdravý životní styl, zdravou výživu, duševní rovnováhu, krásu, štíhlou postavu a společenské zařazení.

KOLONÁDY

Typick jsou kolonády – otevřené, zastřešené budovy (chránící před nepřízní počasí) u vývěrů minerálních pramenů, postavené za účelem klidných procházek spojených s pitím termální vody.



POJĎTE SI PŘIŤUKNOUT

K VÁNOČNÍM SVÁTKŮM PATŘÍ ZEJMÉNA STŮL BOHATĚ PROSTŘENÝ VYBRANÝMI LAHŮDKAMI, ALE ROZHODNĚ NESMÍ CHYBĚT ANI NĚCO DOBRÉHO K PITÍ. POKUD NEHCETE SAHAT JEN PO ŠAMPUSU, ZKUSTE SI LETOS PŘIPÍT RŮZNÝMI ZAJÍMAVÝMI KOKTEJLY A DALŠÍMI DRINKY. NEJENŽE BUDOU LAHODIT VAŠEMU OKU, ALE PŘEDEVŠÍM ZARUČENĚ POLECHTAJÍ VAŠE CHUŤOVÉ POHÁRKY.



KLASICKÝ VAJEČNÝ KOŇAK

Jestli něco o Vánocích rozhodně nesmí chybět, pak je to domácí vaječný likér. Využijete při něm žloutky, které vám zbydou po pečení sněhových pusinek, a poslouží vám nejen jako chutný drink, ale i jako přísada do různých krémů.

Kromě 4 žloutků budete potřebovat 25 gramů cukru krupice, 250 ml plnotučného mléka, 1 smetanu ke šlehání (33%), 1 plechovku sladkého kondenzovaného mléka, 300 ml rumu a 1 celý vanilkový lusk.

Nejprve si do hrnce dejte žloutky a spolu s cukrem je vyšlehejte do pěny. Následně přilijte všechno mléko, smetanu a kondenzované mléko. Vanilkový lusk rozřízněte a vyškrabte z něj zrníčka, která přisypte k mléčné směsi. Tu za stálého míchání (ideálně metličkou) přiveďte k varu. Směs začne pomalu houstnout. Jakmile bude o něco řidší než pudink, hrnec sundejte ze sporáku

a nechte vychladnout. Na závěr už jen stačí vmíchat rum a hotový likér nalít do litrové skleněné lahve. Skladujte na chladném místě, nejlépe v lednici, a to až po dobu jednoho měsíce.

VÁNOČNÍ BÍLÝ SVAŘÁK

Nikdo neříká, že svařené víno musí být nutně červené. Pokud patříte mezi lidi, kteří dávají přednost vínu bílému, pak vás zaujme i bílý svařák, jímž vřele pohostíte i na kost promrzlé hosty po vánoční procházce. Na 4 porce si připravte 750 ml bílého vína, 50 ml amarette nebo bílého rumu, 1 pomeranč (nejlépe v bio kvalitě), 250 ml vody, 4 lžice cukru, hrst rozinek, 4 tyčinky skořice, 4 badyány a 8 hřebíčků.

Nejprve si řádně omyjte pomeranč, nastrouhejte si z něj kůru (mělo by na ní být co nejméně bílých částí, aby svařák zbytečně nezhořkl) a vymačkejte šťávu. Tu spolu s vodou, kůrou, cukrem,

Horké drinky

inspirace od **MONIN**



Horký punč s příchutí

MONIN pyré Třešeň,
MONIN sirup Javor
kořeněný, horká voda

Tip: Pro alkoholickou
variantu můžete
přidat Capitan
Bucanero Elixír.



Svařené víno s příchutí

MONIN sirup
Jablečný koláč,
červené víno,
anýz, skořice,
pomeranč

Podzimní limo s příchutí

MONIN pyré Malina,
MONIN Lemonade
mix, horká voda



Golden Latté s příchutí

MONIN sirup Perník,
mléko, kurkuma



Grog s příchutí

MONIN sirup
Dýně kořeněná,
rum, horká voda



Horké mojito

MONIN sirup Mojito,
MONIN sirup
Muscovado,
bílý rum, limetka,
máta, horká voda

rozinkami a kořením přivedte k varu a 15 minut lehce prohřívejte. Následně už jen stačí vmíchat připravené amaretto/bílý rum, a můžete podávat.

OSVĚŽUJÍCÍ ADVENTNÍ SANGRIA

Také máte sangrii spojenou spíše s létem? Zkuste si ji tentokrát připravit v trochu netradiční verzi, která vám díky skořici, hřebíčku či badyánu zpříjemní čekání na Ježíška. Kromě půl litru bílého vína budete na adventní sangrii potřebovat

1 panáka rumu, perlivou vodu na dolití, 1 jablko, 2 pomeranče, tyčinku skořice, 1 lžičku celého hřebíčku, 4 hvězdičky badyánu a 2 lžice krupicového cukru.

Nejprve si oloupejte jeden pomeranč a spolu s jablíčkem ho nakrájejte na malé kostičky. Vhodte je do džbánu a zasypte 1 lžící cukru. Následně vlijte panáka rumu, lehce promíchejte a přilijte všechno víno. Přilijte vylisovanou šťávu z druhého pomeranče, zasypte připraveným kořením a džbánek dolijte perlivou vodou. Hotovou sangrii můžete ihned podávat. Skvěle bude chutnat nejen na Vánoce, ale i na silvestra.

MLÉČNÝ PUNČ S BAILEYS

Oblíbený likér Baileys lze využít na mnoho a mnoho způsobů. Jeho vanilkovo-čokoládové tóny se skvěle snoubí třeba s chutí kávy, takže si ho neváhejte někdy přidat do svého

odpoledního šálku. V zimě vás ale zahřeje především tento mléčný punč, který je ideálním drinkem pro sychravé večery. Ačkoliv je velmi jednoduchý na přípravu, budete až žasnout nad tím, jak báječně chutná.

Na jednu porci budete potřebovat 40 ml likéru Baileys Original, 30 ml tmavého rumu, 120 ml plnotučného mléka, 10 ml cukrového sirupu a špetku čerstvě nastrohaného muškátového oříšku. V rendlíku stačí lehce zahřát mléko, přidat do něj Baileys, rum, cukrový sirup i muškátový oříšek a dále ohřívat těsně pod bod varu. Hotový mléčný punč přelijte do silnostěnné sklenice a dozdobte ještě trochou muškátového oříšku.



POMERANČOVÝ PUNČ

Nejrůznější variace punče svou oblíbeností šlapou svařenému vínu na paty. V chladných dnech vás pomerančový punč příjemně zahřeje a uvidíte, že si ho zamilují i vaši hosté. Na přípravu 4 porcí si připravte 1,5 dl černého čaje, který necháte 10 minut louhovat. Do hrnce si mezitím nalijte 4 dl bílého vína a 2 dl tmavého rumu. Následně přidejte výluh z čaje spolu s 5 kostkami cukru a 3 vrchovatými lžícemi medu. Nyní přijde řada na 2 pomeranče a 1 citron. Z těch si vymačkejte šťávu a přilijte ji ke směsi v hrnci. Zbylou dužinu si z nich vydlabejte, pokrájejte ji na malé kousky a vhodte do hotového punče.

Ten už nyní jen krátce prohřívejte a můžete servírovat.



ŠTRŮDL VE SKLENICI

Milujete chuť jablíček okořeněných špetkou skořice, která v člověku vyvolává vzpomínky na babiččin poctivý štrůdl? Pak vás jistě zaujme míchaný nápoj jménem Bianco Amico. Kromě 4 cl vermutu Cinzano Bianco na něj budete potřebovat 120 ml jablečného džusu, 1 tyčinku skořice, 1 plátek citronu, 1 plátek jablka a pár kostiček ledu. Vermut a džus stačí nalít do sklenice naplněné ledem a ozdobit citronem, jablkem a skořicí. Lehce promíchejte, a můžete hned podávat.

HRUŠKOVO-VANILKOVÝ GIN FIZZ

Když už jsme u těch jablíček, což takhle zkusit i hrušky? Na hruškovo-vanilkový Gin Fizz můžete použít i gin bez alkoholu (např. Vassa či Borrigo), a pohostit tak na vánočním večírku třeba i nastávající maminky. Nejprve je třeba vyrobit pyré z hrušek, na něj budete potřebovat 2 najemno nakrájené, hodně zralé hrušky, půl hrnku hnědého cukru, půl hrnku vody a čtvrt hrnku vanilkového sirupu. Nasekané hrušky vložte spolu s cukrem, vodou a vanilkovým sirupem do malého hrnce a na mírném plameni vařte tak dlouho, dokud se hrušky nerozvaří do konzistence pyré. Směs důkladně míchejte, aby se vám nepřipalovala. Až budete mít hotovo, pyré propasírujte do misky a nechte vychladnout. Na jeden koktejl vám pak postačí 2 lžičce pyré, které ve sklenici smícháte se 40 ml ginu, zasypete trochou drceného ledu a dolijete perlivou vodou.

SVOBODNÝ CUBA LIBRE

Cuba Libre vznikl již někdy kolem roku 1900, a sice zásluhou amerických vojáků, kteří ho popíjeli na svobodné Kubě. Patří mezi nejoblíbenější míchané nápoje, a není se čemu divit. I když je jeho příprava snadná jako facka, uvidíte, že s ním sklídíte úspěch u všech věkových kategorií. Díky bílému rumu a svěžím tónům limetky se díky němu i v těch nejchladnějších dnech budete moct přesunout na proslulou karibskou pláž. Na jednu skleničku si připravte 1 limetku, 4 cl bílého rumu, 2 dcl Coca Coly a 4 kostky ledu. Nejprve opláchněte limetku a rozpuťte ji. Jednu z půlek nakrájejte ještě na čtvrtiny a vložte do vysoké sklenice, druhou zatím nechte stranou. Do sklenice dále přidejte několik kostek ledu a zalijte rumem. Nyní přijde řada na druhou půlku limetky, z níž do sklenice vymačkejte šťávu. Dolijte Coca Colou a můžete ihned podávat.

CORDIAL FRESH GREP

Lehce nahořklý drink, na němž si pochutnáte kdykoliv během roku, si snadno připravíte díky českému likéru Cordial. Ten se vyrábí již od roku 1910 a je unikátní směsí lipového květu a bílého vína s jemnou, sladkou chutí. Do sklenice stačí nasypat ledovou tříšť, přidat 4 cl likéru Cordial a dolít čerstvě vymačkanou grepovou šťávou. Moc hezky bude navíc vypadat, pokud sklenici ozdobíte plátkem grepu a přidáte lísteček čerstvé máty.

NĚCO DOBRÉHO K ZAKOUSNUTÍ

K dobrému pití patří i nějaké dobré chuťovky. Co byste řekli na tradiční Olomoucké tvarůžky? Jedná se vlastně o zrající sýr vyrobený z netučného kyselého tvarohu. Mají zcela ojedinělou pikantní chuť, typickou vůni, povrch se zlatožlutým mazem a soudržnou poloměkkou až měkkou konzistencí s patrným světlejším jádrem. Tvar má zpravidla podobu kotoučků, kroužků, tyčinek, nebo nepravidelných kousků. Olomoucké tvarůžky jsou stolní sýr. Mají charakteristickou a nezaměnitelnou chuť a vůni způsobenou proteolytickým rozkladem bílkoviny sýra při zrání. Vyrobit se z nich dá mnoho silvestrovských chuťovek. Například výborná pomazánka na chlebičky. Připravíme ji jednoduše. Pomazánkové máslo promícháme s nadrobno pokrájenými Olomouckými tvarůžky, přidáme nakrájenou lahůdkovou cibulku (3–4 kusy), kapii (1 lžičce) a pažitku (1 lžičce), opepříme a na konec přidáváme postupně 3–4 lžičce světlého piva, zamícháme a necháme odležet. Připravujeme cca 1–2 dny předem, aby se mohlo vše rozležet. Pivo můžeme přidat ještě další den, pokud vsáкло do tvarůžků a je ho zapotřebí ještě více. Olomoucké tvarůžky můžeme také naložit a podávat jako půlnoční překvapení. Stačí promíchat Olomoucké tvarůžky, přidat česnek, chilli papričky, petržel, cibuli a olej. Promíchat a nechat rozležet. Podávat s čerstvým chlebem, pivem nebo vychlazeným mlékem.



VARIACE NA SMETANOVÝ ZÁKUSEK

Pokud patříte mezi milovníky koláče Meringue, pro nějž je typická jemná, hedvábná struktura, zkuste si vyrobit jím inspirovaný míchaný nápoj. Kromě 2 cl vodky si připravte 3 cl likéru Monin Caco, 3 cl smetany ke šlehání, 1 cl ananasového džusu a 1 cl sirupu Monin Creme Brulée. Všechny tyto přísady smíchejte v šejkru, nalijte do sklenice a ozdobte čokoládovým toppingem, případně i hoblinkami hořké čokolády.

KOKTEJL S VŮNÍ PERNÍČKŮ

Voní jako vánoční perníčky, ale perníček to není. Co to tak může být? Perníčkový zmrzlinový koktejl! Budete-li mít zrovna chuť na něco studeného, pak vám takhle mňamka přijde jistě vhod. Na jednu porci si připravte 1 zralý banán, kávovou lžičku perníkového koření (neboli směs skořice, zázvoru a hřebíčku), 1 lžičku medu, 150 ml plnotučného mléka, nebo ještě lépe smetany a na ozdobu vrchovatou lžičku šlehačky a menší perníček. Pokud navíc zatoužíte po alko verzi,

mějte v záloze ještě 80 ml tmavého rumu.

Nejprve si oloupejte banán, nakrájejte ho na kolečka a uložte do mrazáku. Až bude dostatečně zmrzlý (lze připravit do zásoby), tak ho vložte do výkonného mixéru a spolu s kořením, medem a trochou mléka umixujte na hladkou kaši. Postupně přidávejte zbytek mléka/smetany a na závěr zašlehejte rum. Jakmile hotový drink nalijete do sklenice, už jen zbývá ozdobit ho porcí šlehačky a malým vánočním perníčkem.

VÁNOČNÍ POHÁDKA

Líná rána, kdy nemusíte brzy vstávat, si kromě pohádek v televizi můžete zpříjemnit i tímhle zimním nápojem, který vás zcela jistě okouzlí. Jeho příprava je navíc velmi snadná. Tabulku hořké čokolády stačí nalámat na kousky, vhodit do rendlíku a spolu s trochou mléka či smetany nechat rozehrát na mírném plameni. Poté vmícháte pár lžic instantní kávy, přilijete 250 ml plnotučného mléka a 250 ml smetany a tuto směs přivedete k varu. Na závěr už jen osladíte pár lžičkami vanilkového cukru, rozlijete do hrnků a ozdobíte čerstvě našlehanou smetanou.



CHAMPAGNE
JEEPER

SINCE 1949



Champagne.cz

www-champagne.cz



VÍNO

NA SVÁTEČNÍ STŮL...

HROZNY ROSTOU NA ZEMI UŽ DESÍTKY MILIONŮ LET, ALE TEPRVE POSLEDNÍCH OSM TISÍCLETÍ Z NĚJ UMÍME VYROBIT VÍNO JAKOŽTO ALKOHOLICKÝ NÁPOJ. NĚJAKOU TU SKLENKU SI, ALESPOŇ OBČAS, DÁ TÉMĚŘ KAŽDÝ Z NÁS. AŽ UŽ JEN TAK, NEBO SPOLU S DOBRÝM JÍDLEM. NAPADLO VÁS ALE NĚKDY, JAK VŮBEC VZNIKL RITUÁL PŘITUKNUTÍ SI SKLENIČKAMI NEBO PROČ JE ČERVENÉ VÍNO ZDRAVĚJŠÍ NEŽ BÍLÉ?



VÍNO JE... VĚDA

Chcete-li se stát skutečným odborníkem na víno, můžete se, například na Mendelově univerzitě, pustit do studia enologie. Právě tak se nazývá věda zabývající se vínem. Jakmile do jejích tajů alespoň trochu proniknete, začnete rozumět jednotlivým odrůdám nejen co do otázky barvy, ale i podílu zbytkového cukru, cukernatosti apod. S vínem se samozřejmě pije i kultura stolování či vhodné snoubení vína s pokrmy, což bývá pro běžného smrtníka poměrně složité.

„KOLÉBKOU VÍNA“ JE GRUZIE

Pokud byste chtěli poděkovat tomu, kdo přišel na to, že se dá vinná réva proměnit do tekuté podoby, museli byste se vypravit na území dnešní Gruzie. První „sklenku“ si tu dopřáli už před osmi tisíci lety. Dokázaly to archeologické výzkumy, při nichž byly objeveny staré kameninové nádoby se zřetelnými stopami vína. Gruzie až dodneška patří mezi státy s největší vinařskou tradicí, a právě její vína patří mezi ta nejkvalitnější a nejzajímavější na světě.

PŘÍPITEK JAKO SPOLEČENSKÁ TRADICE

Přítuknout si dnes na svatbě, oslavě narozenin či jiné slavnostní události je už tak nějak nutnost. Proto by vás možná ani nenapadlo, že kdysi měl přípitek úplně jiný důvod. Ve starém Římě, kde lidé víno neskutečně milovali, se tento nápoj s oblibou používal jako cesta k tomu, jak někoho otrávit. Během přípitku se střetávalo množství sklenic, a tak se trocha vína s jedem snadno přelila k sokovi. A ten, kdo se nechtěl napít ze své sklenky, logicky neměl zrovna ty nejčistší úmysly.

ZA VZNIKEM PORTSKÉHO STÁLA NÁHODA

Občas není třeba složitých postupů. Velkým objevům můžete mnohdy naopak děkovat náhodě. A právě tak tomu bylo i u zrození portského vína. V 17. století vezli Britové z Portugalska běžné víno. Protože ho čekala dlouhá cesta, bylo třeba ho nějak uchránit před zkažením. Obchodníci do něj proto přidávali vinný alkohol, čímž došlo nejen ke konzervaci, ale i ke vzniku originální chuti, která je pro portské dodnes typická.



POPELA

P E R N Á



Vína ze slunce Pálavy

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

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

WWW.POPELA.CZ



ŠAMPAŇSKÉ NENÍ SEKT

Vydali jste se do vinařství s cílem pořídit šampus? Ve skutečnosti ale pravděpodobně budete chtít spíše sekt. Jako právě šampaňské se smí označovat pouze šumivé víno, které je vyrobené z hroznů pocházejících z francouzské oblasti Champagne. Jedná se přitom o odrůdy Chardonnay, Pinot Noir či Pinot Meunier. Šumivá vína z hroznů jiného původu se pak správně nazývají sekt a vyrábějí se za pomoci speciální metody hromadění oxidu uhličitého. Pár rad jak vybrat ten správný sekt vám přináší Sommelier Tomáš Brůha: „Vánoční svátky a vítání Nového roku jsou

Na kvalitu vína mají vliv klimatické podmínky a práce samotného vinaře.

pro většinu z nás obdobím spojeným se šumivými víny. Šumivá vína ovšem zdaleka nejsou jen prosecco nebo „bohemka“. Pojďme si představit možná méně známá, nicméně velmi věhlasná vína ze Španělska nebo Francie. Cava je označení pro šumivá vína vyrobená na území Španělska stejnou metodou, jakou se vyrábí například slovatné šampaňské, tedy metodou kvašení v lahvi. Používají se sice jiné odrůdy, ale cava je ve většině případů krásně ovocná, s elegantním perlením a plnější chutí a výhodou této „kategorie“ je i cenová dostupnost. Další vyhlášenou skupinou jsou crémanty – šumivá vína vyrobená ve Francii opět klasickou metodou druhotného kvašení v lahvi, ovšem, mimo region Champagne! Dostáváme tak podobně ušlechtilá vína, často i za použití stejných, nebo podobných odrůd a takřka v každé oblasti najdeme nádherná vína s charakterem. Nejbližze Champagne, ať už geograficky nebo odrůdami, je Crémant de Bourgogne, tedy crémant z Burgundska, cenově jsme však stále níž než u Champagne. Třešinkou na pomyslném dortu pak tvoří již zmíněné šampaňské, tedy šumivá vína vyráběná tradiční metodou ve francouzském regionu Champagne. Styl, terroir, umění a tradice místních vinařů z tohoto nápoje činí opravdový diamant ve světě šumivých vín a příležitost dát si sklenku Champagne najdete opravdu

ŠPANĚLSKÉ ŠUMIVÉ VÍNO CAVA

je vyráběné stejným stylem, jako francouzské champagne, tedy metodou sekundárního kvašení na láhvi. Díky tomuto procesu je cava dobře strukturovaným, skvěle perlivým vínem, které dokáže překvapit jak svojí chutí, perlením, tak i zajímavým dozněním. Navzdory své kvalitě je cenově dostupnější než klasické champagne. Cava Anna de Codorníu je navíc nejstarší španělská cava s historií sahající do roku 1551.



PREMIER
WINES & SPIRITS



PREMIER WINES & SPIRITS



@CODORNIUCZ



WWW.1ER.CZ

Při nákupu šumivého vína typu Cava na www.1er.cz, získáte při zadání kódu ICE 20% slevu.

každý den. Vždyť jak už říkal Napoleon – když vyhraje, Champagne si zasloužíte, když prohrajete, Champagne potřebujete!

ČERVENÉ NENÍ VŽDY ČERVENÉ

Máte v oblíbené červené tramín? Pak vás možná trochu mate, že ač má v názvu slovo „červený“, ve skutečnosti je tohle víno bílé. Klaret je zase vyráběný z modrých hroznů, a přesto je víno ve výsledku opět bílé. Říkáte si, jak je to možné? V podstatě nejde o nic složitého. Při výrobě bílého vína se totiž kvasí čistý mošt bez slupek. A právě slupky jsou zdrojem barviva, který se do nápoje běžně nedostane.

VÍNO JE JAKO ČOKOLÁDA

Sníst krabičku belgických pralinek zcela bezmyšlenkovitě a na posezení by byl hřích. A stejně tak se to má s pitím vína. Je zkrátka třeba si ho vychutnat. S tím pak úzce souvisí i skladovací teplota. Pokojová teplota totiž může nadělat více škody než užítka, což platí hlavně pro bílá vína. Těm obecně vyhovují teploty mezi 7 a 10 °C, zatímco červená vína s naprostým klidem snesou i 18 °C. A nebudete-li si jistí, jestli nechat víno v místnosti, řiďte se jednoduchých pravidel – pokud je zde takové horko, že by se tu začala rozpouštět čokoláda, je načase přendat lahve někam, kde je chladněji.

ZAPOJTE SMYSLY

Než se pustíte do ochutnávání vína, raději nic nejzte, abyste neměli nijak ovlivněné chuťové pohárky. Jakmile pak zkontrolujete etiketu, můžete si víno nalít a dát se do degustace. Zkušený someliér připomínají, že

byste si víno měli vychutnat všemi smysly. Radí proto nejprve proti světlu prohlédnout jeho barvu, poté k němu lehce přivonět, a teprve poté se ho napít. Určitě nikam nespíchejte. Pomalu víno přealujte na jazyku, aby se začala objevovat jeho plnost, kyselinka, ale třeba i tóny ovoce apod. Tady jsou mimochodem ve výhodě ženy, protože mají až o několik desítek procent citlivější čichové a chuťové buňky – myslete na to, až se doma budete pít o to, že každý ve víně vnímáte něco jiného.

KAŽDÝ ROČNÍK JE JEDINEČNÝ

Už se vám někdy stalo, že jste si koupili své oblíbené víno, ale tahle lahev prostě chutnala jinak? S největší pravděpodobností se bude jednat o jiný ročník. Na kvalitu vína má totiž vliv celá řada faktorů, od konkrétních klimatických podmínek až po práci samotného vinaře. Víno, které roste během suchého a horkého léta tedy bude logicky chutnat jinak než to, které rostlo převážně za chladných deštivých dní.

JAK SI VÍNO VŮBEC VYBRAT

Obecně platí, že čím lehčí pokrm, tím lehčí, svěžejší víno se k němu hodí. Naopak k výrazným jídlům můžete zvolit víno, které je sladší, těžší. Ačkoliv třeba k pečenému masu bude víno chutnat skvěle, přeci jen jsou situace, kde je lepší si jeho konzumaci odpustit. Nedoporučuje se k jídlům ochuceným octem, k vejším nebo třeba ke zmrzlíně. Pokud ho navíc chcete používat při vaření, mělo by být dostatečně kvalitní a budete-li víno chtít podávat

k hotovému pokrmu i jako nápoj, pak byste měli použít jedno a to samé.

PITÍM VÍNA KU ZDRAVÍ

Milujete-li červené víno, pak vás jistě potěšíme tím, že je bohaté na antioxidanty, které nejen chrání buňky před předčasným stárnutím, ale rovněž snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění nebo cukrovky 2. typu. Určitě to ale neznamena, že byste se měli každý den prolévat jednou lahvinou. Chybu ale neuděláte, dáte-li si třikrát až čtyřikrát do týdne jednu skleničku, a to ideálně suchého červeného vína, protože má vyšší obsah prospěšných tříslovin.

A PAK PŘIŠEL RESVERATROL

Právě slupky hroznů jsou zdrojem látky, kterou označujeme jako resveratrol. K objevení jeho příznivých účinků došlo po roce 1992. Právě on je důvodem, proč se červenému vínu přisuzují omlazující (antioxidační) účinky, na což slyší zejména ženy, a jeho schopnost prodlužovat život. Resveratrol mimoto také působí protizánětlivě a pomáhá tělu lépe bojovat s viry při chřipce a dalších podobných nemocech. Má to ale jeden háček. Abychom přijali dostatečné množství resveratrolu, museli bychom denně vypít minimálně 200 litrů vína. Resveratrol se zároveň rychle ničí působením vzduchu a světla, takže než si stačíte vypít svou zaslouženou sklenku, do krve už se vám nedostane téměř žádný. Mnohem účinnější tedy bude, koupíte-li si doplněk stravy s jeho obsahem. Už i v pouhé jedné kapsli ho většinou přijmete tolik, kolik se nachází zhruba v těch 200 litrech vína.

KDYŽ SI HLÍDÁTE LINII

Pokud se snažíte zhubnout a jste zvyklí si počítat kalorie, u vína trochu zbystřete. Ačkoliv po pár kuličkách utržených z hroznu pravděpodobně nepřiberete, s konzumací vína ve formě alkoholického nápoje buďte opatrní. Jedna jediná láhev o objemu sedm decilitrů totiž obsahuje kolem 650 kalorií. To je stejné, jako byste snědli kilo brambor, velký talíř plný rýže, omeletu z osmi vajec nebo třeba přes půl kila krutých prsou. A to už je poměrně velká porce jídla, co říkáte?





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

★★★★★
Chateau Herólec
Boutique Hotel & Spa by L'OCCITANE
www.chateauheralec.com



Luxusní dárky



Originální a luxusní dárek s benefitem pro zdraví a krásu?

Zima je ideální období pro to, vyzkoušet účinky pravého hedvábí na vlastní kůži.

Zimou a klimatizací zkoušené pleť a vlasy Vám poděkují za celohedvábný beauty set, relaxační masku na oči, hedvábný povlak na polštář nebo stylovou scrunchie gumičku do vlasů LOVESILK.

Pravé hedvábí v TOP kvalitě o Vás díky svému složení pečuje, zatímco Vy spokojeně spíte...

Nestačí Vám hedvábný polštář? Sety hedvábného povlečení, a to i na míru, najdete na www.lovesilk.cz



LABORATOIRES
VIVACY
PARIS
VĚDA O ANTI-AGEINGU

**Dermokosmetická řada produktů péče
o pleť profesionální kvality,
které dokáží zachovat mladistvost Vaší pleti.**



K dispozici na: www.vivacybeauty.cz

SAPEKA
koupel s vůní dřeva



www.sapeka.cz

Showroom

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

 **SPiME.CZ**

Postele | Matrace



~~17 990 Kč~~
9 990 Kč

Postel **GABRIELA** buk



Praha | Brno | Ostrava | H.K. | Plzeň | Tábor

~~28 990 Kč~~
19 990 Kč

Postel **CORTINA** dub

 **SAPHO**

30 let s vámi



DAVID
SPORT HARRACHOV

NOVÁ KOLEKCE GOLDBERGH



GOLDBERGH
LUXURY SPORTS



www.davidsport.cz



UŽIJTE SI ZIMU S MOON BOOT

RECLAR
BEAUTY RITUALS REIMAGINED

Vánoční kouzlo produktu RECLAR



Čistící rituál
a peeling



Léčivý rituál
modrého světla



Omlazující rituál
červeného světla

Máte někdy pocit, že krémy a séra příliš neúčinkují? Možná je to tím, že nemohou proniknout do těch správných vrstev. Galvanický peeler Reclar umí zapracovat krémy i séra hlouběji do pokožky, aby lépe fungovaly. Další funkce jsou specifičtější - modré světlo hojí pupínky, ale můžete ho aplikovat i preventivně, abyste předešli jejich vzniku. Červené světlo funguje jako taková žehlička na vrásky a stahovač pórů. Ultrazvukový peeling čistí pleť a odstraňuje staré buňky. Reclar lze použít s jakoukoliv kosmetikou, je srovnatelný s profesionální péčí a jistě budete z používání nadšeni. My v redakci ho každopádně doporučujeme.

[www. RECLAR.CZ](http://www.RECLAR.CZ)

ZIMNÍ AKCE
-30%
SLEVA

NA KOMPLETNÍ SORTIMENT
SEDACÍCH SOUPRAV
HŮLSTA SOFA

Platí do 31.1.2022

hülsta
sofa



vondruska@hulstacz.cz
+420 739 986 472

www.sedackyhulsta.cz

EROTIC CITY[®]

HL

healthy life[®]



EROTICKÉ POMŮCKY PRO ZDRAVÍ

www.ericcity.cz



ZIMA – ČAS KÁVY, ČAJE A ČOKOLÁDY

KÁVA A ČAJ. NĚKTEŘÍ LIDÉ MILUJÍ JEN JEDEN Z KLASICKÝCH HORKÝCH NÁPOJŮ, JINÍ SI VYBÍRAJÍ PODLE NÁLADY. ZATÍMCO KÁVA SE HOJNĚ PIJE I V ZEMÍCH, KDE BÝVÁ LÉTO HORKÉ A ZIMA MÍRNÁ, ČAJ JE SPÍŠE VÝSADOU CHLADNĚJŠÍHO PODNEBÍ. NAPŘÍKLAD LIDÉ ŽIJÍCÍ NA BRITSKÝCH OSTROVECH SI BEZ NĚHO ZPRAVIDLA NEUMÍ PŘEDSTAVIT DEN.



Je libo černý,
bílý nebo
zelený?
A víte, co je
rooibos, nebo
kvetoucí čaj?
Znáte správný
postup, jak
každý čaj
připravit, aby
byl opravdu
dobrý? Malý
návod najdete
v našem
článku!

Velký hrnek voňavého černého čaje dokáže ztlumit lezavost chladného deště a nekonečné mlhy, čaj rozlévaný do elegantních šálků s typickým květinovým zdobením zase podtrhuje tradiční anglickou sešlost – třeba u sušenek nebo sendvičů. Pohledů na horké nápoje je tolik! A dobrou zprávou je, že v dnešní době, jež sice pulsuje trendy, ale na druhou stranu dává na výběr z nekonečné řady možností, si můžete dopřát jakýkoli horký nápoj – nikdy nebudete za outsidera.

KÁVA NENÍ JEN ARABIKA

Kultivace kávy měla v historii značný dopad na společnost – a vlastně na ni nikdy nepřestala působit. Dobré kavárny dnes mívají i menší města, dokonce vznikají na místech, kde byste je nečekali. A co víc, dávají si na výběru kávy záležet. Na menu tak můžete číst příběh kávy a obsluha vás ráda poučí o tom, kde se zrna vypěstovala, kde se pražila a jakou chuť můžete od kouřícího černého moku očekávat.

Ve světě je nyní přes osmdesát druhů kávy, ale jen tři z nich se pěstují intenzivně. Arabika se vyznačuje jedinečnou a lahodnou chutí. Dobrá je i robusta, která je velmi odolná, a tak se v některých oblastech lépe pěstuje. Třetím druhem

kávy je méně známá liberika – ta roste jen v západní Africe a také v Malajsii. Má poměrně zvláštní chuť, a tak je po ní i menší poptávka. Ze všech tří jmenovaných je nejoblíbenější arabika, která je aromatičtější než robusta a zároveň obsahuje méně kofeinu.

ESPRESSO, NEBO BATCH BREW?

Pěstováním, sklizní a pražením kávy celý proces nekončí. Ve chvíli, kdy se zrna dostanou k vám domů nebo do kavárny, přichází další důležitý krok, a to je příprava kávy. Zatímco dříve jste v kavárnách zaslechli otřepanou frázi „dám si jedno presso“, tak dnes už většina hostů ví alespoň základní rozdíly mezi jednotlivými druhy kávových nápojů. Některé kavárny pak decentně připomínají, že „presso“ nemají a podávají obsírnější vysvětlení. Vůbec nejoblíbenější kávou na celém světě je espresso. Pochutnat si na něm můžete už i v zapadlých končinách. Po glóbu se rozšířilo z Itálie, kde první stroj na espresso zprovoznili v roce 1901. V Itálii – kde také jinde – byla vynalezena i první moka konvička. Stvořil ji Alfonso Bialetti a v roce 1933 si ji nechal patentovat. Založil firmu na jejich výrobu, kterou pojmenoval po sobě – proto se konvičkám někdy přezdívá Bialettky. S rozvíjejícím se kultem kávy, který podporují hipsteři, slaví moka konvičky velký návrat. Dnes je najdete v mnoha domácnostech, v nichž žijí mladí lidé.

Ti si oblíbili alternativní přípravy kávy i v kavárnách, a tak je aktuálně trendem káva, kterou najdete v menu napsanou jako batch brew. Společně s V60 a Aeropressem spadá do kategorie filtrované kávy. Ta se těší oblibě proto, že oproti espressu přináší větší chuťové spektrum, a tím i gurmánský zážitek. Jen na vysvětlenou, s rozpustnou kávou nebo s kávou ze zastaralých překapávačů nemá nic společného. Výhodou filtrované kávy je také to, že si ji vychutnáte déle, většinou vám ji přinesou ve větším hrnku, sklenici nebo konvičce – objem tohoto nápoje bývá od 200 do 300 mililitrů. Vydrží vám tedy mnohem déle než klasické espresso.



*Tak trochu
jiné kafování*

**Kávovar tak úzký,
že se vejde všude**

f ecgelectro



ECG ESP 20501 IRON

www.ecg-electro.eu

Proto si filtrovanou kávu oblíbili i lidé, kteří chodí do kaváren pracovat nebo v nich mívají delší pracovní schůzky.

A co jednotlivé názvy alternativní kávy znamenají? Batch brew je překapávaná káva, která se chystá strojově. Většinou bude chutnat pokaždé stejně, samozřejmě záleží na druhu a odrůdě použitých zrn. Oproti tomu rukopis baristy se více podepíše do V60 nebo kávy připravené na Aeropressu. V60 si můžete představit jako nádobu ve tvaru trychtýře (odtud označení V). Protože má trychtýř úhel 60°, je zřejmé, odkud se vzala tato číslice v názvu. Do nádoby se vkládá papírový filtr a do něho se vsype mletá káva – ta by měla být semletá nahrubo. Potom se kávovina zalévá vodou o teplotě 93 °C. Extrakce trvá asi tři minuty. Aeropress je vůbec nejmladší nástroj na přípravu filtrované kávy – a světe div se, pochází z USA, kde ještě donedávna frčela instantní káva a kde jsou snad v každé domácnosti překapávací kávovary. V Aeropressu se káva stlačuje ručně přes papírový filtr. Přípravuje se z 15 až 20 g mleté kávy a vody o teplotě 93 °C. Filtrované kávy se pijí bez mléka a cukru. Zatímco V60 je v chuti komplexnější a plnější, Aeropress je šťavnatější a svěžejší. Ve filtrované kávě můžete objevovat stále nové tóny a chutě.

CO KÁVU VYLEPŠÍ

Samozřejmě, pokud dáváte přednost tradičnímu a ozkoušenému, můžete si kromě espressa v kavárnách stále objednávat osvědčené cappuccino, café latté, vídeňskou kávu nebo třeba irskou kávu s kapkou dobrého alkoholu. Ostatně, alkoholem, mlékem a cukrem lidé vylepšují kávu už desítky let. Z mléka se tvoří pěna do cappuccina i do café latté. Kopec šlehačky je nezbytně spojený s vídeňskou kávou, která evokuje línou neděli a bezstarostnou návštěvu cukrárny, kde se za vitrínami smějí věnečky, špičky nebo punčové dorty. Prostě ne každý je takový gurmán, aby pil kávu jen černou. I v tomto ohledu nám ale doba dává na výběr. Cukr nemusí být jen bílý a mléko nemusí být jen klasické kravské. Většina kaváren vám už dá vybrat, jestli chcete

cukr bílý nebo hnědý či raději sáhnete po nějaké jiné sladké alternativě. Podobné je to i u mléka. Vybrat můžete mezi nízkotučným, polotučným a plnotučným mlékem, mlékem bez laktózy nebo rostlinným mlékem – nejčastěji sójovým, rýžovým či mandlovým.

Skvělým doplňkem kávy se stávají i ochucené sirupy nebo různé polevy, jež se kombinují s mléčnou pěnou nebo

Skvělým doplňkem kávy se stávají i ochucené sirupy nebo různé polevy, jež se kombinují s mléčnou pěnou nebo šlehačkou.

šlehačkou. Oblíbené jsou například karamelové, oříškové, čokoládové, vanilkové nebo ovocné. Třeba karamelové frappuccino s pořádnou porcí šlehačky a s pořádnou porcí karamelového sirupu je mimořádným chuťovým zážitkem – pokud ovšem milujete karamel. Dobrá káva se také dobře snoubí s některými druhy alkoholu. V tradičnějších kavárnách stále ještě narazíte na alžírskou kávu, do níž se přidává vaječný likér a jež je ozdobena šlehačkou. V irské kávě pak najdete pravou irskou whisky, která rádně zahřeje. I tato káva mívá našlehanou čepici. Kombinace s jinými druhy alkoholu – třeba s rumem nebo vodkou – už jsou méně časté, ale jak se

říká: proti gustu...

JE LIBO ČERNÝ, ZELENÝ, ROOIBOS NEBO KVETOUČÍ ČAJ?

Čaj – je našim každodenním společníkem a jakoby již samozřejmostí. Čaj v různých podobách nás provází životem od narození až do seniorského věku. Je to náš relaxační support v nemoci, při chladu i v těžkých a hektických dnech. Nebo jen příjemné pojitko mezi námi a přáteli, nebo mezi námi a rodinou. Víte, kde se tento pro nás tak samozřejmý nápoj, jakým čaj je, vůbec vzal? Ačkoli by se zdálo, že je to jednoduchá otázka, tak není. Původ čaje je tak trochu zastřen v mlžném oparu nejrůznějších legend a pověstí, které se s ním pojí. Nikoho nepřekvapí, že legendy se váží k Číně, která je považována za původní zemi čaje. První písemná zmínka o čaji pochází od čínského básníka a velkého mudrce Kuo-Po v jeho starobylém čínském slovníku.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...byl čaj považován za nápoj bohatých a nebyl obvyčejným lidem zprvu vůbec dostupný? A že se čaj do Evropy dostal až někdy před několika stovkami let a k obvyčejným lidem ještě později?

PUTOVÁNÍ ČAJE DO EVROPY

Ano, běžně dostupný se čaj stal až postupem času. A zamiloval si jej téměř každý. Již jen proto, že je to nápoj, který nabízí velmi pestrou škálu vůní, barev, chutí i verzí jeho příprav. Z Číny jako kolébky čaje, kde se postupem času usadil u všech vrstev obyvatel (a jeho rozšířením ke všem Číňanům byla zavedena i daň na čaj) a kde vznikla první kniha mistra Lu Yu o čaji a jeho druzích, odlišnostech a přípravách i čajových ceremoniích, se dostal čaj do Japonska. Tam byl čaj „deportován“ v počátku 8. století, poté rozšířen, dále šlechtěn a pěstován.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...Japonci postupem času pojali přípravu a pití čaje jako ceremonii, a dokonce k tomu měli doma speciální čajové pokoje, nebo dokonce čajové domky? A že se čajový obřad v Japonsku dodržuje i dnes a příprava čaje trvá i několik hodin? Z Japonska se čaj dostal do Tibetu, kde jej

kočovní Tibeťané a mniši v kláštorech popíjejí s rozpuštěným jačím máslem a se solí. To nám asi přijde trochu divné, ovšem Tibeťané to dělají (dodnes) z praktických důvodů – pro obyvatele této chladné až extrémní oblasti tak získává čaj vysokou energetickou hodnotu a pomáhá regulovat energii v těle. Až okolo roku 850 se čaj dostal do dalších zemí, o čemž dokládá zmínka arabského cestovatele Sulejmana. A někdy okolo roku 1559 je teprve zmínka o čaji dochována v Evropě, od italského spisovatele Giovanni Battisty Ramusia. O chuti čaje se ale písemná zmínka našla až roku 1560 z pera portugalského jezuitu Gaspara da Cruz, přičemž první dodávky čaje putovaly do Evropy na portugalských obchodních lodích, a pak také na holandských bárkách. A až v polovině 17. století se čaj rozšířil dále do Evropy.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

... do Ruska doputoval čaj až roku 1618 a s ním vznikly i první samovary? A že

Anglie, ač považuje čaj za něco jako národní nápoj a pije se zde v daném čase (čaje o páté) a často s mlékem, dostal se k Angličanům tento nápoj až okolo roku 1652? A že Američané jej ochutnali mnohem později než Evropa, někdy okolo roku 1850?

Opomenout nemůžeme ani Indii a Srí Lanku, které jsou dodnes baštou pěstování velmi kvalitního čaje. Značky jako Darjeeling patří k indickým nejvyhlášenějším, stejně jako Cejlonský čaj na Srí Lance.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...lahodný čaj (v jakémkoli druhu a podobě) patří ve světě ke druhému nejvíce rozšířenému nápoji hned po „obyčejné“ vodě?

A JAKÉ ZNÁME DRUHY ČAJŮ?

- Černý a zelený čaj
- Žlutý a bílý čaj
- Oolong a kvetoucí čaj

- Pu Erh a Matcha
- Nečaje (Rooibos, Yerba maté, ovocný a bylinný čaj)

ČERNÝ ČAJ

Ten je asi nejprofláklejším čajem vůbec. Věděli jste ale, že byl u nás dlouho jediným známým čajem, protože ostatní druhy ztrácely při dlouhé lodní dopravě barvu i aroma? Asi to bylo tím, že jako jediný byl fermentován, a tak přečkal transport v pořádku. Černý čaj se nejdříve fermentuje (oxiduje polyfenoly) a až poté se suší. Při fermentaci musí být lístky mechanicky narušeny, aby šťáva z nich katalyzovala. Fermentace jako taková trvá od pár minut do zhruba jedné hodiny. Pak se čajové lístky suší při teplotách okolo 80 °C. Není žádnou novinkou, že černý čaj obsahuje kofein. Ten vám může pomoci nakopnout metabolismus, odbourat únavu a ospalost, ale i navodit lepší náladu a podpořit správné trávení.





VĚDĚLI JSTE, ŽE

...černý čaj obsahuje na čtyři stovky užitečných látek, mezi něž kromě kofeinu patří i vitaminy C, řada B, A, K, enzymy, minerální látky, stopové prvky, a další? A že se kofein (tein) uvolní do nápoje nejvíce do 30 vteřin od počátku luhování? Anebo že čaj obsahující kofein vypitý cca 1–2 h před spaním může podpořit i lepší spánek a odbourat nespavost?

MAGIE PŘÍPRAVY ČERNÉHO ČAJE

Ideální je sypaný čaj, který má oproti porcovanému výhodu větší kvality a vyššího obsahu účinných látek. Postačí vám sítko, čajítko a jedna (nebo dvě) konvice. Proč dvě? Jedna pro spařování a druhá pro servírování. Při využití čajítko stačí konvice jedna. První konvici propařte horkou vodou, aby se zahřála a zároveň vyčistila. Vsypte do ní (nebo naplňte čajítko a vložte do konvice) cca 3 čajové lžičky čaje na litr vody a zalijte převařenou vodou o teplotě cca 98 °C (teplota těsně po ukončení varu). Luhujte čaj cca 4 minuty. Poté jej přes sítko přecedte do druhé konvice (nebo prostě vyndejte čajítko z konvice). Ochutit čaj můžete cukrem, medem, nebo i mlékem. Fajnšmekři však

pijí černý čaj bez dalších přísad, kdy vynikne jeho chuť a její tóny.

ZELENÝ ČAJ

Je to de facto neupravovaný, nefermentovaný čaj. Po fermentaci se z něj stává čaj černý. Nefermentovaný zelený čaj je nezdравější a nejoblíbenější čaj ze všech dalších druhů čajů po černém čaji. Má mnoho odrůd, které se odlišují destinací, slunečním svitem, četností dešťů i nadmořskou výškou pěstovaného čaje. Každá odrůda má tak osobité aroma i chuť, která se zvýrazňuje napařováním, nebo specifickým nahříváním. Čajové rituály ve světě se pojí jak s černým, tak se zeleným čajem.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...díky účinným látkám (vitamínům, minerálním látkám a enzymům) a dle legend buddhistických mnichů zelený čaj očisťuje organismus, posiluje jej a chrání? A že působí pozitivně na srdce, nervovou soustavu, mozek, cévy a metabolismus? Proto jeho popíjení odpradávná doporučuje tradiční medicína.

JAK SI PŘIPRAVIT SPRÁVNĚ ZELENÝ ČAJ?

Kofein v čaji je vázán na třísloviny a do krve se uvolňuje pomaleji než kofein z kávy, přičemž nejvíce kofeinu

má první nálev a denně se nedoporučuje vypít více než litr zeleného čaje. Do šálku čaje vložte čajítko nebo sítko se dvěma čajovými lžičkami sypaného zeleného čaje. Upřednostněte sypaný zelený čaj před porcovaným, který není tak kvalitní. Zalijte 250 ml převařené horké vody cca 80 °C teplé, tedy asi tři až pět minut po bodu varu. Luhujte čaj cca 3–4 minuty. Čaj pijte neslazený a nedochucený. Jen tak vynikne jeho svěžest, jemná trpkost a bude mít ten správný efekt na organismus.

ŽLUTÝ ČAJ

Žlutý čaj je vzácný a není ho mnoho druhů. Vyrábí se z křehkých pupenů čínských čajovníků speciálními a velmi šetrnými precizními postupy. Základem je pomalé sušení v chladném a větraném prostoru. A proč se mu říká bílý? Je totiž jen lehce fermentovaný, a tudíž velmi světlý. Pití žlutého čaje se doporučuje při relaxacích, józe a meditacích. Navozuje vnitřní klid a harmonii těla i duše.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...tento luxusní čaj byl součástí císařského stolování, protože žlutá byla císařskou barvou? A že má čaj po vyluhování krásný zlatožlutý nádech s medovou chutí a květinovým aroma? A že má vysokou kvalitu a patří k „limuzínám“ mezi čaji?

JAK NA ŽLUTÝ ČAJ?

Uvařte si jej vždy, když chcete mít v sobě pohodu a harmonii. Zalijte čajovou lžičku čaje převařenou vodou o teplotě 80 °C, tedy cca 5 minut po bodu varu. Luhotvat žlutý čaj lze opakovaně. A každý šálek bude mít trochu jinou chuť, sílu i vůni.

OOLONG

Říká se mu i modrý, zelený či červený čaj. Tento čaj se vyrábí částečnou fermentací v různém stupni, z čehož pak vzniká velké množství Oolongů i dle barvy. Existují Oolongy fermentované na 50 %, 40 % ale i těsně nad 20 % anebo naopak pod 20 %. Lístky čaje



TARLTON

Prvotřídní srílanské čaje



Seznam prodejních míst: prodejna MIX-TEE, Masarykova 235, Čelákovice.
Adresář všech více jak 130 prodejních míst naleznete na webových stránkách.

www.caje-mixtee.cz



se při výrobě opakovaně nechají krátce zavadnout na přímém slunci a jemně se ručně přehazují v koších. Poté se lístky prudce vyhřívají, ochlazují, dále rolují a suší. Během výroby se používají jemné rostlinné oleje a vosky. Oolong se připravuje stejně jako černý čaj.

KVETOUČÍ ČAJ

Patří ke starobylým čínským čajům. Stejně jako žlutý čaj byl součástí stolování císařského dvora. Vyrábí se ručně, umným a detailním svazováním čajových lístků s nejrůznějšími květy. Je vzácný a slouží jako krásný dárek, přičemž přípravu a pití kvetoucího čaje by si měl každý vychutnat jako malý svátek a obřad. Stejně jako žlutý čaj, patří k tomu nejlepšímu mezi čaji.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...v 60. letech minulého století byla v Číně výroba kvetoucího čaje zakázána jako buržoazní přežitek Čínské lidové republiky? Naštěstí bylo embargo časem zrušeno a dnes jej odtud vyváží jako vzácnou komoditu do mnoha zemí světa. A proč kvetoucí čaj? Díky kvítku, který ukrývá. Připravuje se proto ve skleněné konvici, kde můžete sledovat, jak se vám mezi čajovými lístky rozvine květ jasmínu, lilie, ibišku, chryzantémy nebo měsíčku. A kochat se krásou procesu rozvíjení a výsledné kompozice kvetoucího čaje můžete desítky minut. Je to jako malá meditace – čas se zastaví a je jen voda a v ní

čajové lístky a ukrytý květ. A můžete si to zopakovat třeba pětkrát a stále bude čaj lahodný, voňavý a svěží. Květ můžete poté umístit na pár dnů ještě do studené vody jako dekoraci, než vybledne.

PU ERH

Je to tak trochu tajemný lisovaný čaj, dodatečně fermentovaný bakteriemi a plísněmi, které se přirozeně vyskytují na čajových lístcích. Dodatečná fermentace dodá čaji hořkosladký nádech s jemnou svíravostí. A čím starší je, tím je lepší a kvalitnější, ale také dražší. Stářím se chuť Pu Erh čaje mění na sladkou a jemnou. Proto se jedná o speciální čaj, který se moc běžně nepopíjí. I když má protizánětlivý efekt, vliv na snížení hladiny cukrů a tuků v krvi i eliminaci výskytu kardiovaskulárních onemocnění. Také pomáhá redukovat váhu, detoxikovat organismus, zlepšit trávení, posílit imunitu a navodit dobrou náladu.

MATCHA

Tady se používá čajový prášek, který má vysoké množství prospěšných látek. Využívá se jako samotný čaj, ale také jako součást nápojů. Přidává se do koktejlů, dezertů a zmrzlin. Díky antioxidačním schopnostem je Matcha čaj jedinečný. Dobrý je čistý, ochucený i v čajové směsi. Ideální příprava Matcha čaje spočívá ve šlehání čajového prášku v převařené studené (nebo vlažné) vodě metličkou v nízké misce, čímž dostanete chutný a hustý čaj.

NEČAJE

A dostáváme se k nečajům, z nichž vy-píchneme Rooibos a Yerba Maté. Ovocný a bylinkový čaj, to je už jiná, nikoli čajová historie.

ROOIBOS

Nepatří přímo k čajům, protože se vyrábí z jihoafrického keře zvaného čajovníkovec, a to speciálními postupy (stříháním, sekáním, kvašením, sušením). Sklízí se jen 2x ročně. Je velmi všestranným nápojem s lahodnou chutí, je sladký a krásně voňavý. Připravte si jej z jedné vrchovaté čajové lžičky do 200 ml horké převařené vody o teplotě 85 °C (3 minuty po varu), kde jej necháte luhotvat také 3 minuty. Přecedíte a popijíte.

VĚDĚLI JSTE, ŽE

...Rooibos a jeho účinky využívali a znali již afričtí Křováci? A že neobsahuje kofein, je silně regenerační, uvolňující a navozuje pohodu? Víte, že se studený výborně hodí do horkých letních dnů a teplý pro dny chladné?

YERBA MATÉ

Yerba maté je nápoj vyrobený ze stálezeleného stromu cesmíny paraguajské. Podporuje zdraví a imunitu, má silný stimulační efekt a navozuje pohodu, odbourává únavu, detoxikuje tělo, pomáhá k lepšímu trávení i soustředění, podpoří i hubnutí, funkci střev, prospívá ledvinám a játrům i srdci. To vše, protože obsahuje mnoho účinných látek – kofein, vitamíny A, B, C, sílice, třísloviny, antioxidanty, minerály atp. Yerba maté si můžete připravovat stejně jako černý čaj.

JSOU „NEČAJE“ JEŠTĚ ČAJE?

Další „nečaje“ samozřejmě neobsahují lístky čajovníku, ale jsou vyrobeny z ovoce, bylin a koření. Mají tedy ve sféře čajových nápojů také své nezaměnitelné místo. Proč? Protože popíjení odvarů z ovoce, bylin a koření je blahodárné pro tělo i duši, a určitě nikomu neublíží. Již naše babičky a prababičky je znaly, využívaly a také doporučovaly. A věděly proč! Jejich účinky, výčet a popis by vydal na mnoho dalších řádků, proto si písmenka o nich nechme na jindy.

NEZAPOMEŇTE NA ČOKOLÁDU

Čokoláda je velice oblíbená pochoutka po celém světě. Původní čokoláda měla formu tekutého, ne příliš chutného nápoje. Její chuť byla hořká a kořeněná. Byla vyráběna z rozemletých kakaových bobů, které byly zahuštěné kukuřičnou moukou, okořeněné vanilkou, chilli papričkou a dalšími přísadami. Postupně se chuť čokolády vylepšovala a zásadním přelomem ve výrobě čokolády se stal vynález Holanďana Conrada van Houtena, který oddělil kakaové máslo od kakaového prášku. Dnes je čokoláda samozřejmě součástí našeho jídelníčku. Vyrábějí se z ní nejrůznější cukrářské výrobky, zmrzlina, bonbony, sušenky i námi tak oblíbené vánoční cukroví. Lahodný čokoládový nápoj si můžete dopřát na zahřátí a dobrý čokoládový bonbon potom jako doplněk ke kávě, nebo prostě jen tak pro dobrou náladu.

KVALITA ČOKOLÁDY JE POSUZOVÁNA PODLE NĚKOLIKA ZÁSADNÍCH KRITÉRIÍ:

1. Kvalita kakaových bobů

Kakaové boby se rozdělují do skupin Fine, Flavour a Ordinary. Nejvyšší kvalitu z nich je skupina Fine, která je ze skupiny criollo a k vidění na trhu je jen velmi málo. Druhá skupina Flavour je kakao za střední Ameriky a Karibiku. Třetí skupinu tvoří Ordinary, kakao ze země západní Afriky a Brazílie. Chemické složení kakaových bobů se liší podle určitého druhu kakaovníku a prostředí, ve kterém je kakaovník pěstován. Boby obsahují vodu, bílkoviny, tuky, polysacharidy, vlákninu, vápník, železo, betakaroten, a spoustu dalších látek. Důležitá je také přítomnost theobrominu (funguje jako kardiostimulant) a kofeinu. Energetická hodnota 100 g kakaových bobů je 1900 joulů.

2. Obsah kakaového másla

Kakaové máslo je směs glyceridů mastných kyselin a má sytě žlutou barvu. Liší se maličko vůní a bodem tání podle druhu kakaového bobu. Procentuální zastoupení kakaového másla v kvalitních



kakaových bobech je asi 55 %. Kakaové máslo je snadno rozpustné, zpracovatelné a dobře stravitelné. Díky nižší teplotě se obsah kakaového másla zmenší a při výrobě čokolády se tak hmota lépe vyklopí z formy. Mezi jeho další klady patří odolnost a trvanlivost. Jen pro zajímavost: kakaové máslo se využívá v kosmetickém průmyslu na výrobu různých krémů a mastí, protože je obvykle dobře snášeno a nedráždí pokožku. Čím vyšší je obsah kakaového másla, tím je čokoláda kvalitnější a jemnější. Kakaové máslo můžeme samozřejmě nahradit levnějším tukem, v tom případě musíme počítat s horší kvalitou čokolády. Každá čokoláda má trošičku jinou chuť a jinak se rozpouští v ústech. Méně kvalitní čokoláda se

rozpouští v ústech hůře právě díky tukům nižší kvality.

Čokoláda té nejvyšší kvality má v obchodním světě čokolády svůj termín „Couverture“. Tato čokoláda obsahuje vysoké procento velmi kvalitního kakaového másla, je tekutá a má vynikající chuť.

3. Proces konšování

Konšování je proces míchání při teplotě 50–65 °C a trvá v rozmezí dvou hodin až tří dnů. Tento proces umožňuje rovnoměrné rozložení kakaového másla, zlepšuje se chuť i kvalita a čokoláda se tak stává jemnější. Čím déle tento proces trvá, tím je čokoláda kvalitnější.

Rozlišujeme pravou čokoládu, čokoládu s ekvivalentem a imitaci čokolády.



PŘIPRAVTE SE NA HORY.

PROZRADÍME, KDE JE TO NEJLEPŠÍ

CO TAKHLE ZAMÁVAT DENNÍMU SHONU A STEREOTYPU A ZAČÍT SE TĚŠIT PO LÉTĚ NA DALŠÍ DOVOLENOU PLNOU AKTIVNÍ ZÁBAVY? ICE MAGAZÍN PRO VÁS VYBRAL TY NEJLEPŠÍ LYŽAŘSKÉ DESTINACE, KTERÉ NEJSOU DALEKO, ALE PŘITOM NABÍZEJÍ DOSTATEK ZAHRANIČNÍHO LUXUSU A POHODLÍ. ŽE NEMÁTE LYŽAŘSKOU VÝBAVU NEBO VŮBEC NELYŽUJETE? ANI TO VÁS NEMŮŽE ZASTAVIT, ABYSTE SI NAPLÁNOVALI TU NEJSKVĚLEJŠÍ ZIMNÍ DOVOLENOU.





Kde začít snít lyžařský sen? Každý lyžař vám jednoznačně odpoví: do Alp! Jenže do kterých? Francouzských, italských nebo rakouských?

A co třeba Švýcarsko? Možná vám to na první pohled přijde stejné, ve skutečnosti ale na detailech záleží.

ZA HUMNY DO RAKOUSKA

Pokud si vyberete Rakousko, stačí jen pár hodin a můžete si užívat na svazích našich blízkých sousedů. Rakouské Alpy jsou jednoznačně nejdostupnější a nejbližší zimní destinací a Rakušané si na české klienty za pár posledních let dobře zvykli. Pokud se na cestách rádi cítíte jako doma, Rakousko je bezpochyby skvělá volba. V češtině tu dneska najdete nejen směrovky a nápisy v hotelech, ale také jídelní lístky. Nemůže vás ani překvapit, když v restauraci najdete za barem český personál. Patříte-li mezi lyžaře, kteří si na sedmou ranní nastaví budík a okamžitě vyrážejí na sjezdovku, dokud je na ní ten pravý manšestr, rozhodně vyzkoušejte středisko Zillertal. Oblast tvoří tři skiareály a patří k ní i nejpoblábnější rakouský ledovec Hintertux, kde můžete lyžovat po celý rok. Mezi skiareály jezdí kyvadlový skibus, celková délka všech sjezdovek přesahuje 140 km. Výzvou pro odvážné je nejprudší sjezdovka v Rakousku s příhodným

názvem Harakiri. Má sklon krásných 85 procent, takže opatrně.

Ti nejlepší lyžaři mohou svůj um nechat natočit na video. „Zillertal Arena nabízí tuhle službu na třech místech, v Zell, Gerlosu a Königsleitenu. Natočíte se na video a pak se můžete podívat na internetu, jak jste lyžovali. Je to výborná zpětná vazba,“ myslí si Jakub Hošný, který byl v Zillertalu už třikrát. Když ho nebaví po pár dnech lyže, vždycky najde v oblasti nějakou zábavu. Pro běžkaře je tu 200 kilometrů běžeckých stop a pro ty, kteří zimu tráví nejraději na saních patnáct sáňkařských drah.

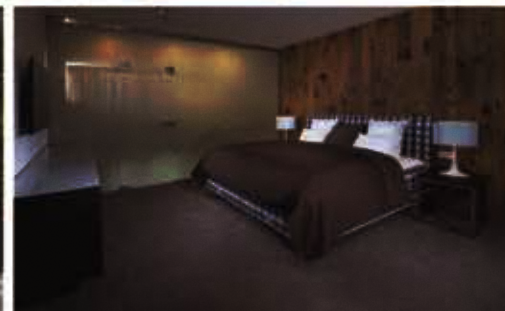
Co se týče ubytování, v Zillertalu si vybere každý. Pobyt si skvěle užijete v menších rodinných penzionech a hotelech, nebo ve větším a luxusnějším zázemí. Mezi opravdu komfortní se řadí Hotel Theresa v městečku Zell am Ziller. V případě nepříznivého počasí vám tento hotel nabídne spoustu alternativ k zábavě.

Rádi byste doplnili energii a síly a nikam pro tentokrát nespěchali? Ideálním místem pro sportovně-relaxační dovolenou je Turrach. Zima na Turrach – Höhe je nejlepší od konce listopadu do května a je pestrá, působivá a trochu proměnlivá. Půvabné středisko, které leží v nadmořské výšce 1763 metrů, se nachází uprostřed pohoří Nockberge. Vyžití tu najdou sjezdaři, běžkaři, sáňkaři nebo prostě



HOTEL BEDŘIŠKA
WELLNESS RESORT & SPA

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



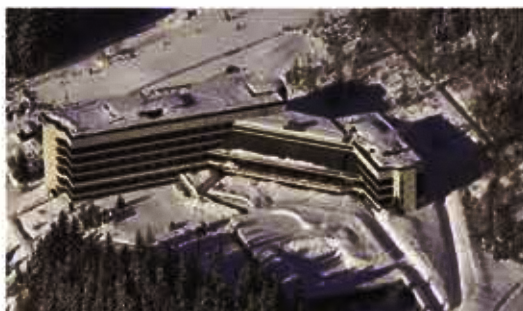
HOTEL PRAHA
WELCOME TO THE TOP



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

Harmony
CLUB HOTEL
ŠPINDLERŮV MLÝN
★★★★

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



jen ti, kteří si rádi vychutnají zimu pěkně na výletech.

Chaos velkých středisek zde nahrazuje příjemná venkovská atmosféra, klid a útulno. Veškeré dění se odehrává kolem jezera Turrach, které mimo jiné patří knížeti Karlu Schwarzenbergovi. Ale nebojte se, i sjezdovek tu najdete dostatek, areál jich nabízí téměř čtyřicet kilometrů. Líbit se tu bude i běžkařům a bruslařům, kteří si kromě skvělého terénu užijí i překrásné okolí jezera.

NEJ STŘEDISKA V RAKOUSKU:

- Zillertal – největší lyžařská oblast
- Nassfeld – nejslunečnější oblast
- Kühtai – nejlepší bydlení na sjezdovce
- Kitzsteinhorn – nejlepší snowpark
- Alpbachtal – nejuťulnější městečko
- Ski Arlberg – nejlepší pro freeride
- Seefeld – nejlepší pro běžkaře
- Nejlepší bar najdete ve středisku Ischgl, které je považováno za vůbec nejlepší místo pro oblíbené Apres ski. Jmenuje se Idalp a leží v nadmořské výšce 2320 metrů.

Co si dát dobrého:

Na zahřátí je nejlepší skvělá Gulaschsuppe, což je vydatná gulášová polévka. Skvěle vás zasytí i Frittatensuppe, tedy vývar s fritátovými nudlemi. Počítejte s tím, že jídla na svahu jsou skutečně poctivá a polévka vám může pomoci skvěle zahnat hlad. Pokud si raději dáváte něco většího k jídlu, vyzkoušejte klasické Spätzle nebo Germknödel, což je obrovský knedlík plněný povidly a políty vanilkovým krémem. Jestli klesne teplota pod deset stupňů, zahřejte se Jägertee.

SLUNCEM ZALITÁ ITÁLIE

Hlavním důvodem, proč si vybrat pro zimní dovolenou právě Itálii, je počasí. Statistiky dokazují, že je tu až 300 slunečných dní v roce, což znamená, že budete mít velkou pravděpodobnost, že si užijete na svahu slunečné počasí a teplo. Druhým důvodem je nikdy nekončící zábava. Italové jsou mistři v nočních párty, které trvají až do brzkých ranních hodin. A pokud máte rádi kvalitní kávu a lahodné Bombardino, rozhodně už déle nepřemýšlejte. Itálie pro vás bude to pravé.

Nejznámějším střediskem je Dolomity Superski. Jeden skipas vám bezpečně pokryje síť sjezdovek ve dvanácti lyžařských střediscích. Mezi ta nejoblíbenější patří Val di Fiemme a pak zejména čtyři skiareály napojené na Sella Rondou: Val di Fassa, Arabba, Alta Badia a Val Gardena. Kdo miluje dlouhé a dobré sjezdy, tady si zcela jistě vybere. „Mezi mé nejoblíbenější sjezdovky patří ty v Marmolada Arraba. Většina z nich je s náročnějším úzkým úsekem, který se pak rozšíří do příjemného svahu, nebo naopak sviští rázné dolů. Ze svých zkušeností vím, že jsou italská střediska skvělá pro zkušené lyžaře, kteří si náročnější tratě užijí. Freeride bych tady ale rozhodně nezkoušela,“ upozorňuje lyžařka Petra Jonášová.

A to potvrzují i další lyžaři. Stavitelé italských sjezdovek nezapřou zálibu v rychlé jízdě, neboť na svazích často narazíte doslova na „dálnice“. Typická sjezdovka je totiž dlouhá, široká a přehledná, a hlavně dokonale upravená. Skvělé také je, že v italských Alpách dohlížejí na bezpečnost lyžařů. Většina zátarasů je obalena tak, aby si v případě nárazu lyžaři neublížili. Pokud do někoho na sjezdovce vrazíte, počítejte s tím, že u vás budou do pár minut policisté. Na druhou stranu si tu díky tomu všichni dávají větší pozor na to, kam jedou.

Ubytovat se v Itálii můžete v menších hotelech v soukromí, nebo v rozlehlých hotelových domech, které se tyčí vysoko do nebe. Záleží na tom, co je vám milejší. Větší hotely nabízejí samozřejmě i vyšší komfort, wellness a bazény.

NEJ STŘEDISKA V ITÁLII:

- Val Senales – nejlepší ledovce
- Arraba – nejprudší sjezdovky
- Sestriere – nejrozsáhlejší středisko
- Val d'Isère – nejvíce zapomenuté a prázdné

Nejlepší bar zimní Itálie najdete v Alta Badia. Jedná se o podnik Moriitzino, kam se na drink sjíždějí i známé osobnosti.

Co si dát dobrého:

Místí kuchyně je zcela odlišná od té, kterou znáte z letních dovolených v Itálii. Míst se zde italské a alpské tradice, což vytváří neotřelou chuť zdejších pokrmů. Na každé horské chatě máte zaručeno, že bude

vše domácí kvality. K místním specialitám zcela určitě patří Schlutzkrapfen, což jsou ravioly se špenátem a sýrem, nebo pečené srnčí kýty s polentou. Jako dezert určitě vyzkoušejte závin plněný hruškami a ořechy. Po lyžování doporučujeme skleničku Prosecca či Aperolu s kouskem pomeranče. O Bombardinu už tu byla řeč – báječný vaječný koňak s panákem tvrdého alkoholu a se šlehačkou vás rozehřeje i v třeskutém mrazu. Nejslavnější italský drink rozhodně vyzkoušejte ještě na svahu.

ŠARM FRANCOUZSKÝCH SJEZDOVEK?

Už jste někdy slyšeli o skisafari? Jedná se o turistiku na sjezdovkách, a právě na těch francouzských se praktikuje nejlépe. Sjezdovky jsou tu prázdné, fronty žádné a lyže si můžete nasadit prakticky už u hotelu. Většina z ubytovacích zařízení se totiž nachází jen několik málo desítek metrů od sjezdovek.

„Lyžování ve Francii je opravdu skvělé. Pokud si lyže chcete opravdu užít a sjet toho co nejvíce, rozhodně není lepší lokality. Pokud ale máte rádi i to všechno okolo, jako jsou milé hospůdky, příjemné penziony, asi budete zklamaní. Francie je tak trochu prvoplánová a zdejší horská městečka spíš připomínají sídliště než cokoliv jiného,“ říká lyžař Hošný. Je to tím, že většina lyžařských středisek ve Francii se nevyvinula postupně v horských městech, ale vyrostla na zelené louce. Projektanti měli jasný cíl – vytvořit města, která pojmu hodně turistů a vytvořit sjezdovky, které je k návštěvě budou lákat.

Druhým negativem je komfort a cena. Ubytování je většinou velmi malé a velmi drahé. Ideální je proto pronajmout si takzvaný Chalet. Jedná se o ubytování v lidovém stylu, které má větší množství pokojů a nabízí tak dostatek pohodlí.

Jestli milujete dlouhé sjezdy, budete si užívat a obloučkovat z nejvyšší hory v oblasti Méribelu, Mont du Vallon. Sjezdovka o délce více než pět kilometrů nabízí luxusní sjezd zejména po ránu. Nevynechejte ani Saulire, která má přes deset kilometrů a bude vám trvat nejméně půl hodiny, než se dostanete až dolů. Trois Vallées neboli Tři údolí jsou nejrozsáhlejší a nejvyhledávanější lyžařská oblast na celém světě s celkovou délkou 610 km sjezdovek.



Najdete tu všechny tři stupně obtížnosti a můžete si zkusit i dobrodružné lyžování mimo vyznačené tratě.

Nejlepší bar najdete ve Val Thorens a má velmi jednoduchý název 360. Právě sem proudí davy lyžařů, takže pozor, abyste se příliš nezdrželi.

Co si dát dobrého:

Francie je země gurmánů, a tak si můžete být jisti, že dobré jídlo tady rozhodně nebudete dlouho hledat. Vyzkoušejte fondue se skvělými francouzskými sýry a vytříbeným bílým vínem. Jako dezert pak ochutnejte domácí borůvkový koláč, který zapijte alpským likérem Génepi.

PROBOUZEJÍ SE I ČESKÉ HORY

Luxus a pohodu samozřejmě můžete zažít i u nás, nemusíte se vydávat na dalekou cestu, abyste spojili lyžování s odpočinkem a relaxací. Vybrali jsme pro vás tři tuzemské destinace, kde můžete spojit lyžování a relax ve wellness.

Nejoblíbenější zůstávají Krkonoše, kam zamíří 31 % návštěvníků hor. Dvojkou je Šumava, kam se chystá 24 % lidí.

Hory si podle průzkumu vybíráme hlavně podle ceny, garance sněhové pokrývky, bezpečnosti i podle vzdálenosti od místa bydliště. Až 80 % těch, kteří pojedou na hory, zůstanou v tuzemsku. Celkové výdaje na pobyt na českých horách činí zhruba 60 % výdajů na pobyt v zahraničních horách. Při výběru záleží i na referencích. V tomto směru dáme hodně na přátele, rodinu a také na internet.

Přibývá hotelů, které nabízejí pobytové balíčky spojené s lázeňskými procedurami, zlepšuje se i úroveň restaurací a doplňkových služeb. Zároveň se objevují pobyty, které lákají na specifika dané lokality, a tak nemusíte mít pocit, že je to „všude stejné.“

Začít můžeme třeba v oblíbených Krkonoších. Skiareál Benecko, jenž přijal za svůj slogan „Vzdušné lázně v Krkonoších“ láká na klimatické lázně pro dospělé i pro děti. Díky své unikátní poloze 900 metrů nad mořem se totiž většinu roku nachází nad úrovní smogového mraku, takže je tady nejen čistý vzduch, ale i největší počet slunečných dnů v roce. Spíš než vodní lázně si tady užijete lázně vzdušné, ale relax na lehátku na slunném

místě také stojí za to. Lyžařský areál Benecko má mix tratí pro všechny lyžaře – od černých přes červené až po modré, kde mohou trénovat ti nejmenší. Protože jsou sjezdovky natočené na jih, můžete sluneční energii čerpat doslova plnými doušky.

V Krkonoších je zároveň jedno z nejlepších českých lyžařských středisek pro rodinné dovolené, a to v Černé hoře nad Janskými Lázněmi. Na své si tady přijdete, pokud chcete zkombinovat rodinnou dovolenou a relaxaci. Zajít si můžete na masáže i běžné lázeňské procedury, tělo si můžete vyhřát ve vířivkách nebo si zaplavat v nově otevřeném krytém bazénu.

Také v Jeseníkách si milovníci procedur přijdou na své. Zavítat můžete například do Priessnitzových léčebných lázní. Zdejší balíčky jsou uzpůsobené jak ženám, tak i mužům. Pánové si tady mohou dopřát například relaxační pivní masáž nebo masáž lávovými kameny. Pro dámy je osvěžující perličková nebo bylinná koupel. Procedury může doplnit sauna nebo hydromasážní vana. Výbava na sjezdovky? Vyplatí se ji nepodcenit.



Lyžování na Lipně v rodinné atmosféře

Zima na Lipně to je lyžování pro celou rodinu, partu přátel i jednotlivce. Lipenské sjezdovky, které měří téměř čtrnáct kilometrů, nabízejí velkou porci zábavy na jednom místě a uspokojí lyžaře všech kategorií. S možností ubytování přímo u sjezdovky, tradiční šumavskou, a přitom vysokou gastronomií a dalšími atraktivitami je tím pravým místem pro zimní dovolenou.

MODERNÍ LYŽAŘSKÝ AREÁL PRO KAŽDÉHO A S VEČERNÍM LYŽOVÁNÍM ZDARMA



Na Lipně najdete nejmodernější lyžařský skiareál v celé České republice. Je přizpůsobený nejen rodinám s dětmi, ale nabízí zábavu pro lyžaře všech kategorií. Na jeho svazích si tak lyžování užijí i skupiny

přátel, které čítají lyžaře začátečníky i ty pokročilejší. Sjezdové tratě mají různou obtížnost. Všechny tratě jsou kompletně pokryty zasněžovacím systémem.

Přepřevu lyžařů zajišťují tři pohodlné a moderní čtyřsedačkové lanovky a jedna dvousedačková. Jednou z novinek posledních let je rozšířený a vylepšený Snowpark, který je připraven pro lyžaře všech výkonnostních kategorií. Vyzkoušet si můžete Skicrossovou či Snowcrossovou trať, která je samostatně oddělena a měří více než jeden kilometr.

Ti nejmenší si zadovádí na sněhové pokrývce a s maskotem areálu lišákem Foxem, který na ně každý den čeká ve výukovém hřišti Fox park a postará se o zábavu svými animačními programy. Fox park je největším a nejlepším výukovým parkem pro děti a začátečníky v České republice. Je zdarma a přináší dny plné zábavy. Najdete v něm pojízdné koberce pro maximální pohodlí při přepravě na svahu nebo pohádkové a zvířecí slalomové dráhy s podjezdy a tunely. Těšit se můžete také na lyžařské závody a pravidelné večerní bobování.

Večerní atmosféru také při lyžování si letos všichni užijí zdarma. A to tehdy, pokud si zakoupí jednodenní nebo pětidenní či šestidenní skipas. Ten totiž letos nabízí možnost lyžovat nejen přes den, ale i večer při neopakovatelném výhledu na lipenské jezero a osvětlenou marinu.

VŠE NA JEDNOM MÍSTĚ

Komplexní služby půjčovny, servisu, prodejny i rezervace lyžařské školy najdete na jednom místě. Stejně tak největší prodejnu sportovního vybavení Intersport, která se nachází hned vedle centrálního parkoviště a nového dopravního terminálu. A abyste to na sjezdovku měli co nejbližší a šance vychutnat si první ranní manželstr na čerstvě

upravených sjezdovkách bylo co největší, můžete se ubytovat ve zcela novém a moderním čtyřhvězdičkovém hotelu Element. Nachází se hned vedle centrálního parkoviště a na lanovku se z něho dostanete jen po pár metrech, a to pohodlně i v lyžařských botách nebo rovnou na lyžích.

U hotelu na vás čekají i zážitky gastronomické. Restaurace Stodola vaří podle receptury místních tradic a v nové cukrárně Povidloň, dávají důraz na originalitu a chuť tradičních zákusků.



STEZKA KORUNAMI STROMŮ LIPNO



Součástí Skiareálu je i Stezka korunami stromů. Přináší naprosto jedinečné zážitky z výhledů ze své devítihorné 40m věže. Otevřeno má po celý rok, a tedy i v zimním období ji můžete navštívit a užít si tu nádhru lipenské přírody z ptačí perspektivy.

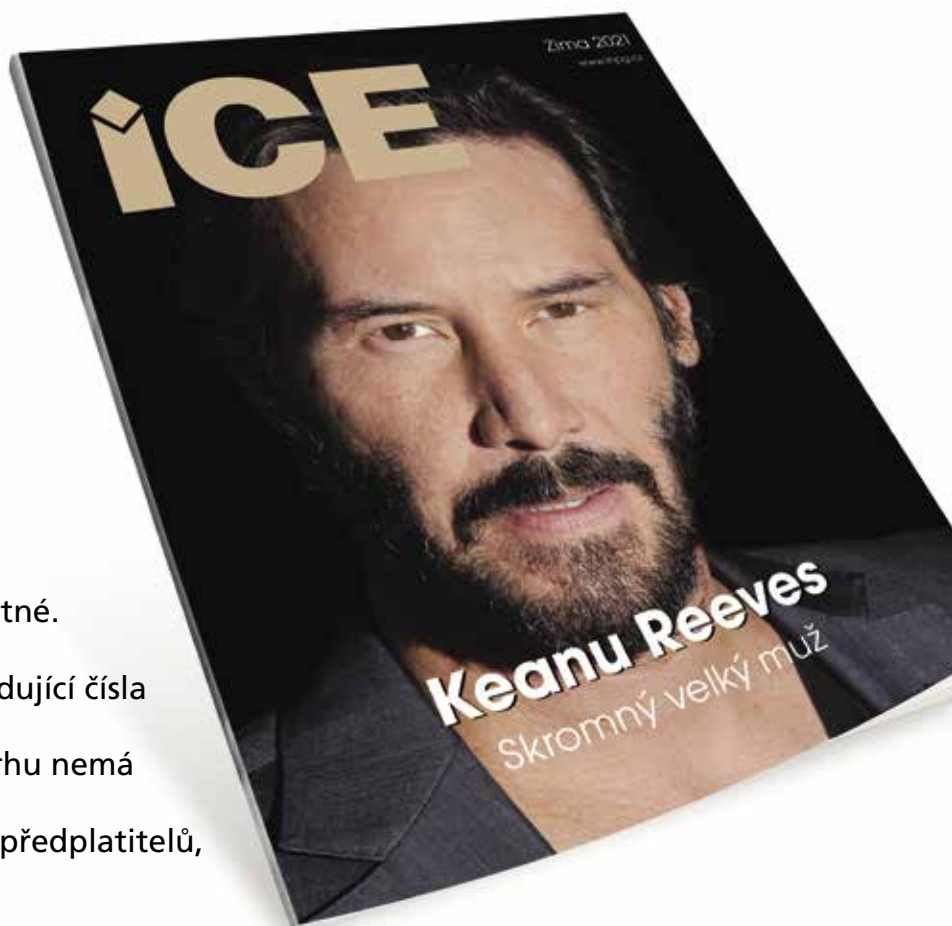
Stezka korunami stromů Lipno je první stezka svého druhu v České republice. Postavena byla v roce 2012 a od té doby je oblíbeným cílem návštěvníků Jižních Čech. Impozantní výhledy ze 40 m věže, 52 metrů dlouhý tobogan, adrenalinové a edukační zastávky a originální ptačí stezka. To vše dohromady zajišťuje zábavu pro celou rodinu. Stezka je bezbariérová a otevřena 364 dní v roce.

S ptačími hodinami, budkami, dřevěnými soškami a informačními tabulemi poskytuje kompletní poznatky o ptačí říši. Přijďte si rozšířit, nebo zopakovat své dosavadní znalosti, vyzkoušet odvahy a balanc, a užít si netradiční pohled na lipenské jezero. Ke Stezce vede z centrálního parkoviště krásná procházka lesem nebo se můžete nechat vyvézt Stezka-busem.

- nejmodernější skiareál v České republice s 13.5 km sjezdovek všech obtížností
- jedinečné výukové hřiště Fox park zdarma
- lyžařská škola Skischool pro všechny věkové kategorie
- servis, půjčovna i obchod se sportovním vybavením na jednom místě
- relaxace ve vodním ráji Aquaworld
- dechberoucí výhledy ze Stezky korunami stromů
- ubytování v moderním hotelu Element přímo u sjezdovky
- gastronomické zážitky v restauraci Stodola a cukrárně Povidloň

PŘEDPLATNÉ

Objednávkový kupón



Proč se rozhodnout pro předplatné?

Držíte v ruce první číslo čtrnáctého ročníku magazínu ICE.

Možná se právě rozhodujete, zda volit předplatné.

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

Odběrate

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

Jméno a příjmení:

Ulice:

Město a PSČ:

E-mail: Telefon:

Vzdělání: Věk:

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

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. – ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu provedte na účet: 2493861309/0800

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

ICE číslo 2, ročník 14.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Lenka Sychra

Grafické zpracování: Katka Krčíková

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

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav

Obchodní oddělení: Eva Kouřilová,

Denisa Syberová

Kontakt redakce: redakce@icemagazin.cz

Registrační číslo: MK ČR E 19635

www.inpg.cz

 **SAPHO**

30 let s vámi



speciální edice

GOLD





CO DOKÁŽE PRAVÉ HEDVÁBÍ VE VAŠÍ LOŽNICI?

Kromě luxusu a exkluzivity, Vám pravé přírodní hedvábí LOVESILK do ložnice přinese také wellness zážitek, který Vás nadchne.

Ptáte se, zda je to nadsázka?

My odpovídáme:

Lůžkoviny z pravého hedvábí přirozeně obsahují proteiny a 18 aminokyselin zabraňujících stárnutí pleti.

Zatímco Vy spíte, hedvábí navíc

- zamezuje tvorbě otlakových vrásek
- udržuje pleť a vlasy hedvábně jemné bez elektrizování
- je maximálně ohleduplné k citlivé pokožce
- je hypoalergenní a vhodné pro astmatiky, alergiky a hypersenzitivní pleť
- udržuje pleť správně hydratovanou
- je termoregulační a prodyšné
- má specifické energetické vlastnosti, které napomáhají příjemnému odpočinku.

Luxus a účinky pravého hedvábí byly dříve vyhrazeny pouze pro císaře. Dnes jsou připraveny i pro Vás na www.lovesilk.cz.

Vyberete-li si z barevné škály klasických i extravagantních barev morušového hedvábí, my si poradíme s rozměry, včetně atypických.



LOVESILK

z lásky k hedvábí