

metro

extra

PROSINEC 2020

**VÁNOČNÍ
SPECIÁL**



Dopřejte si to nejlepší
od NEZESTÁRNI.CZ

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE

*„Překvapivé výsledky přináší nejen
v oblasti krásy, ale i regenerace,”*

říká na základě osobní zkušenosti
významný plastický chirurg a celoživotní
sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**



doplňěk stravy

**Hledáte
originální dárek pro ženu,
která nechce předčasně zestárnout?
Určitě ji potěšíte minutovou anti-age
péčí s ŽIVÝM KOLAGENEM – tím
nejlepším od NEZESTÁRNI.CZ**

PŘÍRODNÍ KOLAGEN INVENTIA® FACE

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy.

Čistý, 100% přírodní, biologicky aktivní kolagen viditelně oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. V nabídce 50, 100 a 200 ml. Kolagen se dá velmi snadno zažehlovat i žehličkou na vrásky ageLOC Galvanic Spa Nu Skin.

Maximální procesy omlazení a regenerace můžete podpořit i vnitřním používáním kolagenových doplňků stravy **INVITA SKIN BEAUTY** nebo **INVITA ACTIVE** pro krásnou pleť, pružné tělo i ohebné klouby.



NEZESTÁRNI.CZ
Živý kolagen nové generace

Originální produkty s živým kolagenem i žehličku na vrásky si můžete objednat
v e-shopu dovozce na www.nezestarni.cz | 775 373 379

„Vánoce budou letos jiné. Splín zaženete pečením“

Jednu z neznámějších českých cukrářek Mirku van Gils Slavíkovou zřejmě znáte díky televiznímu pořadu Peče celá země, ale její kariéra je ještě barvitější. Její start se datuje do roku 1984, kdy pracovala v restauraci Moskva a také v hotelu Alcron v Praze. Ještě před revolucí emigrovala s rodinou do Jihoafrické republiky. Zde a později i v USA vedla svou cukrářnu. Cukrářna ji však později zavála do dalších zemí Evropy včetně Francie, kde vyhrála ve Velké ceně Paříže v unikátní disciplíně – přípravě svatebního dortu Croque-mouche. Pekla dezert nejen pro japonského premiéra, ale i pro Daniela Craiga nebo Karla Gotta. Letos vydala vlastní kuchařku s názvem Famózní.



Světově uznávaná cukrářka Mirka van Gils Slavíková

Ovlivnily vaše vánoční svátky země, kde jste žila, nebo jste spíše pro českou klasiku a tradice?

Pochopitelně, že mě mé pobíhání po světě ovlivnilo, ale půvabně. Naše Vánoce začínají prvním adventem, zdobené i se stromečkem. A protože mi svět ukázal, že nejkrajnější skleněné ozdoby jsou z Česka, začala jsem je sbírat, a tak si je chceme užít. A děti už to mají po mně. Tak to je i se stolováním, kde se česká klasika prolíná se specialitkami z různých zemí.

Máte nějaký recept, který pečete na Vánoce, ať se děje, co se děje?

Vánočka zcela určitě, kokosové rohlíčky, které vymyslel můj tatínek. Je v těch receptech hlubší význam, nejen historicky a česky, ale pro mě jsou to vzpomínky na domov, rodiče, babičku. Je to náš symbol sjednocení a lásky v naší rodině.

Objevil se letos nový trend pro vánoční pečení?

Věřte či ne, ale je. V letošním roce trend určují pomeranče a javorový sirup, a to nejen v dezertech, ale i s masem a sýry.

Své recepty pravidelně připravujete a sdílíte se svými fanoušky na sociálních sítích. Chystáte na Vánoce například speciální video?

A ne jedno, vlastně je natáčení v plném proudu, aby si každý mohl Vánoce voňavě

a chutně užít. Jedním z dárečků bude můj první on-line kurz, právě o vánočce, a druhý budou makronky a makonky. Mí cukrouškové si zaslouží to nejlepší.

Asi můžeme s jistotou říci, že v Česku je nejoblíbenější příprava vanilkových rohlíčků, lineckých, ořechů nebo vosích hnízd. Máte pro tyto recepty nějaký tip, jak je obohatit, co připravit jinak?

Vždy je příležitost něco vylepšit, zcela určitě kvalitou surovin, pečlivou přípravou. Vanilkové rohlíčky pečou s vlašskými ořechy nebo lískovými, lehce opraženými oříšky, avšak u těchto klasik se dá říci, že co rodina, to vlastní úpravy. Vosí hnízda tvořím z marcipánu, mandlového, pistáciového a makadamového nebo pekanového, plním je vaječným likérem a tvaruji je do postaviček, které zdobím.

Prozradte nám – jaký je váš nejoblíbenější vánoční recept?

Asi je to pannettone, protože je komplikované, ale všichni ho milujeme. A rozhodně je to velké dobrodružství. Pak naši domácí šneci, které též natočím. Toto cukroví provází mé děti celým jejich životem.

V čem lidé nejčastěji chybují? Je to příprava těsta, nebo dochucení?

Obavy z cukru, nejistota v solení. Pravda, chuť je zásadní. Výborně vyladěná chuť jednoduchého výrobku jej vystřelí na špičku. Pak je problém pečení, já mám ráda pěknou, vypečenou barvu, včetně spodní části korpusů či koláčů. A neposledně je veliký problém dopřát si čas jen k pečení.

České domácnosti na Vánoce často pečou i několik týdnů dopředu. Děláte si také zásoby?

Ne, nedělám si zásoby, vlastně vyřknou něco, co se nebude líbit mnoha ženám. Peču průběžně pro natáčení, takže jsem šťastná, když se to sní. S cukrovím je to tak, že nikoho neplácám po ruce, ukrádají-li mi je. Jsem ráda, že ho jedí včas. Nebojte, vždy něco uchráním. Léty jsem ale došla k závěru, že Vánoce nám sice dovolují lahůdky a speciality, které během roku nebudeme dělat, nicméně nesníme víc než v běžném roce.

Jaký recept byste poradila těm, kteří chtějí vyzkoušet něco nového? Třeba inspirovat se Holandska?

Ideálně bych odkázala čtenáře k návštěvě instagramo-



Kokosová roláda



Dort plný radosti



Kniha Famózní



Dáte si?

5x ARCHIV MVGS

vé TV, kde je ne jeden recept k vyzkoušení. Holandské Vánoce mají štolu plněnou marcipánem, speculaas plněný marcipánem. Marcipán absolutně vede. A dezert je oblíbená Pavlova.

Nedávno jste vydala novou kuchařku s názvem Famózní. Podle čeho jste vybírala recepty, které v knize jsou?

Skladba knihy se dá přirovnat k tvorbě receptu. Vše musí ladit, od volby kapitol až po fotografie, které si stylizují sama. Samozřejmě že je důležitá volba fotografky, abychom si souzněly, pak teprve bude výsledek famózní.

Najdou tam čtenáři i inspiraci právě na Vánoce?

Ano, je tam i kapitola o vánočním pečení.

Velmi oblíbeným receptem z vaší knihy jsou čajové sušenky. Hodí se i na svátky?

Určitě, stačí je jen stříkat menší a zcela určitě budou ozdobou, velmi lahodnou, na svátečním stole.

Pořád se usmíváte a máte plno energie. Jak to děláte?

Mám obrovskou pečící rodinu, všichni cukroví jsou zdrojem mého úsměvu a do-

bíjí mě. Když děláte něco, co činí jiné spokojenými, pak to má, přirozeně, dopad i na vás.

Je možné, že letošní Vánoce budou kvůli koronaviru vypadat jinak, než jsme zvyklí. A možná nepůjde je trávit s celou rodinou. Jak se vyhnout splínu?

Ano, letošní Vánoce jsou zatím neuchopitelné, nikdo z nás neví, co nás čeká. Myslí však, že není důvod až tak se propadat do depresí. Představte si, kdyby toto nastalo před třiceti lety. Bez mobilních telefonů, internetu – tedy velmi slabá komunikační možnost. To by bylo velmi smutné. Denně spolu můžeme mluvit, ba co víc, můžeme se u toho vidět. A splínu se vyhneme přece pečením.

Podle všeho máte ráda barvy. Máte je ráda i na vánočním cukroví?

Ano, barvy miluji, neumím si bez nich život představit. Vánoce nám dávají možnost se barevně vyjádřit a vyřadit, i na stole. Cukrovíčko by mělo být pěkně ozdobené, pak nejen krásně vypadá, ale i lépe chutná.



PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

Co musí znít o Vánocích? Prim hraje Gott, sekunduje Ledecký



Karel Gott a Richard Krajčo při nahrávání písně Vánoční

Letošním hitem svátků bude píseň Vánoční, kde zpívá Richard Krajčo a posmrtně Zlatý slavík.

Pokusili jsme se sestavit playlist deseti domácích vánočních písní, které vám zahrají na romantickou strunu. Je to subjektivní výběr, ale některé hity byste asi zařadili také.

Janek Ledecký – Sliby se maj plnit o Vánocích

Tuhle píseň napsal Ledecký v létě, ale stala se symbolem Vánoc. Vyšla nejdříve už v roce 1993 na albu Právě teď. O tři roky později přišla přímo vánoční deska s názvem Sliby se maj plnit o Vánocích, kde jsou i další známé písně jako Ryba rybě nebo A od těch časů.

Tradiční vánoční turné musel Ledecký letos oželeť, a tak aspoň vydává zmíněné album ve speciální edici. Bonusové DVD obsahuje záznam z koncertu v Hybernii. Fanoušci se mohou těšit na speciální sváteční aranžmá, které vzniklo ve spolupráci s Nostizovým kvartetem.

Václav Neckář a Umakart – Půlnoční

Před devíti lety šel do kin film Alois Nebel, ve kterém se objevila i píseň Půlnoční. Tehdy ještě nikdo netušil, že se zařadí mezi vánoční klasiky. Napsal ji frontman skupiny Priessnitz Jaromír Švejdlík vystupující i pod pseudonymem Jaromír 99, nahrála ji skupina Umakart. Jenže šlo hlavně o interpreta písně, kterým byl Václav Neckář vracející se po zdravotních problémech a rekonvalescenci. Podle Švejdlíka přitom vznikla píseň mimochodem.

Gottův triumf

1,56

Tolik milionu kusů se prodalo po celém světě alba Karla Gotta Vánoce ve zlaté Praze. Slavný zpěvák ho nahrál v roce 1969 a jsou zde vánoční písně, koledy i staré sakrální skladby. Deska tehdy vyšla u Supraphonu a u Polydoru.



Janek Ledecký

2x ARCHIV

Karel Gott – Jsou svátky

Vánočních písní i alb nazpíval a vydal Karel Gott mnoho. Dodnes ale zřejmě nejvíce boduje píseň Jsou svátky. Jde však o coververzi skladby Mandy, původně vytvořené jako Brandy, autorské dvojice Scott English a Richard Kerr. Český text napsal Zdeněk Borovec a Gott píseň nazpíval v roce 1976. Skladbu proslavil pod názvem Mandy Barry Manilow a v tomto sloletí ji nazpívali i Westlife.

Dan Bárta – Na nebi svítí

Také tohle je coververze. Původně šlo o vánoční píseň Please Come Home For Christmas Charlese Browna z roku 1960. Kromě Bárty ji přezpívali třeba i Bon Jovi nebo kapela Eagles.

Iveta Bartošová – Tři oříšky

Tahle skladba se objevila v roce 1998 na albu Ve jménu lásky. Hudbu složil Karel Svo-

boda a text napsal Vladimír Kočandrle. Hlas Ivety Bartošové zněl v této písni často i naživo. V roce 2014 dobrovolně ze světa odešla, podobně jako Svoboda o sedm let dříve.

Jiří Suchý – Purpura

V roce 1962 tuto píseň složili v létě, podobně jako Janek Ledecký, Jiří Suchý a Jiří Šlitr. Tato autorská dvojice pak připsala ještě další vánoční písně, až vzniklo celé album pod názvem Vánoční pohlednice. Suchý přiznal, že pro Purpuru se stala inspirací skladba Irvinga Berlina White Christmas z roku 1940, kterou jako Bílé Vánoce nazpíval třeba i Karel Gott.

Michal Hrůza – Sněhulák

Mezi novější sváteční kousky patří ten z roku 2014. Hrůza píseň Sněhulák, která vyšla na desce Den, napsal na motivy obrázku své dcery. Klip natočil Vojta Kotek.

Ewa Farna – Vánoce na míru

V posledních letech vzniklo několik vánočních songů na objednávku. Třeba Milióny přání v podání Chinaske a Kataríny Knechtové či Stačí věřit od Marka Ztraceného. Patří sem i skladba Vánoce na míru, jejíž oficiální video má na YouTube přes dvacet milionů zhlédnutí. Píseň dali dohromady Lukáš Chromek, Filip Sázavský a Martin Chobot.

Marek Ztracený – Snad se něco stane

Nejen už zmíněnou Stačí věřit, ale v roce 2013 vypustil Ztracený do světa také vánoční singl Snad se něco stane, který pak vyšel na albu Pády.

Kryštof – Vánoční ft. Karel Gott

Letošní novinku zveřejnila kapela Kryštof 5. listopadu a za necelý měsíc nasbírala na YouTube už přes tři miliony zhlédnutí. Frontman skupiny Richard Krajčo přišel s nápadem za Karlem Gottem, který souhlasil, že se bude na písni podílet, měl ale podmínku, že má jít do světa až rok poté, co tu nebude. To mu Krajčo splnil. Píseň přitom vznikla ještě před hitem Srdce nehlasou. Ve Vánoční už ale zní jen Gottův hlas, klip, který režírovala Karin Babinská, byl natočen později. **PAVEL URBAN**



Bílá nabízí známé hity živě

Před několika dny vyšlo u Supraphonu album se záznamem předvánočního koncertu Lucie Bílé v klubu Doupě. Zpěvačka s kapelou Petra Maláska rozdává písničkovou radost s nádechem adventního zastavení, štedrovečerní velebnosti i rozjařenosti koled. Na CD je 17 písní, na LP deset. Zní Ave Maria, Purpura, Rolničky či Tichá noc. **MET**



JAKUB VIKTORA

Patejdl má autorské album

Písně na své první vánoční album Moje československé Vánoce sbíral slovenský zpěvák, textař, skladatel a člen skupiny Elán Vašo Patejdl celý život. Album nabízí 12 písní. Posлуhač na něm najde duety s Heidi Janků, Pavlem Hammelem, Marikou Gombitovou, Jánem Lehotským či dvorní zpěvačkou v kapele, Andreou Zimányiovou. **MET**

Vánoce s nadhledem

Někteří tuzemští interpreti zpívají o Vánocích netradičně.

- Xindl X nahrál píseň Štědrý večer nastal a za osm let nasbírala na YouTube téměř 20 milionů zhlédnutí. Podobně na to šel Záváš ve svém Vánočním příběhu.
- Na parodickou notu hráli třeba i Nightwork ve skladbě Vánoční čas a neobvyklý text zpívají také Gabriela Gunčíková & Marta Jandová v písni Santa Superstar. Ani Vánoční od Jelenů není zrovna romantická idylka.
- Hru se slovy zvolili písničkáři Pokáč v songu Nikde žádné sníh a Tomáš Klus v písni Ledaco. Na konzum místo pohody a klidu už kdysi naráželi také Jan Burian v Předvánoční koledě nebo kapela Jablkoň v písni Hovada boží.

Pohádky jsou neporazitelným hitem všech televizních Vánoc

Princezny, králové, čerti nebo andělé. K hlavnímu pokoukání hned po nadílce nepatřili vždycky.

Panuje představa, že štedro-večerní televize v hlavním vysílacím čase večer vždy baví pohádkovými příběhy. V českých podmínkách to platí jen pro tu veřejnoprávní, ale ani u ní to neplatilo vždy. Že se na Štedrý večer vysílá pohádkové téma, to platí pro Českou televizi až od roku 1993. Od doby, kdy éter zaplnily i soukromé stanice, přistupuje k vznešené atmosféře Štedrého večera každý po svém.

„Absolutním vítězem vánočního vysílání ve večerním čase je americká komedie Sám doma,“ říká Gabriela Se-

mová, mluvčí Primy. Kevinův boj s přihloupými zlodějky se za dobu existence stanice vysílal sedmkrát, stejně jako jeho druhé pokračování. Pět štedro-večerních večerů si diváci Primy užili u filmů, u kterých je vždy po ruce kapesník kvůli dojmavému tématu. Především s Láskou nebeskou, Notting Hillem či nestárnoucí Pyšnou princeznou. Čtyřikrát uspělo i Sedmero krkavců či odvážný létající švec a do „karantény“ uzavřená princezna Jasněnka.

Televize Nova nasazuje už dlouhé roky osvědčený „celoroční“ trhák s Julií Robertsovou Pretty Woman, i když ji obvykle vysílá hned po pohádce pro rodinné a mladší diváky. Za posledních pět let (včetně letošních Vánoc) se na Nově vysílají výhradně Tři bratři. Po nich již zmíněná „pohádka“ s Julií Robertsovou, kterou jednou vystrnadila Láška nebeská a jednou Po-

střížiny. Před Třemi bratry se na Nově v podvečerní době nejčastěji usídlila Princezna se zlatou hvězdou na čele.

Česká televize točí vždy novou pohádku. Zajímavé je podívat se i na to, který režisér byl od roku 1993 pro tohle specializované vánoční natáčení nejžádanější. Z osmadvaceti pohádek jich nejvíc, a to pět, natočil Karel Janák, a sice Dvanáct měsíčků, Princeznu a císaře, Korunního prince, Princeznu a půl království a O vánoční hvězdě, která bude k vidění letos. Čtyřikrát režíroval Zdeněk Zelenka (Nesmrtelná teta, Rumplicimprcampr, Kouzla králů a Duch nad zlato).

Co se týká nejvysílanějších vánočních příběhů na ČT vůbec za posledních deset let, devětkrát jsme viděli třeba Jak vytrhnout velrybě stoličku, Pelíšky, Císařova pekaře i Pekařova císaře, či Anděla paně.

Válečný Ježíšek

Nostalgie Vánoc se promítla i do příběhů, které zachycují smutnější období.

- V roce 1958 natočil Karel Kachyňa film Tenkrát o Vánocích odehrávající se na frontě druhé světové války na Slovensku v prosinci 1944.
- Šťastné a veselé z roku 2015 zachycují krátkodobé vánoční sbratření německých a francouzských vojáků na Vánoce 1915, kdy si nepřátelé ozdobil i stromček.

I když je režisér Jiří Strach co do počtu vánočních filmů až na třetím místě se třemi pohádkami (dvakrát Anděl Paně a Tři životy), zařadil se na špičku co do sledovanosti. Rekordem se staly Vánoce 2017, kdy Anděla Paně 2 vidě-

Nesnih vyhrává

23:5

Poměr pohádek, které Česká televize natočila od roku 1993 speciálně pro Štedrý večer a jež se neodehrávají na sněhu, vychází suverénně pro tituly ozářené minimálně letním sluncem. Pouhých pět příběhů se odehrává v zimním prostředí (včetně toho letošního, který teprve uvidíme). I Tři oříšky pro Popelku, jež už dávno považujeme za „vánoční“, se měly původně odehrávat v létě.

lo více než tři miliony diváků, kteří si ten večer zapnuli přístroje. Nováček Tři bratry sledovalo asi devět set tisíc lidí a Sám doma na Primě přilákal před třemi lety přes šest set tisíc štedro-večerních sledujících. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

STŘÍHEJTE KOLEM DOKOLA!



50 tisíc
dalších cen

Každý týden vylosujeme 13 cen
v hodnotě až 10 000 Kč.

Nakupujte kvalitu s chutí a vyhraďte

elektrokola AUTHOR napořád, vozy ŠKODA KAMIQ
na rok a tisíce dalších cen týden co týden.
Vystřihujte loga kvality z potravin, nalepujte a pošlete.

Herní karty ke stažení a více na akademiekvality.cz



Fotografie jsou ilustrativní. Změna pravidel vyhrazena.

Batman či Vetřelec. Každý se ladí jinak

Výběr méně tradičních vánočních snímků přináší deník Metro.

Pustíte si letos některý?

Mám kamaráda, který si každé vánoční svátky dopřává klasiku v podobě Smrtonosné pasti s Bruceem Willisem v hlavní roli. Jiný si pouští vánoční horor Gremlins, další si tu správnou atmosféru navozuje Životem Briana od komiků Monty Python.

Já osobně svůj Štědrý den každý rok prožívám mimo jiné prostřednictvím filmu Batman se vrací, ve kterém se temné komiksově rodiště titulního hrdiny rovněž převléká do vánočního kabátu. Zapomeňte chvíli na českou klasiku a nechte se inspirovat na trochu jiné vánoční koukání.

1. Batman se vrací (1992)

O tom, proč je Batman se vrací nejlepším vánočním snímkem všech dob, bych mohl snadno popsat celé archy. Druhý a také dosud poslední superhrdinský snímek režiséra Tima Burtona se odehrává o Vánocích. Sváteční atmosféry se tu díky fantazii tohoto vizionáře, jenž byl v devadesátých letech v nejlepší formě, dočkáme v netradičním kabátě.

Barevné konfety, ozdobičky a dárky tu kontrastují s ponurým a zároveň tak příjemně pohádkovým Gothamem. Ne nadarmo se Batmanova (Michael Keaton) vánoční bitva s Oswaldem Cobblepotem (Danny DeVito), magnátem Maxem Shreckem (Christopher Walken) a krásnou Kočičí ženou (Michelle Pfeiffer) stala kultovní klasikou, a to i díky volné inspiraci ve vynikající komiksově předloze. Při natáčení dostal především po úspěchu prvního Batmana (1989) režisér Burton volně ruce. I proto se snímek nikdy neujal jako rodinná vánoční podívaná, jak se jej následně snažilo filmové studio Warner Bros. prodát.

Z filmu, ve kterém například sledujeme potápějící se mrtvolu tučňáčího muže s chuchvalci černé krve řinoucí se z jeho úst, prostě tradič-



Gremliny mají nejraději ti, kteří si snímkem zamilovali v dětství. Nebo si je oblíbíte i v dospělosti?

WARNER BROS.



Batman se vrací

WARNER BROS.

Je libo další?

Do našeho seznamu tipů se nám nevešly snímky L. A. – Přísně tajné, Rare Exports, Krampus: Táhni k čertu, Ukradené Vánoce Tima Burtona, Go či Rocky IV.

- Posledně jmenované sportovní drama se totiž odehrává na Štědrý den, respektive závěrečná vendeta boxera Rockyho za mrtvého kamaráda Apolla Creeda.

ní vánoční klasiku neuděláte. O to více vám ale paradoxně přiroste k srdci.

2. Gremlins (1984)

Protože se fantasy příběh snímku Gremlins odehrává rovněž o Vánocích, do našeho seznamu rozhodně patří. Co naplat, že jde technicky vzato o vánoční horor, ve kterém nešťastný vánoční dárek způsobí jedné rodině pořádnou porci starostí. Gremliny mají nejraději ti, kteří si snímek zamilovali v dětství. Možná je ale pro někoho čas objevit kouzlo tohoto snímku až letos.

3. Život Briana (1979)

O tom, že mají Vánoce náboženský prapůvod, vás ne-

tradičně poučí komediální klasika komiků Monty Python Život Briana. Film slavné formace komiků popisuje příběh muže, který se narodil ve stejný den jako slavný Mesiáš, a lidé se jej s ním proto stále pletou. Nevinné utahování si z náboženských dogmat v době premiéry vyústilo v celou řadu zákazů v oblastech Spojeného království. Irové a Norové dokonce snímek do kin nepustili vůbec. Pustíte jej do svého svátečně vyzdobeného obýváku vy?

4. Smrtonosná past (1988)

O faktu, že vánoční filmy nejsou jen pohádky pro ty nejmenší nebo zamilované lidonády s happy endem, jsem se při sledování Smrto-

nosné pasti znovu přesvědčil koncem loňského roku v žižkovském Aeru. Vánoční hudba, odkazy na vánoční tradice a zvyky i příběh o tátovi, který nechce nic jiného než jet se ženou domů za rodinou. Co může být vánočnějšího? Německých teroristů si nevsímejte.

5. Iron Man 3 (2013)

Herecká superhvězda Robert Downey jr. a režisér Shane Black mají na svém kontě hned dva vynikající netradiční vánoční filmy. Po krimi thrilleru Kiss Kiss Bang Bang, jenž se odehrává jak jinak než o svátcích, jde pak o akční komiksárnu Iron Man 3. V ní řeší oblíbený oplechovaný hrdina nejen boj se záporáky, ale také s vlastní minulostí, úzkostmi i uvědoměním si vlastní identity. Pravda, činí tak v komediálně laděném snímku, jemuž mají někteří za zlé právě ono přílišné zlidštění a šaškování oblíbeného komiksového hrdiny. Ironii také je, že se veskrze vánoční snímek vydal před sedmi lety do kin na počátku léta.

6. Santa je úchyl! (2003)

Film, který je podle mě úplně stejně vánoční jako třeba Láska nebeská či Sám doma. Z nějakého nepochopitelného důvodu se však v tuzem-

sku moc neuchytil. Příběh dvojice trestanců, kteří se chystají vykrást velké nákupní centrum v převlečení za Šantu a jeho elfa, a k tomu na Štědrý den, je ale přitom velká zábava. Zejména interakce „Santy“ a jeho osmiletého chráněnce, který najde ve svém adventním kalendáři aspirin, jsou naprosto k popukání.

7. Prometheus (2012)

Existují filmy, které se jako netradiční vánoční podívaná bezesporu počítat dají, zároveň ale koukání na ně občas doslova bolí. To je i případ jednoho z nejlépe maskovaných vánočních filmů vůbec – filmu Ridleyho Scotta Prometheus. Nepodařený snímek předcházející Vetřelci se odehrává během Vánoc. Podle fandů k nim odkazuje také motiv obětování a znovuzrození, stejně jako informace, že zdejší mimozemská rasa se pustila do záhuby lidstva zhruba kolem Kristova života. Prometheus nám také naznačuje, že byl Ježíš mimozemšťan. Až tedy najdete pod stromečkem dárek potřísněný radioaktivním slizem, víte proč.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

Kvíz: Popelčin smradlavý sních i málem jednohý princ

Proveďte si své znalosti vánočních filmů.

Tři oříšky pro Popelku, Mrazíka, Princeznu se zlatou hvězdou na čele a další klasické pohádky zná z obrazovek v předvánočním čase každý. Ne každý se však s plným počtem bodů probouje znalostním kvízem, který jsme si pro své čtenáře přichystali. Je plný zákulisních zajímavostí i netradičních příhod, jež se na výsledných snímcích podepsaly pouze neviditelným inkoustem.

1) Princovi v podání Josefa Zímy šlo na place pohádky Princezna se zlatou hvězdou o život, když měl proběhnout šermířský souboj s představitelem krále Kazisvěta Martinem Růž-



Popelka

kem. Co mu usekl herec, který nikdy předtím nedržel meč v ruce?

- a) ostudu
- b) palec
- c) podrážku

2) Pohádka Tři oříšky pro Popelku neoddělitelně patří k vánočním svátkům. Kvůli nedostatku sněhu na place se ale musely exteriéry zasypat umělým

sněhem, který vyráběly konzervárny z kostí. Čím sních zapáchal?

- a) rybinou
- b) koninou
- c) člověčinou

3) Herci trpěli i při natáčení ruské kultovní pohádky Mrazík. Točilo se v nelidských podmínkách, takže denně mrzli, propadávali se do závějí, v létě se zase někteří museli koupat v rybníce. Co v něm podle nich plavalo?

- a) exkrementy
- b) matřjošky
- c) pijavice

4) Americká komedie Sám doma patří mezi nejlepší rodinné filmy. Bolestivé bylo natáčení i pro představitele hlavní role Macaulaye Culkina. Při jedné scéně se totiž představitel Harryho – herec Joe Pesci – tak vložil do role, že Ma-

caulaye kousl. Zranění si vyžádalo několik stehů. Na jaké části těla?

- a) šlo o prst
- b) šlo o nos
- c) kousl ho do brady

5) V pohádce Pyšná princezna nosila princezna Krašomíla (Alena Vránová) celkem sedm kostýmů. Ten selský, ve kterém společně s králem Miroslavem jeli na kládě, byl ve třech provedeních, aby ho mohla převlékat, když byl mokrá. Točilo se ve tři ráno. Co štáb dával podle herečky hercům k pití?

- a) nejdříve vodu, později čaj
- b) nejdříve čaj, potom čaj s rumem
- c) nejdříve čaj s rumem, potom jen rum

6) Při natáčení vánoční taškařice Láška nebeská má Hugh Grant coby premiér

David při příchodu do svého nového sídla v každém záběru jinou kravatu. Herec po obědové pauze před opakovaným příchodem na plac sáhl po jiné. Jak režisér tenhle problém vyřešil?

- a) Grant kravatu po zbytek filmu nenosí
- b) záměrně ještě několikrát kravatu herci vyměnil, aby byla legrace
- c) herce vyhodil

7) Dramatické zákulisí mělo i natáčení Chobotnic z II. patra, které si někteří rovněž s Vánoci spojují. Dagmar Havlová utrpěla na place zlomeninu kvůli železnému zpevňovacímu roštu v písku. Co si zlomila?

- a) kotník
- b) malíček
- c) nos

1C, 2A, 3C, 4A, 5C, 6B, 7B
SPRAVNÉ ODPOVĚDI:

INZERCE

Vánoce se blíží...

...a Vy stále přemýšlíte, čím obdarovat babičku či dědečka?

Darujte jim 5 měsíční výživu pro jejich oči! Těmi vnímáme až 80 % všech vjemů, což činí zrak smyslem pro člověka nejdůležitějším. S přibývajícím věkem zrak začíná slábnout, a je třeba chybějící nezbytné látky optimálně doplňovat zvenčí.

Lutamax
komplexní doplněk stravy s obsahem luteinu, vitamínů a minerálů

Pharmaselect CZ s.r.o. / U vily 463, 691 05 Zaječív / pharmaselect.cz

LDL/LACZ350-01-2011

VÁNOČNÍ AKCE

Pro období Vánoc Vám nabízíme možnost využít náš věrnostní program pro pacienty, díky kterému po zaslání věrnostního kuponu se 4 čárovými kódy z libovolné kombinace balení (Lutamax DUO 20 mg, Lutamax DUO 10 mg, Lutamax AREDS2) na uvedenou adresu, obdržíte 1 balení produktu od naší společnosti zdarma.

Jak získat 1 balení přípravku Lutamax ZDARMA?

- 1 Vystříhnete z krabičky Lutamax Duo 10 mg, Lutamax Duo 20 mg nebo Lutamax Areds2 čárové kódy a nalepte je do vymezených políček
- 2 Nalepené čárové kódy pošlete, prosím v obálce na adresu: Pharmaselect CZ s.r.o., Rudka 123, 664 83 Rudka

Zde nalepte čárové kódy

1. čárový kód	2. čárový kód
3. čárový kód	4. čárový kód

Do 30-ti dnů po obdržení Vašich kódů Vám zašleme zdarma jedno bonusové balení přípravku Lutamax Duo 10 mg nebo Lutamax Duo 20 mg ZDARMA! Čárové kódy je možné i kombinovat. V tom případě Vám bude zdarma zasláno bonusové balení produktu Lutamax AREDS2.

Vaše adresa, na kterou Vám zašleme bonusové balení zdarma

.....

.....

.....

.....

Poskytnuté osobní údaje v rozsahu jméno, příjmení a korespondenční adresa budou použity výlučně pro účely této promo akce.

Třesky, sekty. Ať to bouchá!



Silvestra si mnoho z nás bez dobrého sektu nedoveďe snad ani představit. Vína na degustaci zajistil Vinařský fond.

METRO

Sekty jsou často spojené s nějakou oslavou a významnou událostí. Čím dál častěji jsou ale mezi milovníky vína vyhledávány i k běžnému pití nebo jako doprovod dobrého jídla. Zvýšený zájem o ně je pak tradičně v době vánočních svátků, a hlavně s příchodem nového roku. Silvestra si mnoho z nás bez dobrého sektu nedoveďe snad ani představit.

Moravští a čeští vinaři za poslední roky výrazně rozšířili nabídku prvotřídních sektů, takže je z čeho vybírat. Tyto sekty zaujaly naší sommelierku Marii Mlynařkovou. Ta pravidelně píše degustace pro magazín deníku Metro, který ale v prosinci nevychází. Byla by škoda ochutnat vás o tipy na sekty, proto jsme degustaci zařadili do vánočního extra vydání.

Zámecké vinařství Bzenec Sekt 1876 brut, Traditional Method, 2013

Cuvée odrůd Ryzlink rýnský, Ryzlink vlašský, Rulandské bílé, Chardonnay a Rulandské modré. Barva je světlá, zlatavá se zelenkavými odlesky a intenzivním perlením. Svěží vůně připomíná

vyzrálé letní zahradní ovoce, mirabelky, meruňky, postupně přecházející do plnějších tónů máslového tostu. Intenzivní, harmonická chuť má ovocný charakter a působí příjemně vyzrálé. Vyrobeno tradiční metodou kvašení v lahvi, zrání minimálně 14 měsíců. Co ukrývá číslo na etiketě? Jméno sektu vzniklo na základě významného roku 1876, kdy se v bzenecských zámeckých sklepích vyrobilo první šumivé víno na našem území.

Proqin extra Maria Magdalena Blanc de Noirs Brut Nature Zerod dosage

Označení Blanc de Noirs znamená takzvané bílé z černých, tedy bílé víno z modrých hroznů, v tomto případě z odrůdy Pinot Noir. Zerod dosage nám zase říká, že bylo přidáno 0 gramů cukru v rámci expedičního likéru. Barva je meruňková s bronzovými odlesky a jemným perlením. Jemná vůně připomíná lesní jahody, po napití víno na jazyku příjemně perli a projevuje se jeho plná krása, tóny zahradního ovoce v kombinaci s příjemnou vyzrálostí. Dlouhý závěr.

Vinařství Volařik Sekt Frankovka rosé 2015 extra brut

Vinařství Volařik z Mikulova vzniklo v roce 2007, avšak navazuje na rodinnou tradici z poloviny 20. století. Obhospodařuje 80 ha vlastních vinic v systému integrované produkce a zaměřuje se především na přívlasková bílá vína. Je držitelem titulu Vinař roku 2011, 2014 a 2018. Tento elegantní sekt má jiskrnou cihlovou barvu s bronzovými odlesky a jemným elegantním perlením. Vůně je příjemně nazrálá, ovocná, s tóny bobulového ovoce. Chuť je plná, harmonická s příjemnou kyselinou. Dlouhý závěr. Označení extra brut nám říká, že sekt obsahuje 0–6 g/l zbytkového cukru.

Mikrosvin Mikulov Sekt Brut 2015

Vinařství ze srdce Pálavy pěstuje hrozny na nejlepších vinicích tratích této oblasti. Vína vynikají špičkovou kvalitou s odrazem jedinečného terroiru. Právem je toto vinařství absolutním vítězem Vinaře roku z let 2019 a 2015. Zlatožlutá barva s jiskrnými odlesky a jemným perlením.

Atraktivní vůně v sobě spojuje svěžest Ryzlinku vlašského s ovocností Rulandského bílého a Chardonnay, ze kterých je cuvée tvořeno. V chuti plné, harmonické, s tóny zahradního ovoce. Dlouhý opulentní závěr. Sekt je vytvořen tradiční metodou zrání v lahvi a ležel na kvasnicích 42 měsíců.

Vinařství Obelisk, Cuvée Riesling brut

Vinařství Obelisk je mladé vinařství založené roku 2016 ve Valticích a obhospodařuje 35 ha vinic. Dominantou vinařství je elegantně postavená budova vinařství, plná světla a krásných výhledů do vinohradů a na město Mikulov. Cuvée Riesling je založeno na odrůdách Ryzlink rýnský a Ryzlink vlašský. Označení brut na etiketě nás informuje, že víno má do 12 g/l zbytkového cukru. Víno má světlou zelenkavě žlutou barvu s jiskrnými odlesky a středně intenzivním perlením. Vůně je svěží, dynamická, s tóny zelených jableček a citrusových plodů. V chuti dominuje pevná příjemná kyselina, která dodává vínu svěžest. Dlouhý závěr.

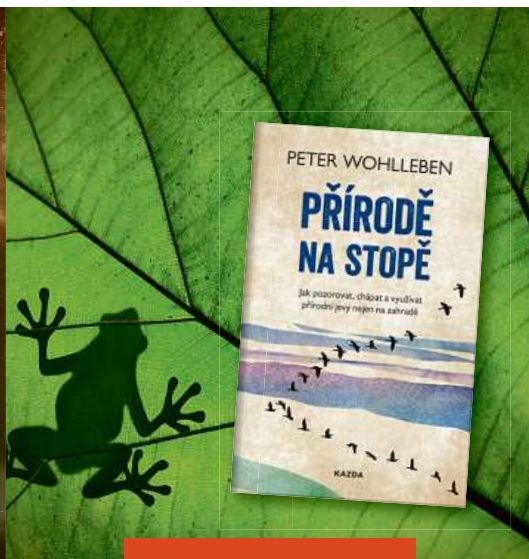


Marie Mlynařková VF

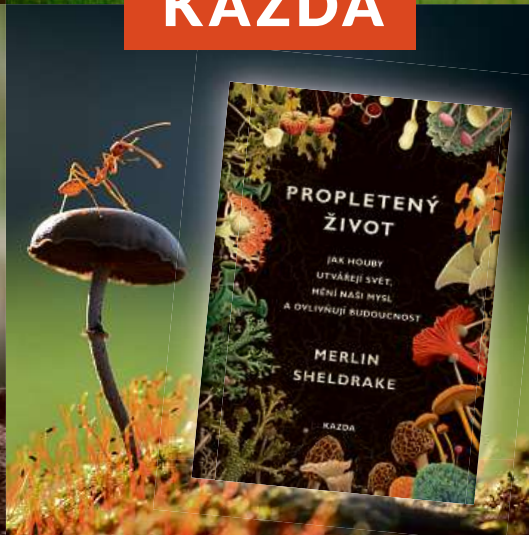
Kdo hodnotil

Marie Mlynařková, sommelierka a nákupčí nápojů pro on-line market Rohlík.cz.

- Členka Asociace sommelierů ČR a držitelka Certifikátu sommeliera. Víno se věnuje více než deset let, protože ji baví jeho rozmanitost, krása a elegance.



KAZDA



S LÁSKOU K PŘÍRODĚ • KNIŽNÍ DÁRKY VYBÍREJTE NA WWW.KNIHYKAZDA.CZ



Zprávy o koronaviru? Stačí maximálně jednou denně

Svátky klepou na dveře a dobrá nálada se pořád někde toulá. Koronavirus otrásl celý svět a na každého z nás jdou místo veselí spíše chmury. Co s tím dělat? Deník Metro položil několik otázek Olze Kunertové. Odborná garantka projektu Terap.io (viz box), vedoucí psychologického centra Gaudia a členka výboru České asociace pro psychoterapii poradí, jak zatočit s depresí a kde během těchto dnů hledat psychoterapeuta.

Blíží se Vánoce. Svátky klidu a míru. Ty letošní budou ale jiné. Pandemie stále trvá a moc důvodů k radosti není. Co dělat, abych byl v psychické pohodě?

Snažte se ovlivnit to, co ovlivnit můžete. Užít si čas s blízkými doma, využít toho času k nějakým společným tvůrčím činnostem. To se přímo nabízí. Co například vytvářet blízkým dárky společně s dětmi?

Co naopak nedělat?

Nesledovat bez přestávky aktuální dění kolem koronaviru. Důležité věci se dozvíte, když se podíváte na internet nebo na zprávy jednou denně. Maximálně.

Většina z nás má během svátků hezkou vánoční náladu. Ale co když letos nepříjde?

To nechodí samo od sebe. O to, abychom měli doma pohodu a hezkou náladu, se musíme starat. A v tom nám přece nikdo nebrání.

Někdo si vánoční náladu umí navodit třeba i něčím „ostřejším“. Ublížím své psychice, když si dám jeden dva frňany?

Já myslím, že všeho s mírou. Když to k náladě přispěje, tak proč ne. Problémem je samoučelné opijení se, když je alkohol prostředkem úniku od společnosti, od řešení různých problémů a podobně. Napít se něčeho společně ke sváteční atmosféře naopak patří.

Letošní rok je hodně specifický. Rodiny jsou pohromadě. Všechny recepty už uvařily. Všechny stolní hry už hrály desetkrát. V domácnosti vládne deprese. Jak bojovat s tím?

Myslím, že většina lidí z domu pracuje a děti mají distanční výuku, takže toho společného času zase tolik není. A receptů i her je na internetu nepřeberně množství, to je výmluva. Problém je, že neumíme být spolu přirozeně. Teď, protože nemáme příležitost uniknout od rodiny ani za známými, ani za zábavou, vzniká nám prostor pro to, abychom si víc povídali, zajímali se jeden o druhého, pomáhali si. Nezbyvá



Olga Kunertová

ARCHIV O. K.

než to vzít jako příležitost na vztažích doma trochu zapracovat.

Kvůli vládním omezením není doporučeno moc chodit mezi lidi. Hodně lidem by ale třeba pomohlo zajít k psychoterapeutovi. Je i jiná možnost?

Většina soukromých psychoterapeutů je k dispozici také on-line. Navíc v současnosti fungují i platformy, kte-

ré se na on-line terapii přímo specializují, jako je třeba platforma Terap.io. Není problém se objednat, služba je flexibilní, každý si může vybrat svého osobního terapeuta a v klidu z domova si s ním on-line popovídat.

Na závěr našim čtenářům poradte nějaký vlastní trik. Co děláte vy, když se necítíte v psychické pohodě?

MAREK HYŘ
marek.hyř@metro.cz

Konzultace z pohodlí vlastního gauče

On-line terapii nabízí v Česku hned několik platform a společností.

- Pomoc prostřednictvím on-line videohovoru nabízí například společnost **Hedepy (hedepy.cz)**.
- Individuální konzultace s terapeuty najdete i na webu **nase-terapie.cz**. Ten nabízí například on-line koučování.
- Psychologická poradna je dostupná i na webu **mojra.cz**. Konzultace s psychology zde probíhají přes Skype, WhatsApp, Viber, telefon nebo prostřednictvím e-mailu.

- Terapii na dálku poskytují také portál **Online Medicína (online-medicina.cz)**. Ten nabízí služby psychologů, psychoterapeutů i lékařů.

- On-line terapie může trvat 30 až 90 minut. Ceny se pohybují od 449 po 1000 korun.



Terapeut poradí. TERAP.IO

Psychoterapie. Může vám pomoci

Každý pátý Čech trpí podle Rady vlády pro duševní zdraví nějakým psychickým onemocněním, v době koronavirové krize dokonce stoupl tento podíl na třicet procent. Podle psychoterapeutů by se dalo mnohým z těchto potíží předcházet, kdyby Češi vnímali psychoterapii jako formu duševní hygieny a prevence duševních potíží.

Jedním z důvodů, proč tomu tak ale není, je stigmatické psychoterapie. To se snaží změnit česká on-line plat-

forma Terap.io. „Chceme, aby žijdu zrovna z terapie“ působilo úplně stejně jako žijdu zrovna od zubaře“. Aby už nikdo neměl pocit, že musí tajit něco, co mu pomáhá cítit se líp,“ vysvětluje Chádi El-Moussawi, zakladatel platformy. „Na západ od nás je zcela běžné se na terapeuty obracet i s neakutními potížemi, jako je komplikovaný vztah s rodiči, nespokojenost v práci nebo i občasný smutek bez zjevného důvodu,“ dodává. **MET**

Zájem roste

3x

Počet registrovaných uživatelů platformy Terap.io se během první jarní vlny pandemie ztrojnásobil. Také v současnosti tím kolem projektu eviduje rostoucí zájem o služby psychoterapeutů a na podzim opět došlo k trojnásobnému nárůstu oproti létu. Nejčastěji se na ně lidé obraceli kvůli problémům ve vztazích, depresím, tíživé životní situaci a okrajově také kvůli závislostem. Více terapii využívají ženy a zhruba třetina lidí projevila zájem i o textovou formu terapie.

4camping.cz

Největší nabídka outdoorového a turistického vybavení v ČR!
250 značek • 185 000 ks zboží skladem • 2 660 výdejních míst

 **DOPRAVA
ZDARMA**

při nákupu nad 300 Kč
do 31. 12. 2020



Čepice Sensor Merino Wool

Slušivá čepice z merino vlny od české firmy Sensor je příjemná na dotek, vyniká svými termoregulačními vlastnostmi a nápaditým vzhledem.

- použitý materiál merino vlna
- skvělá ochrana proti chladu a větru
- vysoká elastičnost
- široká paleta barevných variant



-15%

465 Kč
395 Kč

Spacák Zulu Talas 185 cm

Pro oblíbený spacák Zulu Talas najdete využití od jara do podzimu. Hodí se především na kempování a pro cestování autem. Garantuje teplotní komfort až do -3 °C a nabízí velmi příznivý poměr cena/výkon.

- stahovatelná, anatomicky tvarovaná kapuce
- podšívka z Polyester silk touch
- materiál s odolnou ripstop úpravou
- možnost sepnutí dvou spacáků



-41%

2 499 Kč
1 299 Kč

Termoska Zulu Outdoor Vacuum Flask 0,5l

Tato osvědčená termoska se okamžitě stane nedílnou a velmi praktickou součástí vaší výbavy. Výrazně vyčnívá nad ostatní produkty skvělým výkonem v poměru s více než přijatelnou cenou.

- dokonalá izolace díky dvojitému plášti
- kvalitní nerezová ocel
- víčko slouží jako praktický šálek
- lze bez problémů umývat v myčce nádobí



-51%

449 Kč
219 Kč

Batoh Hannah Element 30

Jednokomorový technický batoh Element 30 určený převážně na turistiku. Díky anatomicky tvarovanému zádovému systému Air Lite drží na zádech jako přikovaný. Samozřejmostí je množství úchytní a kapsiček na vaši výbavu.

- plnohodnotný bederní pás s kapsou
- příprava na vodní vak
- hmotnost jen 950 gramů
- materiál: 100% nylon 210 s ripstop úpravou



-50%

2 790 Kč
1 395 Kč

Čelovka Petzl Tikkina 250 Im

Lehká kompaktní turistická čelovka od francouzského výrobce Petzl má maximální dosvit až 60 metrů. Jedním tlačítkem ovládáte 3 typy svícení. Lze ji napájet 3 klasickými AAA bateriemi, nebo větším dobíjecím akumulátorem Core.

- 3 režimy svícení
- snadno ovladatelný vypínač
- typ baterií: AAA nebo akumulátor
- úroveň voděodolnosti IPX4



-25%

577 Kč
432 Kč

Nůž Victorinox Forester

Žádný rádoby švýcarák ze supermarketu, ale pravý nůž švýcarského typu pro skutečného muže. Nůž je vybaven 12 užitečnými funkcemi, které z něho dělají univerzálního pomocníka při toulkách přírodou i při drobných domácích pracích.

- ocel nejvyšší kvality
- velká zavírací čepel
- délka: 111 mm
- vývrtka, pilka a další funkce



-21%

1 329 Kč
1 047 Kč

Vánoční dárky na www.4camping.cz

Knihy. Ovidius i Berserk



Dobrá kniha. To je vánoční dárek, který snad nikdy nezklame.

Na Vánoce k vám přijde Chlapec z lesů a možná prožijete i Den kobylek. Zde máte tipy na knižní dárky.

Umění milovat a nemilovat

Žijete láskou? Slastně stoupáte k jejím vrcholům i riskujete zničující pád? V Ovidiovi najdete – muži i ženy – zasvěceného průvodce tajemstvím lásky i podnět a inspiraci, kde a jak lásku hledat, jak a čím ji nalezenou živit, jak ji udržet, a když vztah někdy přijde o iluze, jak situaci napravit – vše v půvabných verších v rytmu moderního času. *Leda, 348 Kč*

Tajemství a záhady

Nechte se okouzlit vypravěčským mistrovstvím Arthura Conana Doylea. Tento svazek zahrnuje Doyleovy prózy s tajemstvím, a to v moderním českém překladu. Dvě z próz vycházejí česky vůbec poprvé, jsou to Záhada údolí Sasassa a Strašidlo pro Gresthorpe Grange. Svazek obsahuje mimo jiné novelu Parazit, která reflektuje autorův celoživotní zájem o parnormální jevy. *Leda, 328 Kč*

Chlapec z lesů

Další z napínavých, překvapivých a propracovaných thrillerů mistra žánru a autora bestsellerů Harlana Cobena. Jeho hrdina Wilde je pro všechny záhadou. Před třiceti lety ho jako malého kluka našli v lesích, kde přežíval úplně sám a nevzpomínal si na nic ze své minulosti. Kde se vzal? Při pátrání se vyjevují tajemství z jeho minulosti. Mrazivá detektivka! *Kalibr, 399 Kč*

Řekni mi všechno

Úžasný čtenářský zážitek! Od strhující úvodní kapitoly až k děsivému, úžasnému závěru. Smrtí studenta na elitní univerzitě v Nové Anglii vrcholí rozkol ve skupině přátel, z nichž jeden hraje nebezpečnou hru. Román sugestivně zachycuje nejistoty příznačné pro mladé ženy i muže, bláznivé univerzitní lásky a nerozlučná přátelství. Skvělé čtení z prostředí studentů. *Leda, 398 Kč*

Berserk

Legendární manga je od léta konečně na českém trhu. Dospělá, temná fantasy s obrazy, erotikou, násilím

a osudovým příběhem o touze po moci sváří se s láskou a přátelstvím. Syrové dílo uchvátí nejen fanoušky japonského komiksu – tahle saga přesahuje manga žánr. Nejen kvůli detailně prokreslené kresbě, ale i rozvitému a dospělému příběhu. Dospělá fantasy scenáristy a kreslíře Kentara Miury si získala davy fanoušků, televizní seriál, celovečerní filmy i počítačové hry. A samo české vydání je důkazem jeho obrovské popularity. *Crew, 249 Kč*

Den kobylek

Klasika! Vrcholný román a zároveň tvůrčí závět Nathanaela Westa se sarkasticky trefuje do hollywoodské velkovýroby amerických snů nebo spíš do panoptika lidských typů potácejících se na okraji společnosti. Vypravěč Tod zaznamenává touhy těch, kdo si chtějí z tamějšího pozlátka urvat aspoň střípek, aby unikli fádánímu zaměstnání a na chvíli vybědli z kolotoče zmaru – z pěšáků americké „nižší střední třídy“ nakonec vzejde frustrovaný dav, dav jako v biblickém podoběnství o kobylkách, jenž vše mimo filmové atrapy lynčuje a žene příběh k apokalyptu. *Leda, 278 Kč*

Daisy Jones & The Six

Nakladatelství Kontrast Vintage tvrdí, že jde o nejočekávanější titul tohoto podzimu. Tedy v českém překladu. Bestseller roku 2019 to už byl loni podle The Sunday Times, New York Times, A Daily Mirror a A Daily Express. Přichystejte se na nejdřívejší jízdu svého života, která se v následujícím roce dočká i seriálové adaptace v produkci herečky Reese Witherspoon a Amazon Studios. Talentovaná spisovatelka Taylor Jenkins Reid vás strhujícím tempem zavede do retri 70. let, rockového světa a života, který nás i přes svou nenávratnost neustále přitahuje. Daisy Jones & The Six se stal absolutním fenoménem ve více než dvaceti zemích. *Kontrast Vintage, 379 Kč*

Trans

Románem Pavla Haka, balancujícím na hranici fikce a reality, pulzuje podle anotaace vysoké napětí. Tvrdý, místy tíživý text je alegorií násilí. Jde o vyprávění na pomezí mezi tragickou burleskou a sci-fi, napsané navíc zvláštním úderným rytmem. Prosy-ceno autentickými prožitky s bohatou obrazností. Zkuste to! *Milan Hodek, 220 Kč*

INZERCE

DOER MEDICAL®

Vysoce kvalitní
lubrikační gely
na bázi silikonu

Doer Medical® Silk
Doer Medical®
Aloe Vera & Vitamin E

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky



www.mstrade.eu

4 tipy. Kuličky, brčka, kniha a ninja

Nová dimenze kuličkových drah

Legendární kuličkové dráhy GraviTrax dostávají zcela nový rozměr, startovní sada s přízviskem Pro nabízí unikátní vertikální a akční dráhové systémy.

- Díky verzi Pro mají malí i velcí konstruktéři možnost vytvářet rozmanité trojrozměrné struktury za pomoci stěn, sloupů či balkonů. Učte se hrou a využijte fyzikální zákony, abyste kuličku v dráze zpomalili, zrychlili, posunuli do vyšších

pater nebo dopravili na jinou kolej.

- V této sadě (1899 Kč) najdete 149 stavebních prvků, které navíc můžete doplnit o další skvělé vychytávky, protože základní sada i verze Pro jsou kompatibilní a dají se kombinovat.
- Dárky a hračky z Hamleys můžete nakupovat i z pohodlí doma on-line na e-shopu www.jabadaba.cz.



Pohádka pro přepracované ženy

Volné pokračování úspěšné knihy Tlustá tak akorát od Michaly Jendruchové se jmenuje Babiččina sladká terapie aneb jeden bláznivý rok.

- Květa se vypořádala se svým pošramoceným sebevědomím, přijala svá přebytečná kila a začala si plnit své sny. Její „Babiččino okénko“ šlape a motají se kolem ní nápadníci. Jenže koho vybrat? Vydává Práh, cena je 299 Kč.



INZERCE

iPhone 12 Pro

Ahoj, tady 5G.



Řada Pro. Skok za skokem.

Atrium Flora Praha | Galerie Harfa Praha | www.istores.cz

iStores



Premium Reseller

Designová skleněná brčka

Milovník designu, zapálený ekolog anebo kamarádka oceňující nádherné balení skleněných brček Jungle Way.

- Tato designovka udělá z běžného drinku nevšední záležitost, a hlavně budete šetrní k přírodě. V balení za 350 Kč najdete čtyřici brček a kartáček na čištění. Výtěžek z prodeje brček navíc jde nadaci Kapka Naděje. K dostání jsou na www.jungleway.cz.



Zápisník, který ukazuje cestu

Rodiče, zbystřete. Information Ninja je tip na dárek pro děti, které díky němu dostanou klíč ke znalostem a tomu, jak získávat informace.

- Zápisník Information Ninja (239 Kč) v sobě přináší nejen koncept rozvoje informační gramotnosti, první kroky k pravidelné vizualizaci informací, ale i kreativní prostor na papíře. A přináší svým „uživatelům“ vysvětlení, jaký je rozdíl

mezi on-line a off-line informačním světem, proč je důležitá ta vyhledávací logika.

- Děti si uvědomí, jak lépe pracovat s informacemi, jak a kde je hledat, naučí se kombinovat znalostní práci s pohybem a o svém pohybu vědět.
- Zápisník Information Ninja pro rok 2021 míří do knihkupectví v prosinci. Více také na www.informationninja.cz.





Srdcařům

Dárkem může být srdcová brož, která vznikla ve spolupráci se značkou Be-Wooden. Stačí si ji jen připnout tam, kde se bude hezky vyjímat, a ukázat všem, že #zijejssrdcem. Pro všechny, kteří od srdce milují plánování a organizaci, je tu pak diář, do něhož si budou moct zapsat každý tep. Jeho letošní srdcařská obálka vznikla ve spolupráci s ilustrátorkou Eliškou Podzimkovou. Cena 450 Kč, shop.loono.cz



Stylový doplněk

True wireless sluchátka jsou skvělým minimalistickým řešením nejen pro milovníky hudby. Oceníte je i při sportu nebo při práci. U modelu Panasonic RZ-S300W se navíc můžete spolehnout na stabilní připojení na rušných místech, které oceníte při telefonních hovorech. Součástí balení je několik velikostí špuntů. Doporučená cena je 3299 Kč.



Čelovka pro náročné

Kompaktní dobíjecí čelovka vhodná i do těch nejnáročnějších podmínek. Nabízí výkon až 500 lm, rychlé zaostřování světelného kužele pomocí technologie Advanced Focus System a také plynulé stmívání světelného výkonu v rozmezí 15–350 lm pomocí otočného tlačítka. Hlavici svítilny lze jednoduše vyjmout a oddělit od čelovky. Cena 1890 Kč, store.moris-distribution.cz



Vycházky ve sněhu

Vydáváte se rádi příležitostně na zimní turistiku? V tom případě oceníte sněžnice. Konstrukce 226 Start TSL umožňuje snadnou chůzi, jsou využitelné v různých sněhových podmínkách. Váží jen 1,5 kg a lze snadno nastavit i v rukavicích. Součástí balení je i taška. Na výběr jsou růžové či modré. Koupíte je na 4camping.cz za 2 990 Kč (dámské) a 3 090 Kč (pánské).



Na sport i do společnosti

Garmin vivoactive4/4S jsou elegantní, chytré, sportovně všestranné GPS hodinky ve dvou velikostech – pro pánské i ušší, dámské zápěstí. Jsou kompatibilní s Android i iOS telefony a v obou platformách nabízejí podporu bezkontaktních plateb Garmin Pay nebo hudební přehrávač kompatibilní se službami Spotify a Deezer. Cena od 6990 Kč, www.garmin.cz

INZERCE

CHYTRÉ HODINKY

pro běžce

Moderní, chytré hodinky nemusí být jen prodlouženou rukou mobilního telefonu. Hodinky značky Garmin fungují jako skvělá motivace nejen pro běžce, ale sportovce obecně. Měří tempo, čas, vzdálenost, srdeční tep a pro začínající běžce nabízí individuální přípravu s virtuálním Garmin trenérem. Navíc jsou odolné, mají dlouhou výdrž a dají se nosit i mimo sport jako běžné hodinky.



Garmin Forerunner 35

Malé, lehké a pohodlné, sportovní GPS hodinky s měřením tepu přímo na zápěstí. Měří běh, kolo, plavání a další sporty. Monitorují denní míru pohybu a spánku, ve spojení s chytrým telefonem fungují i jako chytré hodinky. Díky měkkým řemínkům a kompaktní velikosti sedí skvěle i na menším, dámském zápěstí. Výdrž až 9 dní na 1 nabití.

2.890 Kč



Garmin Forerunner 45/45S

Sportovní GPS hodinky s měřením srdečního tepu přímo na zápěstí ruky. Běžcům nabízejí funkci virtuálního trenéra, který jim připraví individuální tréninkový plán. Kromě sportovních funkcí nabízí funkce krokoměru, monitorují spánek a ve spojení s chytrým telefonem fungují i jako chytré hodinky. Hodinky jsou k dispozici ve dvou velikostech a několika barevných variantách. Výdrž až 7 dní na jedno nabití.

Od 3.990 Kč



Garmin Venu Sq

Elegantní, chytré GPS hodinky s vysoce jasným displejem a bohatou nabídkou sportovního a fitness využití. Hodinky měří a podrobně zaznamenávají většinu běžných sportů, včetně chůze, běhu, online bruslení, jízdy na kole, plavání, lyžování nebo golfu. Jsou kompatibilní s Android i iOS telefony, podpora bezkontaktních plateb Garmin Pay. Na jedno nabití vydrží až 6 dní v režimu chytrých hodinek.

Od 4.990 Kč

Diář, nebo sklenice?

Modrá je dobrá



Sklárna Rückl je výrobcem ručně foukaného a ručně broušeného českého křišťálu a nově rozšiřuje svou ikonickou kolekci ABC o modrou barvu.

- Kolekci tvořenou všemi písmeny abecedy, vykřičníkem a otazníkem doplňuje také populární sklenice s broušeným srdcem. Sklenice stojí od 1099 Kč.

Každý den nové okénko s čokoládou

Tradice odpočítávání posledních dnů adventu je součástí Vánoc snad ve všech domácnostech. Každodenní připomínku rodinné pohody si připravila také Milka.

- Děti ve fialovém adventním kalendáři najdou svou oblíbenou čokoládu z alpského mléka, takže při čekání na Štědrý den dostanou každé ráno malý dáreček. Cena: 179,90 Kč



Demotivace

Dejte si sladkou roční pauzu od dokonalého a ambiciózního světa, kde všichni vědí všechno líp než vy! Veronika Arichteva, Martina Pártlová a Nikol Štibrová alias 3v1 spouští nekompromisní palbu antirad do roku 2021. S jediným diářem, který skutečně potřebujete, budete na té správné straně barikády. Albatros, 349 Kč

Víno nebo parfém

Botanická zahrada v Troji kromě flóry nabízí i nevšední dary.

- Zakoupit si můžete třeba nástěnný kalendář na příští rok, parfém Fata Morgana No. 1 s vůní exotických květin a koření. Ten stojí 499 korun. Dalším lákadlem jsou vína přímo z místní vinice sv. Kláry. V nabídce jsou různé druhy. Více najdete na botanicka.cz.



Vtipné verše od Dědečka



Sbírka říkanek pro děti Pravid párek okurce od Jiřího Dědečka rozesměje i dospělé.

- Nymburk, Dubí, Roztoky, ale třeba i Řím... Tyto a dalších 44 měst, městeček a vesnic se staly dějištěm veršů z dětské knížky oblíbeného českého písničkáře, básníka a spisovatele. Knižka s vtipnými obrázky Anety Žabkové vyšla v nakladatelství Limonádový Joe.

INZERCE

Panasonic

MUSIC
WITHOUT
LIMITS

SLUCHÁTKA,
CO ZMĚNÍ TVŮJ SVĚT
True Wireless Panasonic S500W

DARA ROLINS

K mlsání hned po upečení

Recept na měkké perníčky vás zachrání, když jste nestihli péct včas.

Dlouho jsem hledala recept na perníčky, které nezklamou. Jsou hezky lesklé, tmavé, a přitom aby byly na Štědrý den opravdu měkké. Nakonec mě kamarádka naučila ty nejlepší, ony totiž ani neztvrdnou, pokud je dobře uložíte. Nemusíte si tedy lámat hlavu, jestliže jste je nestihli upéct před začátkem adventu. Tyto můžete klidně péct pár dní před Štědrým dnem.



Ingredience

- 65 dkg hladké mouky
- 25 dkg cukru moučka
- 1 lžička jedlé sody
- 2 lžičky perníkového koření
- 10 dkg medu
- 10 dkg másla
- 4 celá vejce (1 navíc na potřetí)
- 2 lžičky kakaa
- Na polevu budete potřebovat citron a asi 250 gramů cukru moučka.

Postup

Máslo a med si rozehejte ve vodní lázni. Suché ingredience smíchejte na vále, do důlku vlijte rozteklé máslo s medem a přidejte vejce. Zpočátku bude těsto hodně lepivé, ale po chvíli se z něj stane kompaktní hmota (ano, prsty zůstanou oblepené). Nechte těsto zakryté potravinářskou fólií odpočinout v chladničce aspoň dvě hodiny. Ale ne více než den, těsto je pak moc cítit sodou. S odleželým testem se velmi dobře pracuje. Vyválejte asi 4 milimetry tlustý plát

a vesele vykrajujte. Na plech s pečicím papírem pokládejte figurky s většími rozestupy, těsto nakyne. Těsně předtím než je vložíte do trouby, je potřete vodou. Pečte v předem vyhřáté troubě na 200 °C do té doby, než se nafouknou (tak 5 minut), pak ztlumte asi na 150 °C a pečte asi další 4 minuty.

Instantně vyndání z trouby potřete jedním celým vyšlehaným vejcem, na horkém plechu se hezky dopečou. To vám zajistí lesklé perníčky. Nechte je pomalu chladnout v pokojové teplotě, studený průvan by je zničil.

Nakonec ozdobte cukrovou polevou. (Do citronové šťávy přidávám tak dlouho prosátý cukr moučka, až dosáhnu požadované tuhé konzistence. Pracujte svižně, poleva na vzduchu rychle tuhne.) Perníčky neztvrdnou, uložte-li je do kovové či papírové krabice vystlané alobalem s rozkrojeným jablkem. Pak dáte ideálně na balkon nebo do sklepa. Dobrou chuť! **LUCIE MOTTLOVÁ**



U zdobení perníčků může trávit čas celá rodina.

2x METRO

INZERCE

Vepřové maso v době covidu Děkujeme českým zemědělcům

Nacházíme se v historicky velmi neobvyklé době. Mezi lidmi panuje strach a nejistota. Všichni se shodneme, že je třeba poděkovat zdravotníkům – ano samozřejmě, ale naše díky si zaslouží i všichni lidé pracující v zemědělství, kteří také nemohou zavřít provoz, a to ani v době pandemie – starají se totiž o živá zvířata. Proto se leckde stalo realitou, že byla část personálu v karanténě a ostatní pracovali nekonečnou řadu dní v kuse. Často také v rouškách, respirátorech či ochranných oblecích. Nyní je na čase poděkovat všem, kteří i v těchto nelehkých chvílích pracovali a vydrželi až do konce.

Právě v těchto časech je důležité abychom mysleli na podporu našich podniků, a to i těch zemědělských. A jak jinak je můžeme podpořit než tím, že budeme nakupovat české produkty, české maso.

Pravdou je, že jsou tuzemské potraviny kvalitnější a bezpečnější než mnohé zahraniční. To je dáno přísnými pravidly, uplatňovanými při jejich výrobě, a především následnou velmi důslednou kontrolou jejich dodržování. To se netýká jen chovů samotných, ale i následného zacházení s masem. Je na místě připomenout, že ve všech českých chovech dohlíží na dodržování všech

předpisů veterinář – každé zvíře a veškerá podávaná léčiva jsou evidována a kontrolována - doslova přísněji než je tomu u lidí. Každý kus, který jde na porážku, je opět dalším veterinářem zkontrolován. Na rozdíl od země, odkud se k nám maso dováží, je v České republice mnohem nižší spotřeba antibiotik. Možná právě proto je trendem poslední doby, že si čeští zákazníci uvědomují důležitost kvality potravin.

Vepřové z českých chovů neputuje tisíce kilometrů po dálnicích, z pohledu emisí proto daleko méně zatěžuje naši planetu. Především je zcela logicky čerstvé a právě čerstvost hraje v případě chuti velkou roli.

Jak můžeme našim chovatelům vy-

jádit svůj dík? Nejjednodušším způsobem je kupovat maso pocházející právě z tuzemské produkce – orientace je jednoduchá...

Všimněme si etiket

K tomu, abychom se v potravinách vyznali, nám velmi pomohlo nařízení o označování masa. Na každém balíčku masa se tak dozvíte, kde se zvíře narodilo, kde bylo vykrmeno a kde poraženo. To samé se týká i masa v pultovém prodeji – i když často malým písmem, ale je označeno stejně jako u masa baleného.

Volbu máme jednoznačně ve vlastních rukách. Při nákupu přemýšlejme a hlavně čtěme etikety – poděkujeme našim chovatelům.

Nezapomínejme, že koupí každého českého výrobku podporujeme sami sebe. Podpořte české chovatele a vyberte na pultech obchodů české maso!

Svaz chovatelů prasat, z.s.
www.ceske-veprove.cz



Pečte s láskou, ale rychle

Vyzkoušejte jeden z receptů pro milovníky ořechů.

Jistě jsou lidé, které pečení cukroví baví a rádi u toho tráví dlouhý čas, ale jsou také ti, co chtějí potěšit své strážníky a pohostit sváteční návštěvu, ale mají raději rychlejší recepty.

Přinášíme dva recepty, které připravila foodbloggerka Lucie Arichteva z Pěkně vypečeného blogu. Vyzkoušejte oříškové kroužky. Že vám něco připomínají? Ano, jsou to lehce upravené pusinky. Ale pokud budete chtít jiný tvar, je to jenom na vás.

Ingredience (na 4 velké plechy)

- 4 bílky pokojové teploty + špetka soli
- 250 g cukru moučka
- 250 g vlašských ořechů (rozmixovaných)
- několik kapek vanilkového extraktu



Vytvoříte kolečka, srdíčka, nebo jiné tvary? PEKNEVYPECENYBLOG.CZ

Postup

V hrnci nechám vařit vodu na vodní lázeň. Připravím si plechy, které vyložím pečicím papírem. Ve skleněné míse vyšlehám bílky (se špetkou soli) do tuhého sněhu. Přidám cukr a mísu vložím do vodní lázně, snížím teplotu, aby voda moc neublala. Elektrickými metličkami šlehám sníh s cukrem do zhoustnutí – trvá asi 6 minut. Poté vyndám mísu z lázně, ručně vmíchám ořechy a extrakt. Směs nechám vystydnout na pokojovou teplotu. Horkovzdušnou troubu předehřejí na 120 °C.

Směsí naplním cukrářský sáček, do něhož jsem dala obdobnou špičku s širším otvorem, a na plechu tvořím kroužky. Peču 8 minut, pak snížím teplotu na 100 °C a s vařečkou ve dvířkách suším ještě 50 minut. U tohoto receptu doporučuji zohlednit zkušenosti s vlastní troubou.

A kdo má rád čokoládu, může si do ní upečené kroužky namočit nebo si je čokoládou pokapat. **IVETA BENÁKOVÁ**

Ořechové cukroví

Chcete-li inovovat linecké cukroví, vyzkoušejte tento Lucky recept.

• Ingredience

Na těsto: 210 g másla, 140 g hladké mouky, 140 g špaldové mouky, 100 g vlašských ořechů, 70 g cukru moučka, 2 žloutky
Na krém: 240 g povoleného másla, 50 g cukru moučka, pár kapek vanilkového extraktu nebo tuzemáku, lžice hoblinek kvalitní čokolády

• Postup: Ze všech ingrediencí vypracuji hladké těsto, které dám minimálně na půl hodiny odpočinout do chladničky (klidně ho tam nechte i přes noc). Elektrickou horkovzdušnou troubu předehřejí na 170 °C. Plechy vyložím pečicím papírem. Pracovní plochu lehce posypu moukou a rozválím těsto. Vykrajuji libovolné tvary, které pak pečou 8–10 minut.

INZERCE



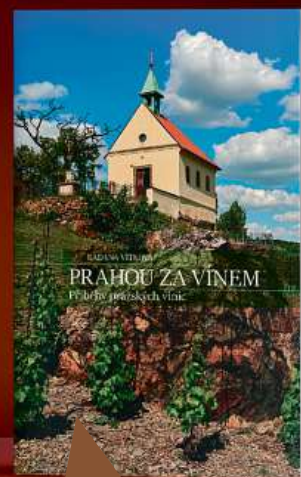
*Šťastné,
veselé a svijanské!*

WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



Pražské dvorky

Objevte malebný svět za fasádami pražských ulic



Prahou za vínem

Projděte se po nejkrásnějších pražských vinicích



GRADA®

zakoupíte na www.grada.cz



Snowboardcrossařka Eva Samková se těší na Vánoce. Bude je, jako každý rok, trávit doma.

BOBWITHCAMERA

Eva Samková: Letošní sezona je ve hvězdách!

Sbírá medaile na snowboardcrossových tratích, má ve své sbírce olympijské zlato, vítězství na mistrovství světa, dvakrát se vyšplhala na první příčku v celkovém hodnocení snowboardcrossu v rámci Světového poháru...

Letos ji kvůli koronavirové epidemii čeká nejistá sezona, přesto se její předsevzetí nemění: chce jezdit, jak to nejlépe půjde! Co jí ale čeká v soukromí, jaké plánuje Vánoce a s jakou slavnou osobností by se ráda setkala?

Ve snowboardcrossu jste dosáhla mnoha úspěchů, ale letošní rok přinesl sportovcům řadu změn... Jak ovlivnila koronavirová situace vás?

Na jaře mě to ovlivnilo při návratu domů ze závodů, ale všechny závody jsme odjeli. Samozřejmě jsem byla doma jako všichni. Měla jsem naštěstí volno po sezoně, takže jsem nepotřebovala v dubnu trénovat. Změnilo to dost plánu, ale nějak jsem se zvládla

přizpůsobit. Uvidíme, co bude na podzim a v zimě, jak se bude situace vyvíjet. Teď spíš čekáme a zvládáme zatím jezdit na většinu soustředění.

Jak bude vypadat letošní sezona?

Na to se mě zeptejte na jaře, za půl roku, protože to opravdu nevím, a myslím si, že je ve hvězdách, jak to všechno bude.

Dáváte si pro letošek nějaké sportovní cíle?

Asi jako vždycky – jezdit, co nejlíp to půjde!

Máte nějaké další plány, třeba i osobního rázu?

Dostudovat školu nebo se k dokončení minimálně přiblížit. A být spokojená.

Vaším partnerem je herec Marek Adamczyk a i vy jste měla menší hereckou a pěveckou zkušenost v klipu Pod' si s Bárou Polákovou... Kdyby vám někdo

nabídl nějakou další roli, šla byste do toho?

Já jen musím uvést na pravou míru, že ačkoli jsem byla v klipu u Báry, nepovažuji to za nějakou hereckou roli, to vůbec ne. My jsme tam prostě jen blbli a užívaly si to a přitom nás natáčeli. To se nedá považovat za herectví, ale byla to krásná zkušenost. Nedokážu říct, jestli bych do nějaké role šla, ale myslím si, že ne, protože nejsem herečka.

Zkušenosti před kamerou jste nasbírala také při provázení pořadem Alpami nejen za sněhem. Jak na natáčení vzpomínáte – a mohou se diváci těšit na pokračování nebo jiný pořad tohoto typu?

Na první natáčení moc ráda vzpomínám, bylo to skvělé! Viděla jsem spoustu úžasných míst a zažila super zážitky. Na pokračování se diváci těšit můžou, protože jsme natáčeli tenhle rok čes-

kou a ještě k tomu letní verzi, jelikož jsme se museli přizpůsobit aktuální situaci. Na jaře 2021 se bude vysílat dalších osm dílů, opět s Tomášem Krausem, ale trochu jinak.

Jak budete trávit letošní Vánoce?

Letošní Vánoce budu trávit klasicky doma jako každý rok.

Vzpomínáte si na nějaký nezapomenutelný dárek, který jste pod stromeček dostala, třeba i v dětství?

Myslím, že velký odvaz byl, když jsem jako malá dostala nové lyžáky, to bylo úžasné! A pak byly vtipné dárky, co jsme dostávali společně já, ségra a moji dva bratrance. Byly úplně stejné, šlo o takové různé blbosti od mámy. To bylo úsměvné. Já dostávám vždycky skvělé dárky, protože mám okolo sebe skvělé lidi.

A co „měkké“ dárky? Zajímáte se také o módu?

Jaké oblečení nejraději nosíte?

O módu se moc nezajímám, ale dbám na to, co sportovního nosím, protože jsem buď půl roku v zimě, nebo se naopak půl roku v létě potím na trénincích. V zimních měsících nedám ani ránu bez merino oblečení, mám termoprádlo od značky Kari Traa a jsem jím nadšená. Zprv vypadá hezky a zadruhé mi v něm není zima, i když je minus patnáct nebo dvacet. Mám ráda i vlněné svetry a kabáty, ať už úplně zimní, nebo parky do deště. V létě zase nosím různé legíny, kraťasy, tílka... To mě baví.

Máte oblíbený materiál nebo barvu oblečení?

Myslím, že mám oblíbenou modrou, protože dost věcí je modrých. Zároveň se ale nebráním čemukoli. Pokud jde o materiál, tak je to jednoznačně vlna nebo kombinace s vlnou – aby to bylo měkoučké a heboučké. METRO

Zvládněte slavnostní líčení

Slavnostní sezona konce roku je přehlídkou krásy a noblesy. Bohužel letos nemůžeme své šaty sladění do posledního detailu s doplňky, elegantní účes ani dokonalou vizáž předvádět na vánočních večírcích. Ale proč nebýt krásná i ke štědrovečerní tabuli nebo na silvestrovské oslavě s rodinou?

Jak dosáhnout wow efektu i ve vlastní koupelně v několika krocích, poradil čtenářkám Metra profesionální vizážista Dermacolu Tomáš Vida.

Make-up je základ

Nepsaným pravidlem slavnostního líčení jsou produkty s dlouhotrvajícím efektem, které zůstanou na svém místě i po přípravě slavnostní tabule. To platí zejména pro make-up. Sázkou na jistotu je voděodolný krycí krém, který používají i profesionální vizážisté, filmoví a divadelní maskéři. Pleť barevně sjednotí a zároveň zamaskuje všechny nedostatky, takže zastoupí i korektor. Poslouží také v případě, kdy potřebujete překrýt tetování.



Fixujte nenápadně, ale důkladně

Make-up po nanesení zafixujte pudrem. Namísto zdlouhavého vybírání vhodného odstínu sáhněte po bílém transparentním pudru, který se barevně přizpůsobí každému odstínu make-upu. Můžete vyzkoušet i metodu známou jako „baking“, což doslovně znamená „zapečení“ make-upu na místech, kde má tendenci ukládat se do vrásek.

Jde zejména o oblast pod očima, na čele a bradě. Na tato místa naneste pudr



v tlustší vrstvě, a když bude líčení kompletní, poprašte ho velkým okrouhlým štětcem.

Tip: Pro dosažení přirozeného a dlouhotrvajícího efektu je velmi důležitý také způsob, jakým produkty nanášíte. Make-up aplikujte na pleť krouživými pohyby. Pudr naopak vklepávejte. Lépe se tak zapracuje do make-upu.

Stíny laděte se rtěnkou

Na výrazné líčení očí nepotřebujete mnoho produktů. Tmavším odstínem zvýrazněte záhyb oka a zbytek víčka

přetřete světlým perleťovým stínem. Výběr barev by měl korespondovat se rtěnkou. Pokud použijete na rty bordó, vhodnou volbou na oči je třeba růžová, hnědý odstín je neutrální a hodí se ke všemu.

Nebojte se linek

Potřebný dramatický výraz dodá očím výrazná linka. Aby se už po pár hodinách nerozmazávala, je vhodné použít dlouhotrvající tužku, která má měkkou tuhu a lehce se

aplikuje. Použijte ji na vnitřní linii oka i na horní víčko.

Matné rty jsou stále in

Při slavnostním líčení si dejte záležet na správném výběru rtěnky. Bude dominovat celému líčení a zároveň musí odolat jídlu, nápojům či polibkům. Stále v kurzu jsou matné rtěnky.

Vizážista zvolil výraznou bordó, která koresponduje s líčením očí a příjemně osvěží celou vizáž. **METRO**



Chcete vypadat jako modelka Mária Bartalos? 3x LENKA IMRICHOVÁ

INZERCE

Nakupujte
bezpečně
online
na dm.cz

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



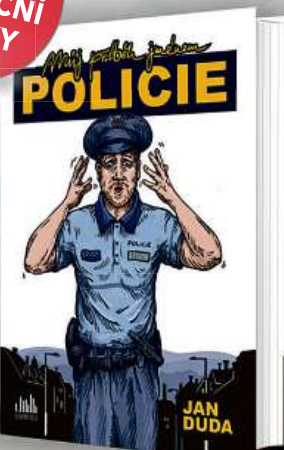
STŘÍBRNÁ KŘÍDLA

Faye začíná nový život. Když si myslí, že má všechno zlé za sebou, tak se znovu ocitá v ohrožení. S pomocí dvou bývalých rivalek může naplánovat odvetný útok a zachránit svůj majetek, sebe i své milované.

TIPY NA
VÁNOČNÍ
DÁRKY

MŮJ PŘÍBĚH JMÉNEM POLICIE

Něco tu není v pořádku! Přečtěte si výpověď docela obyčejného bývalého policisty, který byl příslušníkem Policie ČR necelých dvanáct let. Jak doopravdy funguje česká policie? Co je záměrně skrýváno?



Koupíte v knihkupectví nebo na www.grada.cz



Nejpohodlnější je to online

Veškeré zákaznické služby od PRE jsou pro vás snadno a rychle dostupné přes portál **Moje PRE** a **kontaktní formulář**.

Stačí napsat a jednoduše neztrácet energii, kterou všichni tolik potřebujeme.

pre.cz/online

PRE