

Zima 2022

[www.inpg.cz](http://www.inpg.cz)

# ICE

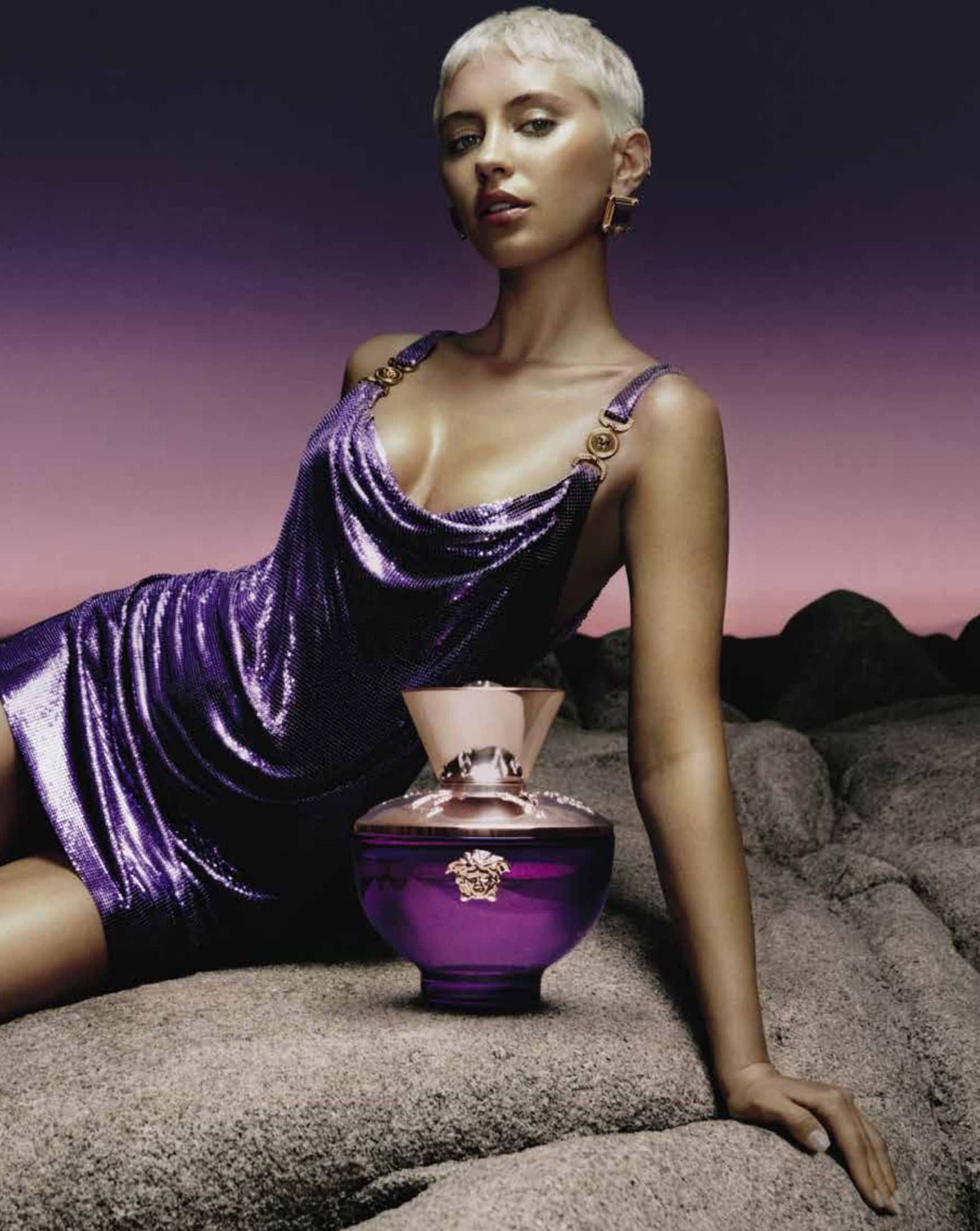
**Cate Blanchett**

Žena, herečka, matka...

VERSACE pour femme DYLAN PURPLE







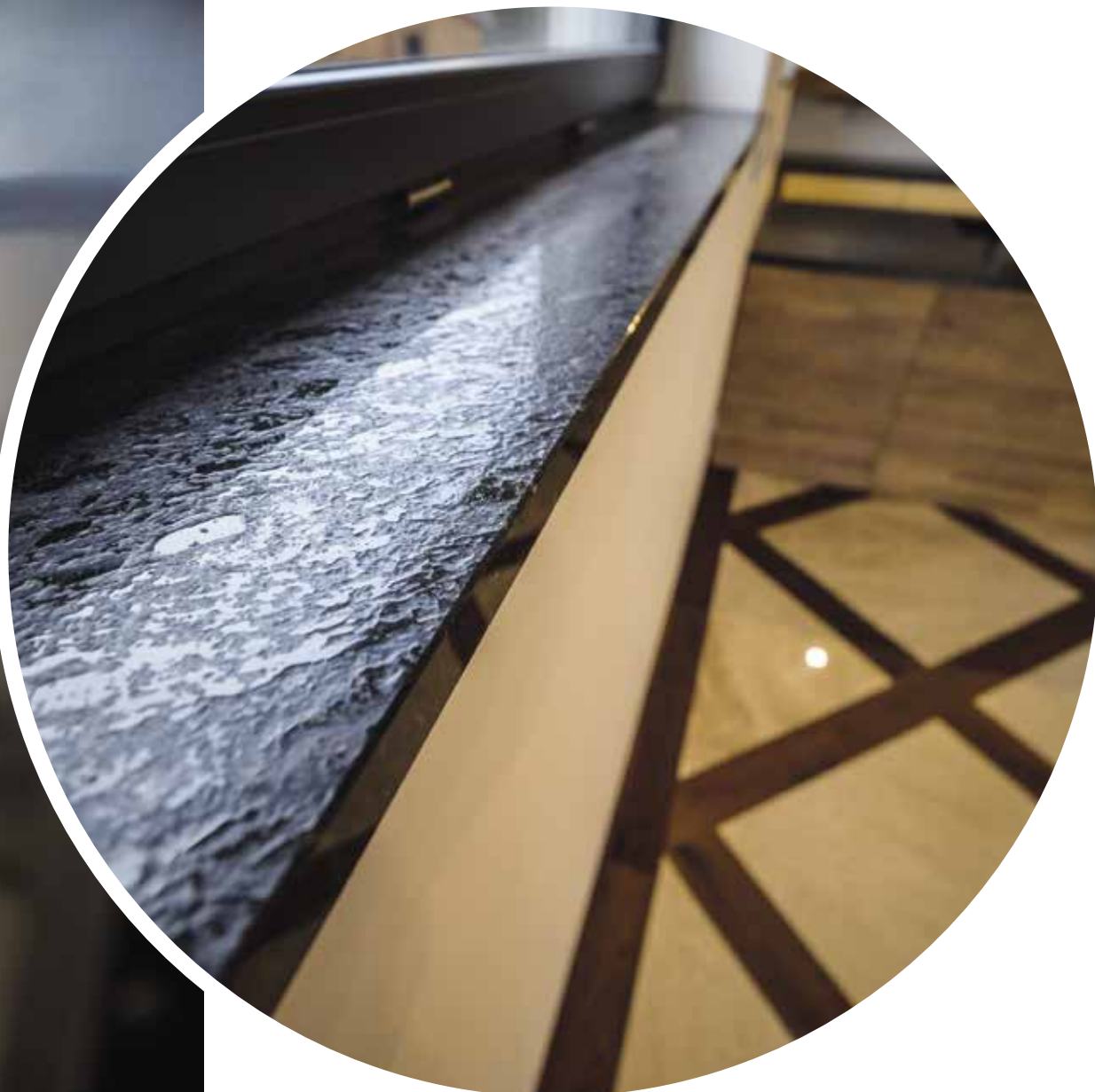




Přírodní kámen oživí každý interiér







[www.jatvar.cz](http://www.jatvar.cz)

e-mail: [kamenictvi@jatvar.cz](mailto:kamenictvi@jatvar.cz), tel. kontakt: 602 168 707, 724 252 440



1. MÍSTO  
**MONETA**  
**ŽIVNOSTNÍK ROKU 2020**  
JIHOČESKÉHO KRAJE

**KAMENICTVÍ**  
**JATVAR**  
**VELEŠÍN**





# 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











LIFESTYLE by HANÁK

INTERIÉROVÉ DVEŘE, KUCHYNĚ, ŠATNY A ŠATNÍ SKŘÍŇE, LOŽNICE, OBÝVACÍ POKOJE, KOUPELNY, DĚTSKÉ POKOJE, STOLY A ŽIDLE, SEDACÍ SOUPRAVY

HANAK-NABYTEK.CZ





# *Kouzlo zimy*

kolekce povlečení a froté

**Ve**ba

[www.veba.cz](http://www.veba.cz)

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

Navštivte naše prodejny a [eshop.veba.cz](http://eshop.veba.cz)



# *Africké léto*

kolekce povlečení a froté



# **Ve**ba

[www.veba.cz](http://www.veba.cz)

Tradiční český výrobce damaškového povlečení a bytového textilu

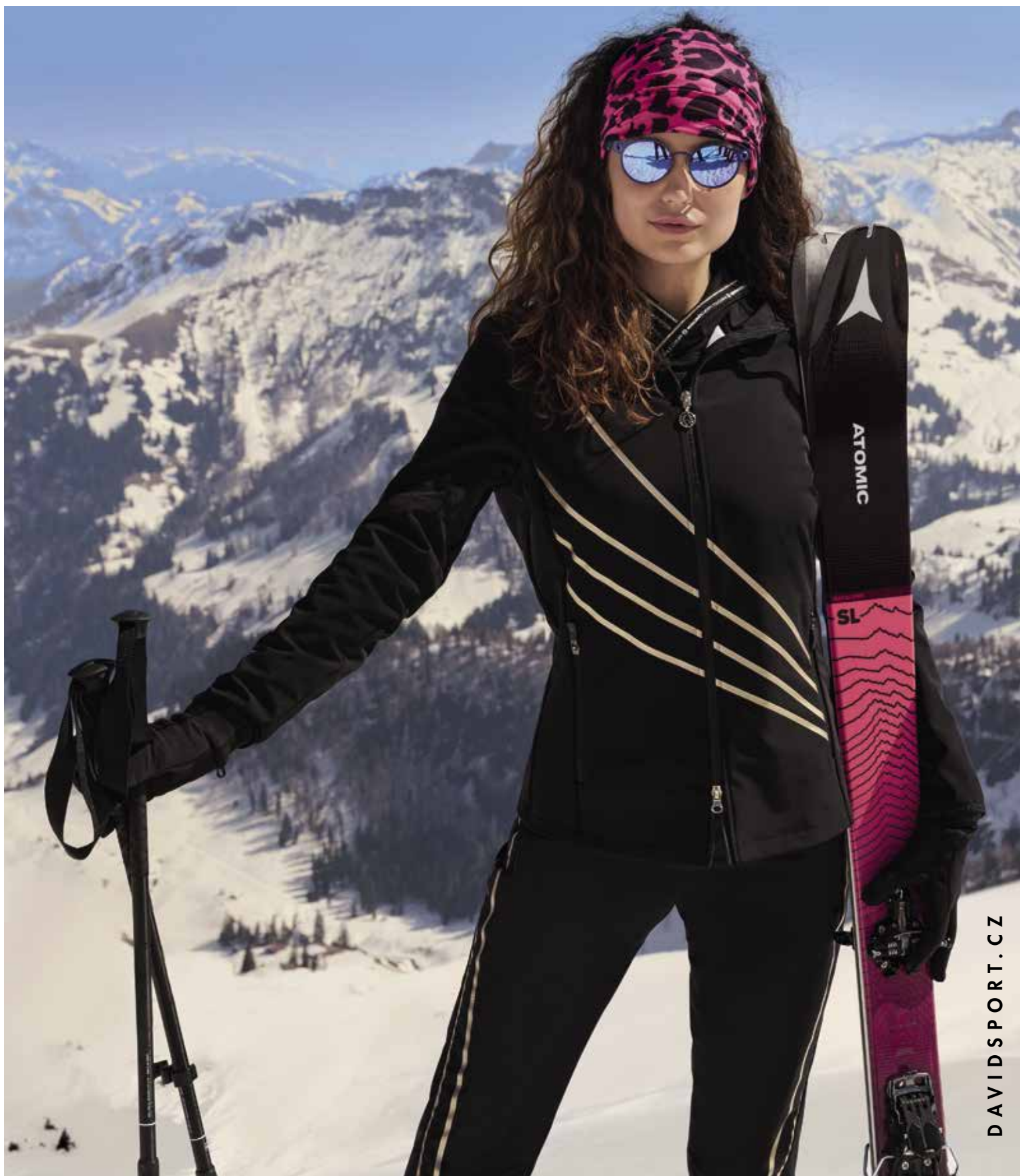
Navštivte naše prodejny a [eshop.veba.cz](http://eshop.veba.cz)



**GD**  
GOLDBERGH







DAVIDSPORT.CZ

DAVID SPORT HARRACHOV  
Harrachov 222

SPORTALM ŠPINDLERŮV MLÝN  
Pasáž Špindl, Bedřichov 22

SPORTALM PEC POD SNĚŽKOU  
Pec pod Sněžkou 137

SPORTALM PRAHA  
Týnská ulička 10, Praha 1





.pepper..field<sup>®</sup>

AUTHENTICALLY GOOD

Nejlepší dárek je ten,  
který nikdo  
nečeká.



GOLDEN FORK  
INTERNATIONAL  
FOOD & DRINK



*Nejlepší pepř světa najdete na:*

[www.kampotskypepr.cz](http://www.kampotskypepr.cz)





pepper..field<sup>®</sup>

AUTHENTICALLY GOOD

# DARUJTE UDRŽITELNÝ DÁREK ROKU



JEDINÝ VÝHERCE  
V HISTORII ČR A SR



100% ČESKÉ  
A UDRŽITELNÉ BALENÍ

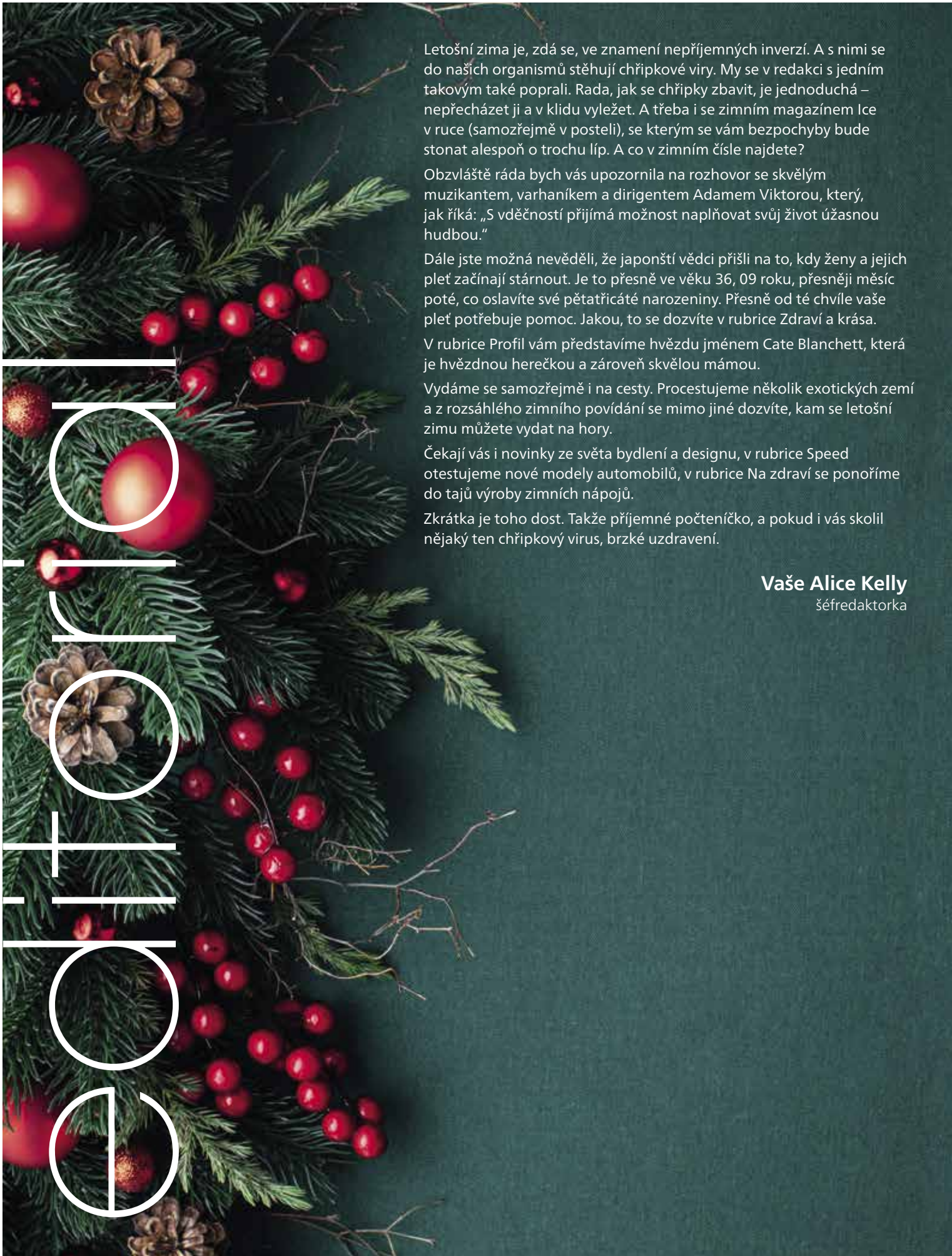


GRAVÍROVÁNÍ  
VAŠEHO LOGA



[www.pepperfield.cz](http://www.pepperfield.cz)





Letošní zima je, zdá se, ve znamení nepříjemných inverzí. A s nimi se do našich organismů stěhují chřipkové viry. My se v redakci s jedním takovým také poprali. Rada, jak se chřipky zbavit, je jednoduchá – nepřecházet ji a v klidu vyležet. A třeba i se zimním magazínem Ice v ruce (samozřejmě v posteli), se kterým se vám bezpochyby bude stonat alespoň o trochu líp. A co v zimním čísle najdete?

Obzvláště ráda bych vás upozornila na rozhovor se skvělým muzikantem, varhaníkem a dirigentem Adamem Viktorou, který, jak říká: „S vděčností přijímá možnost naplňovat svůj život úžasnou hudbou.“

Dále jste možná nevěděli, že japonscí vědci přišli na to, kdy ženy a jejich pleť začínají stárnout. Je to přesně ve věku 36,09 roku, přesněji měsíc poté, co oslavíte své pětatřicáté narozeniny. Přesně od té chvíle vaše pleť potřebuje pomoc. Jakou, to se dozvíte v rubrice Zdraví a krása.

V rubrice Profil vám představíme hvězdu jménem Cate Blanchett, která je hvězdnou herečkou a zároveň skvělou mámou.

Vydáme se samozřejmě i na cesty. Procestujeme několik exotických zemí a z rozsáhlého zimního povídání se mimo jiné dozvíte, kam se letošní zimu můžete vydat na hory.

Čekají vás i novinky ze světa bydlení a designu, v rubrice Speed otestujeme nové modely automobilů, v rubrice Na zdraví se ponoříme do tajů výroby zimních nápojů.

Zkrátka je toho dost. Takže příjemné počteníčko, a pokud i vás skolil nějaký ten chřipkový virus, brzké uzdravení.

**Vaše Alice Kelly**

šéfredaktorka





CFMOTO  
GLADIATOR  
**X1000 Overland**



**ENJOY** the  
**MOMENT**  
Enjoy your LIFE.  
Enjoy your SPORT!

CFMOTO  
**700CL-X Adventure**



CFMOTO  
GLADIATOR  
**Z1000 Sport R**



[www.journeyman.cz](http://www.journeyman.cz) [www.cfmoto.cz](http://www.cfmoto.cz)

\*5 let záruka platí při nákupu strojů CFMOTO v prodejní síti Journeyman CZ v ČR a SR, pro koncového zákazníka, prvního majitele, který není podnikatelem.



20



Profil  
Cate Blanchett

84



Móda  
Zimní móda

124



Tipy na výlet  
Kam vyrazit po Čechách

# INDEX

- 20 Cate Blanchett: Žena, herečka, matka...
- 30 Krásná zevnitř i zvenku
- 40 Bydlení: Trendy v interiéru pro rok 2023
- 50 Bydlete moderně a chytře
- 62 Adam Viktora - S vděčností přijímám možnost naplňovat svůj život úžasnou hudbou
- 70 Nejlepší projekty roku 2022
- 76 Kam utéct za teplem
- 84 Zimní móda
- 92 Nehynoucí legenda oslaví šedesátku
- 98 Káva, nebo čaj?
- 104 Míchané nápoje na sváteční stůl
- 112 Relax na lyžích
- 124 Tipy na výlet: Kam vyrazit po Čechách

Titulní foto: Shutterstock.com







# CATE BLANCHETT: ŽENA, HEREČKA, MATKA...

JE ZAJÍMAVĚ KRÁSNÁ A CHARISMATICKÁ, ALE NEMÁ PROBLÉM PROMĚNIT SE V ŽENU, JÍŽ Z OČÍ SRŠÍ DÉMONI. SEDÍ JÍ ROLE KRÁLOVEN A VLÁDKYŇ, ALE I UŠLÁPNUTÝCH MANŽELEK NEBO OSUDOVÝCH MILENEK. TAKOVÁ JE AUSTRALSKÁ HEREČKA CATE BLANCHETT, MANŽELKA ZNÁMÉHO DRAMATIKA A PRODUCENTA ANDREWA UPTONA A MATKA TŘÍ SYNŮ A JEDNÉ DCERY.









**N**ově se na ni můžeme těšit ve filmu *Tár*, který si již celosvětovou premiéru odbyl, v Česku ho ale uvidíme až 23. února.

*Tár* je vskutku vysněným filmem pro každého herce či herečku, kteří pokukují po Oscarech a Glóbech. Jde o dvě a půl hodiny dlouhé vyprávění soustředěné výhradně na vývoj protagonistky, jež se propadá do emocionálně stále vyhraněnějších situací. Snad jediným kamenem úrazu je, že Lydia *Tár* je smyšlená. Přeci jen atraktivnější (a marketingově vděčnější) by bylo věnovat se někomu, kdo skutečně žil a již zabírá místo

ve veřejném povědomí. Režisér a scenárista Todd Field si to ale neusnadnil. Výhodou je, že má díky tomu dveře k fantazii dokořán a nic mu nebrání složit přesně takový příběh, jaký potřebuje. A v hlavní roli zde Cate Blanchett exceluje, ostatně za tuto roli již získala Zlatého lva..

### LÁSKA JE ZÁZRAK

Cate je téměř devatenáct let šťastně vdaná za producenta a režiséra Andrewa Uptona a o jejich manželství se píše jako o jednom z nejpevnějších v showbizny-su. Přitom když se Cate a Andrew potkali v Austrálii během natáčení jednoho televizního pořadu, ze začátku si nejen neměli co říct, ale vlastně se docela nesnášeli. Možná proto, že každý z nich byl osobnost a neměl problém nahlas říct, co si myslí. Antipatie ale postupně odezněly a dvojice se nakonec dala dohromady, a po roce se i vzala. „Spokojené manželství je zázrak a já měla štěstí, že jsem se ho dočkala. Potkala jsem férového, upřímného a přirozeně sebevědomého muže, který se sice pohybuje v uměleckém prostředí, ale není žádná primadona, naopak je to rovný chlap. Základem každého vztahu je podle mě upřímnost a komunikace. Jsem ráda, že si jeden před druhým na nic nehrajeme a že si stále máme co říct,“ říká herečka. Nejen Andrew, ale ani Cate si nepotrpí na žádné hvězdné manýry. Její tři synové a adoptivní dcera jsou pro ni víc než sebeúžasnější filmová role, nebo dokonce ocenění Oscara. Však se také v minulosti nebála párkrát odmítnout roli, když měla pocit, že by byla dlouho pryč od rodiny. „Děti jsem si nepořizovala proto, abych pro ně byla cizí paní, která se občas zastaví doma,“ říká herečka.

### DEN, NA KTERÝ NEZAPOMENE

Cate se narodila 14. května 1969 v Melbourne do běžné rodiny, která neměla nic společného s uměleckým světem. Rodiče





ARIA  
PURA

BYTOVÉ  
PARFÉMY

# ZAŽIJTE JEDINEČNÉ OKAMŽIKY

[WWW.BYTOVE-PARFEMY.CZ](http://WWW.BYTOVE-PARFEMY.CZ)

10 % sleva na celý sortiment s kódem **ARIA PURA10**.



Najdete nás i v kamenných prodejnách **ARIA PURA**  
Brno, Údolní 29      Praha 2, Vinohradská 31



ji pojmenovali Catherine Elise Blanchett. Když jí bylo deset, rodinu postihla tragédie. Otec Robert zemřel na infarkt a matka June zůstala na Cate a její dva sourozence sama. Cate na ten den vzpomíná. „Tenkrát jsem hrála na klavír a viděla jsem otce odcházet. Tak jsem na něj jen kývla a usmála se... a už ho pak nikdy neviděla. Od té doby vždycky, když odcházím z domu, cítím potřebu se se všemi obejmout a dát jim pusy. Možná i proto, co jsem zažila jako dítě, nechci být od své rodiny odloučená, jsem nejspokojenější, když je mám všechny pohromadě,“ objasňuje Cate. Jako dítě byla docela rebelka, v patnácti si oholila hlavu a málem ji za to vyhodili z brigády v pečovatelském domě, kde si tenkrát přivydělávala. Herečkou prý nikdy být nechtěla, poprvé o tomto oboru začala uvažovat až po studiích historie umění a ekonomiky a přihlásila se na Národní institut dramatického umění v Sydney. Po státnicích v roce 1992 se Cate stala členkou divadelní společnosti Sydney Theatre Company a začala účinkovat i v televizních seriálech, mimo jiné například v Police Rescue.

## MANŽEL A FILMOVÍ MILENCI

Výrazněji na sebe upozornila v roce 1997, když dostala roli ve válečném dramatu podle skutečné události Cesta do ráje, v příběhu o skupině žen, které se po strastiplné cestě dostanou jako zajatky do japonského tábora. Tam přežívají velice tvrdé zacházení, což je ale neodradí od toho, aby si založily vlastní vokální orchestr. Už během jednoho školního představení si Cate všiml Geoffrey Rush, s nímž se později setkala v historickém dramatu Královna Alžběta. Za roli mladičké dívky, která nastoupila cestu, jež ji dovedla až na trůn královny Anglie, byla Cate poprvé nominovaná na Oscara. V té době už byla provdaná za Andrewa Uptona. Na konci 90. let oba působili jako umělečtí ředitelé Sydney Theatre Company. „Byli jsme spolu prakticky pořád v práci i doma, ale nevadilo nám to. Mluvili jsme sice hodně o práci, tedy hlavně já, protože jakmile jednou začnu, nevím, kdy přestat, ale měli jsme si tolik co říct. A pořád máme. Mám štěstí i v tom, že můj muž nikdy nežárnil na mé

role ani herecké partnery. Taky jsme si nikdy nekonkurovali,“ říká Cate.

## KRÁLOVNA ELFŮ GALADRIEL

Hned poté natočila snímek Talentovaný pan Ripley, kde si zahrála bohatou Američanku Meredith. V této vedlejší roli natolik zazářila, že pro mnohé byla vrcholem celého filmu. Vzápětí natočila brilantní zpracování konverzační komedie Oscara Wildea Ideální manžel. V mysteriózním detektivním thrilleru Téměř dokonalý zločin ztvárnila matku tří dětí, která má dar vidět do budoucna. Cate se před natáčením setkala s několika lidmi, kteří umí vykládat budoucnost, aby v této roli působila co nejvěrohodněji. Spoustu fanoušků si Cate získala rolí královny elfů Galadriel v trilogii Pán prstenů. Na natáčení moc ráda vzpomíná, proto ji potěšilo, že se k této roli mohla vrátit i v třídílné sérii Hobit. „Bylo to, jako kdybych přijela zpátky na letní tábor, kde jsem byla poprvé před mnoha lety.“ Celou sérii prý potěšila své syny, kteří Tolkienovy knihy, podle nichž filmy vznikly, milují. Manželovi zase připadaly velmi sexy její velké a špičaté elfí uši. Ostatně Cate si je po natáčení vzala na památku domů. Cate tvrdí, že jí role Galadriel přinesla štěstí, protože po natočení prvního dílu – Společenská prstenu – dostala zásadní nabídku. Ve filmu Letec ztvárnila legendární herečku Kate Hepburn. A tato role jí přinesla jejího prvního Oscara.

## ŠEDÁ MYŠKA, NEBO OSUDOVÁ KRÁSKA?

Cate je neuvěřitelně proměnlivá žena. Dokáže přesvědčivě ztvárnit jak elfí královnu, tak zoufalou ženu, která prožívá krizi identity. Různí se i názory na herečku samotnou. Má výrazné lícní kosti a pronikavě modré oči. Někdo by řekl, že je šedá myš, jiný o ní mluví jako o ženě, která vyzařuje zvláštní charisma. Cate je pragmatická žena a nic si nedělá z toho, když ji někde paparazzi vyfotí nenalíčenou. Manžel má rád její nevsední krásu a nechce prý, aby si nechávala píchat botox nebo podstoupila nějakou plastickou operaci. Prý jí pohrozil, že se s ní jinak rozvede. Cate nedá

dopustit na pravidelný peeling nejen pleti, ale i celého těla, a má svůj vlastní recept, podle něhož si doma peeling vyrábí. Obsahuje olivový a makadamový olej, grepový džus a mořskou sůl. Cate také nijak neřeší, když módní odborníci kritizují její šaty, v nichž vyrazí na premiéru filmu nebo jinou společenskou událost. „Krásných kostýmů si užiju do sytosti při natáčení. V civilu oblečení zas až tak moc neřeším,“ říká. Když ji naopak módní kritici pochválí, beze studu přiznává, že její vzezření i oblečení je výsledkem mnohahodinové práce týmu vizážistů a stylistů.

## ALŽBĚTA PODRUHÉ

Britskou učitelku žijící v Itálii, která se ze zoufalství odhodlala k teroristickému činu, aby pomstila smrt svého muže, a posléze zjistí, že místo hlavního viníka zabila čtyři nevinné lidi, si zahrála v dramatu Nebe. Skutečnou hrdinku – novinářku která v 90. letech odhalovala praktiky drogových bossů, ztvárnila ve filmu Veronica Guerin. V Zápisích o skandálu si zahrála učitelku po boku Judi Dench. Ve filmu Babel, příběhu o skupině lidí, kteří se navzájem neznají, ale jejichž životní cesty se osudově protnou, byla partnerkou Brada Pitta. Po devíti letech znovu usedla na britský trůn ve filmu Královna Alžběta: Zlatý věk. „Nejdřív jsem se vymlouvala, ale kolega Geoffrey Rush a režisér mě tak dlouho přemlouvali, až jsem souhlasila a královnu Alžbětu si znovu zahrála. A nakonec jsem byla ráda. Alžběta byla zvláštní osobnost. Vlastně sama o sobě vytvářela něco jako mediální obraz, na jehož dokonalosti nepřetržitě pracovala. Nám ale nezáleželo jen na historických faktech, chtěli jsme, aby její příběh vyvolal v divácích hlavně emoce,“ říká herečka.

## JASMÍNINY SLZY

Manželkou Brada Pitta se znovu stala ve filmu Podivuhodný případ Benjamina Buttona – příběhu muže, který se narodil jako stařec a postupně mládl. Lady Marion ztvárnila po boku Russella Crowea v Robinu Hoodovi. „Russell je puntičkář a ví se o něm, že je s ním někdy těžké pořízen. Jenže já se taky nebojím říct svůj názor,



tak jsme se občas pěkně dohadovali, ale vždycky jsme se nakonec domluvili," říká herečka. Ve snímku Woodyho Allena *Jasmíniny slzy* hrála Cate hlavní hrdinku Jasmine, okouzující a zhýčkanou ženu, již se rozpadne navenek zdánlivě idylické manželství. Jasmine se nastěhuje ke své sestře, která žije v mnohem skromnějších podmínkách, začne chodit do práce, kterou nesnáší. Přesto se snaží zachovat si aristokratické způsoby ženy z vyšší společnosti. Dalo by se říci, že jde o tragédii ženy, která není schopna přiznat pravdu ani sama sobě a do poslední chvíle žije v přetvářce. Tento snímek herečce přinesl druhého Oscara. Ve filmu *Truth* si Cate zahrála novinářku, která se svým kolegou odhalila citlivé informace týkající se prezidenta Bushe. Objevila se tu po boku Roberta Redforda a tvrdí, že toto pracovní setkání byl vrchol její kariéry. Zlou matcechou dívky Elky si pak zahrála v novém zpracování klasické pohádky *Popelka*.

## KONEČNĚ MÁ DCERU

Cate před sedmi lety adoptovala holčičku Edith Vivian Patricii. Její tři synové - Dashiell John Upton (21), Roman Robert Upton (18), a Ignatius Martin Upton (14), tak získali sestřičku. Rozhodla se proto, že se na čas z filmových pláten stáhne, že si užije mateřskou dovolenou. Malou Edith Patricii Vivian Upton manželé adoptovali v USA, protože v Austrálii je prý tento proces mnohem delší a složitější. Určitě ale s herectvím neskončila. Nedlouho po přijetí dcery stihla natočit film *Manifesto*, kde ztvárnila dvanáct různých postav. Nebo snímek s pracovním názvem *Weightless*, kde se opět potkává se svou filmovou partnerkou z *Carol* Rooney Mara. Režisér Terence Malick tu na pozadí hudební scény v texaském Austinu rozehrává příběh dvou milostných trojúhelníků plný sexuální posedlosti a zrad. V dalším snímku Cate ztvárnila skutečnou postavu - seriálovou herečku Lucille Ball, která se proslavila v 50. letech minulého století rolí v populárním sitcomu *I Love Lucy*. Ten posbíral řadu televizních cen Emmy a stal se jedním z nejúspěšnějších sitcomů v dějinách americké televize. Objevila se také v dalším pokračování



## VIDĚLI JSTE?

1997 – Cesta do ráje  
 1998 – Královna Alžběta  
 1999 – Talentovaný pan Ripley  
 2000 – Téměř dokonalý zločin  
 2001 – Pán prstenů: Společenstvo prstenu  
 2002 – Pán prstenů: Dvě věže, Nebe  
 2003 – Pán prstenů: Návrat krále, Veronica Guerin  
 2004 – Letec  
 2006 – Babel, Zápisky o skandálu  
 2007 – Královna Alžběta: Zlatý věk  
 2008 – Podivuhodný případ Benjamina Buttona  
 2010 – Robin Hood  
 2012 – Hobit: neočekávaná cesta  
 2013 – Jasmíniny slzy, Hobit: Šmakova dračí poušť  
 2014 – Hobit: Bitva pěti armád  
 2015 – Popelka  
 2016 – Carol  
 2017 – Song to Song  
 2018 – Debbie a její parťačky, Mauglí – příběh džungle  
 2019 – Jak vycvičit draka 3  
 2021 – Kde se touláš, Bernadetto, K zemi hled', Ulička přízraků  
 2022 – Borderlands, Pinocchio  
 2023 – A Manual for Cleaning Women

*Thora*, kde hraje vládkyni podsvětí Helu, a v legendárním snímku *K zemi hled'*, který trhal divácké rekordy..

## SPOUSTA PLÁNŮ

Cate neodmítala ani divadelní úlohy. "Těší mě filmové role, které dostávám, ale když začínám pracovat na nějaké postavě, je mi bližší divadlo. Ve filmu začnete točit klidně scénou z prostředka děje. Kdežto v divadle postavu objevujete postupně od začátku několik týdnů a máte čas ji vystavět, sžít se s ní," říká. Oblíbenou herečku můžeme vidět také za kamerou a má ambice se této profesi věnovat více. Plánů má herečka a matka starající se o čtyři děti opravdu hodně. Tak uvidíme, jestli jí všechny vyjdou.

## ZAJÍMAVOSTI O CATE:

- Aby se Cate ve filmu *Letec* ještě víc podobala Katharine Hepburn, nechala si na tvář, paže a hrudník „nastříkat“ pihy. Nakoukala asi 10 Katharininých filmů, naučila se hrát tenis a golf a sprchovala se – stejně jako ona – studenou vodou.
- Manžel jí prý dává jen praktické dárky. Žádné květiny nebo bonbóny, ale mixéry, šicí stroj a různé kuchyňské přístroje.
- Je systematická a ráda si dělá seznamy věcí, které má zařadit. Hotové záležitosti si pak v nich odškrtnává.
- Léta měla problémy se sluchem a také s chronickou rýmou, byla dokonce na operaci dutin. Pak jí v jednu chvíli během prudkého klesání v letadle v uších luplo a ona zase začala slyšet dobře.
- Její nejlepší kamarádkou je Nicole Kidman.
- Catein starší bratr se jmenuje Bob a jako dítě trpěl lehkou formou dětské mozkové obrny. Děti se mu posmívaly a ona ho vždy bránila. Když se Cate narodil její druhý syn Roman, dala mu druhé jméno Bob. Stejně tak se jmenovali také její otec a dědeček.
- Prvního syna pojmenovala Dashiell John Upton (21) na počest oblíbeného manželova spisovatele Dashiella Hammetta.

A portrait of Libor Votruba, a middle-aged man with a bald head and a well-groomed beard. He is wearing a dark blue turtleneck sweater and has his arms crossed. He is smiling warmly at the camera. The background is a solid, muted green color.

# Libor Votruba

**ZAKLADATEL MEZINÁRODNÍCH PSYCHOTERAPEUTICKÝCH  
KLINIK NEO CENTRUM V PRAZE.**

*„Chci lidem pomáhat, aby se opět postavili na své nohy, mohli se věnovat svoji práci a svým dětem a neohrožovali sebe ani své okolí. Jako se to podařilo mě,“*  
říká dnes Libor Votruba, který založil dvě pobytové a jednu ambulantní kliniku NEO Centrum, která poskytuje také služby v angličtině.



### Co bylo pro Vás tedy stěžejní, když jste NEO Centrum zakládal?

Místo a kvalitní terapeuti. Podařilo se najít krásné, klidné budovy dýchající historií, kde najdou naši klienti dostatečný klid a anonymitu v malé skupině lidí. V jedinečném prostředí nad Vltavou se mohou za podpory našich terapeutů plně věnovat svojí léčbě. První vilu jsme pro tyto účely rekonstruovali. Po čase jsme našli ještě jednu v její těsné blízkosti. V obou jsou i bazény, sauny a zázemí pro trávení volného času. Protipólem je naše ambulantní klinika, která je v ryze moderním prostředí blíže centru města.

### Zmiňujete kvalitní terapeuti. Jak složité bylo najít právě ideální tým?

Najít ty nejlepší terapeuti, kteří poskytují profesionální služby není jednoduché. Podařilo se nám vytvořit tým lidí, kteří mají neustále chuť se vzdělávat a jejich práce je baví. Jsme dnes proto schopni nabídnout skvělé terapeuti, psychology, psychiatry a adiktology, kteří jsou připraveni každému pomoci v jeho cestě k uzdravení. Fungují skvěle i jako tým. Můžeme tedy nabídnout komplexní péči, a to už od mladistvého věku až po starší lidi nebo vrcholové manažery.

### V čem jste spatřoval slabé místo státních klinik?

Přestože jsem věřil, že mají schopné lékaře a terapeuti, hledal jsem něco víc intimního, soukromého se stoprocentní diskretností a anonymitou, což úplně nešlo. Na klinikách bylo mnoho lidí, mísily se tam různé typy závislostního chování a já jsem v té době patřil mezi známé pražské podnikatele a samozřejmě jsem nechtěl i kvůli mé rodině a zaměstnancům, aby se informace víc šířila. Podobnou zpětnou vazbu jsem dostal také od lidí, jejichž pozice byla společensky mnohem více v hledáčku pozornosti, jako jsou třeba sportovci či umělci. Ve střední Evropě jsem žádnou kliniku, která by splňovala tato kritéria, nenašel.

Libor Votruba si prošel před deseti lety turbulentním obdobím. Majitel společnosti Taiko, která již několik let pořádá světově uznávané Vánoční trhy v Praze, začal pracovní nasazení a tlak na výkon kompenzovat krátkodobými příjemnými pocity, které mu přinášel alkohol a později i drogy. Jeho úspěchy a náročný životní styl si začaly vybírat svou daň v podobě hned několika závislostí. Těsně před konečným duševním a fyzickým vyčerpáním si uvědomil, že se z toho už sám nedostane. V České republice ale v té době nenašel kliniku, která by splňovala jeho potřeby a požadavky na léčbu. Teprve až na klinice v JAR našel léčebný proces k uzdravení, během něhož se rozhodl, že něco podobného chce nabídnout ve střední Evropě, ve své domovské Praze.

### Pandemie Covid 19, později válka na Ukrajině způsobily zvýšený zájem o psychology a terapeuti po celém světě. Narostla také čísla závislostí, depresí, úzkostí a dalších stavů, které lidé ještě před třemi lety tolik nepociťovali. Všude jsou dlouhé čekací lhůty, jak je to v NEO Centrech?

Snažíme se reagovat co nejrychleji. I já sám vím, že když se člověk rozhodne se svojí závislostí či psychickým problémem něco dělat, je potřeba, aby se tak dělo co nejdříve. Aby neměl čas příliš přemýšlet, nebo ho někdo neovlivnil z venku. Výhodou NEO Center je proto rychlá a cílená pomoc bez dlouhých čekání na termín nástupu na léčbu. Závislému chvíli trvá, než si sám připustí, že pomoc potřebuje, pokud už do tohoto bodu dojde a vyhledá pomoc, je to skvělé a je potřeba z toho těžit pro další léčbu.

### Jak se na vás lidé dívají, když zjistí, že jste léčbou prošel?

Samozřejmě jak kdo. Poslední dobou mi ale připadá, že se tento pohled mění a také to je cíl mé kliniky. Většinou se třeba na lidi závislé na alkoholu veřejnost dívá tak, že si za to můžou sami a je potřeba je nějak potrestat, ale člověk, který je závislý na čemkoli je nemocný a potřebuje pomoc. Není zodpovědný za svou závislost, ale je stoprocentně zodpovědný za to, že ji léčí. Svou zkušenost se závislostí vnímám jako důležitou pro další pomoc ostatním. Při hledání sebe sama jsem se také vydal do Thajska, kde jsem se naučil meditovat. V Praze jsem pak založil meditační centrum Tisaranā. Programy thajských meditací jsou dnes také součástí našich léčebných programů v Neo Centru.

### Na jak dlouho doporučujete využít služby vašich pobytových klinik?

Program doporučujeme samozřejmě individuálně, nicméně vždy je to tak na čtyři nebo šest týdnů. Ale fungují i kratší pobyty například pro lidi, kteří prožívají syndrom vyhoření nebo velké úzkosti a deprese. Kapacita jednoho domu je maximálně jedenáct lidí. To splňuje naši vizi o anonymitě, klidu a soukromí.

### Pracujete s klienti individuálně?

Naši terapeuti pracují individuálně i ve skupinových terapiích. K dispozici je i psychiatr a internista. Hlavními pilíři jsou psychoterapie, meditace a dvanáctikrokový program anonymních alkoholiků a anonymních narkomanů, který tu probíhá.

### A jak pokračují lidé po této léčbě, dochází k vám do ambulantní kliniky?

Příprava na to, co nastane po opuštění kliniky, je velmi důležitá. Klienty jen zastavíme, naučíme je se na sebe dívat, neutíkat sami od sebe, což každý závislý dělá. Učíme je být schopný projít si i bolestivými situacemi, které život přináší, bez toho, aby se museli opíjet nebo brát drogy. Naše ambulantní klinika je jim samozřejmě k dispozici v rámci doléčování. Nejen z osobní zkušenosti každému doporučujeme docházet na setkání anonymních alkoholiků a narkomanů. Každý úspěch a šťastný a zdravý pacient nás naplňuje silou do další práce.

### Nabízíte také své terapeutické služby se zaměřením na firmy a jejich manažery?

Už dlouhodobě spolupracujeme s firmami nebo jejich manažery či majiteli. Řešíme závislosti, individuální psychoterapie, párové či rodinné terapie nebo péči o rodinné příslušníky. Zvedla se také poptávka na posunutí osobního růstu a koučingu. Pomáháme zavádět interní směrnice ohledně péče o duševní zdraví zaměstnanců. V Ambulantní klinice máme na tuto problematiku přímo konkrétní specialisty Jiřího Vacka a Irenu Pilařovou.



## Diskrétnost, individuální přístup a vysoká úspěšnost léčby – to je síť psychoterapeutických klinik NEO Centrum, které poskytují péči 21. století

Soukromé kliniky NEO Centrum fungují už více než 5 let a své služby nabízejí ve dvou pobytových klinikách a ambulantní klinice v Praze.

Tým profesionálních terapeutů, individuální léčebné procesy, rodinné prostředí a možný rychlý nástup – to je základ, na kterém stojí již více než pět let pilíře NEO Center.







Situace posledních let způsobuje zvýšený zájem o psychology a terapeuty po celém světě. Narostla také čísla závislostí, depresí, úzkostí a dalších stavů, které lidé ještě před třemi lety tolik nepociťovali. Zvyšuje se poptávka po terapeutech pro teenagery a mladé dospělé, psychologů je totiž stále málo. Profesionální tým terapeutů z NEO Centra nabízí širokou pomoc v oblasti psychického zdraví i závislostí. Ambulantní služby je také možné využívat na zdravotní pojišťovny.

#### Rychlá a kvalitní léčba závislostí a péče o psychické zdraví

NEO Centrum spolupracuje s předními odborníky v adiktologickém oboru a její zástupci se účastní psychologických konferencí. Poptávka po terapeutech poslední dva roky roste. Psychických poruch, špatného duševního zdraví a závislostí v postcovidové době přibývá a lidé na sebe v osobním i profesním životě vyvíjí stále větší tlak, který ale poté těžce balancují. Nejčastějšími problémy, které řeší pacienti kliniky jsou závislosti, fobie, deprese, úzkosti a krize různého druhu. Terapeuti NEO Centra zaznamenali nárůst o svoje služby především v souvislosti s covidovým

obdobím, pracovní nejistotou, válkou i dalšími situacemi, které negativně ovlivňují psychický stav. Terapeuti NEO Centra jsou schopni reagovat rychle a léčit pacienta na ambulanci i pobytových klinikách prakticky bezprostředně poté, co se pro léčbu rozhodne.

#### Léčebný program na pobytových klinikách

Rezidenční pobytové kliniky nabízejí prostor se konečně zastavit a dát dostatečnou pozornost vyřešení svých problémů. Léčba je postavena individuálně a obsahuje více než 20 terapií týdně. Velký důraz je kladen také na meditace, edukaci a vytvoření bezpečného prostředí, kde má klient pocit absolutního přijetí a porozumění.

#### Klinika nabízí individuální i skupinové terapie, psychiatrické konzultace, celosvětově uznávanou metodu 12 kroků anonymních alkoholiků, rodinné a párové terapie i prevenci relapsu – předcházení rizikovým situacím a efektivnímu řešení selhání.

K dispozici je také dostatečné zázemí na aktivní i pasivní formu odpočinku ve volném čase. Na obou klinikách je bazén, sauna i vybavená knihovna.

#### Léčba teenagerů – nová výzva pro terapeuty NEO Centra a pomoc budoucí generaci

Podle Národního ústavu pro duševní zdraví až tři čtvrtiny duševních onemocnění propukají před 18. rokem, polovina pak už před 15. narozeninami. Podle údajů České asociace pro psychoterapii dosahuje léčba u psychoterapeuta průměrně úspěšnost až 72%. Důležitá je rychlá pomoc. NEO Centrum se proto zaměřuje na duševní pomoc budoucí generaci a terapeuti se speciálním vzděláním pracují s teenagery. Právě rodiče dětí a teenagerů se na odborníky nejčastěji obracejí s úzkostmi, sebepoškozováním či dokonce s pokusy o sebevraždu. Výjimkou nejsou panické ataky, hledání vlastní identity (včetně té genderové), problémy s vrstevníky, sourozenci v rodině, projeví se poruchami chování, experimentováním s návykovými látkami, poruchami příjmu potravy či právě zmíněným sebepoškozováním. Výhodou NEO Centra je spolupracující multioborový tým. V případě nezletilých klientů nepracuje jen individuálně, ale také s celou rodinou. V rámci poskytovaných terapií spolupracuje také se zdravotními pojišťovnami.

### Co o nás řekli naši klienti

*„Můj pobyt v NEO Centru mi s největší pravděpodobností zachránil život. Ukážou vám zde cestu ke střízlivosti a novému životu. Nabízí tu velmi intenzivní terapeutický zážitek. Je ale jen na nás, jak s tím naložíme a jak se ke své léčbě postavíme. Pokud chcete využít podanou pomocnou ruku je NEO Centrum přesně to pravé místo.“*

Martin, střízlivý alkoholik

*„NEO Centrum změnilo totálně můj vztah k vlastnímu životu. Ze závislé trosky, jsem se stala opět funkční partnerkou, mámou, dcerou. Velká radost a můj životní úspěch!“*

Eva, maminka

*„Tak dlouho jsem si myslel, že mám vše pod kontrolou, až jsem málem přišel o všechno. Děkuji za nasměrování na cestu, na které jsem znovu našel svůj život a sebe samého.“*

Daniel, podnikatel

*„Moje kariéra šla ke dnu a už jsem nevěřil, že budu znovu závodit. Už jsem vlastně nevěřil, že ještě budu žít. V NEO mi ukázali, že jde všechno, když opravdu chci.“*

Lukáš, sportovec

*„Z vrcholu na to největší dno. Tak jsem se cítil, když jsem nastupoval do NEA. Málem jsem přišel o firmu a svou rodinu. A sám sebe. Dostal jsem možnost si to vše znovu získat a nechci o tu šanci přijít.“*

Jaroslav, majitel firmy

#### NEO Centrum

Psychoterapeutické rezidenční kliniky v Praze, Česká republika.

Flexibilní a osobní přístup / Možnost rychlého nástupu / Vysoká úspěšnost léčby / Tým špičkových terapeutů / Individuální péče o klienta / Nadstandardní služby / Anonymita

Poskytujeme odborná řešení problémů se závislostmi a pomoc v různých oblastech psychologie, psychoterapie a psychiatrie.

Ambulantní léčba prostřednictvím osobních nebo online terapií.

Pobytová léčba na privátních klinikách také v anglickém jazyce.

Ambulantní klinika, Voctářova 2436/3a, Praha 8, +420 770 143 385, [recepce@neocentrum.cz](mailto:recepce@neocentrum.cz)  
[www.neocentrum.cz](http://www.neocentrum.cz)

**neo** | psychoterapeutická  
centrum | klinika

# KRÁSNÁ ZEVNITŘ I ZVENKU

PŘIROZENOSTÍ ASI KAŽDÉ ŽENY JE, ŽE CHCE VYPADAT KRÁSNĚ A CÍTIT SE SKVĚLE VE SVÉM VLASTNÍM TĚLE. OTÁZKA, CO JE TO KRÁSA, JE VELICE INDIVIDUÁLNÍ, PROTOŽE NA TO NEEXISTUJE JEDNOTNÉ MĚŘÍTKO. PŘIROZENÉ KRÁSE VŠAK V DNEŠNÍ DOBĚ MŮŽEME VŠELIJAK DOPOMOCI, DÍKY PRODUKTŮM, KTERÝCH JE NA BEAUTY TRHU NESPOČET. VĚTŠINA ŽEN SE NEJVÍCE ZAMĚŘUJE NA SVÉ VLASY, NEHTY, PLEŤ A PÉČI O POKOŽKU TĚLA. SPOLEČNĚ SI TAK MŮŽEME PŘEDSTAVIT TIPY, JAK O SEBE PEČOVAT.







## ALABASTROVÁ PLEŤ A POKOŽKA

Problémy s pleťí řeší mnoho lidí a ne jen ve věku puberty. Bohužel, i v dospělosti nás trápí akné, černé tečky a další neduhy. Nebo máme naopak problém s typem naší pleti, kdy je buď moc suchá, nebo moc mastná. Dalším neduhem pleti je tvorba vrásek. Ta přichází dříve či později, ale nevyhne se nikomu.

V rubrice věnované právě pleti si tak povíme od každého něco, aby naše pleť byla krásná, pružná, bez akné a vypadala svěže a mladistvě, co nejdéle to jen jde.

### 1. ČIŠTĚNÍ PLETI JE ZÁKLAD – ZBAVTE SE AKNÉ JEDNOU PRO VŽDY

Asi každá žena, která používá make-up, ví, že je potřeba se odličovat. O tom není pochyb, i když tu a tam to každá z nás poruší. Jednoduše, pokud se večírek protáhne do rána, umyjete obličej jen vodou a jdete spát. Ve skutečnosti však zbytky make-upu zůstávají na tváři. Vlivem toho nemůže pokožka dýchat, ucpávají se póry, což zapříčiní tvorbu akné a černých teček. Dalším negativním aspektem je fakt, že pleť tak rychleji stárne a tvoří se vrásky. No a úplně tou nejhorší variantou je, když si neodličíme řasy, které se pod tíhou zbytků řasenky začnou lámat a vypadávat. Celkově je pak oční okolí velice citlivé na zbytky make-upu, protože kolem očí se nejvíce

tvoří vrásky. Jakmile už nějakou tu vrásku máte, jen velice těžko se jí zbavíte.

Mnoho žen si stěžuje na odličovací prostředky, protože hodně z nich obsahuje alkohol, jsou pro jemnou pleť obličejové agresivní, mohou nás štípat a pálit. Zejména pak pro oblast očí je velmi důležité sáhnout po vhodném odličovacím mléku či vodě. Pro odličení očí je asi nejlepší variantou odličovací voda s olejem bez alkoholu. Takové vody jsou velmi šetrné k pleti, a navíc díky obsaženému olejíčku nemusíte „dřít“ oční okolí, abyste řasenku řádně odličily. Další variantou je odličovací mléko. To se svou konzistencí podobá tělovému mléku či sprchovému gelu. Make-up jde velmi snadno dolů a opět jde o výrobek, který nikterak pleť nedráždí.

Teprve až po odličení je vhodné použít micelární vodu nebo nějaké tonikum. Čím dočistíte zbytky make-upu, ale také pleťové póry (černé tečky). Pokud se ale bavíme o čištění pleti, nejde jen o odličování se, což by měl být úplný základ. Jde právě o tu následnou fázi s jiným, než odličovacím produktem. Tyto dva pojmy, odličení a čištění pleti, se častokrát míchají v jeden, i když to takto není správně. Čištěním pleti se myslí, že již odličenu pleť vyčistíte tak, aby proběhlo hluboké čištění. Daný produkt tedy proniká do pórů, tím se eliminuje tvorba akné a černých teček, včetně tvorby vrásek. Vhodné přípravky samotným čištěním pleť nejen dezinfikují, ale také vyživují a hydratují. Mnohdy méně znamená více – tedy nemusíte mít padesát jednotlivých produktů, kdy každý působí na něco jiného. Všeobecně platí, že přípravky s alkoholem se dříve velmi doporučovaly pro akné či mastnou pleť, jelikož dezinfikují a zároveň vysušují. Většinou však nejsou až tak příjemné pro naši pleť.

### Odličovací olej

Samozřejmě velmi záleží na tom, jaký odličovací olej si vyberete. Každá značka se trošku odlišuje a nabízí jiné složení daného produktu. Většinou se však jedná o hypoalergenní výrobek, který je velmi šetrný ke všem typům pleti. Navíc se olejíčkem odličíte bez potřeby pokožku drhnout,



# WHAMISA

100% PŘÍRODNÍ



## WHAMISA FRESH

OKAMŽITÝ LIFTING PLETI  
DÍKY HYDRATACI

[PUREDISTRICT.CZ](https://puredistrict.cz)



PURE  
DISTRICT





make-up i řasenka jdou velmi lehce dolů. Odličovací olejíčky jsou většinou směsí více druhů vzácných olejů. Například se ve složení můžete dočíst, že produkt obsahuje olej mandlový, který je velice jemný a šetrný, bohatý na vitamín A a sjednocuje tón pleti. Navíc má antibakteriální a zvláčňující účinky. Dalším oblíbeným olejem je olej ricinový. Sám o sobě má velmi hustou konzistenci a častokrát se používá ve zředěné formě také pro růst vlasů nebo do růstových sér pro řasy a obočí. Působí však přívětivě také na pleť, díky obsahu triglyceridů, které udržují pokožku přirozeně vlhkou a vláčnou.

## 2. VĚK NEZAŠTAVÍŠ, ALE TVORBĚ VRÁSEK PŘEDEJDEŠ!

Vrásky, vrásky, vrásky. To je nekonečné téma, takřka od 25 let věku, až do nekonečna. Žádná žena, ale také mnozí muži, si nepřeje mít vráscitou pleť. Bohužel, vrásky prostě vznikají, zejména vlivem stárnutí. S tímto přirozeným procesem jde jen horko těžko bojovat, ale přeci jenom existují přípravky, které jejich tvorbu zbrzdí, pozastaví nebo alespoň dokážou již vzniklé vrásky trochu vyplnit a vypnout povadlou pleť. Pokud hledáte něco, co vám pomůže proti vráskám, pak musíte zabrousit do řady kosmetických produktů pod názvem anti-age. Zde si můžete vybrat od účinných denních a nočních krémů, po různá séra, ampulky

a jiné produkty, jako jsou obličejové masky. Tyto výrobky jsou vhodné pro počínající příznaky vrásek, které se z jemných linek prohlubují až po hluboké vrásky, tak pro již vráscitou pleť. Ta je sušší a tenčí, je tedy potřeba ji opět správně vyživit, hydratovat a rozzářit. Užívání anti-age výrobků by mělo začít již okolo 25 let věku, protože v tomto životním období se eliminuje tvorba kolagenu v těle, který má velký vliv na naši kůži a její stav (tedy pružnost či ochablost).

## Anti-age séra na vrásky

Jelikož většina z nás má svůj již oblíbený denní a noční krém, představíme si dnes hydratační séra proti vráskám, která navíc dokážou eliminovat pigmentové skvrny. Jak víme, vlivem stárnutí se tyto skvrny mohou vyskytovat na pokožce více, nežli tomu bylo v mládí. Jedná se o anti-age séra, která pomocí kapátka lehce aplikujete na prsty a vmasírujete na obličej.

Mezi nejoblíbenější patří pleťová séra, která obsahují kolagen, kyselinu hyaluronovou, placentu, 24karátové zlato, mořské řasy, hlemýžďí extrakt a další. Pokud nevíte, jak si správně vybrat, možná vás bude inspirovat výčet účinků těchto složek. V jiném případě se můžete poradit se svou kosmetičkou. Existuje totiž celá řada produktů s jinými složkami a účinky.

## Aktivní složky a jejich účinky:

**Kolagen** – je všeobecně známo, že vrásky se tvoří vlivem poklesu tvorby kolagenu v těle. Proto si můžete pořídit kolagenové sérum, které pleť napíná, má liftingový efekt a zároveň hydratuje a vyživuje. Sérum je vhodné na obličej, krk, ale i dekolt. Naprostým hitem je živý kolagen, který dodá pleti všechny potřebné živiny.

**Kyselina hyaluronová** – využívá se nejen pro pleťová séra, ale také pro injekční aplikace. Přirozeně vyplňuje vrásky, napíná pleť a hydratuje.

**Placenta** – přidává se do kosmetických výrobků pro pleť, jelikož okysličuje a vyživuje buňky. Tím je také omlazuje a zabraňuje stárnutí. Většinou se jedná o speciální technologii, která zpracovává ovčí placentu.

**24 karátové zlato** – obvykle je obsaženo v nanočásticích, což zapříčiní, že se zlato dostává i do nejspodnějších vrstev kůže, kde působí, a umožňuje tak hloubkovou regeneraci.

**Mořská řasa** – v kosmetických výrobcích najdete často obsaženou červenou řasu *Porphyra umbilicalis*, která je zdrojem minerálních solí, vitamínu A a B12 a také bílkovin. Pleť přirozeně hydratuje, vyživuje, vyhlazuje a chrání proti stárnutí.

**Hlemýžďí extrakt** – je přidáván zejména do krémů, ale vyrábějí se z něj také pleťová séra. Bylo totiž zjištěno, že dokáže efektivně vyhladit vrásky a napomáhá proti stárnutí. Hlemýžďí extrakt obsahuje účinné látky, jako je allantoin, kolagen a kyselina hyaluronová.

## 3. SLUNÍČKO, SLUNÍČKO, POPOJDI MALÍČKO...

Bavíme-li se o oblasti zdraví naší pokožky, pak je potřeba uvažovat také nad tím, jak pleť chránit před slunečními paprsky. Ty na nás svítí, ať chceme, či ne, po celý rok. Používáním vhodných krémů s SPF faktorem tak nic nezkažíte, ať už je jaro, léto, podzim, nebo zima. Lidé věnují pozornost produktům s SPF faktorem zejména v létě, avšak také v zimě a na jaře umí být sluneční paprsky velmi ostré a agresivní k naší pleti. Navíc, vlivem paprsků naše pleť rychleji stárne.



# GOLD COLLAGEN®

pro kůži,<sup>1</sup> vlasy<sup>2</sup> a nehty<sup>2</sup>

VYPIJ MĚ

**PURE**  
ORIGINÁL  
od roku 2011

Náš celosvětový BESTSELLER<sup>3</sup> 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

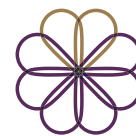
GOLD COLLAGEN® SE ZAVAZUJE K POUŽÍVÁNÍ RECYKLOVATELNÝCH LAHVIČEK JIŽ OD ROKU 2011.

## 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 knihách<sup>4</sup>. S 30 miliony celosvětově prodaných lahviček<sup>5</sup> 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.bezpecnakrasa.cz](http://www.bezpecnakrasa.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](http://www.aesthe-med.cz)



**BEZPEČNÁ  
KRÁSA**

<sup>1</sup>Obsahuje 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. <sup>2</sup>Náš 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. <sup>3</sup>Všechny publikace a patenty jsou zveřejněny na [gold-collagen.com/uk/science](http://gold-collagen.com/uk/science) <sup>4</sup>Lahvičky GOLD COLLAGEN® prodané po celém světě, od Japonska, UK a Evropy po USA a Kanadu mezi 8/2012 a 10/2019.

Proto se podíváme na tip, který se vám bude hodit celoročně.

### BB krém s SPF faktorem nebo denní krém

Pokud chcete svou pleť chránit před sluníčkem preventivně a nejste zrovna typ ženy, co se denně maluje, pak zkuste sáhnout po denním krému, který obsahuje SPF ochranný faktor. Ten je vhodný celoročně, nejen v létě, kdy by tento faktor měl být o něco vyšší. Alternativou je BB krém, který je mnohem jemnější než make-up. Krásně vám sjednotí tón pleti a zakryje menší nedostatky, flíčky či pigmentové skvrny, a přitom dovoluje pleti více dýchat, než je tomu u klasického make-upu. Budete tak vypadat přirozeně, téměř jako bez líčení. Navíc, většina BB krémů opravdu má nějaký ten SPF faktor. Určitě dbejte na to, že denně jedno či druhé použijete. Nejen kvůli slunečním paprskům, aby pleť nestárла, ale také proto, že pokud si nedáte ani denní krém, pak se veškeré bakterie a nečistoty dostávají přímo do pleti. Krém či BB krém pak slouží jako takový ochranný štít pro naši tvář a udržují ji zároveň hydratovanou.

### Ochranná báze pod make-up

Pokud patříte mezi ženy, které bez líčení nevyjdou do práce či na ulici, pak opět můžete použít nejdříve denní krém a až pak nanést make-up. Mnoho žen však

v takovém případě používá jen noční krém a pod make-up nanášejí ochrannou bázi nebo také fixační, možná známou jako primer. Je to báze, která by měla zajistit to, že nám líčení zůstane co nejdéle dokonalé a pleť se nebude tak rychle mastit. I tyto ochranné báze je tedy vhodné pečlivě vybírat, jelikož mohou obsahovat také SPF faktor, vitamíny a další složky, které nás před sluníčkem a toxiny v ovzduší ochrání.

### 4. PEČUJTE O SVÉ TĚLO, JEŽ KRÁSNE VYPADAT BY CHTĚLO

V neposlední řadě je pak třeba představit si zástupce z řady pomocníků péče o pokožku. Tentokrát tedy nejde o naši tvář, ale o pokožku těla. I naše tělo je potřeba tu a tam promazat, starat se o něj a mít ho rád. Zejména ženy věnují větší pozornost své kůži, jelikož se neustále holí, kůže je více namáhána nebo mohou trpět i nějakou tou vyrážkou po holení. Navíc, i vlivem tehotenství je kůže ženy více namožená, nežli je tomu u mužů. Kromě toho, žádná z nás nechce mít pomerančovou kůži v podobě celulitidy nebo popraskané strie. O stav naší kůže je potřeba pečovat i z hlediska krásy, pokud chceme mít co nejdéle krásné a pružné tělo na pohled. Nejen naše tvář totiž podléhá zubu času a stárne. Pokožku těla tak správnou péčí hydratujete, nebudete suché jako sušenky, kůže se více napne a zamezíte ochlablému vzhledu či

kosmetickým vadám ve formě celulitidy a strií.

### Hydratační tělová mléka

Hydratační tělové mléko by mělo naši pokožku zejména zvláčnit, hydratovat, vyživit a chránit. Na výběr je celá škála mlék, dle jejich složení. Pokud máte citlivou pokožku, pak klidně můžete sáhnout i po tělovém mléku pro děti. Většinou nejsou parfémovaná a jsou velmi šetrná k pokožce. Nemusíte se tak bát, že by vás mléčko štípalo například po holení nohou. Opět i u tělového mléka klademe důraz na jeho složení. Může obsahovat hojivou složku aloe vera, antibakteriální heřmánek, vyživující glycerin, různé příměsi olejů (například mandlový či kokosový olej) a další blahodárné látky. Pravidelné mazání pokožky těla má pak za účinek stejně pozitivní aspekty jako používání denních a nočních krémů pro obličej. Tedy hydratuje, vyživuje a chrání vaši pokožku. Také zabraňuje stárnutí a ochabnutí kůže, protože i kůže našeho těla časem ztrácí pružnost a mladistvý vzhled. Nebudeme se tak moc loupat a vysušovat. Namazat bychom se měli vždy alespoň večer po koupeli.

### Sprchový olej

Kvalitní sprchový olej je účinnější než klasický sprchový gel. Nejenže krásně voní, ale také pokožku těla opravdu umyje od nečistot a škodlivých látek, které se do ní přes den dostávají. Nechráníme jen obličej, ale i tělo. Navíc, mnoho sprchových olejů umí také odlíčit pleť, jelikož jsou šetrné, ale zároveň trošku mastnější. Tím, že se umýváme vlastně směsí olejů, pokožku také zároveň hydratujeme. Ačkoliv ze sebe spláchneme nečistotu, olej se do pokožky vsakuje již při mytí, a tím ji pořádně vyživí. Většinou se jedná až o padesáti procentní obsah olejů (může jít o slunečnicový olej, ricinový, kokosový, mandlový a další). Sprchový olej je vhodnou alternativou sprchového gelu či mýdla také pro ty, kteří trpí citlivou, suchou pokožkou nebo mají různé ekzémy a kožní potíže. A jelikož esenciální oleje jsou známé pro své blahodárné účinky také díky svému aromatu, pohladí vás taková koupel se sprchovým olejem také na duši.





# JSEM YAGE, MĚNÍM PRAVIDLA

LUXUSNÍ BIO KOSMETIKA SE 100% AKTIVNÍCH LÁTEK



Pleťová péče na míru | Biotechnologie a patentované aktivní látky |  
Transparentní složení | Receptury bez vody | Udržitelnost |  
Energie krystalů | Vášeň a respekt k tradicím

## YAGE

Chrání, co je vzácné



[yageorganics.cz](http://yageorganics.cz)

## VLASY JAKO KORUNKA KRÁSY

Není žena, která by si nepřála mít krásné, lesklé, hebké a zdravé vlasy. I muži často krát řeší problémy s vlasy, zejména co se vypadávání týče, nebo vznik tzv. koutů. Jenže tento problém je o to horší, pokud ho má žena. Žádná žena nechce mít pleš na hlavě nebo řídký copánek, který vypadá tak smutně a ochable. Bohužel, ne vždy to umíme ovlivnit. Někdy je vypadávání vlasů způsobeno nemocí, jindy za to může dědičnost, mnohdy ale také stres, životní styl nebo strava.

Z těchto důvodů se budeme bavit zejména o vnitřní výživě. Protože to je něco, co ovlivnit můžeme. Samozřejmě je vhodné používat také nějaké doplňkové produkty, jako jsou kvalitní šampóny, kondicionéry, séra do vlasů, spreje, olejíčky a masky. Avšak nejvíce stav a kvalitu vaší hřívy ovlivníte právě tím, jak ji vyživíte zevnitř. Navíc, to o čem se teď budeme bavit, má většinou velký vliv také na stav pleti a na kvalitu a růst nehtů, nejen na naše vlasy.

Pokud pomíneme životosprávu a jídelníček, zde si musí každý sám sáhnout do svědomí, zda dává svému tělu jen to nejlepší a nejzdravější, budeme se bavit o doplňcích stravy. Jelikož klasickou stravou, přestože třeba žijete převážně zdravě, nedokážeme do těla vpravit vše potřebné. Je tedy dobré si pořídit menší pomocníčky. Pokud nechcete jíst více prášků denně, pak si nejspíše poříďte nějaký multivitamin, který obsahuje téměř vše. Avšak mnohem větší účinnost nastává, když tyto složky, chcete-li vitamíny a minerály, konzumujeme jednotlivě. Samo sebou, účinek nemají jen na krásu, ale také na naši imunitu. My si teď však představíme ty, které mají blahodárný vliv zejména na růst a kvalitu našich vlasů. Pokud je budete pravidelně užívat, dočkáte se také pevnějších nehtů a méně problematické pleti.

### 1. Biotin

Biton velmi snadno seženete v lékárně či v drogerii. Jedná se o doplněk stravy, který není nijak drahý a jeho cena se pohybuje do 100 Kč. Biotin můžete znát také pod názvem Vitamin H či „vitamin krásy“. Jeho nedostatek je velmi vzácný, avšak pokud

jej požíváme ještě jako doplněk, pak se můžete dočkat opravdového zvětšení objemu vaší hřívy a růstu vlasů i nehtů. Patří do skupiny vita genů, které pro tělo slouží jako zdroj energie a stavebního materiálu. Má řadu velmi důležitých funkcí v těle, které nás z hlediska krásy až tak nezajímají, ale zkrátka a dobře nic nezkazíte tím, když si ho pořídíte. V potravě ho přijímáme ve žloutcích, sóje, hovězím mase, mléce, obilovinách, játrech, kvasnicích a dalších potravinách. Navíc skvěle působí na nervovou soustavu, a udržuje tak psychickou pohodu člověka.

### 2. Selen

Pokud se zaměříme na dostupnost a cenovou kategorii selenu, bude tomu podobně, jako u biotinu. Selen působí na náš organismus a jeho nedostatek, nebo naopak i nadbytek v těle není vhodný. Kromě toho, že působí blahodárně na naše vlasy a nehty, je důležitý také pro další imunitní procesy v těle. Pokud si jej nechcete kupovat, stačí denně sníst 2–3 para ořechy. Dále se přirozeně vyskytuje v rybách, luštěninách, česneku, vejcích, vnitřnostech, hruškách, masu, mořských plodech a řasách, celozrnných obilovinách, mléčných výrobcích a avokádu.

### 3. Kolagen

Kolagen, který můžete sehnat jako potravinový doplněk v tabletách nebo jako rozpustný nápoj, je již trochu dražší výrobek. Může stát okolo 300 Kč a jeho cena může stoupat, dle kvality a velikosti balení, až po hranici 1000 Kč. Většina žen si oblíbila kolagenové nápoje, které jsou sladké a velmi chutné. Na výběr je také z mnoha příchutí a variant velikosti balení. Je potřeba srovnat si konkurenční nabídky. Vždy se ale zaměřte na Beauty kolagen, neboli na kolagen na krásu. Také jej můžete najít pod pojmy kolagen pro pleť nebo kolagen pro vlasy. Existuje totiž několik druhů kolagenu a rozlišují se podle složení, tedy i dle jeho působnosti a účinku. Můžete si tak omylem koupit „sportovní kolagen“, který je vhodný buď pro sportovce, starší lidi nebo pro lidi s problémem či bolestmi pohybového aparátu. Tento kolagen je účinný zejména pro

naše klouby, svaly a šlachy, kdežto kolagen, po kterém ženy touží, působí blahodárně hlavně na růst vlasů, pevnost nehtů a zdravou pleť.

### 4. Venira

Pokud ještě neznáte tento ryze český výrobek, pak doporučujeme vyzkoušet. Opět jde o něco, co mám z vlastní zkušenosti. Venira obsahuje 19 aktivních složek, které působí zejména na růst, kvalitu a hustotu vlasů. Jako „vedlejší účinek“ je to pak zdravá pleť a redukce lámavosti nehtů. Již po jednom měsíci užívání můžete pozorovat růst tzv. baby vlásků (malé vlásky u hlavy), ale také změnu délky vlasů. V mnoha případech si klienty pochvalovaly také zvětšení objemu vlasů. Jedinou nevýhodou je, že pokud tobolek přestane jíst, pak se rychlejší růst opět zastaví. Tak je to ale asi s každým produktem. Jedná se o cenově dražší výrobek, avšak Venira často pořádá různé akce a slevy, včetně soutěží, kde balení můžete vyhrát. Cena je úměrná kvalitě a dosaženým výsledkům. Navíc je to vhodná volba pro ty, kteří ráno nechťejí polykat deset jednotlivých, i když levnějších vitamínů, jelikož Venira je takřka všechny obsahuje.

### ZÁVĚREM

Ať už se rozhodnete pro jakoukoliv kosmetiku, vždy hledte na kvalitu složení. Někdy pleti či pokožce těla naopak uškodí, pokud na sebe naplácáte deset různých přípravků. Každý působí jinak a pokožka je nemusí zvládat všechny vstřebat. Zbytečně se tak začne mastit nebo nebude moci „dýchat“. Poradte se se svou kosmetičkou o tom, jaké výrobky jsou právě pro vás ty „must have“, které musíte mít. Pokud chcete vyzkoušet něco na vlastní pěst bez rad profesionálů, pak se zaměřte na to, jaký typ pleti máte a jaké složení přípravků bude to nejvhodnější právě pro vás. V případě potravinových doplňků pak stačí navštívit lékárnou či drogerii a nakoupit základní minerály a vitamíny, díky kterým bude vaše hříva zdravá, lesklá a objemná. Používáním doplňků stravy se mimo jiné může vylepšit také stav vaší pleti a kvalita nehtů. Pečujte o sebe s láskou a tělo vám to mnohonásobně vrátí.



# L'INTERDIT GIVENCHY



NOVÁ VŮŇĚ





# BYDLETE MODERNĚ A CHYTŘE

PŘI ZAŘIZOVÁNÍ INTERIÉRU HRAJE PRIM SKLOUBENÍ CHYTRÝCH TECHNOLOGIÍ SE STYLEM, KTERÝ SI ZVOLÍTE. PLATÍ, ŽE V ČEM BYDLÍTE, TAKOVÍ JSTE.





**P**okud máte moderní vilu, tak lze realizovat mnoho nápadů ohledně stylu zařízení. Pokud máte k dispozici roubený dům, tak se styl pravděpodobně omezí na rustikálnost a vintage. Ve větším prostoru si můžeme dovolit mixy stylů, ale majitelé garsonek a malých bytů by měli naopak orientovat celý styl interiéru jedním směrem. Jednoznačně nejmodernějším trendem jsou loftové byty. Stejně jako pro prostory továrních hal a skladů, kde tento druh obydlí čerpá svou inspiraci, je i pro bytové interiéry v industriálním stylu typická otevřená dispozice bez vnitřních zdí a příček. Ale ať máte rodinný dům, nebo panelákový byt, můžete si dopřát jakýkoliv styl zařízení, od severského minimalismu přes vintage až k etno stylu. Vše je dovoleno, vše může být in, pokud váš domov vyzařuje harmonii. A pozor, záleží i na zdánlivých maličkostech.

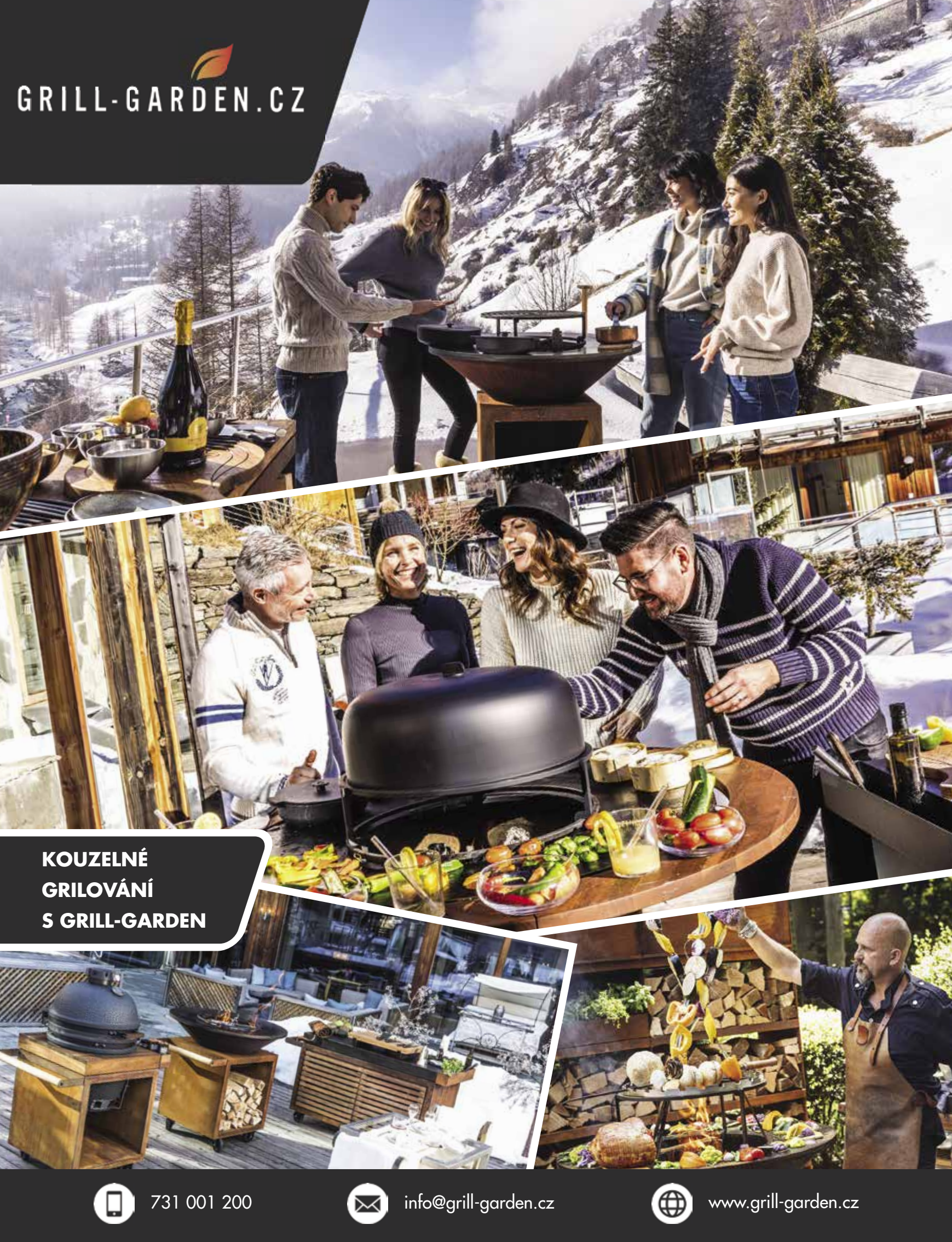
## MULTIFUNKČNÍ NÁBYTEK

Chytrý nábytek nejenže elegantně vypadá, ale také poskytne vše to, co potřebujete, a to aniž by zabíral moc místa. Například konferenční stůl pro 21. století může mít vestavěnou zásuvku, která funguje jako chladnička. Majitelé si v ní mohou chladit nápoje, zmrzlinu nebo drobné pochoštění určené k občerstvení během sledování filmů. Takzvané hnízdové stolky lze sestavovat podle nálady do tvaru stěn s policemi nebo libovolně stavět do prostoru. Pracovní stůl nemusí být jen praktickou součástí vašeho bytu, ale může „umět“ nabíjet telefon či tablet. Stůl se speciálním povrchem umožňuje indukční nabíjení elektronických zařízení, které na něj položíte. To vše bez zbytečných nabíjecích kabelů. A co třeba topné těleso, které je zároveň lavičkou, zrcadlem nebo moderním obrazem?





GRILL-GARDEN.CZ



**KOUZELNÉ  
GRILOVÁNÍ  
S GRILL-GARDEN**



731 001 200



info@grill-garden.cz



www.grill-garden.cz



## Kování z mosazi se běžným používáním „neoloupe“ ani jinak mechanicky nepoškodí.

### DŘEVO A POHODLÍ

Evropským nábytkovým favoritem se v poslední době stává hlavně dub a buk, tropické drahé dřeviny nelákají. Navíc je dub skvělá a odolná tvrdá dřevina, kterou lze upravit na řadu odstínů. Kvalitní židle či stoly vyrobené z dubu vydrží i pro příští generace. Velký důraz se vedle materiálu a designu klade také na ergonomii, lidé chtějí totiž po náročném dni relaxovat. Hodně žádané je tak polstrování u židlí a židlových křesel s područkami, pohovky mají elektrické polohování, výšku stolu lze díky chytrým systémům přizpůsobit situaci.

### DVEŘE JAKO OKRASA

V kurzu jsou plné dveře s různými geometrickými vzory. A pokud jsou prosklené, je tu patrné použití tří až čtyř prosklených výplní. Upouští se od obloučků, vedou spíše obdélníky a čtverce. Nejžádanější jsou v současnosti plné dveře v jednoduchém provedení, opatřené výrazným detailem či prvkem. Především z pohledu architektů jsou plné dveře zajímavější tím, že je „neruší“ žádné zasklívací lišty. Požadavek na jednoduchost a střídmost však vládne i v případě prosklených modelů. Tím výrazným detailem u obou typů dveří bývá efektní klika, která plochu dveří oživí. Nejčastěji se dnes pořizují kliky rozetové, v matném povrchu, nejlépe v nerez.

### V MÓDĚ JE DÝHODÁNÍ

Žhavou novinkou jsou dveře s vodorovným dýhováním dveřního křídla. Bytovému designu dávají zcela nový pohled a dokážou velmi vhodně doplnit či ozvláštnit místnost. U těchto modelů je opět kladen důraz na jednoduchost, křídlo je proto nabízeno bez profilace hrany. Nejžádanějším materiálem zůstávají dřeviny světlejších odstínů, zejména javor a buk. Díky jednoduché kresbě dřeva jsou žádaným materiálem i pro výběr ostatních dřevěných prvků a doplňků v bydlení. Pokud jde o tmavé odstíny (ořech, mahagon ap.), určitě se v hojně míře také používají, ale stále ještě patří spíše k okrajovým záležitostem. Jak už bylo řečeno, sklo se používá hlavně jako designový prvek. Pravdou však je, že více než na skleněné výplně se dnes sází na celoskleněné dveře, a to jak bezbarvé, tak barevné nebo s dekorem.

### OTOČNÉ, ZÁSUVNÉ, KYVNÉ...

Nejběžnější způsob otevírání představují dveře otočné, které přitom zaberou přibližně tolik místa, kolik činí jejich šířka. Dobře známé jsou i lamelové dveře. Ty se mohou skládat jako harmonika (odtud i jejich označení – harmonikové), kdy při otevření „spotřebují“ z obou stran jen pár centimetrů. Nebo se skládají pouze

na jednu stranu, přičemž pro otevření musíte v interiéru ponechat prostor odpovídající alespoň šířce lamel. Moderním řešením v případech, kdy doma bojujete doslova s každým centimetrem, jsou dveře posuvné (většinou se otevírají posunem po zdi nebo se zasouvají do stavebního pouzdra ve zdi). Novinku posledních let představují dveře posuvně kyvné, které při otevření sice potřebují prostor odpovídající jejich šířce, avšak ten se „rozdělí“ na obě strany. Pokud neřešíte místo a chcete dveře, jež se dají otevřít třeba i jen loktem (například mezi kuchyní a obývacím pokojem), volte kyvné. Interiérové dveře se už dnes většinou nevybavují prahy, to patří minulosti. Pokud však u některých dveří přece jen nechcete mít byť opravdu malou skulinku mezi dveřmi a podlahou, můžete si zvolit model s mechanickým prahem, který je už jejich součástí. Umísťuje se na spodní stranu dveřního křídla, a když dveře zavřete, práh se vysune a utěsní zmiňovanou mezírku.

### KOVÁNÍ NENÍ MALIČKOST

I dveřní kování podléhá trendům. Po letech se opět na výsluní dere tradiční materiál na výrobu kování – masivní mosaz. Nejenže jde o kvalitní surovinu, ale také o materiál, který propůjčuje kování neobyčejný vzhled. Právě

### ČERNÝ TITAN – HORKÝ HIT

Chcete-li mít svůj byt opravdu designově vychytaný, odhodte zábrany a vsadte u kování dveří i oken na černou barvu. Černý titan jako povrchová úprava je in nejen pro svou vzhledovou zajímavost, ale i pro dlouhodobou životnost. Titan se pyšní mimořádnou odolností vůči poškrábání, což je také důvod, proč je na kování s touto povrchovou úpravou prodloužena záruka na 15 let. Interiérové dveřní kování se vyrábí také z hliníku, nerez oceli, mosazi, niklu či titanu, s nejrůznějšími úpravami (například mosaz pokovená niklem a podobně), u většiny si můžete vybrat lesk nebo mat, v některých případech i do jistě míry zbarvení.



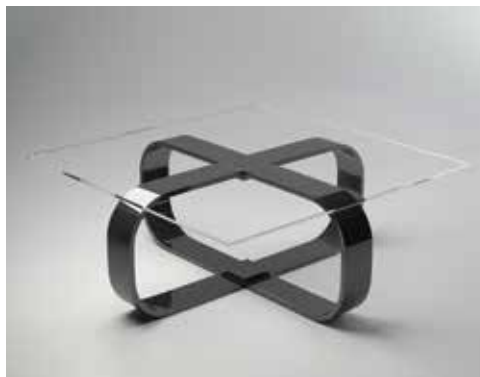
## SKLO JAKO DESIGNOVÝ PRVEK



doživotní záruka na tento opracovaný výkovek dokazuje svou nejvyšší kvalitu. Kování z mosazi se běžným používáním „neoloupe“ ani jinak mechanicky nepoškodí. Masivní mosaz může mít dvě podoby – naturální/surovou nebo dokonale vyleštěnou. Jde o vlastnosti přírodního mosazného materiálu, který bude postupem času přirozeně stárnout, dozrávat. Tento proces se projevuje pozvolným zmatněním původního vyleštěného nebo surového povrchu.

## ZRUŠENÉ ZÁRUBNĚ

I zdánlivá maličkost, jako je schování zárubní u dveří do místnosti, může vašemu domovu dát naprosto moderní vzhled. Chcete mít stěnu, zárubeň i dveře v jedné rovině? Pak je třeba nejprve na stěnu ukotvit takzvanou kovovou kontrazárubeň neboli vnitřní zárubeň, a do ní se osazuje dřevěná zárubeň, mezi kterými vzniká přiznaná mezera tři milimetry. Přestože existují dvevní systémy i bez zárubně,



ve velké většině případů se bez nich skutečně neobejdete (představte si otvor bez zárubní, tedy velmi ferekventované místo – když jím budete procházet či něco pronášet, došlo by lidově řečeno k „otlučení“ rohů stěny). Pokud byste však zárubně raději skryli, žádný problém. Instalují se do stěny nebo i do sádkartonové příčky v době stavby či rekonstrukce, a jakmile se dokončí povrchová úprava zdi, zárubně opticky zmizí. Ovšem stejně skryt se dají i samotné dveře, když jejich povrch sladíte s malbou na stěnách či jinou estetickou úpravou (tapeta, ozdobné omítky a štuky

Sklo slaví velký interiérový comeback, sluší jakémukoliv stylu a je na rozdíl od minulosti naprosto bezpečné. Takzvané grafosklo s vnitřní bezpečnostní folií zabraňuje vysypání úlomků do prostoru, protože zůstanou pohromadě na folii. Kalené sklo lze umístit prakticky kamkoliv i do těsné blízkosti topení a krbů, protože toto sklo odolá teplotě až 200 °C. A dají se s ním dělat divy, protože se na ně dá promítnout jakýkoliv vizuální motiv. Jde o unikátní interiérový systém celoskleněných prvků se zalaminovaným digitálním tiskem nebo textiliemi, který umožňuje designově sladit interiér do jednoho celku. Grafosklo může dělat parádu na vašem stole i na dveřích, může efektně coby paravan oddělovat obývací prostor od pracovního koutu nebo ve formě celé stěny vytvořit samostatnou místnost.

Nudným  
vypínačům  
odzvonilo.  
Sortiment  
je velmi  
pestrý, záleží  
především  
na vašich  
prioritách.

či moderní stěrky). V tomto případě je jen třeba, aby dveřní křídlo bylo hladké. Každému se jednoduše plocha nemusí líbit a rád by určitým způsobem naznačil, kde dveře vlastně jsou. Pak lze na zárubně připevnit úzké dekorativní rámečky, jež vlastně vymezují prostor, kudy vejít.

### SVĚTELNÉ HRY

Velmi záleží i na nasvícení interiéru. Moderní světelné zdroje LED a oLED nabízejí řadu výhod jako energeticky úspornější provoz, dlouhou životnost, vysoký stupeň svítivosti. Tyto moderní typy osvětlení lze používat jako hlavní zdroje, tak i jako efektné. Například kombinací LED pásků můžeme podsvítit lišty nábytku nebo pomocí folie rozsvítit celou plochu stropu. Místo centrálního lustru je dnes v módě nepřímé osvětlení zapuštěné do stropu. Vždy je lepší použít více zdrojů a kombinovat je navzájem. Zkuste doplnit hlavní zdroj světla doplňkovými a efektnými svítidly.

### CHYTRÁ REGULACE OSVĚTLENÍ

Moderním trendem v osvětlení je možnost ho regulovat podle vaší momentální nálady nebo počasí. Navodit si

příjemnou atmosféru obývacího pokoje u večerního sledování TV je hračkou s pomocí dotykových i bezdotykových regulátorů osvětlení. Stisknutím tlačítka vypínače můžete rozsvítit, zhasnout i regulovat hladinu osvětlení dle vaší potřeby. Pokud si chcete dopřát pohodlí a vleže na pohovce si stmívat světlo, případně i měnit jeho barvu, pak to pomocí dálkového ovládání od jakékoli elektroniky po synchronizaci není problém, to vše umožňují inteligentní regulátory osvětlení.

### TRENDOVÉ VYPÍNAČE A ZÁSUVKY

Nudným vypínačům s jednobarevným dekorem odzvonilo. Sortiment je velmi pestrý, záleží především na vašich prioritách. Na trhu najdete nepřebernou škálu rámečků – od barev přes materiály, tvary až po počet rozdílných funkčních tlačítek. Zájemci mohou vybírat mezi zásuvkami z klasických plastových materiálů, které jsou k sehnání v běžných obchodních řetězcích, nebo netypických materiálů, které jsou k dostání ve specializovaných obchodech. Nabídka zahrnuje druhy průhledné, strukturované, z přírodního masivu a nechybí ani retro vzory, jež najdou své uplatnění v bytech nebo rodinných domech s rustikálním nábytkem. Není tedy problém sladit barvu zásuvek s ostatními zařizovacími předměty, a získat tak komplexní design v celém interiéru. Novodobé vypínače jsou variabilní, panely zásuvek je možné již pořídit předem rozdělené na několik menších ploch, a tím ušetřit místo na stěně. Díky široké barevné škále můžete vypínač sladit s výmalbou prostoru. Vypínače a zásuvky mají jednoduchý design založený na typických čistých minimalistických tvarech. Vypínače a zásuvky by měly splňovat i bezpečnostní kritéria. Pokud máte malé děti, je vhodné mít zabezpečené zásuvky s dětskou pojistkou v podobě clonek na otvorech v zásuvce.





# Zimní akce v segmentu dřevěných interiérových dveří značky Hörmann

ROK 2022 NEBYL PRO VÝROBCE EKONOMICKY A MARKETINGOVĚ VŮBEC JEDNODUCHÝ. PŘESTO V NĚM SPOLEČNOST HÖRMANN ZAZNAMENALA REKORDNÍ NÁRŮST PRODEJŮ DŘEVĚNÝCH INTERIÉROVÝCH DVEŘÍ A PRO SVÉ KLIENTY PŘIPRAVILA ZAJÍMAVOU ZÁKAZNICKOU AKCI.



Po úspěšném nástupu na český trh v segmentu dřevěných interiérových dveří zaznamenala společnost Hörmann Česká republika v roce 2022 více než 80% nárůst prodeje tohoto sortimentu. Nelze se tedy divit, že centrála firmy považuje tento segment za klíčovou položku v budoucnosti koncernu a chce nadále svůj podíl na trhu výrazně zvyšovat.

I proto pro své zákazníky připravila od **1. 11. 2022 do 28. 2. 2023** cenově zajímavou zimní akci, kdy na všechny objednávky dřevěných interiérových dveří v tomto časovém období poskytne významnou cenovou úlevu, a to i na zakázky menšího rozsahu.

I když lze v příštím roce očekávat výrazný konkurenční boj, společnost Hörmann Česká republika

předpokládá i v roce 2023 zvýšení svých prodeje o dalších 30 procent.

Podrobnější informace o zimní zákaznické akci lze získat u všech autorizovaných prodejců společnosti a také na [www.hormann.cz](http://www.hormann.cz).

## O společnosti

*Rodinný podnik Hörmann je předním světovým výrobcem dveří a vrat. Od svého založení v roce 1935 společnost vyrobila a na celém světě prodala více než 15 milionů vrat. Dnes pro ni pracuje přes 6000 zaměstnanců ve 27 výrobních závodech v Evropě, Severní Americe a Asii, které produkují vysoce kvalitní vrata, dveře, zárubně a pohony pro soukromý i průmyslový sektor. V České republice působí od roku 1997 a v roce 2021 dosáhla na tuzemském trhu rekordních hospodářských výsledků v podobě obrátu, který přesáhl 800 mil. Kč.*

Dřevěné dveře  
v kvalitním provedení



● Base Line – nadčasově elegantní



● DesignLine Concepto – optimální volba pro interiér v moderním stylu



● ClassicLine – pro příznivce klasiky a elegance

**Zimní akce 01.11.2022 - 28.02.2023**  
na sortiment dřevěné interierové dveře



Made in Germany

**HÖRMANN**  
Dveřní a vratové systémy



## CO NA OKNA?

Se světlem také souvisí kvalita stínění, není nutné se omezit jen na klasickou záclonu a závěs. Moderní stínící systémy umožňují jednoduché ovládání, a tím v průběhu dne měnit intenzitu prostupujícího slunečního světla. Zastínění je obvykle řešeno klasickými horizontálními žaluziemi, vertikálními lamelami či roletami. Horizontální žaluzie jsou určitě nejběžnějším typem interiérového zastínění místnosti. Lamely jsou zpravidla vyrobeny z lehkého a velmi odolného hliníku. Materiál umožňuje prakticky neomezené možnosti úpravy délky podle individuálních potřeb, často se instalují mezi okenní skla. Vertikální lamely v interiéru je rozhodně nepřehlédnete. Jejich výhodou je všestranné použití, dokonalá schopnost regulace světla a tlumení hluku. Používají se prakticky všechny moderní materiály – bavlna, polyester, skelné vlákno, PVC a exkluzivně také dřevěná tkanina. Zajímavou alternativu nabízí unikátní látková roleta, která v sobě spojuje výhody žaluzií a rolet. Systém funguje na principu, kdy se střídavě vysouvá či zatahuje proužek neprůhledné a transparentní látky, a tak

umožňuje plynulou regulaci světla. Ať si zvolíte jakoukoliv stínící techniku, lze ji snadno ovládat pomocí tlačítka na zdi či dálkového ovladače, a ještě lepší je vůbec na nic nemačkat a vše nechat na počítači a čidlech.

## PSYCHOLOGIE BAREV

Barvy dokážou silně ovlivňovat lidskou náladu i pocity, ale v interiéru mají vliv také na rozptýlení světla, dokážou opticky zmenšit nebo zvětšit prostor a také ho zateplit či ochladit. Nebavíme se jen o barevnosti stěn, ale týká se to i nábytku, podlah a všech doplňků. V místnostech, kde byste měli vyvíjet nějaké činnosti a společenské interakce, byste neměli používat příliš studené barvy, do prostor určených k relaxaci a odpočinku zase nepatří příliš syté teplé barvy. Neutrální barvy (bílá, černá, hnědá, šedá) můžete kombinovat se všemi ostatními barvami.

## FIALOVÁ

Už léta se drží na předních příčkách oblíbenosti. Tahle barva lahodí oku. Mají ji rády hlavně ženy. Vzbuzuje v nás pocit čistoty a až jisté spirituality. Ale pozor,

nedoporučuje se s ní malovat velké plochy či rovnou celé místnosti, protože jinak v nás může naopak probouzet znepokojení či melancholii. I to je důvod, proč je lepší vybírat jemné tóny. Fialová vypadá nádherně v kombinaci s šedou, která „stáhne“ její výraznost. Vynikne například se stříbrnými detaily. Podtrhne světlý nábytek. Jestliže se této barvy bojíte, přesto vás velmi láká, použijte ji jako detail v ložnici nebo v dětském pokoji. Děti ji mají rády.

## MODRÁ

Modrá je dobrá, to je stará známá věc z oblíbené písničky. Vnesete-li do svého domova jemně modrou barvu připomínající oblohu, budete si připadat jako na obláčku. Navíc udržíte krok s nejnovejšími trendy. A zároveň prospějete psychice, protože jemné modré odstíny jsou ideální pro naši duši. Modrou dokonce odborníci doporučují jako nejlepší volbu pro ložnici. Tato barva zklidňuje, připravuje organismus na spaní, bude se vám lépe usínat. Jen pozor, vyhněte se zářivým odstínům. A když si s ní vymalujete místo stěn strop, budete si připadat, jako když



# Ušetřete za sledování televize



od **99 Kč** měsíčně

**Vyzkoušejte za 1 Kč** moderní sledování televizních stanic až 100 dní zpětně a získajte jako bonus videotéku s nejlepšími filmy. Pokud Vám Lepší.TV bude vyhovovat, můžete ji mít už **za 99 Kč měsíčně** - [www.lepsi.tv](http://www.lepsi.tv)

**LEPŠÍ.TV**

usínáte na čerstvém vzduchu, v přírodě. Zkombinujete-li ji se zelenou, podtrhnete tak přírodní ráz, zvláště skvěle se snoubí s pokojovými květinami. Tlumené odstíny pak nabízejí eleganci, naopak jste-li příznivci divočiny, zkombinujte ji s oranžovou nebo červenou. A kombinace modré a bílé vás přenesou do středomoří.

## ČERNÁ

Zajímáte se o japonskou kulturu? Je vám blízké jin a jang? Protiklady jako den a noc? Ač se to zdá podivné, kombinace těchto protikladů navozuje harmonii, klid a i když si řeknete, jen dvě barvy, nabízí se nepřeborné množství možností a pestrých kombinací, nejen na stěnách a nábytku, ale i v detailech, prostírání či keramice. Efektivně působí černobílá vzorovaná tapeta. Opět se ale doporučuje umírněnost, stačí jen pruh na stěně, ne vytapetovat celou místnost. Pamatujte ale na jedno pravidlo, černá a bílá by neměly být přesně půl na půl. Jedna z nich by měla převažovat. Která? To už je jen na vás. Abyste si doma nepřipadala jako v krematoriu, můžete vymalovat stěny na bílo, případně jednu stěnu na černo a ostatní ponechat bílé. Tu a tam přidat nějaký kousek černého

nábytku či doplňků. Konferenční stůl, lampička, talíře... Černobílý servis má šmrnc, černobílou kombinujte na povlečení, koberečky či přehozy... A co třeba černá pracovní deska na lince či jídelní stůl? Podlahu můžete vytvořit černobílou do vzoru šachovnice.

Pánské domácnosti se často spojují s černou koupelnou. Ale ani ženy se jí nemusejí vyhýbat. Černá vana bude dominantou místnosti, černobílá dlažba či kachličky jsou elegantní a hravé. Skvěle vypadá černý sprchový kout. Černou lze ale uplatnit i na topném tělese. Z koupelny se stane velmi elegantní prostor. V případě černé však pozor, tato barva pohlcuje světlo, a tak je dobré použít v kombinaci s bílým podkladem.

## TVARY

Oblost – oblité tvary si pamatujeme z minulosti. Retro nábytek se pyšní oblými liniemi. Upřednostňuje ho i feng shui, podle kterého ostré hrany narušují proudění energie. Poznáte to na pohodě v domově. Pohodu ve vás probudí i romantický styl s vroubkovanými okraji a tvary připomínajícími mušle. V moderním interiéru se uplatní také asymetrie. Je zábavná, hravá a živá. Asymetrická vana udělá dá

v koupelně dá najevo luxus. Ale nemusíte kupovat hned asymetrický nábytek a vybavení. Mnohdy stačí netradiční rozmístění, třeba diagonální postavení postele. Asymetrii uplatníte na stěně, třeba v rozmístění obrazů nebo vzorech na tapetě. Vyzkoušejte třeba i plastické 3D tapety

## NEMUSÍTE MÍT TO NEJMÓDNĚJŠÍ

Zajímá vás, co letos v interiérech nejvíce frčí? Nezapomeňte, že móda se mění každým rokem, a vsadte spíše na nadčasové zařízení nebo na malé úpravy, které vašemu domovu dodají nový náboj. Nemusíte dělat velké změny, stačí obměnit pár bytových doplňků, změnit barvu textilí a vyměnit třeba nějaký malý nábytkový kousek. Vždy přitom myslete především na sebe a na to, co se vám líbí. Neřídíte se slepě trendy, ale přizpůsobíte se je ke vlastní spokojenosti a vyberte si z nich to, co vám zpříjemní pobyt ve vašem domově.

## EKOLOGICKÉ HLEDISKO

V moderní bytové architektuře se klade důraz na ekologické principy, kdy se využívají osvědčené přírodní materiály a kombinují se s novými materiály a technologiemi. Ekologicky šetrné výrobky, jako jsou energeticky úsporná svítidla, nábytek z masivního dřeva, kovové, dřevěné, keramické a skleněné doplňky, či přírodní tkaniny a domácí dekorace, vytvořené z recyklovaných materiálů, udávají trendy interiérového designu domácnosti nejen dnes, ale výhledově si budou přední pozice na žebříčku priorit interiérového designu držet ještě dlouho v budoucnu.

Podlahu můžete vytvořit černobílou do vzoru šachovnice.





zdravá  
foukaná  
izolace

zateplení  
pro váš  
komfort

sníh  
pro filmové  
zážitky



**CIUR**  
příroda. technologie. odpovědnost.

ZATEPLUJEME

IZOLUJEME

ZASNĚŽUJEME

IMPONUJEME





# BYDLENÍ: TRENDY V INTERIÉRU PRO ROK 2023

BYDLENÍ JE DOMOV A DOMOV JE VÁŠ AZYL. A VÁŠ AZYL BY MĚL KORESPONDOVAT NEJEN S VAŠÍ POVAHOU, VKUSEM A MOŽNOSTMI, ALE I S TRENDY, KTERÉ SE KAŽDOROČNĚ MĚNÍ. TYTO TRENDY VŽDY MŮŽETE POJMOUT RŮZNĚ. TŘEBA JAKO INSPIRACI K MENŠÍ ČI VĚTŠÍ ÚPRAVĚ SVÉHO PŘÍBYTKU NEBO V RÁMCI RADIKÁLNÍ REKONSTRUKCE STARŠÍHO BYDLENÍ, PŘÍPADNĚ I JAKO MOŽNOST K ZABYDLENÍ NOVÉHO (A LEPŠÍHO) DOMOVA.





**J**ako trendy se označují moderní a populární proudy, či chcete-li směřování s výhledem do blízké (nebo i vzdálenější) budoucnosti. Trend je de facto proces změny náhledu toho, co je cool nyní a již se okoukalo se, na nové (jiné a lepší), co okoukané není.

### TRENDY ROKU 2023

A protože o trendu lze hovořit prakticky ve všech oborech lidské činnosti (meteorologii, ekonomii, vaření, pečení, architektuře a umění), platí to i o designu, interiérech, stylu a barvách, které si do nich vnesete. Nastavte si trend jako inspiraci i možnost žít lépe a mít krásnější i pohodovější domov. Pomohou vám naše tipy, které platí pro rok 2023.

### CO BUDE TRENDY V ROCE 2023 V BYDLENÍ A INTERIÉRU?

- ghotic styl s tmavším probarvením
- vintage styl s patinou a obnovením starého

- tactile styl se strukturou nábytku a textilií
- cyberpunková digitalizace a neonové prvky
- přírodnost a organika se zlatými a zemitými odstíny
- přirozené a přírodní osvětlení s oblouky, vysokými stropy a velkými okny
- variabilní funkčnost interiéru
- kanso minimalismus s černými doplňky
- barevnost tón v tónu s využitím tmavších a zemitých odstínů
- bohaté využití živé zeleně v interiéru

### GHOTIC STYL S TMAVŠÍM PROBARVENÍM

Ghotic styl v interiéru je de facto komfortní kombinací historického gotického stylu a neotřelého luxusu. Vychází tak trochu z gotiky, jen se v něm prolínají více temnější a mystické prvky. Ghotic styl se krásně hodí do prostorných interiérů, s vysokými stropy, velkými arkýřovými okny, oblouky a dalšími nevšedními tvary stavby jako takové, což je také další



PRODUCTION - UNIQUE DESIGN - QUALITY

# STONE & GLASS

*gallery*

BY POLYSTON

ZPRACOVÁNÍ UMĚLÉHO, TECHNICKÉHO A PŘÍRODNÍHO  
KAMENE, SKLA KERGLASS A VELKOFORMÁTOVÉ  
KERAMIKY



## INDIVIDUÁLNÍ ŘEŠENÍ OD JEDNOHO VÝROBCE

POLYSTON působí na trhu přes dvacet let a mnohaleté zkušenosti, moderní technologie, kontinuální vývoj a vyjimečná provedení detailů stojí za úspěchem této firmy.

Díky technologicky vyspělému funkčnímu provozu se strojním vybavením na špičkové úrovni dokáže připravit obklady na míru pro interiér i exteriér, fasády privátních domů nebo komerčních objektů, kuchyňské desky, schodiště nebo obklady bazénů.

Prostřednictvím široké škály prémiových materiálů realizuje kromě privátních interiérů i reprezentativní prostory pro banky, hotely, wellness i restaurace.

Z materiálů s vysokým hygienickým standardem vyrábějí také zařízení do gastro provozů, laboratoří a ambulancí.

Precizní práci předchází důkladné přípravy, profesionální zaměření, vypracování technických výkresů a samozřejmě realizace. Výsledkem jsou sny přeměněny v dokonalé realizace.

*SVĚŘTE SE DO*

*RUKOU*

*PROFESIONÁLŮM*

 POLYSTON

WWW.POLYSTON.SK

marketing@polyston.sk

smidova@polyston.cz



trend roku 2023 v interiéru. Přirozené osvětlení s oblouky, vysokými stropy a velkými okny prostě frčí.

A pokud to uděláte s citem, lze si ghotic styl vykouzlit i v paneláku či moderní novostavbě. Pro rok 2023 v rámci moderní doby se ujímá jako ghotic styl jemnější, lehčí a méně dramatická i ponurá forma, než je jeho původní vyznění. Postačí těžší a velké závěsy a přehozy, velká zaoblená zrcadla s ornamentálně řešeným rámem a nějaký gotický lustr a lampa, s využitím malinko černé, ale především odstínů šedé i jemně smetanové. Krásnou kombinaci získáte ghotic styl ve spojení s glamour, francouzským interiérem ale především s vintage stylem, který je dalším atraktivním trendem roku 2023.

## VINTAGE STYL S PATINOU A OBNOVENÍM STARÉHO

Ghotic styl se snoubí s vintage stylem. Můžete jej ladit samostatně nebo dohromady. Obojí je o starodávných a starobylých věcech, u vintage především o renovacích starého omšelého nábytku i obnovených dekoracích. Obnova je základní kámen vintage stylu, kterým de facto nábytku vdechete nový život.

Je trendem i proto, že odráží cit a šetrnost k životnímu prostředí, kterému ubírá na odpadu tím, že potencionální odpad (starý nábytek a další věci) využívá

k upcyklaci a po obnově dále v novém kabátku s rádoby obnošeným trendy vintage designem. Někdy stačí jen málo. Třeba nové úchyty, nátěr s patinou nebo čerstvý nátěr lakem.

## TACTILE STYL SE STRUKTUROU NÁBYTKU A TEXTILIÍ

Tactile je úplnou novinkou, která se z roku 2022 propisuje do roku 2023. Jedná se o bydlení, v němž je využit nábytek a vybavení s výraznou strukturou, žebrováním i nepravidelnostmi na povrchu. Týká se to především nábytku, textilií a potahů, ale také v určité míře i bytových doplňků a dekorací. Tato jedinečná strukturalita všeho v příbytku se pojmuta do stylu nazvaného Tactile, což je anglický výraz, který lze do češtiny přeložit jako „příjemný na dotek“. A již jste doma a víte, o čem styl takového bydlení je. Mějte doma hrubé tkaniny s výrazným povrchem coby potahy a čalounění, koberečky, závěsy i polstry a polštářky. Pořiďte si obrazy s atypicky „hrbolatým“ rámečkem a nábytek s nehladkým a nekompaktním povrchem, a užijte si dotek všeho, co máte doma s Tactile. Je to nejen příjemné, ale také uklidňující a zapojíte přitom další smysl než jen zrak, který je dominantním smyslem bytového designu. Zde tomu tak není, zde je hlavní tactile – příjemný na dotek.

## CYBERPUNKOVÁ DIGITALIZACE A NEONOVÉ PRVKY

Cyberpunk je technicko-designový styl, atraktivní hlavně pro mladé. Ti jsou stěžejními milovníky digitalizace a digitálních technologií. Cyberpunkový styl se shlédl v projekci digitálního světa do interiéru. Design je typický ostrými neonovými barvami (zelené, žluté, červené, růžové, bílé, zlaté), technologicky pojmutými bytovými doplňky, dekoracemi i osvětlením (především v LED provedení).

Světa, světýlka, jejich proměna a nasvětlení určitých zón je zde na prvním místě. Najdete je nejen tam, kde byste čekali, ale i tam, kde překvapí – v koupelně, na toaletě, na okně, v obrazech. S cyberpunkem stylem se velmi dobře snoubí v interiéru industriální styl, který mu dodává na syrovosti a intenzitě.

## PŘÍRODNOST A ORGANIČNOST SE ZLATÝMI A ZEMITÝMI ODSÝNY

Tento trend roku 2023 je de facto úplným opakem cyberpunkového mohutně nasvíceného stylu. Zde je dána přednost přírodním materiálům, tvarům a organice jako takové. Organické, tedy přirozené tvary zde hrají hlavní roli. Kruh, elipsa, křivky a jejich prostorové ztvárnění připomíná trochu strukturovanost Tactile stylu, ale zde je v menšině a propojen s přírodou. Přírodní materiály jako vlna, bavlna,



# I luxus může být užitečný

Rohové sedací soupravy s rozkládací postelí.



## Rohová sedací souprava Eclisse

Jednoduchá a elegantní sedačka, čalouněná v textilu nebo kůži, doplněná o kovové nohy.



Kompletní nabídka  
rohových sedaček  
s rozkládacím.



### Dedalo

Nadčasový design a pohodlí díky výplni opěradel a sedáků z přírodního peří. Spaní na rozložené posteli - to je sen. Snímatelné potahy.



### Victor

Sofistikovaný design s opěrkami hlavy, nastavitelnými područkami pro pohodlný odpočinek a kovovými nohami.



### Jill

Zaručí královský spánek a ušetří vám spoustu místa v interiéru. Vhodná pro vysoké lidi, možnost doplnění o relaxační prvky.



### Relaxo

Sedačka, která vám do života přinese nové zážitky, díky možnosti doplnění o relaxační prvky.



### Dave

Kompaktní a praktická pohovka s čistými liniemi. Sedáky s výplní peří a opěradla s polyuretanovými vložkami.



### Shorter

Pohovka hodící se do příjemného a romantického interiéru. Pohodlné polštáře vám nabídnou příjemné posezení nebo lenošení.

#### adresa:

Hostivařská 92/6  
102 00 Praha 15 - Hostivař

#### otevírací doba:

Po-pá: 10:00-18:00  
So: 10:00-14:00

#### kontakt:

775 627 848, 775 775 320  
in@italsky-nabytek.eu

[www.italsky-nabytek.eu](http://www.italsky-nabytek.eu)

keramika a sklo jsou v kombinaci se zlatavými a zemitými odstíny písku, zlatavé pouště, nazlátlého kamene, hnědé půdy, nahnědlé kůry stromů, zlatého svítu slunce a žlutě slunečnic i jiných květin odstíny krásně a jemně. Je to styl zjevně evokující a napodobující přírodu.

Přirozené a přírodní osvětlení s oblouky, vysokými stropy a velkými okny. Jak již zaznělo v trendech ghotic a vintage stylu, jsou zděné oblouky, klenby, vysoké stropy a velká okna alfou a ome-gou mnohých trendů roku 2023. Dá se říci, že se vrací po nějaké době na výsluní. Ale nemusí se omezovat jen na zdi a stavbu jako takovou (okna, dveře, stropy), kde skýtají hodně světla do interiéru a jeho celkovou vzdušnost, ale mohou být ztvárněny i na doplňcích a dekoracích v interiéru. Jejich křivky se v nich taktéž uplatní.

## VARIABILNÍ FUNKČNOST INTERIÉRU

Ta se pojí se vzdušností přirozeného a přírodního světla ve velkorysé stavbě. Velké a neohrazené prostory si přímo žádají jistou variabilitu, nenápadnou propojenost a jemnou členitost na zónovou funkčnost v interiéru.

Můžete tak mít kupříkladu obývací pokoj, kuchyni i jídelnu s pracovním v jednom prostoru, kde jej člení nenápadně a jemně jen bytové doplňky, nábytek, dekorace či posuvné zástěny. Tento trend tak

nabízí multifunkční interiéry plné světla a vzdušnosti s praktickou funkčností.

## KANSO MINIMALISMUS S ČERNÝMI DOPLŇKY

Minimalismus s černými doplňky je trend roku 2023, jež vychází z japonského pojetí bydlení. Je to de facto zen, který je pro někoho učení, pro jiného filozofií a pro dalšího životní styl nebo způsob bydlení. A proč zrovna zen? Protože kanso je japonské pojmenování právě pro zen. Styl kanso je o jednoduchém a účelném uspořádání domova v minimalismu.

A černé doplňky či prvky mu dodávají na atraktivitě, ne-li přímo luxusnosti. Ta černá vychází z již zde zmíněného trendu 2023, kterým je ghotic styl. Není zde sice zdobnost a honosnost jako v něm, ale ta jeho „temnota“ se zde projevuje. Velké kusy nábytku s černými doplňky – lampou, úchyty a textiliemi, pojatá funkčně, účelně, a přitom harmonicky a komfortně, to je kanso minimalismus s černými prvky.

## BAREVNOST TÓN V TÓNU S VYUŽITÍM TMAVŠÍCH A ZEMITÝCH ODSTÍNŮ

Styl tón v tónu není žádnou novinkou, přesto se stal trendem i pro rok 2023. Je totiž jemný, podmanivý a příjemný. Ideálním barevným tónováním jsou zemité tóny jako všechny odstíny hnědé,

šedé, smetanové, světle zelené, světloune červeně červánkové.

Vyberte si vždy jen jednu barvu a naordnujte svému domovu její tónování ve světlých i tmavších odstínech. Uvidíte, jak to ve výsledku bude krásné a pohodově moderní. Je to příjemné, a když spojíte toto tónování tón v tónu i s dekoracemi a bytovými doplňky, máte hned trendy interiéru.

## BOHATÉ VYUŽITÍ ŽIVÉ ZELENĚ V INTERIÉRU

Zde se dostáváme do světa mimo styly, je to spíše o trendu živé přírody u vás doma. Máte-li tedy rádi zeleň a chcete si jí vnést do svého příbytku co nejvíce, jásejte, v roce 2023 je k tomu nejlepší příležitost. Zkuste do svého domova zařadit strukturu, přírodní materiály, vzdušnost, hodně přirozeného světla a maximum pokojové zeleně, a vždy bude váš příbytek trendy.

## PODLAHOVÉ TRENDY...

Bytoví designéři se shodují, že se bude prohlubovat role našich domovů jako útočišť, a to reflektují i budoucí trendy v interiérovém designu. Tento trend se samozřejmě týká i podlah. Společně s nimi jsme připravili přehled toho nejzajímavějšího, co nás na poli designu čeká, pro všechny fanoušky této disciplíny i ty, kdo se chystají na úpravy svého domova. „Pokud bychom chtěli najít pojiťko mezi trendy, které budou udávat směr estetiky interiéru v roce 2023, je to osobitost a důraz na pohodlí. Naše byty jsou naše útočiště a to, co v nich hledáme v největší míře, je klid. S tím souvisí ještě větší orientace na přírodu, než tomu bylo doposud. Biofilie je v nás hluboce zakořeněna, a hlásí se teď o slovo. Přírodní materiály, dekory i rostliny samotné hrají prim. Daleko více je teď v hledáčku také udržitelnost. V této souvislosti zažívá hype upcyclace materiálů, hledání nového ve starém, úcta k historii a tradici. Žádoucí je hloubka, a to jak ve významu předmětů, kterými se obklopujeme,





[www.trixline.cz](http://www.trixline.cz)

Stolní a nástěnné svítidly bez stínidla

## LED ŽÁROVKY DECOR MIRROR

Nízká spotřeba energie

# ROZSVÍTÍME VÁŠ DOMOV

SLEVOVÝ KÓD:

**ICE**

**SLEVA 15%**

na celkový nákup, platnost do 15. 4. 2023



**TRIXLINE**





tak i ve formě textury používaných materiálů. Minimalismus nahrazuje vintage estetika, například let sedmdesátých," uvádí designérka Joyce Van Waeleghem.

## BARVY, KTERÉ UKLIDŇUJÍ

Barevnou škálu v příštím roce ovládnou teplé tóny a syté odstíny. Od minimalismu šedé, černé a béžové se přesuneme k více energizujícím barvám. Prim budou hrát jemná zelená (šedo-zelená) a šedo-modrá. Hojně se budou využívat kouřové (tmavé) odstíny v kombinaci s přírodním dřevem a jemnými pastely. Tento trend se tak může objevit například v podobě tmavě vymalovaných interiérů s podlahami v dekoru přírodního dřeva. Nejistota ve světě na jedné straně se promítne do jemných, uklidňujících tónů a přírodních materiálů na straně druhé.

## UDRŽITELNOST, UPCYKLACE A ZJEDNODUŠOVÁNÍ NA PRVNÍM MÍSTĚ

Žádoucí je dnes obklopovat se smysluplnými předměty. Podlaha z kvalitního materiálu, která vydrží dlouhá léta, nám umožní začít smysluplně od podlahy Čím dál více se

zjevující fenomén upcylace pak jako by reflektoval návrat k rodinným hodnotám a úctě k dědictví, které chceme uchovat pro další generace. Stará italská lampa vzdávající hold letům sedmdesátým může dodat našemu příbytku hledaný šmrnc. V sympatickém bazárku nebo na instagramovém profilu si můžeme vyhlídnout vintage kousek, který si opravíme a doladíme podle svého. Old is new (staré dnes nahrazuje nové).

## FENOMÉN PŘÍRODY

Takzvaný „inside outside trend," tedy přítomnost exteriéru v interiéru, už tu s námi nějakou dobu je, a bude tomu tak i nadále. Přírodu si domů můžeme pozvat jednoduše v podobě košíků jako obalů na květináče, pokojových rostlin, přírodních stínidel na lampy nebo dřevěných stolků. Pokud jí však chceme být skutečně obklopeni, pojďme jí dát větší prostor, a zvolme podlahu ve dřevěném dekoru. Vedle klasického dubu se budou hlásit o slovo i další druhy dřeva, jako jsou ořech, jasan nebo merbau. „Jasan je vedle dubu další klasikou, zahrnuje však i daleko světlejší odstíny, které směřují skoro až k bílé barvě. Ořech i merbau pak díky svému zbarvení vzbuzují při pohledu

na podlahu pocit tepla. Ořech je hnědý a jeho struktura dodává podlaze živoucí vzhled. Merbau se nabízí v barevné škále od oranžové po červenohnědou a jeho přírodní lesk okamžitě upoutá vaši pozornost," uvádí Joyce Van Waeleghem.

## KÁMEN JAKO VYJÁDRĚNÍ NÁZORU

Ještě nestihly zmizet z našich příbytků, a už zažívají comeback. Jedná se o mramor a další druhy kamene. Ti, kdo si byt pronajímají, však nemusí stěhovat do svého příbytku velké kusy nábytku z tohoto těžkého materiálu, mohou jej zakomponovat do svého obydlí třeba v podobě servírovacího prkénka nebo malého konferenčního stolu. Dekor kamene si můžeme dopřát i na podlaze. V nabídce firem naleznete dekor přírodního kamene například v kolekci vinylových podlah.

## ORGANICKÉ MATERIÁLY A TVARY

Delší dobu trendům vévodily hrany, nyní mají předměty i nábytek oblejší design a současně výraznější strukturu. Minimalismus a hladké plochy jsou na ústupu, struktura na nábytku, zdech, ale i podlaze dodává bydlení doslova nový rozměr. Výraznou texturu, ale i materiály, jako jsou kámen nebo kov, balancujeme jemnými barvami. Přístup k řešení interiéru v roce 2023 je sofistikovaný a má vést k harmonii.

## VYBRALI JSTE SI?

Jak je vidno, tak možností trendů pro rok 2023 je bohatě a vybere si jistě každý dle svého gusta. A pokud chcete anomálii, zkuste smíchat dva či více trendů do sebe. Pamatujte však při tom na to, že méně je někdy více, a nepřekombinujte to. Dalším milníkem pro rok 2023 jsou také barvy, které některé společnosti a instituty (Pantone, PPG, Glidden, Dulux, Sherwin-Williams) vyhláší každoročně na sklonku roku pro ten další. I ty mají vliv na interiérový design, ale o nich zase příště. Tedy až v momentě, kdy je budeme všechny znát.



AL  PERGOLY

# ŠPIČKOVÉ PERGOLY

**OD ČESKÉHO VÝROBCE**

DODÁNÍ DO TÝDNE • VYBRANÉ PRODUKTY SKLADEM



POSTAVÍME  
VÁM MÍSTO,  
KDE SE BUDETE  
CÍTIT DOBRĚ.



*Více informací najdete na:*

**WWW.AL-PERGOLY.CZ**









# S VDĚČNOSTÍ PŘIJÍMÁM MOŽNOST NAPLŇOVAT SVŮJ ŽIVOT ÚŽASNOU HUDBOU

PO SHLÉDNUTÍ FILMU AMADEUS SE ADAMU VIKTOROVI OTEVŘEL JINÝ POHLED NA SVĚT, KTERÝ SE MU ZALÍBIL NATOLIK, ŽE SE ROZHODL VYSTUDOVAT KONZERVATOŘ A HUDBĚ SE NAPLNO VĚNOVAT. SVŮJ NEJVĚTŠÍ OBDIV DÁVÁ BAROKNÍMU SKLADATELI JANU DISMASI ZELENKOVI, KE KTERÉMU S ÚCTOU VZHLÍŽÍ A NA JEHO POČEST ZALOŽIL TAKÉ ZELENKA CONFERENCE PRAGUE A ZELENKA FESTIVAL. JEHO SKLADBY HRAJE NA KONCERTECH SE SVÝM SOUBOREM ENSEMBLE INEGÁL A COBY JEHO ZNOVUOBJEVITEL PÁTRÁ PO JEHO DALŠÍCH ČASEM ZAPOMENUTÝCH ČI NEOBJEVENÝCH SKLADBÁCH. POSLUCHAČŮM BAROKNÍ HUDBY SE PŘEDSTAVIL PO CELÉ EVROPĚ A ZA SVÉ HUDEBNÍ ÚSPĚCHY ZÍSKAL ŘADU HUDEBNÍCH OCENĚNÍ VČETNĚ FRANCOUZKÉ DIAPASON D'OR, KTERÁ SE UDĚLUJE VÝZNAMNÝM HUDEBNÍKŮM VÁŽNÉ HUDBY.



**Hudbě se věnujete na plno, od pozice dirigenta, varhaníka, ještě učíte na AMU a plzeňské konzervatoři. Kdy jste se rozhodl věnovat se hudbě?**

Ve třinácti letech jsem tak trochu proti své vůli navštívil s rodiči Formanův film Amadeus. Netušil jsem, jak mocně na mne zapůsobí a co vše se v mém životě po jeho shlédnutí změní. Byl to silný iniciační zážitek. Domů jsem přišel jako jiný člověk, začal jsem poslouchat, číst, komponovat, cvičit na klavír jako blázen a toužit po studiu na konzervatoři. Mé vášnivé nadšení naštěstí nakazilo i mou profesorku

v hudebce a za necelý rok jsem úspěšně složil přijímací zkoušky na konzervatoř.

**Takže jste si dal již od studií velké cíle v hudební kariéře, soudě podle Vašeho vzoru?**

Vůbec ne. Ten film změnil můj pohled na svět a otevřel mi dveře k něčemu, co jsem vůbec neznal. Mým cílem bylo a stále je poznávat, zkoumat a hledat.

**A co Vás přivedlo ke hraní na varhany?**

Z hudebky jsem chodil kolem kostela sv. Martina v Plzni – Lobzích, kde byly



občas ven slyšet varhany. Vtáhlo mne to na kůr, kde jsem objevil fascinující svět nekonečných možností.

### Navíc jste také odborný poradce v komisi pro rekonstrukci varhan, co to obnáší?

Jedná se nejčastěji o poradenství různého druhu u projektů záchrany a restaurování historických varhan. Dost často totiž dobrý záměr investora nebo organizátora takového projektu nemusí zaručeně vést k úspěšnému cíli. Jsem přesvědčen, že podmínkou úspěchu u tak mimořádně náročného oboru, jako je restaurování historických varhan, je spolupráce organologa, varhanáře a varhaníka. Já vystupuji za tu třetí stranu.

### A co často investorům rozmlouváte?

Michael Praetorius (německý skladatel a varhaník) na začátku 17. stol. napsal, že varhanářství není řemeslo, nýbrž umění hodné šlechtice. Nesmírně důležité je vybrat správného varhanáře, který má odpovídající erudici a nedopustit jakákoliv polovičatá nebo také schématická řešení. Každé varhany jsou jiné a je zapotřebí pokorně ctít jejich osobitost, coby zvukové i technické svědectví své doby. Nejnebezpečnější jsou varhanáři s tzv. instalátorským komplexem. Ti často prohlásí práci svých předchůdců za fušeřinu a investorům vnutí svůj zdánlivě ideální pohled na věc. Bohužel se potom stává, že po restaurování mnohé varhany ztratí svou zvukovou hodnotu, a to i v případech, kde je řemeslná úroveň restaurátora velmi vysoká.

### Je rozdíl ve zvuku u dobových nástrojů a novějších kopiích?

Záleží na tom, o jakém nástroji hovoříme. Zcela jiná situace je např. v houslařství, u varhan je to téměř nemožné a kopie historických nástrojů jsou spíše výjimkou. Mnohdy je nutné vyrobit kopie zničených částí např. varhanních píšťal. Ty nové hrají vždy trochu jinak a příčinou je nedostupnost autentického materiálu, někdy i jiný způsob zpracování. Co se týče např. dřeva, pokud vím, dnes na trhu neexistuje plavené dřevo z 250 let starých stromů.

### Vy sám na varhany hraje. Je to opravdu tak fyzicky náročné, prý z nich bolí doslova celé tělo?

Pokud se na varhany hraje správně, nic z toho nebolí. Fyzicky náročná je hra na jakýkoliv nástroj, protože na všechny se hraje celým tělem, nejen na varhany.

### Na jaké nejstarší varhany jste hrál?

Nejstarší hrající varhany v Čechách, na které jsem hrál, se nachází ve středočeském městě Smečno.

### Za účelem jejich propagace jste založil varhanní festival. Proč se těm historickým dostávalo malé pozornosti?

Naprostá většina varhan jsou nástroje historické, hovoříme o varhanech postavených v 17. až 19. století a také v první polovině století 20. V Čechách jich je celkem přibližně 10.000 a každé jsou úplně jiné a mají svou originální zvukovou a konstrukční osobitost. Jedná se o nesmírně obsáhlý a bohatý zvukový obraz našich dějin, nedocenený a neuvěřitelně ohrožený fenomén. Všechny varhany mají, ve srovnání se stavem před cca 100 lety a dříve, mnohem méně pozornosti. Opačně je to v porovnání se všemi našimi sousedy, kde sekularizace společnosti ani zdaleka nedosáhla tak dramatických výsledků jako v Čechách. Z jednoduchého důvodu. Postupně totiž mizí příčina a smysl jejich existence. Posvátná liturgie s ušlechtilým varhanním doprovodem se na mnoha místech stává vzácností a místo toho přibývá uzavřených a nefunkčních kostelů. Smysluplnou alternativou je koncertní využití varhan. Často ani žádné jiné možnosti, jak uslyšet a poznávat varhany, neexistují. Jinak pokroky v propagaci historických varhan nejsou snadno měřitelné. Vzhledem k jejich obrovskému počtu a svízelné situaci ohledně koncepce jejich údržby a využití se jedná o úkol pro zástupy nadšenců na neomezeně dlouhé období.

### S jakými příběhy varhan se setkáváte?

Běžně se stává, že i v malých obcích se nachází mimořádně cenné a krásné varhany a mnohdy jsou také jedna z mála skutečně cenných pamětihodností obce.

Mohli bychom také předpokládat, že tato skutečnost bude v místě známa, ale bohužel samotní obyvatelé, jakož i představitelé obce, nemají žádné ponětí o vlastních varhanech. Často se stává, že na koncert přijdou místní, kteří s neskrývaným údivem nad právě objeveným zázrakem prohlašují, že jsou ve vlastním kostele poprvé ve svém životě. Znam ale také případy obcí, kde bylo zastupitelstvem odhlasováno, že se v obci nesmí konat žádné kulturní aktivity, samozřejmě vyjma zábavních akcí, neboť o ně většina obyvatel naprosto nemá zájem. Hrůzná je pro mne představa života v takovém společenství. Jsou ale i úplně opačné případy. V obci s 250 obyvateli se spoluobčané dohodli, že zachrání své malé historické varhany z vlastních peněz a každý dal tehdy bez rozdílu 1.500 Kč. Naštěstí stále častější jsou případy, kdy se v místě zformuje skupina patriotů a po dobu několika let sbírá prostředky nutné k záchraně ohrožených varhan.

### Jste označován za znovuobjevitele Jana Dismase Zelenky, co Vás na jeho hudbě tak fascinuje, že pátráte v dobových archivech po jeho hudebních odkazech a pořádáte na jeho počest i festival?

Jan Dismas Zelenka je pro mne nejlepší barokní skladatel a vedle Johanna Sebastiany Bacha představuje naprosto svébytnou a s ničím ani s nikým srovnatelnou hodnotu. Tak ho vnímám, a proto se mu tolik věnuji. Jeho řeč je mi nejbližší, jeho energie mě zvedá ze židle, hloubka jeho myšlenek mě povznáší na duchu a jeho kompoziční umění mi imponuje.

### A s jakými jeho myšlenkami se ztotožňujete nejvíce?

Ztotožňuji se s jeho hudebními myšlenkami, které ke mně promlouvají řečí, o níž se domnívám, že jí rozumím. Z tohoto porozumění si také vytvářím představu o Zelenkově osobnosti, mimo chodem o jeho osobním životě je známo jen velmi málo, a domnívám se, že se jednalo o velmi vzdělaného člověka s ušlechtilým charakterem a svérázným i sympatickým smyslem pro humor.

### **Byl také dvorním kapelníkem u krále Augusta II. Silného, co to v té době obnášelo?**

Byla to mimořádně prestižní pozice, s níž souviselo mnoho povinností. Kapelník musel nejen organizovat a řídit všechny zkoušky a vystoupení celé kapely, což v případě drážďanské Hofkapelle, pokládané za nejlepší orchestr své doby, obnášelo mezinárodně obsazené těleso o několika desítkách členů. Jeho povinností bylo také komponovat velká díla a opatřovat pro hudební provoz další soudobý repertoár. S posledně jmenovanou činností byla spojena značná korespondenční aktivita a také nemalé finanční výdaje.

### **Jak se po té jeho kariéra odvíjela dál?**

Stát se kapelníkem na královském dvoře s těmito privilegovanými povinnostmi byl tehdy nejvyšší možný karierní stupeň, jakého bylo možno dosáhnout. V této pozici Zelenka setrval téměř 20 let až do své smrti.

### **Svůj čas věnujete také práci v archívech, prý tam hledáte další neznámé české skladatele pro svůj soubor Ensemble Inégal?**

Je rozdíl mezi hudbou, kterou můžeme slyšet na koncertě nebo si ji pustit z nahrávky, a hudbou, která je absolutně neznámá, a přitom byla již dávno tzv. objevena, tedy ví se o její existenci a je známo, kde se nachází. Drtivá většina barokní hudby je z té druhé skupiny. Co se týče české barokní hudby, specializujeme se na Jana Dismase Zelenku. Přivést k životu jeho dosud zčásti neznámé dílo je úkol na několik lidských životů.

### **To zní, jako kdyby drtivá většina jeho skladeb upadla v zapomnění?**

Veškerá barokní hudba upadla v zapomnění a musela být pro publikum znovu objevena. S Bachem se začalo již v první polovině 19. století, Vivaldi a Händel přišli na řadu cca před sto lety a čas vzkříšení hudby Zelenkovy nastal právě nyní.

### **Jak složitá je cesta k přepsání jeho notového rukopisu do čitelné podoby?**

Zelenkovy rukopisy jsou zpravidla čitelné velmi dobře, zachovaly se ale většinou v jeho autografních partiturách psaných určitým typem hudebního těsnopisu. Není to nijak zvlášť složité, ale abychom jeho hudbu mohli hrát, musíme ji přepsat do moderní notace.

### **O skladatelích, které hrajete, také dost víte z jejich života. Pomáhá Vám to pochopit jejich smýšlení a emoce ve skladbách?**

Samozřejmě takové informace pokládám za klíčové. I proto jsme např. uspořádali sedm ročníků Zelenka Conference Prague, protože zájem o Zelenkovu hudbu byl v prudkém rozporu s neznámými a nepublikovanými výsledky současného zelenkovského výzkumu ve světě. Pro uvědomělé interprety jsou tyto informace naprosto nepostradatelné. Naprosto všechny poznatky o barokní době v nejrůznějších souvislostech mi mohou za určitých okolností pomoci v porozumění jeho dílům. Co se konkrétně Zelenky týče, došlo v několika uplynulých letech k takové malé zelenkovské revoluci. Díky sedmi ročníkům mezinárodního muzikologického kolokvia Zelenka Conference Prague, které jsme pořádali od roku 2015 jako důležitou součást Zelenka Festivalu Praha – Drážďany, a publikaci výsledků především zahraničního výzkumu se podařilo od základu změnit pohled na osobnost Jana Dismase Zelenky. Ten byl do té doby tradičně podáván ve zkreslené podobě kvůli nedostatku informací, smyšlenkám, mýtům a legendám.

### **Můžete něco bližšího prozradit o zelenkovském výzkumu ve světě?**

Výzkum probíhá v Austrálii, na Islandu, v Německu, na Novém Zélandu, v Anglii a v Americe. Velkou inspirací je v tomto ohledu Janice B. Stockigt, australská muzikoložka, autorka nejvýznamnější Zelenkovy monografie, která se jeho dílu věnuje už více než 50 let, ve znovuobjevení Zelenkova díla je klíčovou postavou a inspirovala celé generace svých studentů. Úžasné na celé věci je

to, že k Zelenkovi právě tuto muzikoložku v Austrálii přivedl český emigrant, hobojista Jiří Tancibudek.

### **Jak takový výzkum probíhá?**

Muzikologický výzkum je v tomto případě založen na studiu a komparaci archivních dokumentů, a to nejen muzikálií, ale i matrik, účetních knih, úřední i osobní korespondence, kronik, diářů atd. a k tomu používá různé vědecké metody. V 2. polovině 20. století, tedy v době, kdy bylo Zelenkovo dílo téměř neznámé, se zejména v Čechách ujaly diletantské spekulace o Zelenkově osobě a jeho díle. Ani se mi o tom nechce mluvit, je to trapná a politováníhodná kapitola. Raději zmíním islandského muzikologa Jóhannesa Ágústssona, který na vlastní pěst a náklady prošel dosud neprobádané archiválie v Drážďanech a na mnohá bílá místa Zelenkova životopisu doplnil dosud neznámá fakta.

### **Někde jste si posteskl, že výzkum neprobíhá také v Čechách. Co se od té doby změnilo?**

Myslím, že se nezměnilo nic. Ač je to nepochopitelné, největšímu muzikologickému tématu českého baroka se u nás nikdo nevěnuje.

### **Jak náročné je být dirigentem a vést orchestr?**

Zcela jinou úlohu mají dirigenti symfonických těles nebo dirigenti v opeře. V barokní hudbě byl vždy dirigentem instrumentalista, který provedení řídil od nějakého nástroje. Pokud je to možné, řídím se právě těmito vzory, provedení diriguji od varhan. Jedná se o pohledy, pokynutí hlavou, výjimečně o pohyby rukou. Profesionální barokní soubor menší a střední velikosti žádné kontinuální máchání rukama nepotřebuje. Naopak, žádoucí je uvést všechny zúčastněné do stavu spolupráce, kdy se vzájemně poslouchají, reagují jeden na druhého a spoléhají na sebe s pocitem suverénní zodpovědnosti. Taktující figura před nimi najde opodstatnění pro svou činnost v průběhu provedení jen občas, proto





se musí nějak sama zabavit a přesvědčit o své důležitosti i posluchače. Zpravidla přitom obtěžuje hudebníky plevelnými pohyby a před publikem reprezentuje svým tělesným výkonem falešnou podobu interpretovaného díla. Úloha dirigenta v barokní hudbě spočívá především v přípravě a nastudování během zkoušek. Při samotném provedení jsou pak jeho výsledky k poslechu, nikoli k pokoukání.

**Jak probíhají zkoušky při nastudování nové skladby, než ji uvedete na koncertě? Asi to není jednoduché při velkém počtu nástrojů, než se všichni sladíte?**

Ne, o to vůbec nejde, naladit si nástroj a správně intonovat je samozřejmostí, bez níž by nebylo možné účinkovat v našem souboru. Nestačí zahrát jen čistě a bez chyb, je třeba vystihnout správná tempa s ohledem na charakter a afekt interpretované hudby a pomocí artikulace a deklamace usilovat o srozumitelné podání textu a uchopení emocí. Doslova u každé noty si musí být všichni zúčastnění vědomi toho, odkud a kam směřuje, jak bude dlouhá i jakou úlohu hraje v místě, kde se nachází. Je proto nezbytné, aby v souboru byli jen takoví hudebníci, kteří rozumí společně řeči a chápou smysl tohoto snažení. Když se to daří a všichni instrumentalisté i zpěváci jsou

v souladu se zvoleným způsobem ztvárnění, vzniká něco nepopsatelného. V takové chvíli hudba rozšiřuje naše obzory, prohlubuje naše poznání i citlivost.

**Má na výběr programu vliv i místo, kde budete koncertovat? Zajímáte se třeba o akustiku budovy dopředu, měníte poté rozložení orchestru kvůli zvučnosti?**

Máme-li volbu, postupujeme raději opačně, snažíme se vyhledat pro určitý typ hudby odpovídající koncertní prostor. A ano, v případě, že jsme pozváni k vystoupení na festivalu, kde do volby prostoru nemůžeme promluvit, je někdy dobré, ba i nutné, obsazení daným podmínkám přizpůsobit.

**Mottem souboru je „mens agitat molem“ neboli „duch vládne hmotou“, jak tomu máme rozumět?**

Tato slova mohou být pro někoho potvrzením samozřejmé skutečnosti nebo návodem k jakémusi zrání, ale také třeba i zcela nepochopitelným nesmyslem. Záleží na úhlu pohledu. Přílehlavé rčení vystihující tyto možnosti praví „kam až došel, to tam našel“. Já tomu rozumím tak, že v případě hudby máme co do činění s duchovním materiálem a že nám hudba může pomoci k lepšímu životu.

**Soubor jste založili se svou ženou, bylo to od začátku vaše společné přání?**

Ano, náš vztah trvá stejně dlouho jako naše hudební spolupráce a Ensemble Inégal jsme založili úplně na začátku. Chtěli jsme založit soubor a věnovat se s ním hudbě, které se nikdo nevěnoval a která nás přitahovala.

**Rozdělili jste si se ženou práce v souboru?**

Nic nemáme rozděleno, oba se podle potřeby věnujeme čemukoliv, co je zrovna třeba, ale s jedinou výjimkou, já na koncertech nezpívám, Gabriela nehraje na varhany.

**Vaše žena je uznávaná sopranistka, v čem se vzájemně obohacujete?**

Na mnoho věcí máme odlišné názory, na jiných se zcela shodujeme. Každý jdeme svou cestou a chystáme při tom tomu druhému nejrůznější podněty, které ho ovlivňují a formují. Často se stává, že jeden bloudí v labyrintu a cestu ven zná jen ten druhý. Co je naprosto skvělé, že máme oba úplně stejný hudební vkus, a navíc se vzájemně obdivujeme, a to také není k zahazení.

**Na webu máte sdělení, že budete rádi za pomoc např. při organizaci koncertu. Je to náročné přesouvat se na koncerty?**

Někdy vystupujeme v pěti hudebnících, jindy je nás 50. Podle toho volíme dopravní prostředky jako auta, minibusy, autobusy, vlak, letadlo atd. Dobrovolníky potřebujeme např. na pomoc se stěhováním varhan, cembala, nošení židlí, stavbu podia, instalaci osvětlení, vyzvednutí a distribuci tiskovin atd. Většinou se jedná o studenty, kteří jsou pak rádi za volné vstupenky na naše koncerty, někdy se i ze studijních důvodů mohou zúčastňovat zkoušek a nahrávání.

**Co se snažíte předat svým studentům?**

To se nedá takhle shrnout do jedné odpovědi, protože proces výuky a studia trvá mnoho let a neustále se proměňuje podle toho, v jaké fázi se ten či





onen student zrovna nachází. Bylo by věci špatně porozuměno, kdyby měl vzniknout dojem, že učitel je nositelem moudrosti a umění a žák pak bytostí, jíž mají být tyto hodnoty předány. Základním východiskem ke smysluplnému studiu je princip hledání. Každý student je jiný a dospěje nakonec k odlišným výsledkům a učitel mu má být zkušenějším kolegou, průvodcem a řekněme takovým andělem strážným, aby nezbloudil a nedostal se na scestí. Role se však mohou někdy i obrátit a to je také správně, zodpovědnost nese ale jen učitel.

### Jak vypadá Váš běžný pracovní týden?

Každý je trochu jiný a žádný není běžný. Někdy mám během týdne čtyři koncerty, jindy žádný. Minulý týden jsme pět dní věnovali od rána do večera nahrávání nového CD s naším souborem, někdy jsme na koncertním zájezdě. Často musím celý týden prosedět u počítače a úřadovat, jindy mám zase více času na studium.

### Musíte se do něčeho nutit?

Chtělo by se mi říci spolu s Jepem Gambardellou ze Sorrentinovy Velké nádhery: „jsem dost starý na to, abych dělal věci, které dělat nechci,“ ale nemohu. Musím se nutit do dlouhých jízd v autě a úřadování všeho druhu.

### Je něco co Vám vzalo iluze?

Vůbec nic mě nenapadá, žádné iluze si nedělám.

### Máte chuť si ještě ve volnu zajít na nějaký koncert?

Ano, jedná se ale o takové, až bych řekl, kuriozity, které s tzv. hudební scénou nemají vůbec nic společného. Úplně se vyhýbám mainstreamu ve všech jeho podobách, zejména mainstream v klasické neřkuli barokní hudbě pokládám za velice škodlivý. Vše podnětné a pozoruhodné nacházím na okraji nebo až za mediálním obrazem té tzv. hudební scény.

### Mainstreamová hudba je hodně o byznysu z hudby, nezamrzí Vás,



### že barokní hudba je tak trochu za obzorem?

Mluvím právě o mainstreamu v barokní a vůbec v klasické hudbě a domnívám se, že je za ním také velmi mnoho práce, ale že je vynaložena na věci podružné a nepodstatné, jako je např. mediální obraz, image popř. budování kultu osobnosti, reklama, marketing, populismus různého druhu atd. Je to ale jako mlácení prázdné slámy. Za obzorem, kam se mainstreamové publikum bohužel nepodívá, je to mnohem lákavější.

### Se svým souborem jste procestoval spoustu zemí, kde se Vám nejvíce líbilo?

To je těžké říci, poznali jsme úžasná místa po celé Evropě, o kterých bychom se byli jinak těžko dozvěděli. Mám na mysli např. různá místa v Baskicku, ale mému srdci nejbližší je Jižní Tyrolsko. Tam se s rodinou opakovaně vracíme. Nejen fascinující příroda, ale i tyrolská mentalita a naše společná minulost jsou pro mne velmi přitažlivé.

### Jak nejraději relaxujete? Utíkáte někam do „ticha“?

Momentálně je pro mne nejmilejší pravidelné společné čtení s mým třináctiletým synem. Díky tomu jsem za poslední tři roky přečetl slušné množství skvělé literatury, ke které jsem se dosud nedostal. Je to pro nás pro oba velký zážitek, poučení i inspirace.

### Co si spolu rádi čtete?

Třeba Sienkiewiczze, Verneovky a teď jsme zrovna dočetli nepřekonatelného Dona Quijota.

### Podělili děti lásku k hudbě?

Nevěnují se tomu profesionálně, ale každý z nich na něco hrál a hraje a všechny pochopily, a to je podstatné, že hudba v různých podobách může hrát v lidském životě velmi prospěšnou úlohu.

### Já myslela že Vám vyrůstají další členové Vašeho souboru?

Já myslím, že ne, ale kdo ví?

### Co by jste si chtěl kariéře ještě splnit?

Nic takového nemám, k ničemu se neupínám. S vděčností přijímám možnost naplňovat svůj život úžasnou hudbou a vším cenným, co s tím souvisí.

### Ale určitě jste na něco za své kariéry pyšný? Vždyť hraje po celé Evropě a máte uznání...

Ano, mám radost, když se něco povede, ale pýchu pokládám za jednu z nejobornějších vlastností a přichází-li ke mně, snažím se nedat jí šanci, jakmile se objeví její náznaky v jakékoliv podobě.

### Na co se těšíte v novém roce?

Pokud se to podaří, měli bychom i v příštím roce publiku představit další zásadní díla Jana Dismase Zelenky, která v současnosti dosud nikdo neslyšel. Bude se jednat nejen o koncerty, ale i CD nahrávku s novodobými premiérami. Jsou to vždy milníky na cestě za poznáním evropské barokní hudby i důležité momenty v našich životech.

### Vydáváte si CD sami, nebo spolupracujete s nějakým vydavatelstvím?

Od začátku, již více než 20 let, spolupracujeme výhradně s vydavatelstvím NIBIRU Publishers pana Ing. Tomáše Janečka, kde máme volnou ruku s výběrem. Pro nás je to nedocenitelná možnost realizovat přesně to, po čem toužíme a co pokládáme za důležité. Tomášovi se zase povedlo, díky naší spolupráci, vytvořit celosvětově největší kolekci nahrávek dosud neznámých skladeb Jana Dismase Zelenky.



# NEJLEPŠÍ PROJEKTY ROKU 2022

ROK 2022 BYL BOHATÝ NA KRÁSNÉ PROJEKTY, Z NICHŽ NĚKTERÉ BYCHOM VÁM RÁDI PŘEDSTAVILI. STAVÍ SE NEJEN V HLAVNÍM MĚSTĚ, ALE I V OSTATNÍCH KOUTECH NAŠÍ ZEMĚ. A JDE O REALIZACE VELMI ZDAŘILÉ, POJĎME SE PODÍVAT NA TO NEJLEPŠÍ, CO JSME V TOMTO ROCE DOKÁZALI...

Před tím si ale pojdme v krátkosti říct, v čem tkví dnešní popularita developerských projektů?

V první řadě je potřeba říci, 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 výstavby. 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 studiemi a dalšími firmami, které zařídí, že váš domov bude přesně podle vašich představ. Pojdte se s námi podívat na několik nádherných projektů, kde by jistě stálo za to bydlet...



# LOFTY CO



# VÁS

# ZMĚNĚNÍ

**K PRODEJI NA [WWW.VANGUARDPRAGUE.CZ](http://WWW.VANGUARDPRAGUE.CZ)**

Promyšlenou rekonstrukcí vznikl v bývalé továrně na letecké přístroje jedinečný koncept loftů. Těžko najdete v Česku druhý podobný projekt. 150 loftů, 150 příležitostí být sám sebou. Projekt Vanguard nespočívá pouze na vizi architektů a designérů. Vy sami se stanete tvůrcem.



**VANGUARD**  
PRAGUE





**BYTY  
DĚLNICKÁ**

MS-INVEST



[www.bytydelnicka.cz](http://www.bytydelnicka.cz)



**DOMY  
LETŇANY**

MS-INVEST



[www.rdletnany.cz](http://www.rdletnany.cz)



**DOMY ĎÁBLICKÁ  
HVĚZDÁRNA**

MS-INVEST



[www.domydablice.cz](http://www.domydablice.cz)



**ŽIŽKOVSKÉ  
PAVLAČE**

MS-INVEST



[www.zizkovskepavlace.cz](http://www.zizkovskepavlace.cz)





PALÁC  
TRNITÁ

MS-INVEST

# Poslední volné jednotky v těchto dokončených projektech!

PRAHA 6 – BUBENEČ

*Almění zít*

**PENTA**  
REAL ESTATE

[www.vila-chittussi.cz](http://www.vila-chittussi.cz) | 800 555 995

*Chittussi*



# EROTIC CITY<sup>®</sup>

## Womanizer

THE ORIGINAL

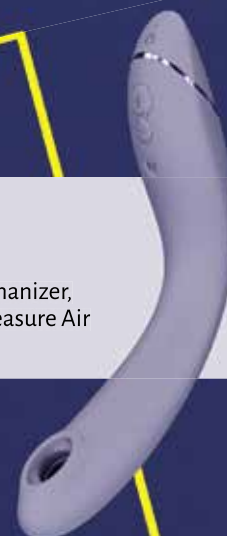


### WOMANIZER™ LIBERTY

Nádherný typ Womanizeru, který je vybavený magnetickým krytem. Nabízí celkem 6 stupňů intenzity.

### WOMANIZER™ OG

Womanizer OG je první Womanizer, který používá technologii Pleasure Air ke stimulaci bodu G.



### WOMANIZER™ DUO 2

Přináší vnější a vnitřní stimulaci, 14 stupňů intenzity, 10 vibračních programů a funkci Smart Silence.



### WOMANIZER™ PREMIUM 2

Premium 2 je nejluxusnější Womanizer. Nabízí 14 stupňů intenzity a funkce Autopilot a Smart Silence.



### WOMANIZER™ Marilyn Monroe

Limitovaná edice Womanizeru. Nabízí 10 stupňů intenzity a funkci Relaxační doznění orgasmu.



[www.eroticcity.cz](http://www.eroticcity.cz)

# ZA MINUTU NA VRCHOLU

# KAM UTÉCT ZA TEPLEM?

## 5 DESTINACÍ, KDE POOKŘEJETE

ZIMA JE V NAŠICH KONČINÁCH DLOUHÁ A ČASTO NEPŘÍJEMNÁ. NENÍ DIVU, ŽE SE STÁLE VÍCE LIDÍ VYDÁVÁ NA CESTU ZA TEPLEM, EXOTIKOU, PROHŘÁTÝM MOŘEM, PÍSKEM A OSVĚŽUJÍCÍMI DRINKY. ZIMNÍ DOVOLENÁ V TEPLE MÁ SVÉ KOUZLO. DŘÍVE BYLA HLAVNĚ VÝSADOU BOHATŠÍCH VRSTEV, ALE NYNÍ SI JI DÍKY PŘÍZNIVÝM CENÁM LETENEK I UBYTOVÁNÍ MŮŽE DOVOLIT MNOHEM VÍCE LIDÍ. MOŽNOSTÍ, KAM SE ZA TEPLEM VYDAT, JE NEPŘEBERNÉ MNOŽSTVÍ. VELKÉ OBLIBĚ SE TĚŠÍ OSVĚDČENÉ DESTINACE, JAKO JSOU KUBA, MALEDIVY, KAPVERDY, THAJSKO NEBO MADEIRA. CO VÁS V JEDNOTLIVÝCH LOKALITÁCH ČEKÁ? NA JAKÉ ZÁŽITKY SE MŮŽETE TĚŠIT? VYDEJTE SE DNES S NÁMI ZA TEPLEM.





4 DŮVODY, PROČ NAVŠTÍVIT DUBAJ

Že už jste navštívili spoustu míst a jen máloco vás ještě dokáže překvapit? A co byste řekli místu, kde vedle luxusního automobilu „parkuje“ přežvýkavec? Na Lamborghini vedle velblouda nebo bankomaty, které namísto bankovek vydávají zlato, narazíte opravdu jen v Dubaji... Tady jsou čtyři důvody, proč lehce netradiční město zázraků stojí zato vidět.



Skvělé počasí po celý rok, to je další důvod, proč si pro dovolenou vybrat Dubaj.

1. BEZKONKURENČNÍ NÁKUPY

Na nákupy lodí, proč ne? Nakupování, to je jen jeden z mnoha důvodů, proč navštívit právě Dubaj. Pokud se tady ocitnete, rozhodně se do víru nákupů vrhněte po hlavě! Málokde je to totiž tak zajímavé a tak výhodné...

2. KVALITNÍ JÍDLO ZA DOBRŮU CENU

I v přepychové Dubaji, v níž je luxus naprostou samozřejmostí, se většinou nejlépe najíte v těch nejchudších částech města. Za návštěvu stojí ulice jménem Al Dhiyafah s nespočtem restaurací za přívětivé ceny. Nechybí perská, indická, iránská či libanonská kuchyně. Ptejte se místních po libanonské restauraci

Sidra, vyhlášené širokým výběrem grilovaného masa. Nebo jděte rovnou do té nejlepší – indické restaurace Ravi Restaurant. V menu pak hledejte nihari, což je v podstatě hovězí gulášová polévka s velkými kusy šťavnatého masa.

3. CELOROČNĚ PŘÍZNIVÉ POČASÍ

Skvělé počasí po celý rok, to je další důvod, proč si pro dovolenou vybrat Dubaj. Oproti chladnému počasí v Evropě to může být příjemná změna. Nejen tolik potřebný vitamín D, ale i nádherné opálení a pozitivní energii, to vše načerpáte jen pár minut od centra Dubaje, na veřejně přístupné písčité pláži Al-Mamzar (vstup na pláž je zpoplatněn). Pokud ale budete mít štěstí, volné místo najdete i na hotelových plážích.

4. UMĚLÉ OSTROVY FASCINUJÍCÍ SVĚT

Umělé ostrovy připomínající datlovou palmu nebo rovnou celý svět? I to je Dubaj! Tento megalomanský projekt představuje jeden z mnoha způsobů, jakými Dubaj celému světu demonstruje své bohatství. Tři umělé ostrovy (nebo spíše poloostrovy) ve tvaru palm (Palms) jsou spolu s jedním souostrovím, jež při pohledu shora připomíná mapu světa (The World), sídlem luxusních obchodních center i rezidenčních čtvrtí.





# CESTOVÁNÍ JE PLNIT SI SVÉ SNY

Nenechávejte své sny v polštáři.  
Cestujte!

**Dokážete velké věci  
Poznávejte svět, poznávejte sebe**

[radynacestu.cz](http://radynacestu.cz)

ZÁJEZDY PRO CESTOVATELE







Další variantou dovolené v tropech jsou Maledivy. Tyto rajské ostrovy uchvacují nádhernými plážemi, luxusními hotelovými resorty a bohatým podmořským světem. Proto sem jezdí jak lidé hledající odpočinek, tak ti, kteří se chtějí věnovat potápění a šnorchlování. Toto souostroví je obklopené teplými vodami Indického oceánu, jehož barva kontrastuje s bělostnými plážemi. Opodál bují zelená vegetace. Místní lidé jsou vstřícní a pohostinní. Pokud budete mít dost luxusu, můžete se vydat na některý z romantických ostrůvků. Naopak, pokud zatoužíte po ruchu velkoměsta, zavítejte do metropole Malé, kde jsou rušná tržiště, ale i památky, jako je například Páteční mešita.

## MALEDIVY – PLÁŽE A PODMOŘSKÝ SVĚT

Velkou výsadou Malediv je už zmíněný bohatý podmořský život. Voda je tu průzračná, a tak přeje pozorování velkého množství rozličných druhů ryb. Potkáte tu rejnoky, chobotnice, želvy, murény nebo malé druhy

žraloků. Nudit se tu nebudete nikdy, protože každý z maledivských ostrovů nabízí široké spektrum vodních sportů – od jízdy na katamaránu přes vodní skútry, rybaření nebo windsurfing. V hotelových komplexech bývají kurty,

hřiště a wellness centra. Po sportování si o to víc užijete místní kuchyni. Maledivci používají různé druhy koření. Hodně se tu vaří ryby, podávají se s chlebem nebo rýží. Tradičním pokrmem jsou placky roshi.



## KAPVERDY – KOUPÁNÍ I POUŠTNÍ KRAJINA

Kapverdské ostrovy leží uprostřed Atlantiku a z Evropy jsou dobře letecky dostupné. Ideálně spojují evropskou a africkou kulturu. Turisté sem míří za koupáním, bělostnými plážemi, za výborným jídlem i za divokou pouštní krajinou. Kapverdy nejsou jen o koupání a relaxaci, dotkne se vás tady historie, můžete obdivovat nádhernou krajinu, dechberoucí zátoky,

solná jezera. Cestovat můžete i mezi jednotlivými ostrovy, protože každý má jedinečnou atmosféru. Na to vše vám bude svítit neúnavné slunce. Co vás na Kapverdách určitě zaujme, je pozitivní nálada místních. Brzy si všimnete, že stres není jejich denním chlebem. Panuje tu pocit pohody a uvolněnosti a je nakažlivý. Proto sem tolik Evropanů jezdí relaxovat. Dobrá nálada, která připomíná nekonečné prázdniny, má pravděpodobně co do činění s tím, že na ostrovech je téměř stálé počasí a teploty tu nikdy neklesají pod 22 °C. To z Kapverd dělá pro Evropany ideální destinaci pro zimní dovolenou na slunci. Kapverdské ostrovy toho ale nabízejí ještě více. Mají rozmanité možnosti pro trávení volného času – můžete se jen tak





koupat, věnovat se potápění, windsurfingu, rybaření, poznávání památek i přírodních krás, můžete tančit, poslouchat hudbu a poznávat místní kulturu. Velkým plusem je, že na ostrovech je

## Co vás na Kapverdách určitě zaujme, je pozitivní nálada místních.

bezpečno – kriminalita je tu minimální a nebezpečná zvířata tu nepotkáte. Alergici ocení skvělý vzduch, téměř nic tu nekvete. Na Kapverdy navíc doletíte za šest hodin a nepotřebujete žádné speciální očkování (doporučuje se jen základní cestovatelské očkování proti žloutence a břišnímu tyfu).

Je důležité zmínit, že Kapverdské ostrovy se dělí na návětrné a závětrné. Na návětrných ostrovech, k nimž patří například Sal, pofukuje vítr téměř neustále a hodně vysouší. Nemáte tu sice pocit vedra, ale o to rychleji se můžete spálit, pokud se nemažete. K závětrným ostrovům pak patří Maio, Santiago nebo Fogo.



4

THAJSKO

Veliké oblíbenosti se stále těší Thajsko. Tato asijská země láká svou krásou, podnebím, milými lidmi i příznivými cenami. Do Thajska se vydávají lidé za relaxací a dovolenými, ale mívají sem i takzvaní digitální nomádi – lidé, kteří ke své práci potřebují jen počítač a internetové připojení. V některých městech najdete dokonce coworkingová centra, kde potkáte i další Čechy. Thajsko je láká svými cenami i exotikou. Ale zimní dovolená nemá být o práci, a tak se raději podíváme na to, jak tady relaxovat.



Thajsko je skvělá destinace pro všechny, kteří mají rádi exotiku, nevadí jim delší let, chtějí si užít slunce, nádherné pláže omývané tyrkysovým mořem, výbornou kuchyni, krásnou přírodu i monumentální památky. Thajsko toto vše nabízí, a proto si tu dovolenou užije doslova každý. Kromě přírodních krás a vodních sportů si v Thajsku můžete užít i noční a společenský život. Zejména pak v metropoli Bangkok, jež pulsuje 24 hodin denně. Pokud vás velkoměsto omrzí, vydejte se do národních parků. Za návštěvu stojí zejména Kaeng

Krachan nebo Khao Lak. Turisticky oblíbené je také starobylé město Ayutthaya, kde najdete nádherné památky. Pro milovníky historie bude zajímavým zážitkem řeka Kwai se slavným mostem postaveným za druhé světové války. Co se týká samotných letovisek, kde se můžete koupat, věnovat se vodním sportům nebo relaxaci, tak je opravdu z čeho vybírat. Oblíbená jsou letoviska jako je Krabi, Phuket, Pattaya či Koh Samui. Odpočívat můžete pod zelenými palmami, můžete se koupat

v průzračné vodě, pozorovat vodní svět při šnorchlování nebo potápění. Na lodích se můžete doplnit k vodopádům...

Až vám vyhládne, o dobré jídlo rozhodně nebude nouze. Ať už zvolíte tradiční Pad Thai, nebo ochutnáte některé z jejich pikantních jídel s kokosovým mlékem, citronovou trávou a chilli, nebudete litovat. Po dobrém jídle a odpočinku si můžete dopřát thajskou masáž a pak se vydat na drink nebo na večeři.



## MADEIRA – SUBTROPICKÝ ZELENÝ RÁJ



Madeira už dlouho patří mezi oblíbené dovolenkové destinace. Tento ostrov, označovaný za perlu Atlantského oceánu, leží mezi Portugalskem a Marokem. Ostrov je to zelený, hornatý, pravý subtropický ráj, kde můžete obdivovat nádhernou vegetaci, zeleň i barevnost květů, bílé pláže a průzračnou teplou vodu. Najdete tu i malebná městečka, příjemné místní obyvatele a chutnou kuchyni. Také se vám zdá, že je to ideální destinace pro zimní dovolenou?

Pokud vás Madeira zatím nepřesvědčila, vězte, že má mnoho dalších přezdívek, jež vystihují její krásu – říká se jí ostrov květů, ostrov věčného jara nebo barevný ráj. Oproti například Kapverdám má tu výhodu, že sem pasátové větry zanáší vláhu, a tak je tu příznivé klima pro vegetaci

a roztodivné květiny. Některé jsou původní, jiné sem byly zavezeny doslova z celého světa. V botanické zahradě v hlavním madeirském městě roste asi 3 tisíce druhů rostlin a její součástí je i malá ZOO, v níž se setkáte třeba s elegantními bílými pávy. Za návštěvu určitě stojí i odlehlá pobřežní vesnice Porto Moniz, kde si můžete užít koupání v přírodních bazénech s dokonale čistou mořskou vodou. Bazény vznikly mezi skalami vulkanického původu. Jezírka jsou propojená betonovými chodníčky. Pokud chcete více ruchu vydejte se do hlavního města Funchal, jemuž se přezdívá malý Lisabon. Můžete tu obdivovat architekturu, procházet se historickými uličkami, zajít si na trh s místními produkty nebo si dopřát oběd v restauraci.

Madeira samozřejmě potěší všechny, kteří holdují šnorchlování. Zajímavým zážitkem je návštěva akvária Madeira Aquarium – v nádrži s 500 000 litry slané vody se můžete potápět a pozorovat mořský život. Mají tu žraloky, rejnoky a stovky dalších druhů ryb. Pokud vás už voda omrzí, můžete se vydávat na nekončící procházky. Některé z nich pořádně protáhnou tělo, protože Madeira je hornatá. Na ostrově jsou vybudované umělé kanály, takzvané levadas, jež přivádějí vodu k zahradám, do parků, vinic nebo banánových plantáží. Právě kolem kanálů vedou cestičky, které dohromady měří přes 2 tisíce kilometrů. Některé z nich vás dovedou do opravdu ojedinělých míst, odkud budete moci obdivovat nádherné scenérie.



# TIMO

A photograph of two women with long, wavy brown hair, wearing beige lace-trimmed bras and high-waisted briefs. They are standing in front of a window with a grid pattern, with warm sunlight filtering through, creating soft shadows on the wall behind them. The woman on the left is looking towards the camera, while the woman on the right is looking slightly away.

PROTOŽE KAŽDÁ ŽENA  
SI ZASLOUŽÍ PADNOUCÍ PODPRSENKU

**Prodejny TIMO:** Brno - střed | České Budějovice | Frýdek - Místek | Hradec Králové | Karlovy Vary | Liberec | Litoměřice | Ostrava - Mariánské Hory | Pardubice | Plzeň | Praha 1 - Palác YMCA | Praha 1 - Vodičkova | Praha 5 - Galerie Butovice | Praha 5 - Smíchov | Praha 6 - Dejvice | Praha 7 - Holešovice | Praha 9 - Libeň | Praha 9 - Vysočany | Praha 10 - Vršovice | Praha 13 - OC Luka Living

♥ [timo.cz](https://timo.cz)

Maison Ullens

# ZIMNÍ JÍZDA

LETOŠNÍ SEZONA VYNIKÁ PŘEDEVŠÍM JISTÝM VKUSEM PRO KREJČOVSKÝ TREND, MEZI DOKONALÝMI STŘIHY A NADČASOVOU ELEGANCÍ. VYSOCE BAREVNÉ KOLEKCE PŘINÁŠÍ MÓDNÍ KOUSKY, KTERÉ SI JEŠTĚ LETOS BUDETE PŘÁT.



Maison Ullens



## CHOCOLAT

Pokud existuje něco, co by dokázalo povzbudit během zimních dnů, pak se můžete spolehnout na gurmánské odstíny čokoládové. Právě teď máte příležitost zkusit nový sofistikovaný a snadno nositelný trend. Barva horké čokolády pohladí na duši a naladí na novou fashion story. Efekt intenzivních odstínů je velmi působivý. Než ale opustíte komfortní zónu, pozor, jeden kousek nestačí.



Celine

Zara



Dior



FFC-ANAKI  
YAGUAS



Alexander  
Mc Queen

Versace



## OD FIALOVÉ PO BORDEAUX

K sezóně rovněž patří barva vína, s vášní deklinovaná až k odstínům fialové. Zatímco hřejivé intenzivní tóny bordeaux, spojené s určitou smyslností, najdou dokonalý soulad s šedou, zelenou i modrou, u odstínů fialové buďte prudnější. Tato energická a vibrující barva rozhodně posouvá hranice módy.

Zara



Maje

Louis  
Vuitton



Claudie Pierlot



FFC ANAKI ANTA





# Originální šperky Sylvie Majerové

„Vždy mě fascinovalo, jak může něco tak materiálního jako šperky být poselstvím a předávat nám informaci o svém vzniku a hlavně o tom, kdo ho nosí. Každá žena je výjimečná a každá si zaslouží to nejlepší – šperk vyrobený s láskou, který podtrhne její individualitu a krásu.“

Šperkařka Sylvie Majerová si tvorbou plní svůj velký životní sen a touhu. Pracuje se zlatem i stříbrem, které ráda kombinuje se zlatem a přírodními drahými kameny. Její šperky jsou jemné a výrazné zároveň, tvořené s procítěnou energií a promyšleným designem. Jsou plné barev drahých kamenů – pokladů naší Země. Většina z nich vniká jako one-of-a-kind, tj. jako neopakovatelné originály, zejména díky unikátním drahým kamenům, které bývají jen po jednom kuse. Při celém procesu výroby šperků je brán ohled na životní prostředí a ekologii. Žije a pracuje v malebné vesničce Potštejn v podhůří Orlických hor a její ateliér můžete kdykoliv po předchozí domluvě navštívit.





Maison Ullens

## SPŘÍZNĚNÁ

Zahřeje, vytvoří parádu a dodá příjemný pocit jako v bavlnce. Spřízněnost letos najdete ve vlně. A to doslova. Vlněná pohoda zavání kreativitou odstartovanou průkopnicí Gabrielle Chanel a později Sonii Rykiel. Současná móda ovlivněná obdobím 70. a 80. let přináší unikátní podívankou. Baví nás exploze barev, vzorů, jejich silné a nečekané kombinace, taktéž vlněné či úpletové total looky s puntíčky. Roláky se zipem, bohatě zdobené svetry i vlněné kostýmy posunou váš outfit o level výš.

Tara Jarmon



Fendi



Maison Ullens



## PROUŽKY

Barevné i černobílé rozverně se rozbíhající do všech stran nabízí další alternativu k oživení zimního šatníku. Snoubí hravost, ležérnost a vytříbený styl. Nejvyšší čas načerpat dávku inspirace.

Fendi



Maison Ullens







Tara Jarmon



Dior



Dior



Tara Jarmon

## SVRCHNÍKY MUST HAVE

Vkročte do zimních dnů s elegancí! Nová sezona přináší vysoce stylizované barevné kabáty trenčkotových a tzv. županových střihů, s kostkovaným nebo károvaným motivem. Vkusné elegance docílíte také s péřovou či prošívanou bundou. Nadčasovým hitem zůstávají oblíbené kožené bundy s ovčí vlnou.

## VESTY

Jejich popularita nezná konce. Máte příležitost stylově zpestřit svůj outfit dobře padnoucí vestou. Materiál i střih necháme na vás, jen napovíme, že nejvíce obdivu sklízí prošívané a vlněné provedení.



Maje



The Kooples



Chanel



Alexander Mc Queen

## LE TAILORING

Když pohodlná móda z ulice potká šik business styl, vznikne naprosto nevyhnutelný hvězdný pár inkarnovaný do svůdných verzí. Výsledkem je nová fashion cesta. Variace sladěných obleků, dlouhá léta spojených s politickou konotací, dnes nabízí vkusné kreativní možnosti. Chuť strukturovat tělo, zdůraznit křivky, ale jinak. Velké « merci » patří Yves Saint Laurentovi, který je vytrhl z pánského šatníku, aby dal ženám sílu. Po období sexy šatů trend tailoringu ztělesňuje návrat k intelektuálnějšímu a více zahalujícímu oblečení evokující zralost. Sako je dnes zásadní a mělo by být v každém šatníku moderní ženy. Striktní línie, oversize, důraz na ramena či pas, zvýrazněné kapsy, knoflíky, motivy vzorů, ... první krok do power módy je na vás.



Chanel



Dior



Chanel





*Luisa Spagnoli*

Železná 16, Praha 1, Eurovea Bratislava  
e-shop: [www.lamio.cz](http://www.lamio.cz)





# NEHYNOUNCÍ LEGENDA

## OSLAVÍ ŠEDESÁTKU

SLAVNÉ PORSCHE 911 DOSÁHNE NA ŠESTÉ DESETELETÍ SVÉ EXISTENCE. IKONICKÁ LEGENDA NA POLI SPORTOVNÍCH VOZŮ SE VEPSALA DO HISTORIE A POVĚDOMÍ LIDÍ SVÝM UNIKÁTNÍM DESIGNEM, JENŽ SI PONECHÁVÁ AŽ DO SOUČASNOSTI. PORSCHE 911 JE AUTO, O NĚŽ MAJITELÉ PEČUJÍ A KTERÉ ZÁROVEŇ PROHÁNĚJÍ KLIKATÝMI ZATÁČKAMI.



**K**dyž se na zářijovém autosalonu ve Frankfurtu nad Mohanem roku 1963 představil zcela nový model značky Porsche, příliš rozruchu nezbudil. Model 911 s dvoulitrovým motorem byl sice zajímavou novinkou v segmentu sportovních vozů, ale čelil silné konkurenci. Na trhu se prodávaly spektakulární vozy Aston Martin DB6, Corvete Sting Ray, Ferrari 275GTB nebo Jaguar E-type. Byla to, a dodnes jsou, špičková auta pro zákazníky s vytříbeným vkusem. Pozice relativně drahého Porsche 911 s prakticky polovičním výkonem 130 koní nebyla v daný moment nikterak silná. Časem se ale vnímání tohoto vozu, o němž Jeremy Clarkson v oblíbeném pořadu Top Gear tvrdil, že se jedná pouze o Volkswagen Brouk s jinou karosérií, podstatně změnilo. V historii automobilky Porsche vznikla celá řada modelů, ale pouze model 911 se vryl i do paměti automobilismem nepolíbených lidí. Nezaměnitelný tvar se zkosenou zádí a kulatá přední světla, vystupující ze snížené kapoty, jsou hlavními znaky starších modelů. Nové generace 911 si nesou znaky svého předchůdce, byť už ve velmi moderním kabátu. Porsche 911 má v současné době osm generací s interním číselným označením. První generace nese bezprostřední označení 911. Ty následující, ač se jednalo stále o model 911, byly interně

označovány jako 930 (1975–1989), 964 (1989–1994), 993 (1995–1998), 996 (1999–2004), 997 (2005–2012), 991 (2012–2019) a 992 (2019–). Zkrátka hromada nic neříkajících čísel, ve kterých se orientuje jen znalec vozů Porsche 911. Cenná je samozřejmě první generace, ať už s původními dvoulitrovými motory, nebo s těmi silnějšími v pozdějších letech. Pohonné jednotky byly od počátku chlazené vzduchem, až pod tíhou moderní doby došlo v roce 1999 ke změně a novou generaci (tu s číslem 996) poháněl vodou chlazený šestiválec. Tolik v krátkosti k číselnému označení Porsche 911. Jak je ale možné, že se devětsetjedenáctka stala v segmentu sportovních vozů horkým zbožím, když oproti konkurenci nabízela o bezmála polovinu slabší motor?

## VW BROUK NA STEROIDECH

V historii Porsche hraje Volkswagen Brouk velmi důležitou roli. Autorem tohoto malého lidového vozítka je Ferdinand Porsche. Vůz se začal vyrábět před druhou světovou válkou a ve čtyřicátých letech byla jeho produkce obnovena. Trvala až do roku 2013 a za tu dobu se vyrobilo přes 21 milionů kusů. Ale zpět do čtyřicátých let. Ferdinand Porsche si po válce založil automobilku a navrhl model Porsche 356, jednoduchý sportovní vůz, postavený z dílů VW Brouka včetně motoru s výkonem 40 koní. Mimočodem další klenot mezi historickými automobily. Když uzrál čas k náhradě Porsche 356, začaly se na výkresech Ferdinanda Alexandra Porscheho, vnuka Ferdinanda Porscheho, rodit první skici modelu 911. Lépe řečeno modelu 901, jenž byl pod tímto názvem představen na zmiňovaném autosalonu ve Frankfurtu. Jenže v ten moment se ozval Peugeot, který má trojmístné číselné označení s nulou uprostřed chráněno patentem. U Porsche se proto rozhodli změnit označení navzdory tomu, že už měly připravené propagační materiály a na číslo 901 již byly hotové formy.



## PRVNÍ GENERACE

Lehké, ale křehké a jen pro zkušené řidiče. Tak lze charakterizovat první generaci 911, na kterou se ještě montovala úzká kola z modelu Porsche 356. Pokud jste v zatáčce sundali nohu z plynu, auto trpělo přetáčivostí, na což v automobilce zareagovali zatížením předního nárazníku o dvaadvacet kilogramů. Na zlepšení jízdních vlastností to však mělo minimální dopad, spíše naopak.

V roce 1969 se zvětšil rozvor kol, zlepšilo se rozložení váhy, a především Porsche dostalo větší kola. V ten moment se jízdní vlastnosti zlepšily, a prokazovali to i závodníci na automobilových okruzích nebo v rallye.

Když prodeje na konci šedesátých let prudce vzrostly, u Porsche zareagovali. V roce 1970 se zvýšil objem motoru na 2,2 litru, za další dva roky na 2,4 litru a v roce 1973 se světu ukázala jedna z nejlepších variant v historii – Porsche 911 Carrera RS 2.7. Bylo vyrobeno pouhých 1580 kusů a okamžitě se staly hitem. Zadní spoiler tlačil auto k silnici, kterou s vozem propojovaly dostatečně široké pneumatiky. Zadní gumy byly dokonce širší než přední. Z 2,7litrového motoru vytáhli inženýři 210 koní a u verze Lightweight snížili váhu na 940 kilogramů. Motor šel až do 7300 otáček za minutu a maximální rychlost dosahovala hranice 240 km/h. Porsche 911 Carrera RS bylo a je pro opravdové vyznavače syrové jízdy a propojení lidského faktoru s dílenskou mechanikou. Však si také zájemci o toto Porsche musí řádně připlatit. Na veteránských aukcích se model 2.7 RS prodával ještě před deseti lety za 4 500 000 a více korun, v současnosti už atakuje hranici jednoho milionu eur. Vlastnil jej například tragický zesnulý herec Paul Walker z filmů Rychle a zběsile nebo šampion formule 1 Jenson Button, Jay Leno, Jerry Seinfeld či zpěvák Jay Kay.

## PŘEHLÍŽENÁ KRÁSKA

Od roku 1974 docházelo k dalšímu navyšování objemu motorů, především se ale měnila tvář vozu. Porsche mělo



silnou pozici na americkém trhu, mimo jiné i díky československému emigrantovi Vaškovi Polákovi, a muselo reagovat na tamní bezpečnostní standardy. Automobilka tak od roku zvětšila přední nárazník a karosérie, byť stále stejná, dostala sedmdesátkový ráz. Co se týče designu, stále se jednalo o nádherný kousek bez kazu – ten se nacházel pod „kapotou“. Porsche trpělo na nespolehlivý motor a korodující karosérii. V roce 1975 vstoupil na trh model s turbomotorem, který posouval výkonnostní křivku k novým limitům. Za přidáním turbodmychadla k motoru nestálo nic jiného, než snaha získat homologaci od Mezinárodní automobilové federace a vyrazit s modelem 911 Turbo na závodní okruh. Jednalo se o běžnou praxi automobilek, která vyrobila federací vyžadovaný počet kusů, k udělení homologace v motorsportu. Porsche 911 (s interním označením 930) s třílitrovým motorem a turbem dosahovalo výkonu 260 koní a s přihlédnutím na pozdní odezvu turba, koncepci motoru vzadu a pohonem zadních kol, se jednalo o auto pro skutečně dobré řidiče. Není náhodou, že se tomuto auto začalo přezdívát widow maker, neboli „ovdovovač“.

Proto bylo bezpečnější sáhnout po umírněnější verzi s atmosférickým motorem 2.7 litru. Z investičního hlediska je dobré se zaměřit na modely 930 až od roku 1978, které měly plně galvanizovanou karosérii, a tím pádem méně náchylné ke korozi.

## MODERNÍ ÉRA

Porsche 911 (964) nahradilo předchozí generaci lehkou změnou designu. K největším změnám došlo pod kapotou. Však také u Porsche uváděli, že 964 má 87 % nových komponentů. Zavěšení bylo zcela odlišné, pohon kol se rozšířil na obě nápravy, atmosférický motor zvýšil výkon na 250 koní a zrychlení z nuly na sto kleslo na 5,5 sekundy. I přesto se ze základního modelu stal nudný patron se sklonem k nedotáčivosti. Tato čtyřkolka od Porsche se stala nadbytečnou v momentě, kdy se v roce 1990 objevila verze s pohonem zadních kol. I ta ovšem postrádala jiskru v jízdních vlastnostech. Za zmínku proto stojí speciální verze 964RS s výkonem 260 koní, ale i té chyběla v porovnání s předchozími generacemi jízdní ostrost a nepředvídatelnost. V souvislosti s ekonomickými problémy začal prodej modelu 964 prudce klesat. Němci se proto obrátili na japonské konzultanty a v roce 1993 přišla na svět verze 993. Opět se měnilo 80 % komponentů a spolu s tím došlo i na výraznou změnu ve stylingu karosérie s utopenými předními světlomety. Vzduchem chlazený šestiválec dával výkon 285 koní a z nuly na sto zrychlilo Porsche za 5,3 sekundy. Ostrá verze 993RS z roku 1995 měla motor 3,7 litru a výkon 300 koní. To už byla parádní jízda za všech okolností. V té době to ještě nebylo plně doceněno, ale jednalo se o poslední Porsche 911 se vzduchem chlazeným motorem.



## ZE VZDUCHU NA VODU

V pořadí pátá generace Porsche 911 nesla označení 996 a přinesla nejzásadnější revoluci – opustilo se od vzduchem chlazeného motoru a nastoupily vodou chlazené pohonné jednotky. Původní plochý šestiválec už dosahoval svých výkonnostních limitů a ruku v ruce s nástupem přísnějších emisních podmínek bylo nutné zvolit jinou cestu – tou byl vodou

chlazený šestiválec o objemu 3,4 litru s výkonem tři sta koní. Další revolucí byly čelní světlomety. Namísto tradičního kulatého tvaru zvolili designéři tvar, jenž získal přezdívku volské oko díky oranžovým blinkrům.

Porsche 996 setrvalo ve výrobě sedm let od roku 1997 do roku 2004. Za tu dobu vyjelo z továrny v Německu několik sportovních verzí, například 911 Turbo

s výkonem 414 koní nebo 911 GT2 s hodnotou 477 koní.

Ačkoliv se jednalo o oblíbený model, řada příznivců modelu 911 se nesmířilo s tvarem předních světel. U Porsche brali výtky vážně, avšak jejich tvar u verze 996 v zásadě nezměnila. Návrat ke kulatým světlometům nastal až s příchodem další generace 997 v roce 2004. Nová evoluční verze nesla význačné







změny v exteriéru i v interiéru. Technicky však byla tato verze velmi podobná svému předchůdci. Šestiválcové motory byly nabízeny s objemem 3,6 nebo 3,8 litru, s turbem nebo bez, s výkonem od 321 koní až po 523 koní u plnokrevné verze 911 GT2. Tím nárůst výkonu zdaleka nekončil. Pro rok 2009 představilo Porsche modernizovanou verzi tehdejší aktuální generace 997 a vedle různých vylepšení od přímého vstřikování po zlepšené svícení světlometů, došlo i na další růst výkonu. Ten nejsilnější motor se montoval do 911 GT2 RS a podával výkon 620 koní. V roce 2011 byl na frankfurtském autosalonu představena v pořadí sedmá generace Porsche 911 s označením 991.

Jak už to v současnosti bývá, rozměry vozu se opět navýšily a při přímém srovnání s první generací v šedesátých letech se jednalo o skutečně robustní automobil. Progres ve vývoji přinesl zlepšení jízdních vlastností a zvýšení výkonu. Nejslabší verze s třilitrovým motorem měla výkon 365 koní, ta nejsilnější GT2 RS s motorem 3,8 litru disponovala výkonem 700 koní. Současné Porsche 911 s označením 992 je ve výrobě od roku 2019. Opět nabylo do šířky a do délky. Délka vozu je až 4535 mm (o 245 mm delší než první generace) a šířka až 1900 mm (první generace 1700 mm). Nejvýkonnější motor poskytuje 650 koní, nicméně v následujících letech lze očekávat další

navýšení, tak jako tomu bylo u předchozích generací.

Vývoj šedesátiletého Porsche 911 jde stále kupředu. Aktuálních osm generací je dostatečně širokou nabídkou, aby si z ní vybral každý. Někdo dává přednost moderním technologiím a aktuálním verzím 991 a 992. Jiní mají rádi klasiku a sáhnou po starších modelech, které lze sehnat za relativně rozumné peníze i za horentní částky u speciálních edicí. Faktem je, že za vozem Porsche 911 se na ulici ohlédne většina kolemjdoucích. Ani nemusí mít výraznou barvu jako italské sportovní vozy, stačí jen zvuk motoru a unikátní design, jež v automobilce drží už šedesát let.





# KÁVA, NEBO ČAJ?

## HLAVNĚ NĚCO TEPLÉHO





KRÁTKÉ DNY, KTERÉ JDOU RUKU V RUCI S NEPŘÍJEMNÝM POČASÍM, NA ČLOVĚKA MNOHDY PŮSOBÍ AŽ DEPRESIVNĚ. JE PROTO POTŘEBA DĚLAT SI PRAVIDELNĚ RADOST, BYŤ I JEN ÚPLNÝMI MALIČKOSTMI. SAMI UVIDÍTE, ŽE SE VÁM NÁLADA HNED ZLEPŠÍ, JAKMILE SI DÁTE NĚCO DOBRÉHO, CO VÁS PŘÍJEMNĚ ZAHŘEJE. ZKUSTE SI S NÁMI PŘIPRAVIT TYTO LAHODNÉ NÁPOJE, KTERÝMI UDĚLÁTE RADOST NEJEN SOBĚ, ALE I SVÝM BLÍZKÝM.



### ZIMNÍ PEČENÝ ČAJ

Pokud máte rádi pečené ovocné čaje, zkuste tenhle netradiční s ananasem a pomerančem. 1 ananas, 3–4 pomeranče a kousek zázvoru (podle chuti) očistěte, oloupejte a nakrájejte na kostičky. Následně na plechu posypte 6 lžičkami skořicového cukru a dejte přibližně na 30–40 minut péct do trouby předem vyhřáté na 180 °C (průběžně kontrolujte, zda se ovoce nepřipaluje). Hotovou směs přendejte do skleniček, uzavřete a otočte je přes noc dnem vzhůru. Jakmile pak na čaj dostanete chuť, stačí dát pár lžiček směsi do hrnku a zalít horkou vodou.

### ZÁZVOREM PROTI NACHLAZENÍ

Zázvor už dávno není jen přísadou do indických jídel. Pomalu si našel svou cestu i do českých domácností. Čerstvý zázvor dnes snadno seženete v prodejnách potravin a během chladných měsíců vašemu organismu nabídne mnoho benefitů. Kromě toho, že zažene bolesti hlavy, bakterie i záněty, celkově posílí imunitní systém a zmírní příznaky nechutenství i u nastávajících maminek. Zázvorový čaj si připravíte

velmi snadno. Zhruba 2 centimetry kořenu oškrábetě, nahrubo nastrouháte a zalijete vroucí vodou. Poté už jen stačí dochutit medem a citrónem, a voilà – lehce štiplavý, hřejivý nápoj je na světě.

### INDICKÁ MASALA NEBOLI YOGI ČAJ

Jedinečná receptura yogi čaje vznikla kolem roku 1970 a získala své jméno podle Yogiho Bhajany. Kromě skořice, kardamomu a hřebíčku jsou pro ni typické i štiplavé tóny zázvoru a černého pepře, které se příjemně prolínají v tomto horkém mléčném nápoji. A jak si yogi čaj doma připravíte? Kromě 4 dcl vody, 150 mililitrů mléka a 6 gramů sypaného černého čaje budete samozřejmě potřebovat i 7 gramů yogi koření. Koření se 10 minut vaří ve vodě, do níž poté přidáte černý čaj a budete vařit ještě 5 minut. Následně přilijete připravené mléko, krátce povaříte a scedíte. Nyní už zbývá jen hotový čaj osladit, a to buď medem, nebo cukrem. Určitě s ním nešetřete, protože čím bude masala čaj sladší, tím více v něm vynikne chuť oškrábaného koření.



# Postava snů díky Chia Shake



Načíst a zjistit více



Koktejly a jídla plné nejen bílkovin,  
které Vám pomohou dostat se  
do skvělé formy.

[www.chiashake.cz](http://www.chiashake.cz)

*Chia*  
**Shake**

## DOKONALÉ CHIA LATTE

Stejně jako yogi čaj i chia latte pochází z Indie. Tam vzniklo jako očistný a léčivý nápoj, který opět vychází z principů ajurvedy a od masaly se liší pouze tím, že obsahuje mléčnou pěnu a má trochu jiný poměr čaje, koření a mléka. Do- stanete-li na něj chuť, nemusíte hned hledat nejbližší kavárnu. I v pohodlí domova si totiž můžete tenhle nápoj velmi snadno připravit. Správné chia latte obsahuje 2/3 výluhu čaje s kořením, který je o dost intenzivnější než yogi čaj, a 1/3 našlehaného mléka, které by mělo mít teplotu kolem 65 °C.

Na 4 šálky budete potřebovat 6 gramů černého čaje Assam nebo Ceylon, 10 gramů yogi koření, 300 ml vody, 30–40 gramů cukru a 4 dcl mléka. Nejprve ve vodě cca 10 minut povaříte koření (bez pokličky), poté přidáte čaj a budete ještě dalších 5 minut vařit. Následně osladíte a promícháte, aby se cukr rozpustil. V dalším kroku si do nahřátých skleniček na latte rozdělíte čajový výluh a zalijete ho našlehaným mlékem.

## NUGÁTOVÁ KÁVA PRO MLSNÉ JAZYČKY

Nebojte se do obyčejné kávy přidat trochu nugátu, díky němuž hravě nahradí odpolední zákusek. Na jednu porci stačí vzít 10 gramů nugátu a rozpustit ho v půl hrnku mléka. Pak už jen vmícháte půl hrnku silné kávy, a to nejlépe filtrované, která chuť nugátu krásně doplní. Kdyby se vám směs zdála málo sladká, můžete vmíchat ještě trochu cukru krystal. Po přelití do hrnečku pak můžete hotový nápoj podle vlastních preferencí ozdobit šlehačkou a posypat špetkou skořice nebo kaka.

## CREMAT NEBOLI KATALÁNSKÁ KÁVA

Koluje vám v žilách kofein každým dnem? Pak by jistě byla škoda nevyzkoušet občas něco nového. Třeba takovou kávu Cremat, která má svou domovinu na území Katalánska. Uvedený recept je na 3–4 porce a zaručeně s ním sklídíte úspěch mezi všemi milovníky neotřelých

drinků. 300 ml brandy smícháte se 150 ml bílého rumu, 1 lžící citronové kůry a kromě 30 gramů krystalového cukru přidáte ještě 2 tyčinky skořice. Tuto směs pomalu přivedete k varu a po dobu 10 minut necháte lehce probublávat. Následně kávu scedíte, nalijete do šálků a můžete podávat.

## KRÁLOVSKÁ HORKÁ ČOKOLÁDA



Horká čokoláda patří zaslouženě mezi ty nejoblíbenější zimní nápoje, a to nejen u dětí. Chcete-li, aby vás pohladila na jazyčku a zároveň udělala dobře vašemu zdraví, použijte k její přípravě čokoládu s alespoň 70 % kaka. Příprava samotného nápoje pak není vůbec ničím složitým. Budete potřebovat hrnek mléka a 50 gramů čokolády. Tu nalámejte do rendlíku spolu s trochou mléka, za stálého míchání ji zahřívejte a nechte rozpustit. Teprve poté do vzniklého hustého krému nalijte zbytek mléka a osladte půl lžičkou cukru. Podle chuti můžete přidat i špetičku skořice.

## LEHCE ŠTIPLAVÁ ČOKOLÁDA

Co takhle přidat do horké čokolády špetku chilli? Uvidíte, že vás o to více zahřeje. Na 4 šálky budete potřebovat 100 gramů hořké čokolády, 800 ml plnotučného mléka, 2 svítky skořice, špetku mletého kardamomu a trochu chilli. Nejprve v části mléka necháte rozpustit čokoládu, poté do ní přilijete zbytek mléka a přisypete koření. Následujících 10 minut budete směs lehce zahřívat, následně ji přecedíte a nalijete do připravených šálků.

## HŘEJIVÝ JABLEČNÝ MOŠT

Milujete-li šťavnatá jablíčka, pak jistě nepohrdnete ani sklenkou hřejivého jablečného moštu, který je okořeněný sladkými tóny skořice a badyánu. Na tři šálky vám postačí 300 ml čerstvého moštu, který smícháte spolu s 300 ml vody a cca 10 centimetrovou tyčinkou skořice a 2–3 hvězdičkami badyánu, přivedete k varu a krátce povaříte. Poté hotový nápoj rozlijete do šálků a ochutíte šťávou z jednoho citronu. Podle chuti můžete přidat také med.

## ŠVÉDSKÝ VÁNOČNÍ GLÖGG

Pokud patříte mezi lidi, kteří si zimní období neumí představit bez voňavého svařeného vína, zkuste ho tentokrát nahradit touto švédskou specialitou, která je přeci jen o něco silnější. Její příprava vám sice zabere nějaký ten čas, ale uvidíte, že si určitě pochutnáte. Do 150 mililitrů vodky naložte 2 tyčinky skořice, 10 hřebíčků, 1 menší oloupaný zázvor spolu s 2 lžičkami lehce podrceného kardamomu a kůrou z jednoho pomeranče.

Tuto tekutinu nalijte do sklenice s víčkem, pečlivě zašroubujte a po dobu 24 hodin nechte stát při pokojové teplotě. Druhý den do 700 ml kvalitního červeného vína nasypete 250 gramů cukru krupice, přidejte 100 gramů rozinek a 50 gramů nasekaných mandlí. Do této směsi přes sítko nalijte okořeněnou vodku a na mírném plameni pomalu ohřívejte (směs se nesmí vařit). Poté můžete hned servírovat.

## BOMBARDINO Z ITALSKÝCH VÝŠIN

Byl rok 1974, kdy v italském Livignu vzniklo bombardino, nápoj, jehož oblíbenost do dnešních dob rozhodně nepominula. Až si doma budete chtít zavzpomínat na poslední dovolenou na horách, zkuste si chutné bombardino sami připravit. Na dvě porce budete kromě 2 dcl vaječného koňaku potřebovat 80 mililitrů mléka a 0,8 dcl kvalitní whisky. Vaječný koňak pouze zahřívejte s whisky a mlékem tak, aby se tekutina nezačala vařit. Následně rozlijete do hrníčků a ozdobte porci šlehačky.





Vínarství bylo založeno 1996 a historie sahá do předválečných let. Od roku 1973 se vyrábí víno v místě, kde se momentálně nachází vínarství.

Obhospodařujeme 5,3 ha vlastních vinic a ostatní hrozny nakupujeme ze Znojenské podoblasti z viničních obcí Konice, Dolní Kounice, Pravlov

Vínarství vyrábí 30 000 ks lahví a 30 000 L sudového vína.

Hlavní odrůdy: VELTLINSKÉ ZELENÉ, RYZLINK RÝNSKÝ, AURELIUS, PÁLAVA, RULANDSKÉ BÍLÉ, RULANDSKÉ ŠEDÉ, HIBERNAL, FRANKOVKA ROSÉ, DORNFELDER.

Jsme rodinné vínarství s vlastní vinicí a také spolupracujeme s vinohradníky ze Znojenské podoblasti. Vínarství charakterizuje osobní, rodinný a pečlivý přístup nejen k vínu, ale i k našim zákazníkům. Řízené degustace, občerstvení, prohlídka sklepního hospodářství a posezení až pro 60 osob ve sklepě z roku 1896 je samozřejmostí. Pro menší počet účastníků degustace je k dispozici sklípek pro 20 osob přímo ve vínarství. Ubytujeme vás ve Vínářském penzionu BOBULE se 14 pokoji a 50 lůžky.



**Višňové 234, 671 38  
607 531 704**

[www.adamkovovinarstvi.cz](http://www.adamkovovinarstvi.cz), [www.penzion-bobule.cz](http://www.penzion-bobule.cz)

**ADÁMKOVO  
VINAŘSTVÍ**







# MÍCHANÉ NÁPOJE NA SVÁTEČNÍ STŮL

VÁNOČNÍ A NOVOROČNÍ TABULE MÁ V ČESKÝCH DOMÁCNOSTECH SVÁ TRADIČNÍ PRAVIDLA. MÍRNĚ SE KRAJOVĚ LIŠÍ PODÁVANÉ POKRMY, MÍRA HOJNOSTI JE ALE VŠUDE STEJNÁ. ČAS ZKLIDNĚNÍ A ROZJÍMÁNÍ JE ZKRÁTKA TAKÉ ČASEM DOBRÉ KRMĚ A SAMOZŘEJMĚ I DOBRÉHO PITÍ. PROTOŽE SVÁTEČNÍ VAŘENÍ A PEČENÍ MAJÍ V NAŠICH KRAJÍCH V RUKOU PŘEVÁŽNĚ ŽENY, MŮŽEME PÁNY ZAMĚSTNAT A ZABAVIT NÁKUPEM A PŘÍPRAVOU SVÁTEČNÍCH NÁPOJŮ. JISTĚ SI TO UŽIJÍ A NÁSLEDNĚ I VYCHUTNAJÍ.



**N**ež se ale pustíme do vý-  
čtu všech specialit, které  
při sváteční hostině mů-  
žeme popíjet, nesmíme  
zapomenout na nápoj  
prvotní, bez kterého by nebyly nejen  
ty ostatní, ale nebylo by života vůbec.  
Chválíme-li o svátcích úrodu a děkuje-  
me přírodě za její dary, pochvalme také  
vodu. A dejme jí na slavnostním stole  
vždy čestné místo, protože voda se hodí  
a patří ke každému jídlu i jako doplněk  
nápojů jiných. V Čechách máme pitné  
vody dostatek, a tak někdy zapomíná-  
me, jak důležitá je pro náš život a jak je  
vzácná pro některé jiné národy v jiných  
krajích.

V našich domácnostech teče voda  
z kohoutku v naprosté většině nejen  
požitelná, ale dokonce ve vysoké  
kvalitě. Není tedy třeba nosit z obchodu  
vodu v plastových lahvích. Pokud ale  
jinak nedáte, pak si vždy kontrolujte,  
zda je čerstvá – voda je živý organismus  
a v lahvích na světle se poměrně rychle  
kazí. To se té kohoutkové nemůže stát.  
Natočte si ji tedy do parádního skleně-  
ného, porcelánového nebo moderního  
nerezového džbánu, nechte ji chvíli  
stát (stačí 10 minut), aby z ní vyprchal  
chlór, a postavte ji na stůl. Nezapomeň-  
te při prostírání každému dát na vodu  
zvláštní sklenici – uvidíte, že dříve či

později na doušek vody dojde, příjem-  
ně totiž spláchne slané i sladké, oddělí  
chuti chodů hostiny, dá vám vychutnat  
doušek vína bez příchuti pokrmu a obrá-  
ceně. A i kdyby snad na vašem stole jiný  
nápoj nebyl, sklenka s čistou chladnou  
vodou nalitá z pěkného džbánu umocní  
pocit ze sváteční chvíle.

## VYBAVTE SI DOMÁCÍ BAR

Sváteční dny provázejí rodinné i přátel-  
ské sešlosti, na kterých se určitě bude  
hodit sklenička něčeho opravdu dob-  
rého. A protože máme dostatek času  
a nablýskané všechno sklo ve vitrínách,  
obojí báječně využijeme, když se pus-  
tíme do přípravy míchaných nápojů.  
Při přípravě koktejlů se můžeme držet  
tradičních receptů, zkušenější k tomu  
pak přistoupí kreativně a namíchají  
něco zcela originálního. Pozor na chuť  
– každému lahodí něco jiného, a tak  
než začnete koktejl míchat, představte  
společnosti nabídku svého baru a na-  
značte, co je spíše hořké, co sladké, co  
jsou shorts (malé koktejly ve zvonečko-  
vých pohárcích) a co long drinks (kok-  
tejly ve vysokých sklenicích), případně  
nabídněte koktejl ze šampaňského (ten  
se podává ve štíhlých skleničkách – flét-  
nách). Příprava koktejlů se tak může stát  
i zábavou na část odpoledne či večera.  
Na to ovšem musíte mít v domácím baru  
potřebné pomůcky a zásobu nápojů  
i přísad.

Kromě správných skleniček nám nesmí  
chybět šejkr (pro případ nouze alespoň  
nerezová termoska), odměrka na  
2, 3 a 4 cl (přesné poměry jsou u koktejlů  
velice důležité, nikdy nedávkujte od oka,  
okamžitě se změní chuť), barová lžička  
s dlouhou rukojetí a drátkem na na roz-  
mělnění bylinek a koření na konci, větší  
míchací sklenice se hodí na přípravu  
shorts – malých koktejlů –, z této skle-  
nice pak nápoj rozléváme již hotový  
do malých pohárků, barové sítko na led  
se pak používá na přípravu koktejlů,  
které přeléváme přes led, ale do skleni-  
ce ho přímo nedáváme. Pro servírování  
si nachystáme také zásobu míchátek





# Ochutnej umění

Vychutnejte si nezapomenutelné Vánoce se vším, co k nim patří. Bez lahodného sektu se žádná štědrovečerní tabule neobejde, proto sáhněte po takovém, který báječně doplní celé menu slavnostní večeře.

K polévce, rybám, zvěřině i dezertu se dokonale hodí lahev Mucha Sekt Demi Sec s harmonickou ovocnou chutí, nebo exkluzivní Mucha Sekt Brut, který promění každou chvíli v nezapomenutelný zážitek.

Tak šťastné a šumivé!

[WWW.MUCHASEKT.CZ](http://WWW.MUCHASEKT.CZ)



a dlouhých lžiček, komu se líbí, bude zdobit také třepetkami nebo parapličky – na silvestrovskou oslavu se ozdobičky hodí určitě.

Před svátky obvykle pouštíme tak trochu z hlavy každodenní šetření při nákupech, a tak se pro jednu rozšoupneme i při doplnění domácího baru. Někdo bude mít jen pár lahví svých oblíbených nápojů, někdo nabídku rozsáhlou, ze které si namíchá jednu něco pro povzbuzení chuti, jindy zase sladší long drink. Nakupujte hlavně nápoje kvalitní, jen tak budou i vaše koktejly dobře chutnat. Domácí bar budete doplňovat podle toho, jaké koktejly si zrovna budete chtít namíchat, základ by v něm mělo tvořit to, co u vás doma chutná nejlíp. Koktejly se míchají z ginu, vodky, whisky, becherovky, rumu, brandy, různých likérů, portského vína, hořkých i sladkých aperitivů atd. To ale není všechno – potřebovat budete také kvalitní speciální barmanské sirupy – kávový, kakaový, mátový i nejrůznější ovocné, od „domácího“ malinového či rybízového až po různé exotické a kořeněné. Zejména pokud počítáme s tím, že koktejlové osvěžení dopřejeme i dětem a těm, kdo alkohol nepijí, jsou sirupy důležitou součástí baru, stejně jako několik různých ovocných džusů. Pak jsou tu ještě hořké přísady – bittery. Jsou to hořké lihoviny, ke kterým též patří hořké vinné aperitivy či hořké likéry, jako jsou kořenové a bylinné pálenky. Všechny bittery tak mají společnou hořkou chuť a příznivě působí na žaludek. Tyto alkoholické nápoje jsou založeny na aromatických látkách, jako jsou byliny, semena, kořeny, kůra, dřevo či koření. Bittery mají svůj původ v lékařství. Původně byly lékárníky vyráběny jako prostředky na zmírnění zažívacích potíží, a až poté se staly součástí nápojové kultury. Do koktejlů se přidává jen několik kapek těchto chuťově výrazných přísad. Asi nejznámější je angostura, ale v malých lahvčičkách je dnes ke koupi mnohem širší škála bitterů. Oblíbené jsou třeba s příchutí hořké pomerančové kůry, anýzu, ale třeba i rebarbory, čokolády s chilli nebo brusinek s hřebíčkem.

Nezbytnou součástí koktejlového baru je zásoba ledu. Ideální je mít v mrazničce dostatek speciálních sáčků s kostami nebo kuličkami ledu, které můžeme odebírat postupně a hned zase doplňovat novými. Pro ozdobu bychom měli mít po ruce nejen čerstvé pomeranče a citrony a kůru z nich, ale také koktejlové ovoce – nejoblíbenější jsou koktejlové třešničky (i se stopkou), do některých koktejlů se pak přidávají olivy nebo kousek salátové okurky...

## NEŽ ZASEDNEME K JÍDLU

Štědrovečerní večeře, oběd na Boží hod vánoční i na Štěpána, silvestrovské celovečerní menu, novoroční oběd – po všechny dny nás čeká hodování dlouhé a vydatné a žaludek bychom pro něj měli správně naladit a chuť k jídlu v něm řádně povzbudit. Ostatně sklenka aperitivu je i začátkem celé slavnostní tabule, tedy chvílí, kdy i hospodyně už odložila zástěru, vše je nachystané a čas dospěl ke společnému přípitku, přání krásných svátků a zdraví. Jinak bude vypadat podávání aperitivu v restauraci, jinak u domácího stolu. Doma je příjemné, když pán či paní domu nachystají sklenky s aperitivem třeba ke zvláštnímu malému stolku, kolem kterého se rodina sejde, na tácku je každému nabídnuta sklenka a všichni chvíli počkají, až ten, kdo servíruje, tácek odloží, chopí se i své skleničky a pozvedne ji k přípitku. Aperitivu se podává jen malé množství a zásadně jen jedna sklenička. Má za úkol nikoliv předčasně zasytit, ale naopak povzbudit chuť. Proto se podává 10–15

minut před prvním chodem, máme tedy čas v klidu vypít sklenku na dva až tři doušky, vyslechnout či pronést přípitek a zvolna se přesunout na své místo k hlavnímu stolu.

## MARTINI KOKTEJL

- 40 ml ginu
- 20 ml vermutu
- oliva

Vysokou sklenici naplňte do poloviny ledem, vlijte gin a vermut, promíchejte a přes sítko nalijte do pohárků. Přidejte olivu napíchnutou na jehle. Tato základní koktejlová klasika má řadu obměn, včetně oné světoznámé „bondovské“ – 30 ml ginu, 10 ml vodky a 5 ml vermutu, který se přidává nakápnutý na kostku ledu.

## NA KONCI HOSTINY

Na opačném konci svátečního hodování jsou bříska plná a žádají si něco, co jim všechny ty dobroty pomůže strávit. Digestivy nebo také after dinner drinky jsou stejně jako aperitivy short drinky, obsahují ale více sladkých sirupů, likérů nebo smetanu. Fantazii vašich chuťových buněk se opět meze nekladou.

## PRINCETOWN

- 20 ml portského vína
  - 40 ml ginu
  - 1 zástřík orange bitteru
- Suroviny nalijte do sklenice



## APEROL SPRITZ

- 20 ml perlivé vody
- 60 ml Prosecca (šumivého vína)
- 40 ml Aperolu
- pomeranč
- led

Sklenici na šampaňské naplňte ze dvou třetin ledem, přilijte vodu a šumivé víno a na závěr krouživým pohybem doplňte Aperol. Díky krouživému pohybu se vše dobře promíchá, přitom zůstane stopa oranžové barvy Aperolu. Přidejte plátek pomeranče.





# THE BLEND: S WHISKY ZA HRANICE KLASICKÉ ŘÍZENÉ DEGUSTACE

**Stát se odborníkem na míchání whisky vyžaduje roky tréninku, praxe a zkušeností. Zážitkový program The Blend přináší jedinečnou možnost vyzkoušet si, jaké to je být tzv. master blenderem a naučit se vytvořit si blend dle vlastní chuti pod vedením zkušeného znalce a mentora. Program je skvělým dárkem pro rodinu a přátele, ale lze jej také vytvořit na míru jako vynikající příležitost k networkingu pro obchodní partnery či zaměstnance. Unikátní zážitek, během něhož účastníky pohltí svět exkluzivní whisky, a ze kterého si kromě zajímavých poznatků a příjemně stráveného času odnesou i originální lahvičku whisky ze svým autorským blendem.**

Míchání neboli blendování whisky je velmi náročný a sofistikovaný proces, při němž dochází k míchání jednodruhových sladových a obilných whisky, či jejich kombinování. A je to právě výběr jednotlivých whisky, jež udává výslednou chuť. Hra s vůněmi, texturami, kouřovostí, bohatostí a jemností single malt whisky, kterou master blender rozehrává, aby dosáhl požadovaného výsledku. Vyzkoušet si tuto roli mohou návštěvníci edukačně-degustačního programu The Blend pod vedením předního českého whisky ambasadora Zdeňka Kortiše, jednoho z největších znalců a sběratelů whisky u nás. Ten hosty nejprve seznámí s historií a výrobou věhlasných skotských značek Chivas Regal a The Glenlivet, po které následuje ochutnávka několika druhů whisky a samotné blendování.

The Blend zavede své účastníky daleko za hranice klasické řízené degustace. Během 1,5hodinového programu, který zahajuje welcome drink hosté ochutnají osm vzorků, včetně unikátních whisky v sudové síle, nakouřenou whisky, grain whisky nebo single malt whisky ze čtyř hlavních skotských oblastí. Mezi nimi nechybí ikonická Chivas Regal 12 YO či exkluzivní 13 YO s nezaměnitelným aroma získaným 13letým dozráváním v sudech po sherry Oloroso; single malt whisky Strathisla; patnáctiletá whisky The Glenlivet 15 YO; či Aberlour A'bunadh, výjimečná single malt whisky, která zraje pouze v sudech prvního plnění po sherry Oloroso. V programu je zahrnuto tematické občerstvení.

Na konci zážitkové cesty do světa whisky, která rozhodně není určena pouze pro muže, naopak, i pro ženy, si každý odnese 10cl lahvičku s vlastní whisky obsahující blend namíchaný dle své vlastní chuti a označený originální pečeti Zdeňka Kortiše. Účastníci získávají také možnost stát se členem klubu Whiskies of the World Club nabízející speciální výhody a nabídky pro milovníky whisky.

Na přání je možné velkorysý zážitkový program The Blend vytvořit na klíč dle konkrétních požadavků klienta. Optimální počet účastníků je do 20 osob dle zvoleného prostoru. Program se může konat u Vás v kanceláři nebo můžete využít nabídky společnosti Jan Becher Pernod Ricard.

## Nejbližší termíny zážitkového programu THE BLEND:

### Praha

17.1. 2023

v prostorách Jan Becher Pernod Ricard

2.2. 2023

v prostorách Jan Becher Pernod Ricard

16.2. 2023

v prostorách Jan Becher Pernod Ricard

9.3. 2023

v prostorách Jan Becher Pernod Ricard

6.4. 2023

v prostorách Jan Becher Pernod Ricard

### Šumperk

24.1. 2023

The Dead Deer Bar

### Plzeň

9.2. 2023

My Friends Bar

### Karlovy Vary

23.2. 2023

Hotel Malé Versailles

### Brno

23.3.2023

Angels' Share

### Olomouc

30.3.2023

The BLACK STUFF Irish Pub & Whisky Bar

**Více informací včetně zakoupení vstupenek na**

**[www.theblend.cz](http://www.theblend.cz) nebo [Gout.cz](https://www.gout.cz).**

**V případě akce na klíč: [info@theblend.cz](mailto:info@theblend.cz)**

naplněné ledem, zamíchejte a slijte přes sítko do koktejlky. Ozdobte spirálkou citronové kůry.

## GRASSHOPPER

- 20 ml mátového krémového likéru
- 20 ml kakaového krémového likéru
- 20 ml čerstvé smetany
- led
- lístky čerstvé máty

Všechny ingredience protřepete důkladně v šejkru s ledem. Přecedte do koktejlky a ozdobte lístky čerstvé máty.

## VE VYSOKÝCH SKLENICÍCH ČI POHÁRECH

Mezi jídly koktejly zpravidla nepodáváme, zato při společenském posezení si je můžeme dopřát s potěšením. Netřeba jistě připomínat, že dobrého je vždy třeba užívat s mírou a rozvahou. Samotný jeden koktejl obsahuje většinou několik druhů alkoholu, takže více druhů koktejlů by mohlo místo pohody vyvolat spíš bolení hlavy. Ochutnejte tedy kapku od partnera, ale držte se svého. Koktejly si přece můžete namíchat brzy zase znovu. Long drinky neboli koktejly ve vysokých sklenicích či pohárech jsou velmi příjemným společenským nápojem. S kapkou alkoholu nebo bez něj výborně chutnají, a navíc dodávají tělu průběžně dostatek tekutin. Zvláště když se pustíme do tance, budeme to při oslavách určitě potřebovat. Tradičním základem long drinků jsou gin, brandy a rum. V posledních letech jsou velmi oblíbené koktejly se šampaňským nebo sektem.

## NIGHT AND DAY

- 10 ml brandy
- 10 ml meruňkové brandy
- 40 ml pomerančového džusu
- 100 ml sektu

Do šejkru dejte led, obě brandy a džus a důkladně pomíchejte. Přes sítko scedte do vysoké sklenice a dolijte vychlazeným sektem.

## CO ZNAMENÁ FIZZ

Šumivé koktejly se obejdou i bez šampaňského či sektu, stačí použít syčenou vodu. Ta je charakteristickou složkou fizzů, nápojů

vyznačujících se šumivostí a jemnou kyselostí. Nejznámější je Gin Fizz, těchto nápojů dobře zahánějících žízeň je ale celá řada. Fizzy však mohou šumět i šampaňským nebo kombinací různých ingrediencí, takže najdeme třeba i smetanové fizzy. Ostatně ve slovníku cizích slov objevíme výklad, že fizzy jsou nápoje s citronem a bílkem. Takový je ale jen jeden z nejstarších fizzů, který se míchal už někdy v roce 1880 v New Orleans. Chcete ho zkusit? Tady je recept:

## RAMOS GIN FIZZ

- 60 ml ginu
- 20 ml cukrového sirupu
- 15 ml limetkové šťávy
- 15 ml citronové šťávy
- 1 bílek
- 20 ml smetany
- 5 kapek vody z pomerančových květů
- soda

Gin, sirup, šťávy, bílek a smetanu dejte do šejkru a bez ledu dobře míchejte 30 vteřin. Pak přidejte led a míchejte další dvě minuty. Nalijte do sklenice a na pěnu kápněte voňavou vodu z pomerančových květů.

## NEZAPOMEŇTE NA VÍNO Jaké víno k večeři?

Pokud čekáte na večeři hosty, je dobré začít přemýšlet, čím jim naplníte skleničky už v momentě, kdy máte jasno, jaký překrm budete servírovat. Lehké předkrmy bez výrazné chuti ideálně doprovází suchý bílý sekt nebo bílé víno s výraznějšími kyselinami, například víno s přívlastkem kabinet Ryzlinku rýnského či vlašského. Naopak k předkrmům s výraznou chutí je dobré servírovat spíše víno s jemnými aromatickými nebo kořenitými látkami, jako je suchý Müller-Thurgau nebo suché Sylvánské. Podobné je to s hlavním chodem, i zde totiž platí klasická zásada: k lehkým jídlům patří lehká bílá vína, k vydatným jídlům vyzrálá bílá vína nebo lehčí vína červená, k tmavému masu a k masům kořeněným vína červená. Čím jemnější a méně mastnou rybu jíme, tím lehčí bílé víno servírujeme. Naproti tomu ke smažené rybě volíme vína plnější nebo láhvově zralá, vždy by to však měla být vína suchá (Rulandské

bílé, Chardonnay). K hutně upravenému telecímu, hovězímu nebo drůbežímu se podávají plná bílá vína: Sylvánské, Veltlínské zelené nebo rané Veltlínské červené. Skvěle se hodí také Rulandské bílé nebo Neuburské. Čím je pokrm méně tučný, tím si zaslouží vychlazenější víno. Zvěřina, husa, kachna, pernatá zvěř, ke všem těmto pokrmům patří plné, vyzrálé červené víno. Čím je maso tmavší a čím je těžší jeho úprava, tím barevnější a vyzrálější víno volíme. Z našich vín je ideální starší ročník Frankovky nebo Svatovavříneckého. Ze zahraničních vín pak francouzské Bordeaux nebo Burgundské, z italských Barolo nebo Brunello di Montalcino.

## HARMONIE BARVY I CHUTI

Jídlo a víno by se mělo vzájemně doplňovat. Jednak jde o určitou vizuální harmonii, světlá jídla se doprovázejí bílými víny, tmavá masa a tmavé omáčky víny červenými, jednak jde o harmonii aromatických látek. Co z toho vyplývá? K intenzivně aromatickému jídlu nemůžeme servírovat zcela neutrální víno, to by se vedle takového pokrmu úplně ztratilo, radí vinaři. Jednotlivá jídla a vína by hostitel neměl servírovat bez rozmyslu. Pokrmy by měly plnit stůl systematicky, a to od těch lehčích (předkrmy) přes polévky až k pokrmům těžší úpravy. Sýry a dezert by měly přijít až na závěr. V souladu s tím by měla být podávána vína. Dle barvy: od bílých přes růžová až po červená. Podle stáří: mladá, nazrálá, s lahovou zralostí, archivní. Podle zbytkového cukru: suchá, polosladká a sladká.

Gastronomický trend se ubírá čím dál víc k freestylu a experimentování, což nás vlastně zdokonaluje a posouvá dál v chuti i možných kombinacích. Ještě nedávno u nás bylo nemyslitelné dát si k rybě červené víno. Dnes už skoro bez problémů hostům doporučíme pěkně vychlazené růžové nebo jemně podchlazené lehčí červené, třeba z odrůdy Frankovka, Svatovavřínecké, Rulandské modré. Záleží samozřejmě na úpravě pokrmu z konkrétní ryby (musí být alespoň jemně kořeněná nebo připravovaná s aromatickými bylinkami, které chuť zvýrazní).





# 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 vinických 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**





# RELAX NA LYŽÍCH

## ANEB HORY, HORY A ZASE HORY

ZIMA A SNÍH PATŘÍ K SOBĚ. KDYŽ TOTIŽ PANÍ ZIMA ROZPŘÁHNE SVOJI NÁRUČ, PŘÍRODA SE NÁDHERNĚ OBMĚNÍ. ALE VŠICHNI ZIMU RÁDI NEMAJÍ. NĚKTEŘÍ OCEŇUJÍ SPÍŠE JINÁ ROČNÍ OBDOBÍ. OVŠEM VĚZTE, ŽE I ZIMA MŮŽE BÝT KOUZELNĚ PŘÍJEMNÁ. HLAVNĚ NA HORÁCH A SE SPRÁVNÝM VYBAVENÍM. TAKOVÝ RELAX NA LYŽÍCH V ZIMĚ NA HORÁCH STOJÍ ZA TO! DÁTE SE ZLÁKAT I VY?



## CO VŠE SI ZABALIT NA HORY V ZIMĚ?

- osobní doklady a dokumenty
- nezbytnosti
- etue s hygienickými potřebami
- praktické nutnosti
- potřeby pro automobil
- jídlo a nápoje
- něco na volný čas
- lyžařské vybavení
- vhodné oblečení

## Osobní doklady, hygienické potřeby a nezbytnosti

Bez dokladů (a financí) dnes nelze existovat, natož cestovat. Proto si na pobyt na horách přibalte občanský průkaz, kartu pojištěnce vaší zdravotní pojišťovny, doklad o cestovním pojištění, peněžní hotovost a platební kartu, ale i případné kartičky či podklady týkající se vašeho zdraví (oční omezení, diabetes, tzv. osobní kartička s výčtem nutných pravidelně užívaných léků). K tomu si samozřejmě přibalte všechny potřebné léky, spolu s dalšími nezbytnostmi, jako je mobilní telefon s nabíječkou, psací potřeby a fotoaparát. Zimní hory si musíte přece zvětšit! Běžné jsou hygienické potřeby, tedy kosmetická taštička se zubní pastou a zubním kartáčkem, sprchový gel, šampón, mýdlo, deodorant, denní krém, hřebec, zrcátko, cestovní manikúra. Nezapomeňte ani na opalovací krém, toaletní papír, papírové kapesníčky, ručník, malé prací potřeby (i šňůra a kolíčky se hodí) a samozřejmě dezinfekci a náplasti.

## Praktické nutnosti a potřeby pro automobil

Do zavazadla byste neměli zapomenout přidat i praktické nutnosti, jako je mapa, malá lékárnička v batohu (na procházky, túry a průzkumy po horách), zavírací nůž, šitíčko, kousek šňůrky, GPS (pokud nemáte v mobilu), baterka, čelovka se světlem, náhradní baterie. Zkontrolujte si a doplňte také vybavení automobilu – i zde nesmí chybět lékárnička, pneu rezerva, sněhové

**Z**ima je roční období, které celou přírodu a plenér doslova přetvoří v bílé království. Sníh je tady i tam, je vpravo, je i vlevo, za vámi i před vámi.

Obzvláště tato skutečnost vyniká ve volné přírodě, a především na horách. Proč si tedy tento čas neužít a nevyzkoušet si jej všemi smysly?

## JAK SE VYBAVIT NA HORY?

Správné, a hlavně vhodné vybavení na hory je asi to nejdůležitější, co byste měli řešit. Jakkoli dlouhý pobyt na horách, v nějaké horské chatě či penzionu v poeticky krásné zimní krajině je jako balzám na duši. Ne nadarmo se říká, že příroda je nejlepším relaxem ze všech. O té zimní to platí bezesporu také. A tak pokud milujete zimní turistiku nebo lyže (ať už běžky, či sjezdové lyžování), užijte si je se správným vybavením.





## AROMATERAPEUTICKÁ KOSMETIKA YASMINKA

Celá kosmetika je vyrobena díky tisíce let starým orientálním receptům, které pochází především ze surovin z oblasti Maghrebu (severní Afrika, Maroko, Tunisko, Alžír, Portugalsko, Egypt).

Přírodní kosmetika nabízí ideální péči o tělo i duši. Moderní vědecký výzkum využívá hodnotných přírodních složek a znalostí starých kultur. Právě Hammam (lázně) jsou důkazem pozůstatku staletých orientálních tradic v oblasti krásy těla. Výsledkem jsou vysoce kvalitní kosmetické přípravky a oleje pro aromaterapie a masáže, poskytující účinnou a vyváženou péči celého těla i duše. Výrobky neobsahují ropné produkty (paraffinum liquidum), rafinované oleje, syntetické barviva, umělé parfemace, konzervanty a suroviny GMO.

Kosmetika Yasminka je vyrobena ze 100% přírodních surovin. Produkty, jejich kvalitu i sběr surovin sami kontrolujeme přímo u výrobce v krajinách jejich původu.



PhDr. Hana Yasmínka Tavlaridis doporučuje pro toto zimní období na problematickou pleť



Opunciový luxusní olej  
Maroko

100% rostlinný olej za studena lisovaný  
15ml

chrání pleť před volnými radikály, stimuluje růst nových buněk v pokožce, zklidňuje záněty, podporuje tvorbu kolagenu, působí jako prevence i na ošetření vrásek – mimické vrásky dokonce vyrovnává, hloubkově hydratuje pleť, skvěle se vsahuje a nezanechává mastnou pleť

Tento luxusní olej se lisuje ze semenek získávaných z dužiny plodů opunciových kaktusů. Oleje je v těchto semíncích tak málo, že na 1 litr oleje je třeba zpracovat téměř tunu plodů, které je možno sklízet pouze ručně. Ruční sběr a velké množství plodů – toto určuje vyšší cenu tohoto úžasného oleje.



Avokádový olej  
Maroko

100% rostlinný olej za studena lisovaný  
50ml

velmi vhodný na citlivou a suchou pokožku, doporučuje se i na pleť problematickou a pleť s akné, vhodný i pro pleťkematickou a pleť s lupénkou, podporuje obnovu buněk, regeneraci a hydrataci pokožky, při pravidelném používání pleťzklidní, odstraní zarudnutí i suché šupinky, obsahuje řadu minerálů, vitamíny – především A, E, D a také C, zajistí velmi šetrnou, ale výživnou a zvláčňující péči, rychle se vstřebává, pleť je hydratovaná a heboučká



Švestkový olej  
Maroko

100% plum oil  
30ml

Olej lisovaný za studena, zachovává si neuvěřitelné množství účinných látek. Obsahuje více druhů omega mastných kyselin, vitamíny A a E (hydratace suché pokožky), dále obsahuje vitamín B a provitamin B5 (beta-karoten). Má příjemnou jemnou vůni po mandlích a marcipánu. Pleť vyhlazuje, vyživuje a silně hydratuje (vhodný i na vlasy a nehty), předchází stárnutí pleti, pomáhá k tvorbě kolagenu, pokožku silně zvláčňuje a projasní, působí jako antioxidant – chrání pleť před volnými radikály (ještě více než Arganový olej), má i protizánětlivé vlastnosti, vhodný na pigmentové skvrny a tmavé kruhy pod očima, velmi dobře se vstřebává a nezanechává pocit mastnoty, vhodný pro všechny typy pleti, hlavně zralou, citlivou a suchou

YASMINKA.CZ

Zimní oblečení  
na horách  
dobře vrstvěte  
a ve spodních  
vrstvách  
upřednostněte  
nano prádlo.



řetězy, lopata a smetáček na sněh, případně náčiní jako příruční hever, gola klíče, tažné lano a další nářadí a náčiní.

### Jídlo a nápoje

Pokud jedete na chatu či chalupu, kde si budete vařit sami, do batohu bezesporu patří i jídlo a pití a někdy i troch nádobí, utěrka, zapalovač, šitíčko. Ideální jsou tak jednoduché hotovky v konzervách, sušené a instantní formě. K tomu základní potraviny, jako je cukr, sůl, trvanlivé pečivo a chléb, suchary, rýže, těstoviny, trvanlivé uzeniny a salám, čaj a káva, balená voda a šumivé nápoje v tabletách.

A i když míříte do penzionu, hotelu nebo chaty s polopenzí či plnou penzí, vězte, že ne vždy mají všechna horská ubytovací zařízení v repertoáru ke koupi vše, co byste si přáli. Přivezte si tedy s sebou čaj a kávu (do termosky s sebou), trochu cukru, sušené ovoce a oříšky, oblíbené keksy, sušenky a čokoládu, energetické a fit tyčinky, případně také sušené maso. Využijete vše po večerech na pokoji k mlsání, ale především při aktivitách v zimní horské přírodě.

### Něco pro volný čas

Abyste se večer nenudili a nemuseli stále vysedávat v restauraci či baru, je ideální mít přibalenu i knihu, časopisy, MP3 přehrávač s oblíbenou muzikou, nějaké karetní a stolní hry. Obzvláště když cestujete

s dětmi, je využijete. Ale i dospěláci se rádi pobaví a vrátí do dětských let. Vystupte ze své komfortní zóny a buďte na chvíli uvolnění, hrají a bavte se, bez ohledu na to, jaká je vaše číslovka věku.

### Lyžařské vybavení

Jako poslední dvě položky jsme si nechali lyžařské vybavení a oblečení. Pokud je to vaše trochu zastaralé, na trhu si můžete vybírat z pestré škály provedení, značek i technologických vycytávek. Protože bez lyžařského vybavení by to na horách nebylo ani možné, a nebylo by to ani ono. Bez tohoto vybavení byste nemohli využít (a užít si plně) veškeré krásy, klady a podmínky, jaké nabízí zimní hory. K lyžařskému vybavení patří sjezdové či běžecké lyže, vhodné hůlky k nim, ale i vak a vázání, přidat můžete i snowboard, boby či sáňky. K tomu nezbytně patří termo prádlo, lyžařská bunda a kalhoty či kombinéza, kukla, helma, lyžařské brýle a rukavice.

### Vhodné oblečení

Oblečení na hory si zabalte do outdooru i interiéru, přičemž nezapomeňte na náhradní kousky, jež rádi využijete v případě namoknutí sněhem toho stávajícího. Začněte u spodního prádla a tílek, přidejte dostatek teplých ponožek, aby vaše nohy byly stále v suchu, praktická budou trička jak s krátkým, tak i s dlouhým rukávem, mimo lyžařských kalhot si do zavazadla dejte i jedny outdoorové (ideálně softshellové a nepromokavé), na pohyb v interiéru nějaké tepláky a lehké kalhoty, přezůvky, na spaní pyžamo, unosíte i mikinu, svetr a nezapomeňte na dobré zimní a outdoorové boty a samozřejmě je i náhradní čepice, rukavice a šála.

### JAK SE SPRÁVNĚ OBLÉCI?

Zimní oblečení na horách dobře vrstvěte a ve spodních vrstvách upřednostněte nano prádlo. Ideální vrstvení je u mužů boxerky a tílko, u žen sportovní podprsenky, kalhotky a tílko, poté lehké ponožky, podvlékačí legíny a triko s krátkým či dlouhým rukávem, pak termo nebo nano



# Na zimní období jedině erotiku



Tvé hračkařství pro dospělé  
**Erosstar.cz**

ponožky, dále mikina či svetr a až pak přichází na řadu svrchní oděv – buď přímo lyžařský, nebo určený k túrám a procházkám. Vždy k němu ale patří čepice, rukavice, šála nebo nákrčníkový tunel.

## Proč upřednostnit v oblečení a spodních vrstvách nano prádlo?

Nano prádlo již dnes není žádná fikce, ale fakt. Hmatatelný. Je to prádlo, které obsahuje nano vlákna s neviditelnou technologií zabraňující vzniku pachu od pocení, přičemž vám zajistí maximální tepelný komfort nošení v jakékoli situaci. Pro využití v zimě na horách je proto nano prádlo jako stvořené. Nanovlákno je totiž nejen pot a pachy pohlcující, ale odvádí vlhkost od těla a přirozeně ji odpařuje skrz vlákna ven. Je antibakteriální, antialergické, funkční a termoregulační.

Navíc po vyprání velmi rychle usychá a nepotřebuje žehličku. Hodí se nejen na zimní horský outdoor, ale pro jakoukoli aktivitu nejen na jaře, na podzim a v zimě, protože v létě oceníte ve vyšších teplotách jeho odpuzování potu a vlhka od těla bez jakéhokoli zápachu. Nano prádlo mnohdy obsahuje ve vláknech ještě nanočástice stříbra, které toto vše umocňují. V létě pak oceníte jistě také technologii vláken Coolmax, přidávaných do některých produktů, které nejen odvádí vlhkost, lépe reguluje teplotu na povrchu těla, ale vytváří i chladivý efekt.

## Vyberte si z nano kousků ty své

A co je k máni? Můžete si pořídit dámské kalhotky, pánské boxerky, ponožky, trička s dlouhým i krátkým rukávem, tílka, legíny a spodky, čepice a čelenky, nátepníky a krční tunely, šátky a mnoho dalšího. A tím převratné technologie a novinky v oblékání nekončí. Věděli jste, že existuje mluvicí cestovatelské tričko v dámském i pánském provedení? Je horkou novinkou, která je ideální na cesty, kde vám nahradí slovník a díky piktoqramům na tričku se domluvíte všude. Trička mají sexy stříh na tělo, s vlákny stříbra proti bakteriím a zápachu, jsou



šetná pro senzitivní a problematickou pokožku a nevyžadují časté praní. Prostě ideál na cestování. K máni jsou v bílé, červené, modré, žluté, zelené, tělové, hnědé a meruňkové barvičce.

## RELAXUJTE V ZIMĚ VE ŠPINDLEROVĚ MLÝNĚ NEBO V HARRACHOVĚ!

### Špindlerův Mlýn

Špindlerův Mlýn je jedno z nejvíce navštěvovaných horských středisek v Česku vůbec. Ač v této krkonošské obci v okrese Trutnov žije trvale necelá tisícovka obyvatel, je to nadstandardně oblíbené místo nejen obyvatel států okolo České republiky, ale i mnohem dále. Špindlerův Mlýn Němci nazývají Spindlermühle nebo Spindelmühle, Poláci zase Szpindlerowy młyn. Nadstandardní jsou však i služby tohoto střediska, a pokud sem vyrazíte na zimní aktivní relax, neprohloupíte. Ve Špindlerově Mlýně máte pro sportování v outdooru zimní horské přírody ideální podmínky. Lyžařské a běžecké tratě jsou zde v provozu až 5 měsíců v roce, přičemž sjezdové tratě v délce téměř 25 kilometrů jsou velmi dobře upraveny a mají různé stupně obtížnosti. Vyberte si tedy dle své fyziky a umu každý. Najdete zde 14 lanovek a vleků a prima je, že s jedním skipasem můžete aktivně sjíždět sjezdovky v pěti lyžařských areálech – Stohu, Medvědině, Hromovce, Horních Mísečkách a na Labské. A ani nedostatek sněhu areály nezastaví, protože většinu sjezdovek tu uměle zasněžují.

### Harrachov

A v Krkonoších ještě zůstaneme. Pokud vám nevyhovuje Špindlerův Mlýn, můžete zamířit do Harrachova v okrese Jablonec nad Nisou. Horské městečko, Němci zvané Harrachsdorf, je dalším horským střediskem v Krkonoších, které stojí za návštěvu. Najdete je pod Čertovou horou v půvabném údolí říčky Mumlavy a u nádherných Mumlavských vodopádů. Těsné sousedství s hranicemi Polska Harrachov předurčuje pro příhraniční turistiku, kterou můžete v rámci pobytu v Harrachově také využít a zajet si za zajímavostmi či nákupy na polskou stranu. Harrachov pojímá do sebe čtyři části – Harrachov, Mýtiny, Nový Svět a Ryžoviště. A stejně jako ve Špindlu (jak mu familiárně turisté říkají), ani v Harrachově nežije moc trvalých obyvatel – cca 1300. A shodně se Špindlerovým Mlýnem je Harrachov velmi známým horským střediskem zimních sportů s mnoha komfortními sjezdovkami a běžeckými tratěmi. Profíláklé je toto zimní působiště hlavně díky můstku pro lety na lyžích Čerták, který je jedním z pěti podobných na světě a velkou zdejší atrakcí pro turisty. Atrakcí je i zdejší sklářská výroba a historie. Sklárna má pohnutou historii, přičemž byla až do roku 1946 v držení rodu Harrachů, pak státu a nyní ji od roku 1993 vlastní soukromý majitel. Mezi aktuální taháky Harrachova se stala také bobová dráha. Jste vybaveni a připraveni? Vybrali jste si, kam vyrazíte? Tak hurá za zimním relaxem na hory, hory a zase hory!





**HOTEL BEDŘIŠKA**  
WELLNESS RESORT & SPA

Lesní 50, 543 51 Špindlerův Mlýn  
Tel.: +420 499 433 103  
E-mail: [Hotel@Bedriska.cz](mailto:Hotel@Bedriska.cz)  
[www.bedriska.cz](http://www.bedriska.cz)



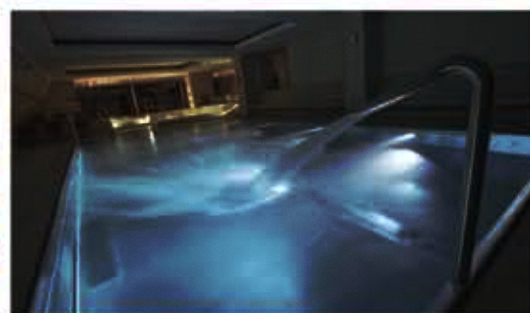
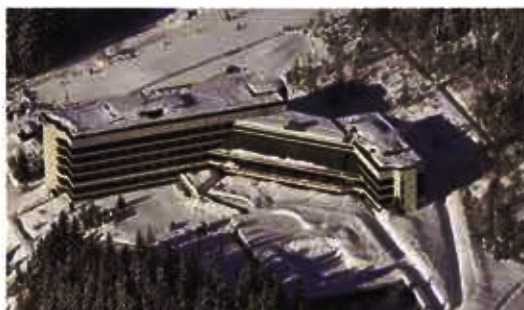
**HOTEL PRAHA**  
WELCOME TO THE TOP



**HOTEL PRAHA\*\*\*\***, Okružní 118, 543 51 Špindlerův Mlýn  
Tel.: +420 499 523 516  
Fax: +420 499 433 740  
[www.spindl-hotelpraha.cz](http://www.spindl-hotelpraha.cz)  
[info@spindl-hotelpraha.cz](mailto: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](mailto:recepce@harmonyclub.cz)  
[harmonyclub.cz](http://harmonyclub.cz)





# Luxusní dárky



www.jatvar.cz  
kamenictvi@jatvar.cz,  
602 168 707, 724 252 440

**KAMENICTVÍ**  
**JATVAR**  
VELEŠÍN

Luxusní smetanová mikina Luisa Spagnoli se zlatou výšivkou loga, vhodná pro dovolenou, cestování nebo volné chvíle. Koupíte v butiku Luisa Spagnoli Železná 16, Praha nebo v eshopu: [www.lamio.cz](http://www.lamio.cz)



Měkoučkový vlněný rolák s příměsí kašmíru s krásným zimním vzorem, Koupíte v butiku Luisa Spagnoli Železná 16, Praha nebo v eshopu: [www.lamio.cz](http://www.lamio.cz)

*Luisa Spagnoli*

Péřová bunda s pravým kožíškem se zlatými detaily a páskem. Koupíte v butiku Luisa Spagnoli Železná 16, Praha nebo v eshopu: [www.lamio.cz](http://www.lamio.cz)



Kabelka v koňakové barvě z telecí kůže s řetězovým uchem a logem se zlatými detaily. Koupíte v butiku Luisa Spagnoli Železná 16, Praha nebo v eshopu: [www.lamio.cz](http://www.lamio.cz)





PROFESIONÁLNÍ ŘEŠENÍ OD JEDNOHO VÝROBCE



INSPIRUJTE  
SE S NÁMI

POLYSTON

WWW.POLYSTON.SK

NADSTANDARDNÍ ZPRACOVÁNÍ PRÉMIOVÝCH MATERIÁLŮ, UNIKÁTNÍ ŘEŠENÍ PRO KAŽDÝ PROJEKT

## CBD STAR



### Balancing oil serum

Sérum je navrženo tak, aby vrátilo pleť zpět do rovnováhy. 600 mg CBD spolu s rostlinnými extrakty se postarají o vaši bezchybnou pleť.

990 Kč



### Eyes & lips serum

Sérum na bázi luxusních rostlinných olejů a přírodních aktivních látek intenzivně omlazuje a zkrášluje jemnou pokožku v okolí očí a rtů.

890 Kč



### Skin repair balm

Jemný balzám s obsahem CBD obnovuje přirozenou kožní bariéru, regeneruje a zklidňuje suchou a podrážděnou pokožku.

690 Kč

[www.cbdstar.cz](http://www.cbdstar.cz)



NEMŮŽEŠ  
UDĚLAT  
CHYBU

YU  
GIN

RELAX & REFRESH

FRANKLIN  
& SONS LTD

London 1886

Tonics & Mixers

Oficiální distribuce produktů v ČR:  
Zanzibar, s.r.o. / sirupy-koktejly.cz



# DAVID

SPORT HARRACHOV

NOVÁ KOLEKCE GOLDBERGH



[www.davidsport.cz](http://www.davidsport.cz)



LUXURY SPORTS

## Nechte se hýčkat s balíčkem Royal Relax v Mariánských Lázních

Na chvilku vypnout a dobít baterky potřebujeme jednou za čas všichni. Perfektním místem pro takový odpočinek jsou Mariánské Lázně a jejich Royal Relax balíček. V rámci tohoto pobytového balíčku můžete strávit tři krásné noci s polopenzí v hotelu Nové Lázně, kde na Vás při příjezdu bude čekat uvítací nápoj. Užívat si budete částečnou aroma masáž, celkovou masáž horkými kameny, minerální koupel s přírodním CO<sub>2</sub> a solí z Mrtvého moře a také speciální suchou plynovou lázeň s přírodním CO<sub>2</sub>.

Kromě toho všeho máte v rámci balíčku i vstup do historických Římských lázní, do aqua wellness a fitness centra. Kdo by chtěl zažít ještě víc, s kartou výhod Ensana Marienbad to nebude žádný problém!



 **SPiME.CZ**  
Postele | Matrace



24.990 Kč

**13.990 Kč**

Postel z masivu AMARE

Prodejny a e-shop  
českého výrobce



6x v ČR



[info@spime.cz](mailto:info@spime.cz)

383 136 000

[www.spime.cz](http://www.spime.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](http://www.vivacybeauty.cz)

## HEDVÁBNÝ SATÉNOVÝ ŽUPAN SILK

Luxusní dámské saténové župany SILK ze 100% přírodního hedvábí v bílé, béžové a fialkové barvě jsou vhodné jako luxusní dárek pro ty, kdo ocení jemnost, splývavost a nadčasovou trvanlivost hedvábí. Hedvábné pohlázení je nezapomenutelné a splývavý materiál nechá vyniknout ladným křivkám dámského těla.

cena: 3990 Kč



**SCAN quilt**



[www.scanquilt.cz](http://www.scanquilt.cz)



Cesta k duševnímu zdraví  
s NEO Centrem

Objednejte si NEO kredit  
se vstupní konzultací jako dárek

**neo** | psychoterapeutická  
centrum | ambulantní klinika

DISKRÉTNOST | VYSOKÁ ÚSPĚŠNOST  
LÉČBY | ODBORNÝ TÝM TERAPEUTŮ  
I MODERNÍ PROSTŘEDÍ

Více informací na

[www.neocentrum.cz](http://www.neocentrum.cz)



# TIPY NA VÝLET: KAM VYRAZIT V ČECHÁCH A NA MORAVĚ?

POTŘEBUJETE DOBÍT BATERKY A NAČERPAT SÍLY NĚKDE V PŘÍRODĚ? RÁDI PROZKOUMÁVÁTE STARÉ HRADY A ZÁMKY NEBO VÁS LÁKÁ ZAJÍMAVÁ ARCHITEKTURA? CHCETE POZNAT REGIONY DLE JEJICH SPECIFICKÝCH TRADIC? TAK POJEĎTE S NÁMI NA VÝLET PO ČECHÁCH A MORAVĚ!









**K**dyž se řekne výlet, každému se vybaví nějaká příjemná aktivita v outdooru, cesta autem, vlakem, pěší túra, procházka, průzkum

nějakého místa a objektu. Výlet má totiž mnoho způsobů, jak jej pojmout a realizovat. A to, co se dopravy na dané místo či region týče i samotného výletu jako takového. Jak si jej uzpůsobíte vy? To je na vás. Kam tedy vyrazit v Čechách a na Moravě?

### STŘEDNÍ ČECHY

Středočeský kraj se pyšní hned několika nej. Je rozlohou největší ze všech našich krajů, je nejvíce osídlen s nejvyšším počtem obyvatel a má nejbližší k metropoli Praze. Jeho půvabná a překvapivě rozmanitá příroda je prolnutá četnými cyklostezkami. A jeho pohnutá historie s mnoha památkami a klenoty zapsanými v UNESCO je korunována zajímavými městy v čele

s královským městem Kutná Hora. Zkrátka Středočeský kraj si užijete po všech stránkách.

### Kam vyrazit ve Středočeském kraji?

**Kutná Hora** – Zavítejte do Kutné Hory, která je doslova protkána památkami. Na malebné mincovní město s historickým centrem vám zcela jistě nepostačí jeden den. Procházky a objevování v tomto pokladu zapsaném do Seznamu světového dědictví UNESCO skýtá bezpočet zajímavých míst. Budte objeviteli v lůně Kutné Hory!

**Muzeum českých drah Lužná** – Vykročte do podhůří Křivoklátské vrchoviny do malé obce Lužná u Rakovníka. Najdete tu největší železniční muzeum Česka, které ukrývá neuvěřitelnou sbírku všeho okolo železnice – parní lokomotivy a historické motoráky, depo s rotundou a točnou a přehršel dalších propriet. Železniční muzeum Českých





Střední Čechy 

**ZAŽÍT ZIMU**

**ZAŽIJTE ZIMU  
VE STŘEDNÍCH ČECHÁCH**





drah v Lužné učaruje především tátům a klukům, ale nejen jim. Poznejte mašinky Matyldu, Papouška, Čmeláka nebo Hurvínka.

**Lom Malá a Velká Amerika** – Tento český Grand Canyon by vám při toulkách Středočeskem neměl uniknout. Soustava menších a větších vápencových lomů v Českém krasu je korunována lomy Velká a Malá Amerika. Ty patří k nejznámějším a nejhezčím ze stávajících lomů. Impozantnost těchto kaňonů, na jejichž dně se leskne průzračné jezero učarovalo i filmařům. Navštivte tedy místa, kde se natáčel Limonádový Joe, film Akumulátor, ale i půvabná pohádka Malá mořská víla a zhlédněte z českého Grand Canyonu na českou krajinu.

## Kam se ještě můžete ve Středočeském kraji vydat?

Co takhle namířit za zdejší hrady a zámky? Vybrali jsme pro vás pár, které je možné navštívit i v zimě.

Milujete tajemno hradních zákoutí a romantiku zámeckých komnat? Nemusíte čekat až na jaro, kdy hrady a zámky otevřou své brány návštěvníkům. Ve středních Čechách naleznete hned 10 míst, která využívají zimní atmosféru, a i v chladném období lákají k návštěvě. Tak teplé oblečení a dobrou mysl s sebou, vydáme se po stopách králů a šlechtických pánů.

### 2. Zámek Mělník

Přesuneme se podél toku Vltavy více na sever a podíváme se na královské město s vinařskou tradicí. Zámek Mělník, stojící nad soutokem Labe a Vltavy, se pyšní uměleckými sbírkami i rozsáhlým vinným sklepem. Zámek si můžete projít sami, a vychutnávat si tak každou místnost a historické klenoty v ní ukryté tak dlouho, jak budete chtít. Nebo využijte průvodce, který zodpoví i tu nejvšetechnější otázku. V únoru a březnu je otevřeno v sobotu a neděli.

### 3. Zámek Brandýs nad Labem

Renesanční klenot s bohatým sgrafitovým zdobením si oblíbili především panovníci Habsburské dynastie. Císařský a královský zámek můžete navštívit při komentované zimní prohlídce každý víkend vždy v celou hodinu od 10 do 16 hodin. Prohlédnete si apartmán císaře Karla I. a císařovny Zity, zámeckou knihovnu toskánských Habsburků nebo výzbroj císařské kavalérie. Návštěvu doporučujeme doplnit o únikovou hru Ztracený poklad Rudolfa II., které jako kulisa slouží právě zámecké prostory.

### 4. Zámek Loučeň

Pokud hledáte opravdu netradiční zážitek, a přitom si chcete vychutnat živý výklad o historii zámeckých prostor, pak se musíte vydat na zámek Loučeň. Tady totiž historie opravdu ožívá! Zámeckými komnatami vás provedou bývalí obyvatelé zámku z rodu Thurn-Taxis a seznámí

vás se svým životem na zámku do posledního puntíku. Pro děti si majitelé připravili speciální prohlídku, která je uzpůsobená jejich potřebám. A pokud venku zasvíti sluníčko, projděte se zámeckým parkem, ze kterého se vám pořádně zamotá hlava. Čeká tu na vás celkem 12 labyrintů a bludišť z nejrůznějších materiálů. Zámecký areál je v zimě otevřený každý den od 10 do 17 hodin.

### 5. Zámek Radim

Zámek Radim je takový středočeský neobjevený skvost. Zvenčí zámek nepůsobí nijak honosně, ale uvnitř se ukrývá hotový renesanční poklad. Přesto na své velké objevení návštěvníky zatím čeká. Najdete ho jen kousek od Kolína a jeho návštěva opravdu stojí za to. Otevřeno je každý víkend a prohlídky začínají v 11, 13 a 15 hodin. Majitelé, kteří do záchrany památky vložili celé své srdce, si pro vás připravili hned tři prohlídkové okruhy a jeden speciálek pro děti, při němž si vyzkouší dobové oblečení a pokusí se přemoci zlého černokněžníka.

### 6. Hrad Český Šternberk

Zrcadlí se na hladině řeky Sázavy a má hradní i zámeckou tvář. Kdo je to? Ano správně, je to hrad Český Šternberk, který je více než 70 let sídlem české šlechtické rodiny Sternbergů. Ačkoliv navenek může hrad působit chladně a stroze, ukrývá v sobě nádherně zdobené a bohaté komnaty, za které by se nemusel stydět lečjaký zámek. Přesvědčit se na vlastní oči můžete

### 1. Zámek Veltrusy

Cestu začneme na břehu řeky Vltavy. Barokní zámek Veltrusy poutá pozornost mnohých cestovatelů především díky svému vzhledu, půdorysu v podobě písmene X a také parkem s mnoha romantickými stavbami, který si svou krásou nezádá s mnohem známějším Lednicko-Valtickým areálem. Každý zimní víkend od 11 do 15 hodin můžete navštívit prohlídkový okruh Aristokracie: začátek konce nebo Laboratorium, kde se dozvíte vše o provozu zámku, jeho rekonstrukci i o tom, jak probíhají renovace historických sbírek.







Myslíte, že není možné darovat štěstí?  
S Metodou RUŠ to možné je.

# NETRAP SE. VYŘEŠ TO.

Metoda RUŠ je česká metoda, kterou v roce 2005 uvedl její autor Karel Nejedlý a základní myšlenky a neobyčejně funkční návody shrnul v knize Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak.

Je to neuvěřitelně praktický soubor technik a postupů pro vědomou a logickou práci s myšlenkami a emocemi. Pomocí této metody se zcela zbavíte řady svých potíží během relativně velmi krátké doby, navíc s trvalým efektem.

Karel Nejedlý o ní říká: „Čeho si na Metodě RUŠ nejvíc vážím? Že dělá člověka svobodného. Není pak závislý na nikom a na ničem. Je to klíč k takovému životu, po jakém každý toužíme. RUŠka vede také k tomu, že je člověk spokojenější, šťastnější, i zdravější. A plní si své sny.“

## S čím vším nám může pomoci?

Pomocí této metody se zcela zbavíte řady svých problémů, potíží a omezení během relativně velmi krátké doby, a to s trvalým efektem. Na stresové situace reagujete klidněji a životní výzvy zvládáte s nadhledem.

## Jaké mají lidé výsledky s Metodou RUŠ?

Marcela, advokátka a terapeutka, říká: „Vyzkoušela jsem různé metody a skrze vlastní zkušenost jsem zjistila, že žádná nebyla tak účinná. U Metody RUŠ byl efekt okamžitý. Je jednoduchá, jasná a logická. Nezůstává však jen v rovině rozumu, učí lásce, pochopení, odpuštění, vděčnosti. Jde ke kořeni problému. Mám ráda to, co funguje.“

Lucie o metodě řekla: „RUŠka není něco, co vám změní život... RUŠka je něco, díky čemu si vy sami změníte život přesně tak, jak chcete. Vy sami, se změníte přesně tak, jak chcete. A díky tomu se pak jako zázrakem změní všechno i všichni kolem vás. Být šťastný je volba. A asi nic není víc, než být šťastný. Opravdově. Pořád. A jen tak – nejvíc proto, že vůbec jste.“

Adam Štrunc, lektor osobního rozvoje a kouč hodnotí metodu: „Za svůj život jsem přečetl spoustu knížek, navštívil spoustu seminářů, byl jsem na různých terapiích, i u psycholožky. Můžu říct, že RUŠka je za mě nejrychlejší a nejspolehlivější nástroj ke štěstí, jaký jsem kdy poznal.“

## Kde vaše kurzy probíhají?

Pořádáme je v hotelu Chytrův, který leží na samotě obklopen krásnou přírodou poblíž města Telč. Je to místo, kde čas plyne jinak – potichu, klidně, pozvolna. Je to báječné místo i pro offline dovolenou, tzv. digitální detox, pokud si ho přejete či potřebujete.

Čeká tu na vás výtečné vegetariánské jídlo, relaxační hudba, útulné pokoje. Můžete si užít originální křišťálovou terapii, při které si dokonale odpočinete a uvolníte se.

RUŠka na Chytrůvě, to je ideální propojení intenzivní práce na sobě a odpočinku na místě s krásnou duší. „To byla moje nejkrásnější dovolená“, slýcháme často na konci kurzu.

## Je vhodné dát RUŠ jako dárek?

Rozhodně ano. Když se člověk naučí RUŠku používat, žije spokojenější, šťastnější život. Snadno dosahuje svých cílů a naplno využívá svůj potenciál. A to je ten nejkrásnější dárek, který můžete darovat, zvláště v této uspěchané a stresující době sobě nebo svým blízkým.



☆☆☆  
*Hotel Chytrův*

IDEÁLNÍ MÍSTO PRO VÁŠ DIGITÁLNÍ DETOX

[www.metodarus.cz](http://www.metodarus.cz)

při zimních prohlídkách každou sobotu a neděli v 11 a ve 14 hodin.

### 7. Zámek Mníšek pod Brdy

Seznámit se s životem šlechty za první republiky se vydejte na zámek Mníšek pod Brdy. Od úterý do neděle tu na vás čekají reprezentativní salony i soukromé pokoje s předměty denní potřeby. Pro dětské návštěvníky na zámku pořádají speciální Pohádkové prohlídky, ke kterým naleznete informace na webu zámku. A po prohlídce zámku se vydejte do nedalekého poutního areálu Skalka. Oheň, který se vždy od pátku do neděle rozhoří u místního občerstvení, vás ohřeje na těle i duši, a opečený špekáček zažene stesk po letních grilovačkách.

### 8. Hrad Karlštejn

Kdo nebyl na Karlštejně, jako by ani nebyl. Karlštejn by prostě neměl chybět na návštěvním seznamu každého z nás. Pokud jste se na hrad ještě nedostali, můžete to napravit v zimě. V listopadu a prosinci vždy od pátku do neděle navštívte soukromé a reprezentativní komnaty zakladatele hradu při komentovaném okruhu Císařská rezidence Karla IV. Projděte se místy, kudy chodila největší osobnost českých dějin, a nasajte středověkou atmosféru hradu, který zná takřka celý svět.

### 9. Hrad Červený Újezd

Na první pohled by se mohlo zdát, že hrad Červený Újezd už na svém místě stojí staletí. Nenechte se zmást, hrad je starý pouhých 20 let! Doslova od základů byl postaven v letech 2001–2002 Pavlem Ornou. Dnes zde kromě krčmy naleznete muzeum českého venkova, které seznamuje s každodenním životem venkovanů od 17. do 20. století. V zahradě se pak ukrývá malý skanzen s replikou větrného mlýna, sušárnou chmele, zvonící, vinnými sklepy a dalšími stavbami. Podívat se na tento unikát na vlastní oči můžete v zimě každý víkend od 9 do 16 hodin.

### 10. Hrad Křivoklát

Putování po zimních hradech a zámcích ukončíme stylově. Křivoklát je jedním z nejstarších hradů u nás a jeho historie sahá až k prvním přemyslovským králům. Až do 11. prosince můžete navštívit interiéry hradu, který svou krásou učaroval celé plejádě českých i zahraničních filmových

produkcí, každý víkend v časech 10:00–15:00. Zavítejte do míst, kde se ukrývaly české korunovační klenoty, nedobrovolně pobýval podvodník a šarlatán Edward Kelly a kde vzkvétala utajovaná láska mezi arcivévodou Ferdinandem Tyrolským a Filipínou Welserovou.

#### + Bonus

Hradů není nikdy dost! Pod to se s klidným srdcem podepíšeme. Tak co si vyrazit ještě na zříceniny hradů, které neměly to štěstí, aby se do dnešních dob zachovaly v celé své kráse? V Českém ráji navštívte Valečov, kousek od Mladé Boleslavi pohádkové Zvířetice a v okolí malebné Sázavy se vydejte objevit třeba Zlenice nebo Zbořený Kostelec. Nad líbeznou Berouňkou v tichu stráží krajinu zřícenina královského hradu Týřov, který je ještě o něco starší než zmiňovaný Křivoklát. Anebo se vypravte na Toulavu, kde se v Kamýku nad Vltavou ukrývá zřícenina královského hradu Vrškamýk.

#### Tip na víkend: Spa Hotel Felicitas \*\*\*\*.

Jde o moderní čtyřhvězdičkový hotel, který se nachází naproti centrální fontáně přímo v srdci lázeňského města Poděbrady. Hotel nabízí nejen kvalitní ubytování, restauraci s kavárnou a letní terasou, kongresové prostory pro firemní klientelu, ale hlavně mnoho lázeňských, wellness a balneorehabilitačních služeb. Součástí hotelu je bazén s masážní lavicí. Odpočinek a relax zažijete ve wellness centru, které nabízí mini-saunový svět se třemi druhy saun, široký výběr zážitkových masáží a luxusních tělových ošetření kosmetikou Thalgo a Alqvimia. Opravdový gastronomický zážitek zažijete v nové designové restauraci Fine Buffet s kavárnou a letní terasou.

Nejen hotel ale i starodávné město Poděbrady stojí za výlet. Rozkládá se v úrodném údolí řeky Labe pouhých 50 km od Prahy. Zdejší lázně byly založeny už v 17. století. Poměrně nízká nadmořská výška (189 m n. m., okolní rovinatá krajina, stabilní počasí po celý rok a prameny minerálních vod – to vše garantuje popularitu lázní u pacientů s kardiovaskulárními chorobami. Idylické poklidné okolí Poděbrad přitahuje jak pacienty sanatoria, tak milovníky procházek a cyklistických projížděk. Kromě toho, Poděbrady jsou díky své strategické poloze

ideální místo pro konání nejrůznějších konferencí a kongresů.

Přírodní léčivý zdroj: přírodní, silně mineralizovaná kyselka (pH 5,83 hydrogenuhličitano-chlorido-sodno-vápenatého typu, studená (14 °C, hypotonická se zvýšeným obsahem alkálií a koncentrací některých prvků.

## JIŽNÍ ČECHY

Výlety v Jihočeském kraji jsou pestrou směsicí zážitků v různorodých kulisách. Je libo procházku či jízdu na kole okolo rybníků? Chcete se projet po vodní hladině řeky, přehrady či jezera? Máte rádi památky a jejich poznávání? Zajímají vás zříceniny hradů nebo vyhlídky do kraje z rozhleden? Brouzdáte rádi přírodou v jakékoli roční době nebo vás zajímají zvířata? To vše v Jihočeském kraji najdete v bohaté míře.

### Tipy na výlety po Jihočesku

**Pevnostní areál Slavonice** – Milovníci vojenské historie jistě ocení pevnostní areál Slavonice s řopíky a československým pohraničním opevněním. Areál v České Kanadě byl postaven k obraně proti hrozcím útokům cizích vojsk. Vede tudy i naučná stezka československého opevnění, která okolo areálu mapuje prvorepublikový systém opevnění u nás. Zkrátka kus historie v krásné přírodě České Kanady.

**Jezerní slať na Šumavě** – Prozkoumejte na Šumavě unikátní rašeliniště, které je jedním z nejvíce chladných míst v Česku s velmi pozoruhodnou zvířecí a rostlinnou říší. Tuto rozlehlou slať můžete objevovat v oblasti mezi Kvildou a horskou Kvildou.

**Zámek Hluboká nad Vltavou** – Patří k těm nekrásnějším v Česku vůbec. Pohádková stavba anglické gotiky z dob Windsorů je vskutku impozantní a neobyčejně krásná. Navštívte tedy i vy sídlo pyšné princezny Krasomily a krále poplety. Interiéry spolu se zámeckou zahradou vás ohromí.

### Kam ještě lze v Jižních Čechách vyrazit?

Na naučné stezky v CHKO Třeboňsko, do Pohádkového lesa u Slavonic, do hutského města Tábor, na půvabný hrad Zvíkov či Landštejn, do hřebčince v Písku,



na zříceniny hradu Choustník a Koží Hrádek, nebo za exotickými zvířaty v Zoo Dvorec.

#### Tip na výlet: Degustace v pivovaru

Chcete zažít něco opravdu velmi netradičního? Co byste řekli na návštěvu pivovaru, samozřejmě s degustací nefiltrovaného piva přímo z ležáckých tanků. Přesně to totiž nabízí

#### Měšťanský pivovar Dudák.

Jde o pivovar s velkou historií

- 1308 Počátky strakonického piva se datují od roku 1308, i když vařit se začalo zřejmě již dříve. Várečné právo za poplatek do královské pokladny ale obyvatelé získali oficiálně až 8. prosince 1367 listinou Bavora IV.
- 1649 Třicetiletá válka znamenala obrovské finanční výdaje, které se podepsaly i na strakonických pivovarnících. V roce 1649 kvůli tomu podepsali dohodu s městem a založili společný pivovar v domě s číslem popisným 47. V té době už bylo ve Strakonících celkem 158 domů s várečným právem.

- 1840 V roce 1840 měly měšťský i dominiánský pivovar zhruba stejný výstav piva. Měšťský pivovar se postupně rozrůstal a primitivní postupy výroby začala nahrazovat průmyslová výroba. Nejen z tohoto důvodu vyrostl v letech 1873 až 1874 na březích Otavy parostrojní pivovar.
- 1948 V roce 1948 byl pivovar znárodněn a začleněn do národního podniku Jihočeské pivovary České Budějovice. Od roku 1958 je pivovar začleněn jako samostatný závod do sítě podniku Jihočeské pivovary České Budějovice.

Zdejší sládky spojuje se známou postavou dudáka Švandy radost, poctivost a láska k rodnému kraji. S těmito vlastnostmi se zde již pěknou řádku let vaří pivo, které nese Švandovo jméno. Toto výčepní pivo je lehkou a lahodnou první pomocí pro vyprahlé dny a pořádnou žízeň. Mísí se v něm vyvážená hořkost se sladovou chutí a nižším obsahem alkoholu. Má střední říz a hustou pěnu. Pivo neprochází pasterací. Je ošetřeno dvojitou mikrobiologickou filtrací

a uchovává si tak svůj charakter z ležáckého tanku.

#### Tip na víkend: hotel Chytrou

Hotel Chytrou je situován na břehu stejnojmenného rybníka s nádherně čistou vodou, na samém okraji jižních Čech poblíž krásného města Telč. Lesy a louky, které ho obklopují, vybízejí k procházkám po širokém okolí. Ticho, klid, čistý vzduch a nádherné scenérie jsou naší bezkonkurenční předností.

O hosty zde pečují ochotně a s láskou. Personál věří, že ozdravné procesy procházejí celým naším bytím, proto zde vaří kvalitní, pestrou a velmi chutnou vegetariánskou stravu. Zdejší filozofii je nejen zdravě jíst, ale také žít komplexně co nejekologičtěji a v maximálním souladu s přírodou. Proto zde používají na úklid i praní ekologické prostředky a třídí odpad.

Hosté zde mají možnost koupit si zdravé slané i sladké mlsání, domácí sušenky, odvézt si domů domácí žitný a špaldový kvasový chléb i široký sortiment ekologické drogerie, výživových doplňků, zdravých čajů, bižuterie, suvenýrů a inspirativních (zejména kuchařských) knih.

## LIPENSKO

Lipno a okolí je část Jihočeského kraje a atraktivním místem, které byste vynechat při toulkách Jižními Čechami neměli. Přehrada Lipno alias Jihočeské moře všemu vévodí. Je středobodem cílů i startem výprav a výletů do okolí. Lipensko tak skýtá zázemí a prožitky rybářům, jachtařům, vodákům i milovníkům přírodních krás a historie s památkami.



**Lipensko – Stezka korunami stromů** – Lipenská Stezka korunami stromů skýtá adrenalin i zábavu. Lanová síť ve výšce dvaceti metrů nad zemí, nebo krásná procházka vysoko v korunách stromů nadchne všechny. Mějte křídla a vydejte se tam, kam jinak mohou létat jen ptáci. Objevte tajemství pohledu z výšky i to, co je v korunách stromů jinak skryto.

**Schwarzenberský plavební kanál** – Putování to stopách Schwarzenberského plavebního kanálu je poutavým výletem Šumavskou přírodou, plnou lesů, kopců, zeleně a přírodních krás. Více než 44 kilometrů dlouhý kanál k plavení dřeva je plný překvapení – vodní tunel, akvadukt, propusti a stavidla vás budou bavit.

**Klášter Vyšší Brod** – Tak trochu mystikou zavánějící putování do malebného jihočeského městečka Vyšší Brod, kde navštívíte Cisterciácký klášter s řádem, jež tu působí osm stovek let. Prozkoumejte chrámy, tajemná sklepení, galerii i impozantní knihovnu kláštera a nasajte mystickou atmosféru tohoto místa.

## Kam se vydat na Lipensku?

Do Království lesa na Lipně, na Soví stezku ve Stožci, na vrch Stožec, na Medvědí stezku či k Plešnému jezeru na Šumavě, na zřícenině Vítkův Hrádek, na hrad Rožmberk, do Světa pod hladinou ve Frymburku, na horu Třístoličnick, nebo Plechý v Šumavských hvozdech.

## LIBERECKO

Věděli jste, že Liberecko patří k jednomu z nejmenších krajů u nás? Přesto je zde bezpočet možností, kam vyrazit, protože v něm najdete mimo zajímavých památek a historie osm národních rezervací. I proto je Liberecký kraj lákadlem především pro milovníky přírodních krás a přírody obecně.

## Výlety v Libereckém kraji

**Frýdlantské cimbuří** – Vydejte se ke krásné skalní vyhlídce, ne nepodobné cimbuří zámku. Vykročte krajinou jedinečných skalních bloků k vyhlídkovým místům, na Hajní kostel až ke skalnímu útvaru Frýdlantské cimbuří. Objevujte drsnou krásu zdejší přírody.

**Hrad Kokořín** – Středověký hrad je ukryt v lesích CHKO Kokořín. Bez nadsázky lze

říci, že se jedná o jedno z nejkouzelnějších míst naší vlasti. Půvabné scenérie vás budou provázet nejen cestou vzhůru ke hradu, ale i v něm a při výhledech z něj. Objevte místa, kde princezna se zlatou hvězdou na čele našla svého ženicha!

**Jeskyně Klácelka** – je pískovcový blok a umělá jeskyně, která je dobře skryta na ostrohu levého břehu říčky Liběchovky. A proč se jí říká Klácelka? Podle bajky Ferina lišák a jejího autora Františka Matouše Klácela i podle reliéfů zvířecích postav z bajky, které zde vytvořil ve 40. letech 19. stol. mladý Václav Levý. Prostor před jeskyní je pro změnu věnován reliéfům Blanickým rytířům s trpaslíky, jež pro ně kovají zbraně.

- Novorenesanční budova radnice na Nám. Dr. E. Beneše se objevila např. v seriálech Cirkus Humberto nebo My všichni školou povinni a je jednou z dominant města.
- Liberecký zámek je obklopený nádherným parkem s lavičkami a doslova vybízí k odpočinku. Běžně je zámecký komplex nepřístupný, můžete ale obdivovat jeho zajímavý exteriér v srdci města.
- Liberecká výšina – romantická

rozhledna s restaurací v podobě středověkého hradu.

- Vyhledávanou církevní památkou je Kostel Nalezení sv. Kříže, ale ve městě jich najdete min. další desítku.
- Stejně jako mnoho historických staveb, které určitě stojí za povšimnutí. Patří k nim rozhodně budova Spořitelny, Kavárna pošta, Liebiegova vila, Oblastní galerie nebo Krematorium. A vynechat byste neměli ani tajuplné liberecké podzemí.

## Kam ještě zamířit na Liberecko?

### Liberec: město pod Ještědem

Pokud vás nebaví chodit po památkách, ale dáváte raději přednost akčnímu výletu, pak pro vás máme skutečnou lahůdku. Jedním z top turistických cílů, které Liberec nabízí, je bezesporu Ještěd. Dominantu tvoří 94 m vysoká stavba televizního vysílače, ve které najdete hotel, restauraci s kavárnou, bufet a vyhlídkovou terasu. Vydejte se po některé z turistických tras nebo cyklostezek a na vrchol vás vyveze kabinová lanovka, která je zároveň nejstarší fungující lanovou dráhou v ČR. V létě vás čeká nádherný výhled a procházky přírodou, v zimě parádní





# ZIMA V REGIONU LIBEREC



Vysoká kvalita a široký výběr zimních sportů – to jsou důvody, proč se Liberecký kraj řadí mezi nejlepší destinace pro zimní dovolenou. A my nemůžeme jinak než souhlasit, neboť Jizerské hory, horský hřeben Ještědu, Lužické hory a Krkonoše nabízí perfektní podmínky pro sjezdové lyžování, běh na lyžích a jiné zimní adrenalinové sporty. Tak proč tu příležitost nevyužít?

A čím jiným začít než **Skiareálem Ještěd** – tím pravým místem pro aktivní trávení volného času. Středisko nabízí 4 lanové dráhy a 6 vleků, které nám zajistí bezpečnou a rychlou dopravu na vrchol sjezdové tratě. Sjezdovky jsou vhodné pro rodiny s dětmi, ale i pro zkušené a náročně lyžaře. Zábavu zde ale najdou i nelyžaři. Co takhle zkusit **sáňkařskou dráhu**? Vede od horní stanice lanovky Skalka až k tramvajové zastávce Horní Hanychov, což jí dělá 3 kilometry dlouhou. A jak nejlépe zavzpomínat na dětství než na pořádných sáňkách, kluzáku nebo lopatě? Každý tomu sice říkáme jinak, ale zážitek, ten budeme mít stejný! A pro koho by snad zimní sešup z kopce nebyl dostatečným adrenalinem... slyšeli jste už o **Ledové stěně** v Liberci? Bývalý žulový lom v samotném centru města se během zimy přetváří na ideální tréninkový areál, který návštěvníkům nabízí velké množství různě náročných cest.

Od Ještědu se teď přesuneme ještě trochu více na Sever, a to do Bedřichova, kde na nás čeká slavná **Jizerská magistrála**. Všechny zimní běžkaře jistě potěší, že její běžecké stopy jsou pravidelně upravovány, a tak si všichni můžeme vychutnat jakoukoliv z celkem 170 kilometrů dlouhých drah.

Tím nejnavštěvovanějším regionem jsou ale bezesporu Krkonoše. Skialpinisté se mohou vydat na túry v okolí **Špindlerova Mlýna**, **Pece pod Sněžkou** anebo **Rokytnice nad Jizerou**. Čekají tady na nás skvělé a nenáročné trasy, které si můžeme užít i s dětmi.

Vychutnat si sních a poznat okolí Špindlerova Mlýna lze ale i ze sedla sněžných skútrů. Stačí totiž přijít do některé z místních půjčoven, vylechnout si důležitou instruktaž, bezpečně se ustrojít a můžeme vyjet! A věřte nám, že na tenhle nevšední zážitek budete vždycky vzpomínat.

A co teprve taková jízda na gumové nafukovací duši. Velmi oblíbená adrenalinová atrakce, ve speciálním sněhovém tobogánu, je nevšedním zážitkem pro jedince bez rozdílu věku. Někde vás vyveze speciální vlek a někde si to musíte

vyšlápnout sami, abyste se mohli řídit klikatou dráhou dolů. Máte také možnost zažít jedinečnou atmosféru večerních jízd na osvětlené dráze. Snowtubingové areály jsou k dispozici například v **Rokytnici nad Jizerou**, na **Benecku** a také v **Bedřichově**.

**Máchovo jezero** v romantickém prostředí nedaleko hradu Bezděz nabízí v zimě za příznivých podmínek ideální možnosti bruslení na zamrzlém jezeře. Nezapomeňme ale, že by síla ledu k bezpečnému bruslení měla dosahovat 18 až 25 cm. Výhodou je, že Máchovo jezero snadno zamrzá díky všeobecně silným mrazům v Dokeské kotlině a málokdy bývá pokryté velkou vrstvou sněhu. Z hladiny se otevírají krásné pohledy na Bezděz, Borný i Kummerské pohoří lemující Dokeskou kotlinu na severu. Zvláštností je skalnatý ostrůvek Myšlín zdvihající se ze středu rybníka. Vodní plocha je více než 2 km dlouhá a díky členitým břehům je její obvod asi 7 km. Tak nasadte brusle a pojdte se s námi pěkně sklouznout!

Zimní období nabízí nespočet možností, jak si ho pohodově užít, ať už si vybereme lyže, sáňky, brusle nebo třeba sněžnice. Tak si zabalte zimní výbavu, něco dobrého na zub a vyrazte za námi do **Libereckého kraje**. A nezapomeňte sledovat naše sociální sítě, kde jsme jako **REGION LIBEREC**, ať máte ty nejčerstvější informace o zimních střediscích, sněhových podmínkách a dalších tipoch na zimní dovolenou.



lyžovačka. Moderní skiareál kromě lanovky a vleků nabízí občerstvení, špičkové půjčovny s novým vybavením, servis a lyžařskou školu pro dospělé i děti. Pokud si chcete ozvláštnit cestu dolů, vyzkoušejte jízdu na koloběžce, kterou si půjčíte přímo u hotelu. Můžete vybírat ze čtyř různě náročných tras, které vedou terénem i po silnici. A rádi vám zapůjčí i kolo. Oblíbený český bikepark s dlouhou tradicí a závodní historií nabízí čtyři sjezdové tratě všech obtížností. Pro začátečníky, pokročilé i zkušené bikery. Držte si klobouky, bude to jízda.

### **Vaše děti si Liberec prostě zamilují**

Není nic horšího než nudící se ratallest. Toho se ale v Liberci rozhodně bát nemusíte. Atraktivních míst je tu víc než dost a zabaví všechny malé dobrodruhy, chytré hlavičky i milovníky zvířátek.

- Centrum Babylon je největší zábavní komplex na severu Čech. Zahrnuje aquapark, 4D kino, bowling, virtuální realitu, laser game a další atrakce.
- V unikátním vědecko-zábavním centru s planetáři iQLANDIA si můžete vše osahat a vyzkoušet na vlastní kůži.
- ZOO chová přibližně 160 druhů zvířat ze všech kontinentů, mj. také takina čínské nebo pandu červenou. Rozkládá se na 14 ha a její návštěva vám zabere asi 3 hodiny.
- Nejstarší botanická zahrada v České republice vás uchvátí nádhernými záskoutkami, jezírky, vodopády a vzácnými rostlinami. V jejích sklenících narazíte na exotickou flóru i mořské akvárium.

### **Tip na víkend:**

#### **PYTLOUN GRAND HOTEL IMPERIAL**

V současné době hotel poskytuje ubytování v pokojích kategorie Superior, Deluxe a Design. Každý z pokojů kategorie Design navrhl jiný architekt nebo studio a ve svém celku tedy hotel funguje jako UNIKÁTNÍ GALERIE SOUDOBÉHO ČESKÉHO INTERIÉROVÉHO DESIGNU, kde si jednotlivé artefakty můžete vyzkoušet na vlastní kůži. Vedle ateliérů zvučných jmen, jako jsou Chybik+Kristof Architects, Ateliér Kunc nebo Petr Stolín se na designu pokojů podíleli členové sdružení architektů Czech Deco Team v čele s jeho

uměleckým ředitelem Bořkem Šípkem. Nově zrekonstruovaný hotel tedy nyní poskytuje kvalitní ubytování a stravování na špičkové světové úrovni. Navazuje na prvorepublikovou tradici maximální vstřícnosti k ubytovaným hostům, a to jak profesionální úrovni a vysokou kvalitou poskytovaných služeb, tak i zcela ojedinelým pojetím. Moderní technologie hostům v maximální možné míře usnadní pobyt ve všech jeho fázích – od rezervace a check-inu přes ovládání pokojových prvků pomocí chytrých aplikací a využití všech služeb hotelu stylem „užijte nyní, zaplatte na závěr“, až po hladký check-out.

### **Čtyřhvězdičkový Pytloun**

**Wellness Hotel Harrachov** v Krkonoších je ideální volbou pro vydařenou dovolenou na horách. Skvěle si to tu užijete v létě i v zimě (vlek 100 m od hotelu). Hotel poskytuje velmi kvalitní ubytování ve vkusně a útulně vybavených pokojích a apartmánech různé velikosti. V 5. patře hotelu se nachází nové wellness centrum Luxury Mountain Spa s výhledem na Čertovu horu. Součástí hotelu je také výborná restaurace, kavárna, bar, herna s billiardem, šípkami a stolním tenisem, herna pro děti a kongresová či společenská místnost pro 150 osob pro pořádání soukromých nebo firemních akcí.

## **KRUŠNOHORSKO**

Krušné hory jsou čarovným přírodním místem v kterémkoli ročním období. Hluboké lesní hvozdy, rozhledny a vyhlídky, vrchy a kopce, louky, pastviny a půvabná údolí se spolu snoubí do velké nálože pro túry, procházky a cyklotoulky. V zimě jsou zase pro běžkaře, sjezdaře i sáňkaře. Nechybí ani možnosti utužit si zdraví v lázních nebo se vydat za historií hornictví a do míst zaniklých příhraničních osad. Zkrátka Krušné hory již dávno nejsou Krušné, nýbrž krásné a obohacující.

### **Kam na Kuršňohorsku?**

**Zřícenina hradu Hasištejn** – Tyto impozantní a malebné ruiny hradu nabízí krásný výlet přírodou Krušných hor. Středověký hrad najdete na ostrohu nad půvabným údolím Pruněřovského potoka.

Po procházce hradním areálem zamiřte na hradní rozhlednu, odkud vás čekají dechberoucí výhledy.

**Vaňovské vodopády** – Náš nejvyšší vodopád vůbec -, najdete poblíž Ústí nad Labem. Nabízí úchvatnou a působivou scénérii zvsoka padající vody, jakou nikde jinde nenajdete. Nechte se ohromit a okouzlit vodopádem, který na jaře nabízí ohromující proudy vody ve dvou stupních a v zimě pro změnu krásné zamrzlé ledopády.

**Měděnec a Mědník** – Zamíříte-li v Krušných horách do obce Měděnec a na vrch Mědník, čeká vás procházka hornickou historií i přírodou. Místa jsou zde protkána pozůstatky po dávné důlní činnosti a těžbě. Ale příroda si nenechala své dílo zničit zcela, a po letech se opět obnovila a je ještě krásnější. Vrch Mědník, kde mimo historických štol najdete také kruhovou kapli, je toho důkazem. Výhledy z něj berou dech.

### **Kam ještě lze vyrazit v Krušných horách?**

Vyšlápněte si na Děčínský Sněžník s kamenou rozhlednou, k úžasnému Kýšovicému vodopádu, na Rolavu k bývalému cínovému dolu a zajateckému táboru Sauersack, ke štole Mikulov s nejrozsáhlejším důlním komplexem na Krušňohorsku, na nově se rodící zámek Jezeří, do lyžařského města Abertamy, Krupky či Nejdku, na vrch Klínovec s rozhlednou či na vrch Plešivec, k rašeliništi Pernink anebo k elektrárně Ledvice s nejvyšší rozhlednou v Česku.

## **KARLOVARSKO**

Karlovarský kraj je znám především jako kraj lázeňský s trojúhelníkem lázní Karlovy Vary, Mariánské lázně a Františkovy lázně. Ale kraj nabízí mnohem více než jen léčbu zdraví s ozdravnými koupelemi a popíjením léčivých pramenů. Najdete zde mnoho památek, kus zajímavé historie a krásných přírodních míst. Kraj patří mezi malé kraje, ale dominuje nad mnohými jinými právě svojí krásou a půvabem.

### **Kam v Karlovarském kraji?**

**Hrad Andělská Hora** – Poznejte na ostrohu čnicí hrad Andělská hora a jeho tajemnou duši. Je to pozitivní energií sršící



**SKVĚLÉ ZÁŽITKY  
V PYTLOUN HOTELS**

Pytloun Wellness Hotel Harrachov \*\*\*\*  
[www.pytlounwellnesshotelharrachov.cz](http://www.pytlounwellnesshotelharrachov.cz)

Pytloun Wellness Hotel Hasištejn \*\*\*\*  
[www.pytlounwellnesshotelhasistejn.cz](http://www.pytlounwellnesshotelhasistejn.cz)



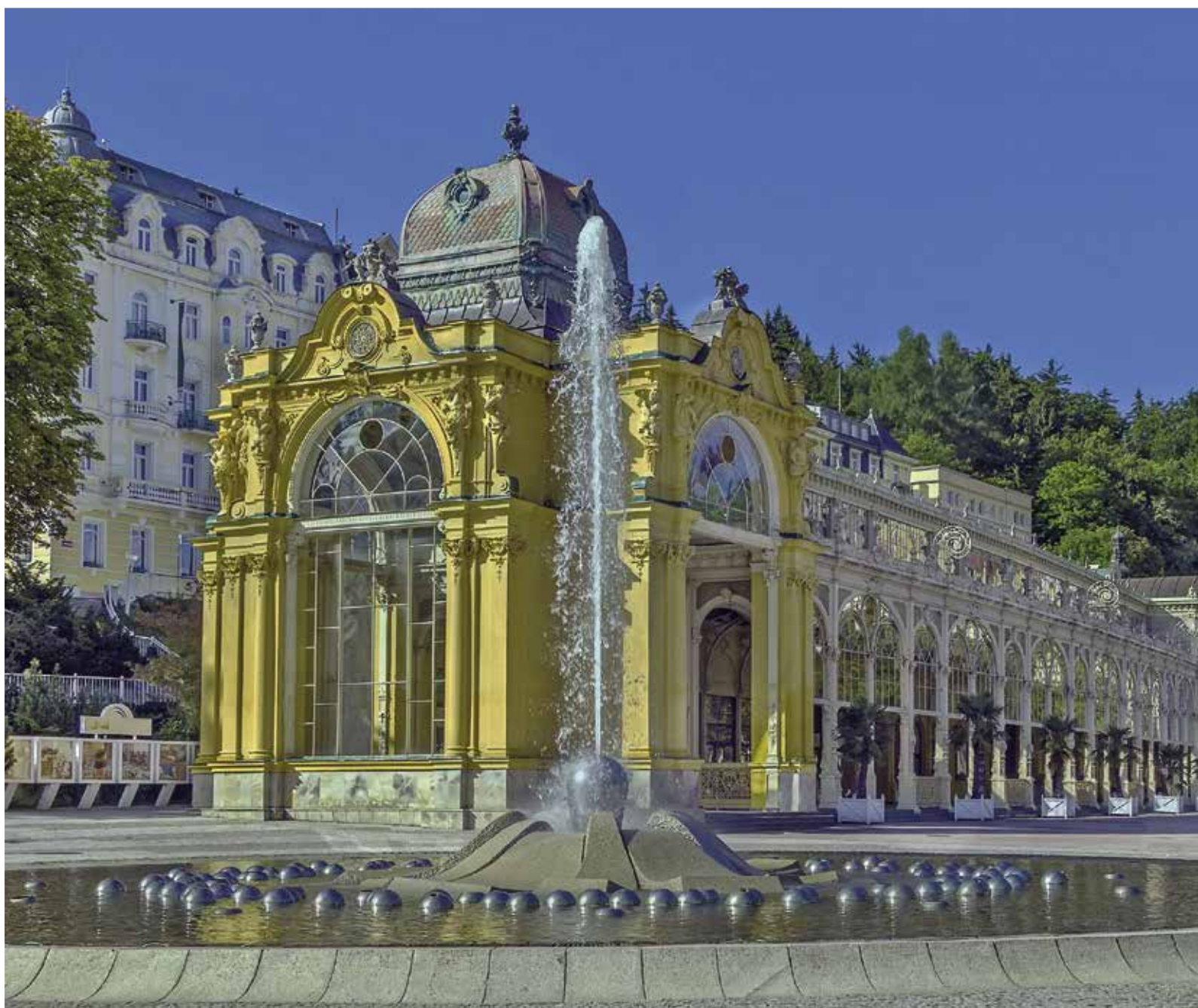


místo s romantickými a tajuplnými kulisami, krásným výhledem do kraje a pověstí o panně Alvině. Byl rovněž oblíbeným místem Johanna Wolfganga Goetheho. Věděli jste, že si hrad si zahrál i ve filmu Balda pro banditu a že zde můžete potkat anděla?

**Soos u Františkových Lázní** – Národní přírodní rezervace Soos je třetihorní raritou a zajímavým místem s originálním rostlinstvem. Kromě rozsáhlého rašeliniště s bahenními sopkami se syčícím a probublávajícím plynem z podzemí tu najdete hned opodál také záchranou stanici

živočichů a muzeum přírody Chebska a Soosu.

**Horní Blatná a Vlčí jámy** – Obec Horní Blatná byla kdysi prosperujícím hornickým městem. Dnes je malou obcí s nemnoha stálými obyvateli a rekreační příhraniční oblastí se značným turismem. Najdete tu muzeum, kostel s galerií v kostelní věži, starou továrnu, jeden starobylý a jeden zaniklý hřbitov, skalní útvar Strašidla v lese za obcí, rozhlednu na vrchu Blatná nad obcí a Vlčí jámy, hluboké skalní proláčky, jako pozůstatky důlní činnosti, nad





kterými převzala vládu příroda a utvořila je k obrazu svému. Po Vlčích jamách, skrz obec a zmíněná místa až na rozhlednu na vrchu Blatná vede naučná stezka.

## Kam ještě se vydat na Karlovarsku?

Vyrazte do Chebu, města mnoha historických památek, nebo do muzea Mattoni za historií minerální vody. Vykročte na hrad Haeunestein, do Botanické zahrady v Bečově nad Teplou s Ferratou, přidejte k tomu ještě hradní areál Bečov nad Teplou s mnoha poklady. Vydejte na za tajemství



na Hřebeč, za krásou motýlů do Motýlího domu v Karlových Varech nebo na rozhlednu Krásno či hrad Loket.

**Tip na víkend: Mariánské Lázně,**

**Česká republika**

**Tip na víkend: Perla mezi lázeňskými městy – Mariánské Lázně**

Díky unikátní směsici přírodních léčebných zdrojů, honosné architektury a mnoha slavným hostům, kteří je za více než 200 let existence navštívili – mimo jiné Chopin, Goethe a král Eduard VII., jehož Královská koupelová kabina je v hotelu Nové Lázně stále k vidění, jsou Mariánské Lázně ukázkovým evropským lázeňským městem.

Stejně jako kdysi, i dnes se hosté procházejí mezi kolonádami, fontánami a záhony květin, usrkávají z lázeňských pohárků minerální vodu a spojují touhu po pevném zdraví se společenským životem a letním kulturním programem.

Jedná se o zcela výjimečné místo v Česku, kde stále přežívá duch půvabné doby minulé. Přilehlé okolí nabízí také množství sportovních aktivit.

Mariánské Lázně proměnily společnou nominaci Great Spas of Europe a jsou nově pod patronací UNESCO!

Mariánské Lázně jsou obdařeny minerální vodou ze 40 pramenů, Mariiným pramenem plynu kyslíčnicku uhličitého a rašelinou ze starobylých lesů, díky tomu jsou ideálními místem k léčbě širokého spektra obtíží:

- Vnitřní onemocnění související s ledvinami, močovým ústrojím, trávením a žlučníkem
- Kardiovaskulární onemocnění a související příznaky vysokého krevního tlaku
- Nemoci pohybového ústrojí, záněty a fyzická bolest
- Onemocnění dýchací soustavy, bronchitida
- Gynekologické obtíže, menopauza a sexuální funkce

## VYSOČINA

Kraj Vysočina je kopcovitý kraj, kde i po silnicích pojedete stále dokola nahoru a dolů. Krajina oplývá zelení a krásnou přírodou, která láká k procházkám i túrám. Svě si zde najdou i milovníci historie,

památek i pokladů UNESCO. Po zelených kopcích najdete rozestety četné hrady, hradní zřícenina i zámky. Dáte se zlákat?

## Kam na výlety Vysočinou?

**Modelové království** – Jako svět ve světě lze definovat Modelové království ve Žďáru nad Sázavou. Je to kouzelný svět železnice, vlaků a vláčků, ale i krásné přírody. Toto dílo, právem pojmenované království, má na svědomí parta zdejších nadšenců. A svůj krásný počín navíc zasadili do krásné a reálné přírody kraje Vysočina, což samo o sobě toto malé království ještě zvyšuje na něco víc. Tak vzhůru do království!

**Zelená Hora** – Areál s krásnou klidnou atmosférou a poutním kostelem sv. Jana Nepomuckého, jenž nese Santiniho stopy, by vám uniknout při návštěvě kraje Vysočina neměl. Kostel je barokně gotický, s ambitem okolo a mnoha symboly J.B.Santiniho Aichela, který tak vzdal hold světcu, jehož velmi obdivoval. Unikátní dílo je právem zapsáno na seznam památek UNESCO.

**Hrad Zubštejn** – Pokud máte rádi středověk, jistě o ceníte zříceninu hradu Zubštejn, která krásně splývá s okolní nádhernou přírodou. Ke hradu je pohodová procházka u obce Pivonice, a to v každém ročním období. Nejkrásnější však je cesta ke hradu asi na podzim, kdy se vše barví do zemitých, žlutých a oranžových barev podzimu. Vydejte se poblíž Bystřice nad Pernštejnem za historií pánů z Pernštejna i přírodními krásami Vysočiny.

## Kam ještě dále na Vysočině?

Vyrazte na **hrad Orlík** s vyhlídkovou věží, na pekelný Čertův hrádek, za Foglarem na hrad Ledec nad Sázavou či na téměř zmizelý hrad Rokštejn. Objevte přírodní rezervaci Stvořidla na řece Sázavě nebo vykročte Mohelenskou hadcovou step (která vůbec není o hadech). Zamiřte také prozkoumat město Telč se zámekem, Třebíč a jeho klášter a určitě vyrazte za zvířátky do Zoo Jihlava. Příjemná je procházka údolím řeky Oslavy a Doubravky, vyšlápnout naopak vzhůru můžete na horu Javořice u Telče. A užít si dechberoucí

výhledy na vyhlídce Devět skal je de facto povinností každého návštěvníka Vysočiny.

## JIŽNÍ MORAVA

Kraj Jižní Moravy vás vyláká z ulity na procházky, túry, do sedla kola i toulky městy, muzei a po památkách. Najdete zde nespočet lákavých cílů, zasazených do pětice oblastí, v nichž jsou tyto poklady skryty. Vyrážíte na Pálavu a Lednicko-valtický zámecký areál, nebo raději na Znojensko a Podyjí? Chcete zažít moravskou metropoli Brno a okolí, anebo úchvatný Moravský kras a okolí? A co Slovácko a jeho tradice a kultura, to by vám nevyhovovalo více?

### Tipy na výlety Jižní Moravou

**Hrad Děvičky** – Pálavu zdobí na ostrohu na Pavlově hrad Děvičky, z něhož jsou dechberoucí výhledy do kraje. Věděli jste ale, že na hradě straší dívky zakleté do skal? Vydejte se na hůře dostupnou zříceninu a zjistěte, jak to opravdu je.

**Brněnské podzemí** – Tajuplný a zrakům skrytý labyrint chodeb navštivte v Brně. Pod Zelným trhem objevíte historické sklepy, tajuplné štoly, tunely, krypty i kostnici. Ta se nachází ve sklepích mincmistrovského domu. Vydejte se zpět v čase a okuste si, jak to vypadá pod Brnem.

**Větrný mlýn Kuželov** – Nedaleko stejnojmenné obce u hranice se Slovenskem navštivte národní kulturní a technickou památku, kterou je větrný mlýn Kuželov.

Mlýn holandského typu z roku 1842 spadá pod Technické muzeum Brno. Je zcela zrekonstruovaný a provozuschopný, tudíž vám ukáže, jak se kdysi mlelo obilí.

### Moravské kartografické centrum Velké Opatovice

Haló, Siri, jak se dostanu do Velkých Opatovic? Na dvě ťuknutí mobilu se nahraje trasa, cíl a mapa, kterou můžete zmenšovat do stratosféry a ještě dál...

Takhle snadné to máme. Ale jak měřili a zakreslovali povrch naší předkové v minulých stoletích? Jak vypadaly mapy a měřicí přístroje, když kolem planety nepoletovaly satelity, aby ověřily správnost změřeného? Odpovědi najdete v Moravském kartografickém centru, v krásném a oceňovaném interiéru.

Hlavní exponát má plochu 100 m<sup>2</sup>! Že je to víc než celý váš byt i s balkonem? Tohle muzeum zkrátka není standard. Obří plastická mapa Moravy a Slezska, která vznikla začátkem 20. století, se pro svou rozlehlost nedala vystavovat... až tady jí umožnili vyniknout v celé kráse.

A vůbec tu najdete vše, co se týká kartografie a geodézie, jak se tvoří mapy dnes a ještě mnohem víc. Však je to také největší expozice map a zeměměřičtví v celé ČR. Samozřejmě je doprovodný vzdělávací program pro děti na téma výroby map.

### Porta coeli v Předklášteří

Na kávu či pivo k Bráně nebes? Kousek od Tišnova se přesvědčíte, jaká krása je

románsko-gotický styl.

Areál Porta coeli v Předklášteří je jednou z nejvýznamnějších stavebních památek ČR. Po návštěvě pochopíte proč. Už ve 13. století ho založila královna Konstancie coby ženský cisterciácký klášter. Je tu ostatně pohřbena i se synem Přemyslem. I dnes tu žije komunita sester cisterciáček.

Bohatě zdobený gotický portál v západním průčelí vám vyrazí dech. Mezi nejcennější stavební části kláštera patří kapitulní síň, kde uvidíte kamenný čtenářský pult. Atmosféra je tak přesvědčivá, že po chvíli budete mít pocit, jako byste viděli řeholnici ve skromném rouchu, kterak se sklání nad vzácným spisem.

Kromě dobře udržovaného románsko-gotického jádra s unikátním portálem se do dnešních časů zachovaly další objekty – barokní sýpka, bývalý pivovar, několik zahrad, části hradební zdi. Kromě nadčasově krásné gotiky a nejstaršího románského stylu ukazuje areál i ostatní hlavní slohy: vstoupíte barokní bránou, prohlédnete si už zmíněné románsko-gotické jádro a na ostatních přístavbách budete obdivovat gotiku, renesanci i baroko.

Každou celou hodinu vás provedou gotickým jádrem kláštera (stačí, když budete alespoň tři): kostelem, kapitulní síní a nádhernou křížovou chodbou s rajskou zahradou, která i nevěřící dostává do stavu rozjímání... Samostatně přístupné jsou čtyři stálé expozice





# Lázeňská tradice & dokonalá péče



**Mariánské Lázně**  
Health Spa Hotels  
Healing Power of Nature

Telefon: +420 354 655 501-9  
E-mail: [marienbad@cz.ensanahotels.com](mailto:marienbad@cz.ensanahotels.com)  
[www.ensanahotels.com](http://www.ensanahotels.com)



a četné sezónní výstavy v Podhoráckém muzeu v budově bývalého proboštvství. Rozjímání doporučujeme završit světsky příjemnou návštěvou klášterního pivovaru! Zdejší pivní degustační menu uchvátilo nejednoho milovníka chmelu.

### **Zámek Moravský Krumlov**

Zámek, který rád hostí unikátní malířská díla. Třeba ze sbírek Medy a Jana Mladkových... A discgolf v zámeckém parku už jste hráli?

Původní středověký hrad přestavěli v 16. století za vlády pánů z Lipé na renesanční zámek. Získal podobu čtyřboké stavby s dvorem uprostřed s překrásnými arkádami ve třech podlažích. Švédská vojska mu dala co proto, takže zámek prošel renovacemi, ta poslední byla za Lichtenštejnů – barokní.

V současné době se zámek může pyšnit výstavou 20 velkoformátových pláten Slovanské epejeje od moravského rodáka, fenomenálního symbolisty a ikony vrcholné secese – Alfonse Muchy. Vydejte se po jeho stopách tam, kde to miloval a čerpal inspiraci.

Přijďte na komentovanou prohlídku arkádového nádvoří a expozici významných děl ze sbírek manželů Medkových. V interiérech si prohlédnete hlavně zámeckou kapli a rytířský sál, v rozsáhlém anglickém parku jsou zásadní vzácné jehličnany. Je to perfektní místo na piknik, a jestli chcete vidět, jak se hraje discgolf... je to tu v posledních letech hit.

Při okraji zámeckého parku narazíte na rozsáhlý židovský hřbitov. Některé náhrobky staré stovky let už nemají čitelné písmo. Kdybyste měli chuť si procházku prodloužit, vyšlápněte si k poutní kapli sv. Floriána. Jednak je to půvabná stavba, ale hlavně odtud budete mít krásný výhled.

A když už jsme u toho výletování – prochází tudy severní část Znojemské vinařské stezky. Tak pokud chcete vidět krumlovský zámek z cyklistického sedla, my říkáme: šlápněte do pedálů!

### **Archeopark Pavlov**

Prehistorie je pravěká nuda? V Pavlově z vás udělají fandu pravěku! Děti budou na pozoruhodnou expozici vzpomínat dlouho.

Zvláštní bílé kostky vykukují z nitra kopce. Takhle vypadá muzeum prehistorie? Spíš kulisa ze sci-fi Návštěvníci... Archeopark získal za netradiční architektonické pojetí prestižní ceny.

Vejděte dovnitř a pochopíte proč – vzdušný prostor a měkké světlo dávají vyniknout dávnému příběhu. Archeologická naleziště ve zdejších svazích skrývají celé sídelní areály, jaké tvořil v Evropě moderní homo sapiens v období před 30 000 lety. Od jednoho z takových nalezišť jste jen pár kroků! Stačí vejít za prosklenou stěnu se speciálním klimatem a nechat projekci, aby přímo na povrch odhalených spraší nasvítla archeologické poklady. Tady to v paleolitu žilo.

Na 500 m<sup>2</sup> si prohlédnete originální kamenné nástroje, kostěné předměty k lovu i pro každodenní život, umění a rituály, pohřbívání i magii. Odsud pochází nejstarší známé doklady výroby textilu na světě. V Archeoparku se nebojí technologií a multimediálních exponátů, doba našich předků vám před očima ožívá v mnoha podobách.

Rozsáhlý soubor objevených kosterních ostatků člověka současného typu a celého jeho životního prostředí řadí naleziště pod Pálavou mezi přední archeologické lokality v celosvětovém měřítku. Nechte se uchvátit jedinečností Archeoparku!

### **Batův kanál**

Tahle voda baví i zaryté suchozemce a neplavce! Skákající delfíny neuvidíte, zato poznáte památky v okolí a okoštujete krajové dobroty. „Baták“ měří 53 km a je zasvěcen rekreační



**Kroměříž** – Hanácké Atény, jak se městu také říká, jsou klenotem kraje, posazeným u řeky Moravy. Je tak malebné, že by vám nemělo při návštěvě Východní Moravy uniknout. Objevte jeho Arcibiskupský zámek s nádhernou Podzámeckou i Květnou zahradou. Jsou to poklady, jež jsou zapsány na seznamu UNESCO. Kroměříž propojuje v sobě architekturu, historii a přírodu.



**BRNO  
MEDICAL**



**YOUR**  
**Better Health**  
**STARTS HERE**

In Brno, progressive clinics and top hotels work together to bring you the best medical experience. For an affordable price.

SCAN FOR MORE  
INFORMATION



[www.BRNOMEDICAL.com](http://www.BRNOMEDICAL.com)

Na Lednicko-  
valtický  
zámecký areál  
si vyhradte  
dostatek  
času, jelikož  
tato památka  
UNESCO.

plavbě od Otrokovic až do Skalice. Plavba probíhá také na samostatných říčních úsecích Kroměříž – Otrokovice a Rohatec – Hodonín. Unikátní technickou památku postavili ve 30. letech, aby zajistila zavlažování pro okolní oblasti a přepravu uhlí pro Baťovy závody. Dodnes si některá technická udělátka můžete prohlédnout – jako výklopník uhlí v Sudoměřicích, sklápěcí mosty, zvedací most úzkokolejné dráhy atd.

Pro plavbu si půjčte malý motorový člun a buďte kapitán brázdící vody dle svých představ. Ale klidně se nechte jen pohodlně vézt – stačí si vybrat pravidelnou plavbu na větší výletní lodi.

Je tu ale ještě jedna možnost, která se plavit po místních vodách... hausbóty! S nimi dokonale spojíte plavbu po Baťově kanálu s poznáním památek, vinných sklepů a chráněných přírodních lokalit i ptačí rezervace. A kapitánské zkoušky nebo průkaz mořského vlka od Ministerstva řek a moří nepotřebujete. Velké skupiny mají na výběr z několika předem sestavených programů.

Plavbu doporučujeme kombinovat s cykloturistikou a samozřejmě s návštěvou pamětihodností v okolí. Ochutnávání krajových specialit je v podstatě nutnost, to asi nemusíme zdůrazňovat. Podél celé vodní cesty vede parádní cyklotrasa.

(Vhodná je pro děti každého věku a ani nemusíte mít svá kola, lze si je tu půjčit.) Půjčovny motorových lodí, kánoí a kol na vás čekají např. ve Starém Městě, Uherském Hradišti, Veselí nad Moravou, Strážnici, Sudoměřicích, Hodoníně.

### Kam dál po Jižní Moravě?

Máte rádi skřítky? Tak si nenechte ujít ráj permoníků Permonium, Boskovice vám nabídnou nejen lahodný mok, ale i pozůstatky stejnojmenného hradu. Mystický je výlet ke zřícenině kláštera Rosa Coeli a historii i dobré víno můžete okusit v Mikulově. Na Lednicko–valtický zámecký areál si vyhradte dostatek času, jelikož tato památka UNESCO v sobě pojímá dva zámky, nádherný park a mnoho dalších skvostů. Cyklovýlet podél řeky Dyje vám ukáže zvláštnou krajinu vinic, přičemž procházku Národním parkem Podyjí, k přehradě i na zámek Vranov, doplňte návštěvou hradu Cornštejn, Špilberk a Veveří.

### VÝCHODNÍ MORAVA

Východní Morava je valašským rájem přírodních krás jak pro procházky a túry, tak i jízdu na kole či koloběžce. Vykročit lze po naučných stezkách, okolo řek a jezer, či poznat kouzlo tradic a kultury. Můžete též zavítat do měst za architekturou, do galerií a muzeí, nebo za ozdravným lázeňstvím.



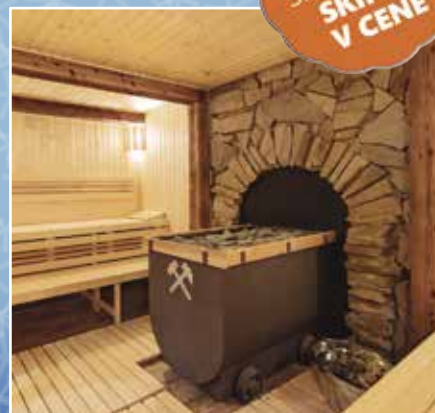




# ZE SJEZDOVKY DO WELLNESS!

Navštivte perlu Krušných hor a prožijte originální zimní dovolenou. Světoznámé LÁZNĚ JÁCHYMOV nabízí stylové ubytování, jedinečné wellness a přilehlý SKIAREÁL KLÍNOVEC kilometry upravených sjezdovek.

POBYTY  
SKI & FUN  
SKI & RELAX  
SKIPAS  
V CENĚ



Rezervujte na [www.LazneJachymov.cz](http://www.LazneJachymov.cz)



## Kam na výlet po Východní Moravě?

**Velehrad** – místo nasycené vírou je nejen krásné a historicky cenné, ale zajímavé po celý rok. Objevte jeho kouzlo i mimo červencové oslavy Dne slovanských věrozvěstů sv. Cyrila a Metoděje. Velehrad vás překvapí vším, co nabízí. Kromě Zlaté růže je zde k vidění i Králův stůl nebo zcela atypická, ale o to zajímavější kovová zoo, vytvořená z kovového odpadu a šrotu. To celé posazeno do krajiny Chřibů.

**Hostýnské vrchy** – přírodní park plný krásné přírody, lesů a vrchů. Tajuplný svět přírody ve své ryzí podobě je doslova do písmene pohádkovou oázou pro tělo i duši. Pohyb na čerstvém vzduchu je zdravý, a je-li realizován ještě mimo města a obce, v lesích a kopcích, je o to cennější. Přírodní park Hostýnské vrchy se rozkládá v okresech Zlín a Kroměříž, na rozloze více než 20 tisíc hektarů. Nabízí nejen procházky a túry, ale i objevování historie a památek.

## Kam ještě vyrazit Východní Moravou?

Vyrazte za krásnými výhledy na rozhlednu Maruška, vyšlápněte si na kopec Pardus do přírody, nebo se vydejte od Trojáku dál do lesů až k prameni Dřevnice. Objevte skrytou krásu hradu Buchlov, zámek Buchlovice a překvapivý hrad Malenovice. Pěkně do těla si dejte výšlapem ke hradu Obřany. A pak navštívte lázně Luhačovice, jeho kolonádu a vyzkoušejte nějakou prima proceduru. Procházky podél Novoveských jezer i historie Batovského Zlína stojí za to. A jízda králů, která je památkou UNESCO, je již jen třešničkou na dortu východní Moravy.

## ZIMNÍ DOVOLENÁ V SRDCI HOR NA DOLNÍ MORAVĚ

Připravte se na zasněžené dobrodružství plné aktivit i odpočinku! Dolní Morava se pomalu chystá na první sněhové vločky a příchod zimní sezóny. Kromě mnoha oblíbených atrakcí čeká letos

na návštěvníky navíc úchvatná podívaná na zasněžené horské hřebeny z nejdelšího visutého mostu na světě Sky Bridge 721. Dopřejte si zimní zábavu na českých horách v jednom z nejlepších lyžařských středisek.

Více než 10 kilometrů sjezdovek všech úrovní náročnosti, večerní lyžování, crossová trať evropských parametrů nebo snowpark pro zkušené i začínající jezdce – lyžaři Dolní Moravu dobře znají a rádi se na ni vrací. Díky nové špičkové zasněžovací technice vás na trati nepřekvapí žádné počasí.

Dolní Morava je však otevřená i pro ty, kteří si s lyžemi netykají. Projděte se mezi kopci a z výšky 95 metrů pozorujte mrazivé třpytění zasněžené krajiny. Visutý most Sky Bridge 721 je otevřený i pro zimní výhledy. A spolu s ním také Stezka v oblacích. Na pořádný ledový adrenalin láká druhá nejdelší horská dráha svého druhu v Evropě. Tři kilometry dlouhá jízda na Mamutí horské dráze plná rychlých zatáček vás ale nenechá chladnými.

A co když se prostě chcete jen nechat hýčkat se zasněženým výhledem?

**Ve čtyřhvězdičkovém wellness hotelu Vista**, který leží přímo u sjezdovky, je personál připravený splnit všechna vaše přání. Zažehněte tu pravou relaxační náladu na saunovém rituálu nebo na některé z promyšlených wellness procedur. A zatímco se děti baví na některém z propracovaných animačních programů, proložte masáže a koupele výtečnou gastronomií a nadechněte se svěžího horského vzduchu.

### Tip na víkend: Nový unikátní projekt The Old Yard Rychvald

Hledáte vhodné místo pro svatbu, oslavu, firemní event, nebo zasloužený odpočinek?

Zvolte takové, které má historii a ducha, ale zároveň nabízí maximální pohodlí a skvělé zázemí. To vše nabízí **Zámek Rychvald**,

unikátně zrestaurované šlechtické sídlo nacházející se v Rychvaldu, jen několik kilometrů od Ostravy. Zámek bývá též nazývaný „Starý dvůr“ (The Old Yard).

Může se pochlubit bohatou historií. Postaven byl v 16. století Barskými z Baště, následně byl majetkem Mönnichů, Lariš-Mönnichů a koncem 19. stol. přešel do rukou knížat ze Starhemberku. Po roce 1945 byl vyvlastněn a po Sametové revoluci pak postupně zrekonstruován a zveleben až do současného stavu. Nyní je chráněn jako kulturní památka České republiky.

Prostory objektu přímo vyzývají k velkolepým oslavám, svatbám a hostinám, ale i školením a jakýmkoli jiným eventům. Využít můžete celý zámek nebo jeho části.

Pro vaši svatbu nebo jinou akci můžete využít širokou nabídku zámeckých prostor. K dispozici jsou vnitřní prostory a sály, dále venkovní nádvoří, zámecká zahrada, secesní altán či břeh jezera plný leknínů. Nachází se zde dokonce i vysvěcená zámecká kaple pro církevní svatební obřady. Sklepení jsou jako stvořená pro ochutnávky vína, zámecká zahrada pro nerušený relax.

Ubytování ve 4\* hotelu nabízí naprostý komfort v autentické atmosféře minulých století. K dispozici je 20 pokojů, které jsou zařízeny odborně zrestaurovaným starožitným nábytkem.

Hostinu můžete situovat do zámecké restaurace, zahradního domku nebo vzdušných zámeckých sálů.

Využít můžete i rozlehlých sklepení plných vzácných historických artefaktů a zákoutí. Oslavovat a bavit se je možné do pozdních hodin, vzhledem k situování zámku nehrozí rušení nočního klidu. Zámek nabízí občerstvení od nejlepších cateringových firem, výzdoby prostor floristou, domluvit je možné i prohlídku zámku. Místo je především oázou klidu s překrásnou okolní přírodou. Navštívit lze ale i mnoho zajímavých míst v okolí, např. národní kulturní památku Dolní oblast Vítkovice, ZOO Ostrava, nebo Aquacentrum Bohumín.

Pobyť na Zámku Rychvald vám přinese nezapomenutelný zážitek opravdové a výjimečné zámecké atmosféry. Osobní přístup a individuální péče o klienty jsou mottem všech zaměstnanců zámku.



# NOVÝ UNIKÁTNÍ PROJEKT THE OLD YARD RYCHVALD



Hledáte vhodné místo pro svatbu, oslavu, firemní event, romantický víkend nebo zasloužený odpočinek? Zvolte takové, které má historii a ducha, ale zároveň nabízí pohodlí a zázemí. To vše nabízí Zámek Rychvald, unikátně zrestaurované šlechtické sídlo nacházející se v Rychvaldu ve Slezském kraji, jen pár kilometrů od Ostravy.

Zámek, který byl postaven v 16. století, bývá též nazývaný „Starý dvůr“ (The Old Yard). Využít zde můžete širokou nabídku zámeckých prostor. K dispozici jsou vnitřní prostory a sály, dále venkovní nádvoří, zámecká zahrada, secesní altán, či břeh jezera plný leknínů. Snídani si užijete v zámecké restauraci, sklepení jsou jako stvořená pro ochutnávky vína, zámecká zahrada pro nerušený relax.

Ubytování ve 4\* hotelu nabízí komfort a zážitek v autentické atmosféře minulých století. K dispozici je 20 pokojů, které jsou zařízeny odborně zrestaurovaným starožitným nábytkem.

Zámek nabízí občerstvení od nejlepších cateringových firem, výzdoby prostor floristou, domluvit je možné i prohlídku zámku. Místo je především oázou klidu s překrásnou okolní přírodou. Navštívit lze ale i mnoho zajímavých míst v okolí, např. národní kulturní památku Dolní oblast Vítkovice, ZOO Ostrava, nebo Aquacentrum Bohumín.

[www.old-yard.com](http://www.old-yard.com)

# PŘEDPLATNÉ

Objednávkový kupón



## Proč se rozhodnout pro předplatné?

Držíte v ruce první číslo čtrnáctého ročníku magazínu ICE.

Možná se právě rozhodujete, zda volit předplatné.

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

Odběrate

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

Jméno a příjmení: .....

Ulice: .....

Město a PSČ: .....

E-mail: ..... Telefon: .....

Vzdělání: ..... Věk: .....

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

Objednávku s případně vyplněnou složenkou pošlete na adresu:

IN publishing group s.r.o. – ICE

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav.

Platbu proveďte na účet: 2493861309/0800

V případě dotazů pište na e-mail: [info@icemagazin.cz](mailto:info@icemagazin.cz)

ICE číslo 4, ročník 15.

Vydává: IN publishing group s.r.o.

Editorka: Mgr. Iva Nováková

Šéfredaktorka: Alice Kelly

Jazyková korektorka: Zuzana Holmanová

Grafické zpracování: Katka Krčíková

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

Boleslavská 139, 250 01 Stará Boleslav

Obchodní oddělení: Eva Kouřilová

Kontakt redakce: [redakce@icemagazin.cz](mailto:redakce@icemagazin.cz)

Registrační číslo: MK ČR E 19635

[www.inpg.cz](http://www.inpg.cz)



# CBD STAR

Nechte svoje tělo a mysl  
pocítit sílu CBD





# WAKE UP<sup>®</sup> PROBOUZEJTE SE JAKO V OBLACÍCH S POSTELÍ d r ě m ě r<sup>®</sup>



V postelích Hästens spí i nejvlivnější lidé světa. Proč? Protože naše postele jsou ručně vyráběny tak, aby zlepšovaly kvalitu vašeho spánku a života po probuzení. Více informací se dozvíte v nejbližší prodejně Hästens.

BE AWAKE FOR THE FIRST TIME IN YOUR LIFE<sup>®</sup> | HASTENS.CZ

**Hästens** <sup>®</sup>  
Since 1852

Hästens Concept Store | Vinohradská 33, 120 00 Praha 2 | Štursova 3, 616 00 Brno - Žabovřesky