David Svoboda:
Sport byl pro mě odmala zábava číslo jedna

více na straně 18

FRESH

05/2014
Zdarma

Čerstvé novinky z McDonald´s

New

2 Aktuality
6 Nejen pro ženy
10 Pro muže
16 Sport

To, že se příroda ukládá ke spánku, neznamená, že je konec rodinným výpravám do terénu.

Podzim láká
k nezapomenutelným výletům

Naplňují vás někdy první spadané listy lehkým smutkem z předzvěsti končícího bezstarostného léta? Nezoufejte a připravte se na nové, neméně podmanivé krásy nadcházejícího období.

Teplé večery jsou sice nenávratně pryč, neznamená to však, že se spolu s podzimem vzdáme procházek, výletů nebo horských túr. Když se počasí vydaří, bývá podívaná na krajinu dokonce zajímavější než během léta. Listy hýří barvami, podzimní slunce dokáže vykouzlit jedinečné světlo prostupující korunami stromů a v trávě na nás občas čeká ukrytý hříbek. Pokud vyrážíme s dětmi, vracíme se zpravidla obtěžkáni hrstmi kaštanů a jiných přírodnin, které slibují klidný kreativní večer. Ani na podzim se však nemusíte bát vyrazit i do vyšších poloh, které skýtají krásné vyhlídky do údolí. Díky pečlivé přípravě trasy i vybavení si budete moci vychutnat pestrou přírodu, aniž by vás zaskočily povětrnostní podmínky.

více na straně 8

Dále uvnitř

Coffee Break – Pravidelná příloha magazínu FRESH (Vychutnejte si požitek z kávy v McCafé s kulturními tipy a dalším čtením ke kávě)

Představujeme Fenomén Igráček v Muzeu Boskovicka

Připravily: Veronika Šoufková, Alice Škochová Foto: McDonald´s

Ronald McDonald House Charities slaví 40. výročí aneb jak to vlastně začalo?

Charitativní projekt Ronald McDonald House Charities (RMHC) pomáhá vážně nemocným dětem a jejich rodinám po celém světě již 40 let. Na začátku byla jedna dívenka trpící leukémií, dnes RMHC podporuje ročně téměř 9 milionů dětí a jejich rodinných příslušníků. Pomoci přitom může každý z nás.

Posláním charitativního projektu Ronald McDonald House Charities je vytvářet takové podmínky, aby rodiny vážně nemocných dětí mohly zůstat v nemocnici nablízku a společně s dětmi tak chorobu úspěšně porazily. Za tímto účelem společnost McDonald´s staví přímo v nemocnicích speciální místnosti či v jejich bezprostřední blízkosti rovnou celé domy pro rodiny malých pacientů. Úplně první dům Ronald McDonald House byl otevřen před 40 lety ve Filadelfii, tedy v roce 1974.

Inspirací pro založení RMHC a vybudování prvního domu Ronald McDonald House byla dívenka, která se jmenovala Kim Hillová, respektive její milující rodiče Fran a Fred Hillovi. Když byla jejich dcera hospitalizována s leukémií, přespávali na nemocničních židlích a stravovali se z automatů, jen aby jí byli neustále nablízku. Jejich oddanost nebyla lhostejná jednomu všímavému doktorovi, fotbalovému týmu, komunitě lidí a společnosti McDonald´s. Výsledkem této události je dnes již 547 speciálních rodinných pokojů a domů u nemocnic po celém světě, včetně České republiky.

Každý může přispět

Nezisková organizace RMHC vypsala veřejnou sbírku, jejíž výtěžek putuje na vybavení zdravotnických zařízení zabývajících se léčbou hospitalizovaných dětí a na podporu projektů umožňujících ubytování rodičů a dalších blízkých osob těchto dětí.
Nezisková organizace RMHC
číslo účtu: 3336667777/2700

RMHC v Česku

Obecně prospěšná společnost Ronald McDonald Charity spolupracuje v Česku od svého založení s Klinikou dětské hematologie a onkologie UK 2. LF a FN v Praze - Motole. Za dvanáct let společně pomohly 7 425 malým pacientům a jejich rodičům zvládat těžké životní chvíle. Na opravu, vybavení a provoz pokojů pro rodiny uvnitř areálu nemocnice a na budoucí stavbu samostatného domu přispěli a stále přispívají velkou měrou také samotní zákazníci restaurací McDonald´s.

Jak mohu pomoci?

Charita Ronalda McDonalda pořádá každý rok za podpory známých českých osobností speciální akci s názvem McHappy Day. Letos se bude konat tradičně ve všech restauracích McDonald´s ve **čtvrtek 20. listopadu 2014**. Přijďte tento den do McDonald´s i vy a podpořte koupí samolepky Pomocná ruka projekt Ronald McDonald House Charities. McDonald´s na tento projekt věnuje také polovinu všech tržeb z hranolek, které se v den McHappy Day prodají.

Návrh vizualizace Ronald McDonald House ve FN v Motole

Už jste si dali kávu v McCafé?

Po dobrém obědě nikdo nepohrdne skvělou kávou a sladkou tečkou nakonec. První McCafé vzniklo v Austrálii v roce 1993, postupně se kavárny rozšířily i do dalších zemí světa. První evropské McCafé vyrostlo na konci 90. let v Irsku. V Česku se zákaznicí tohoto konceptu dočkali v červenci 2009, kdy se otevřela kavárna v restauraci Průhonice I na dálnici ve směru na Brno. Příjemné prostředí kaváren bylo dodnes vybudováno již zhruba v 50 provozovnách McDonald´s po celé naší republice.

McCafé potěší i oko

Kavárny McCafé se pyšní nejen prvotřídní kvalitou kávy a zákusků, ale také novým uspořádáním prostor a designem interiérů. Všechny kavárny McCafé mají jednotný výraz, který lze charakterizovat jako zřejmý posun od „fast foodu" ke kvalitní restauraci s rychlou obsluhou.

Baristé jsou tu pro vás

Pokud si nejste jistí, jakou kávu si vybrat, neváhejte oslovit zkušené baristy, sommeliery kávy, kteří připravují kávu vynikající nejen svou chutí a vůní, ale také vzhledem a způsobem podávání. Baristé v McCafé jsou zběhlí ve všem, co se týká kávy. Ovládají dokonale kávovary a přípravu kávy, vyznají se také v kávě samotné, v její kvalitě, jednotlivých druzích a způsobu pražení.

Káva McDonald´s, káva s pečetí

McDonald´s nabízí kávu, která nese certifikát nezávislé organizace Rainforest Alliance zabývající se ochranou životního prostředí. Tato organizace, která byla založena v roce 1987 v New Yorku a Kostarice, sleduje pěstování kávy z několika aspektů. Kromě vysoké kvality surovin zaručuje certifikace ochranu a obnovu ekosystémů a důstojné podmínky pro zaměstnance farem. Ti dostávají za svou práci přiměřenou mzdu a oni i jejich rodiny mají nárok na lékařskou péči a vzdělání. Dlouhodobá spolupráce s certifikovanými farmami rovněž posiluje ekonomickou pozici farmářů na trhu, a umožňuje tak farmám rentabilní provoz.

NA ROVINU i v McCafé

Zákazníci McDonald's vědí, že pokud je zajímá kvalita surovin, ze kterých se připravují produkty, a další informace týkající se způsobu zpracování pokrmů a jejich složení, mohou se se svými dotazy obrátit na stránky www.narovinu.mcdonalds.cz. A také tuto možnost hojně využívají a ptají se samozřejmě i na vše, co se týká McCafé.

Dotaz: **Jaké je přesné složení skvělého cheesecaku z McCafé?**
Odpověď: Tradiční cheesecake je korpus z drcených sušenek, másla a cukru s náplní z čerstvého tvarohového sýru a zakysané smetany. Cheesecake u McDonald´s vychází z této klasické americké receptury. Tady je naše složení: nízkotučný tvaroh 24%, kysaná smetana 18%, cukr, vejce, pšeničná mouka, voda, rostlinný olej, rostlinný tuk, modifikovaný škrob, sladká syrovátka, pšeničný a bramborový škrob, dextróza, kypřidla, sůl, glukózový sirup, přírodní aromata, zahušťovadlo (pektin), stabilizátor, mléčná bílkovina a barvivo karoten.

Dotaz: **Prodáváte čaj bez kofeinu?**
Odpověď: Ano, v McCafé je čaj Feel Relaxed z meduňky a rooibosu, který neobsahuje kofein, díky tomu jej mohou pít děti, ale i těhotné a kojící ženy. Dalším bezkofeinovým čajem je Mátový čaj.

Dotaz: **Z kolika gramů čerstvě pomleté kávy se připravuje káva v kavárnách McCafé?**
Odpověď: Nabídka kávy v McCafé je široká, záleží na daném produktu. Klasické espresso připravujeme z 8 gramů kvalitní kávy, ve velkém espressu je gramů 10.

Připravily: Petra Škeříková, Alice Škochová Foto: Vojtěch Vlk, McDonald's

Tomasz Rogacz: McDonald´s dává šance růst

Pan Tomasz Rogacz pochází z Polska, kde před 13 lety začínal svoji kariéru u McDonald´s jako řadový zaměstnanec. Z čerstvého absolventa střední školy, jenž jako brigádník smažil hranolky a připravoval cheeseburgery, se postupně vypracoval až na generálního ředitele české a slovenské pobočky McDonald´s. A v nové pozici ochotně poskytl magazínu FRESH rozhovor.

Jak jste si zvykl na život v Praze?
Jsem v Praze teprve krátce, a tak jsem ještě neměl dost příležitostí ji důkladně poznat. Ale už dříve jsem ji několikrát navštívil jako turista a musím říct, že je to krásné město, speciálně jeho historická část a architektura. Překvapující je pro mě její pěkné životní prostředí, je tu spousta zelených parků, zahrad a hřišť, také už jsme navštívili místní krásnou zoo, která je perfektní. Já i moje rodina si Prahu užíváme, ale potřebujeme ještě více času, abychom ji prozkoumali detailněji.

Vnímáte nějaké rozdíly mezi Čechy a Poláky?
Jsme sousedé, Slované, nevidím velké rozdíly. Poslední tři roky jsem strávil na Balkánském poloostrově, kde žijí rovněž Slované, ale s takovým, řekl bych, „jižním dotekem". Jsou charakterově trochu odlišní, ale Češi a Poláci jsou si hodně podobní. Jsme jako jeden národ, i naše řeč je podobná, Češi jsou skvělí a cítím se mezi nimi dobře.

Jak se vyvíjela vaše kariéra u McDonald´s?
Úplně původně jsem začínal jako běžný řadový zaměstnanec v restauraci v Polsku. Bylo mi 19 let, akorát jsem dokončil střední školu a šel jsem tam na brigádu. S nějakými přestávkami (půl roku jsem pracoval v USA pro Harley Davidson) pracuji u McDonald´s už 13 let. Prošel jsem všemi možnými pozicemi v restauraci až po jejího manažera a pak jsem přešel do polské centrály McDonald´s, kde jsem jako člen Národního operačního týmu byl zodpovědný za zavádění nových produktových platforem po celé zemi a poté jsem měl na starost polské franšízanty z pozice Field Service Managera. Poslední tři roky jsem působil v McDonald´s v Srbsku a Bosně a Hercegovině, kde jsem byl zodpovědný za marketing. Poté jsem dostal nabídku vést českou a slovenskou pobočku McDonald´s, a tak jsem tady a těším se na nové pracovní výzvy. To se mi na společnosti líbí, že dává příležitosti a pestré výzvy, můžete se v ní krok po kroku vypracovat na vyšší pozice. McDonald´s dává šance růst.

> „Rád bych McDonald´s dovedl k provozní dokonalosti."

Jaké jsou vaše vize v nové pozici generálního ředitele?
McDonald´s je konstantně rostoucí společnost, neustále se vyvíjí, vždy je co zlepšovat, je to taková „neverending story". Mojí vizí je v následujících dvou letech zužitkovat stávající příležitosti, budeme se snažit probudit tu energii a potenciál, který český a slovenský McDonald´s má, a dovést jej k provozní dokonalosti. V dalším roce pak začneme revoluci směrem k obsluze zákazníka, kterou já nazývám „cesta zákazníka". Věřím, že v roce 2017 bude McDonald´s úplně jiný, než ho znáte dnes.

Jaké jsou vaše koníčky, čím vyplňujete svůj volný čas?
Kvůli svému pracovnímu vytížení moc volného času nemám, ale když si jej najdu, rád ho trávím se svou 2,5letou dcerou, která je pro mě číslem jedna. Také rád hraju squash. V České republice máte spoustu pěkných, zelených cyklostezek, a tak na jaře určitě vyrazím na kolo. Moje dcera také ráda jezdí na svém malém kole, a tak budeme s rodinou společně objevovat krásy České i Slovenské republiky. Z dalších zálib jsou to filmy, na ty se dívám rád a často, zvlášť mě baví ty od Davida Lynche.

Co máte z nabídky McDonald´s nejraději?
Jednoznačně Big Mac, už několik dlouhých let. To je sendvič, který má v sobě nějaké tajemství. Když jíte některá jídla opakovaně, můžete se jimi přejíst, ale to se mi u Big Macu ještě nikdy nestalo. Nikdy ho nemám dost! (směje se) Zatímco McDonald´s se bude dál vyvíjet a měnit, Big Mac zůstane Big Macem!

Pijete rád kávu z McCafé?
Mám rád kávu z McDonald´s, protože je kvalitní, připravená ze 100% Arabiky. Mým oblíbeným nápojem je Flat White.

Jak často osobně navštěvujete restaurace McDonald´s?
V Srbsku jsem vždy minimálně jednou za měsíc strávil celý den v jedné z našich provozoven, sledoval místní dění, jak se chovají zaměstnanci i zákazníci. V Čechách a na Slovensku mám zatím jiné úkoly, ale v budoucnu bych rád také trávil alespoň jeden den v měsíci se zaměstnanci a zákazníky jednotlivých restaurací. A těším se na setkání s nimi!

Zmrzlina s příchutí podzimu

Zmrzlina u McDonald's neobsahuje žádný rostlinný tuk, pouze mléko a jeho komponenty. Najdete v ní pouze 3,5 % tuku, takže si ji můžete bez obav dopřát jako lehký dezert po obědě.

Pyšní se různými tvary od baňatých po štíhlé, hrají všemi odstíny žluté, zelené a červené a patří nerozlučně k podzimu. Přivítejte v nabídce zmrzlinových dezertů McDonald´s skvělé a jedinečné… hrušky!

Zmrzlina z mléka prvotřídní kvality pochází ze slovenské farmy Majcichov, která zaručuje dodání výrobku do 24 hodin od nadojení, proto si můžete být jistí, že mléčné dezerty u McDonald´s jsou vždy čerstvé. McSundae, zmrzlinový pohár s vanilkovou příchutí, si nyní můžete vychutnat s polevou připravenou z hrušek. Rovněž skvělý dezert McFlurry sází tentokrát na hrušky. Kousky tohoto ovoce zamíchané do nadýchané mléčné zmrzliny doplňují křupavé kousky cereálií.

FRESH také v iPadu!

V porovnání s tištěnou verzí vám iPad aplikace přináší více: kompletní obsah tištěného vydání je doplněn o fotogalerie, přehledné řazení článků, možnost mít časopis s sebou. Aplikace vás sama upozorní na nabídku stažení nového čísla časopisu ihned po jeho vydání.

Aplikace FRESH – Čerstvé novinky z McDonald's je k dispozici v AppStore ke stažení zdarma. Naleznete ji po zadání klíčových slov Fresh McDonalds.

Připravila: Alice Škochová Foto: McDonald´s, archiv

Zařaďte do vyváženého jídelníčku také kvalitní hovězí maso

Poobědvejte v McDonald´s v barbecue stylu

Redukce váhy neobnáší náhodné omezení stravy co do množství. Jednostranná dieta nebo hladovění možná mohou vést k rychlému úbytku váhy, ale poté, co se vrátíte k normálním stravovacím návykům, váha půjde rychle nahoru. Základním stavebním kamenem zdravého hubnutí je promyšlený jídelníček, který by měl obsahovat 15 % bílkovin, 30 % tuků, 55 % sacharidů, vitamíny a minerální látky.

8:00

Snídaně
Ovesná kaše s jablky
40 g ovesných vloček, 200 ml polotučného mléka, 100 g jablka, 7 g medu
324 kcal

10:00

Svačina
Obložený celozrnný chléb
40 g celozrnného pšenično-žitného chleba, 15 g žervé, 50 g avokáda, 100 g cherry rajčátek, sůl, pepř, petrželka
240 kcal

13:00

Oběd
BBQ Beef
Pšeničná tortilla s hovězím masem, rajčetem, salátem, majonézou a BBQ omáčkou.
450 kcal

15:30

Svačina
Zelenina s jogurtovým dipem
250 g čerstvé zeleniny dle chuti (okurka, mrkev, paprika), 125 g bílého jogurtu 3,5%, česnek, sůl, pepř, bylinky
154 kcal

18:00

Večeře
Čočková polévka se zeleninou a bramborami
100 g předem namočené čočky, 60 g cibule, 100 g mrkve, 50 g brambor, česnek, petrželka, 200 ml zeleninového vývaru, 35 g celozrnného chleba k podávání
326 kcal

Obzvláště během hubnutí dbejte na každodenní příjem doporučených dávek vitamínů a minerálních látek, mezi které patří i železo, jež má v našem těle nepostradatelnou úlohu. Železo najdeme ve stravě rostlinného i živočišného původu, podstatně lépe se ale vstřebává z živočišných zdrojů. Mezi bohaté živočišné zdroje železa patří zejména vepřová, telecí a hovězí játra, telecí, skopové, hovězí, jehněčí i kuřecí a husí maso a také plody moře.

Kolik přijímat energie?
Potřebný denní příjem energie je individuální. Ovlivňuje ho množství svalové hmoty, úroveň metabolismu, fyzická aktivita, věk… Žena mezi 20 až 40 lety, která chce zhubnout a alespoň 1–2krát týdně se věnuje nějaké pohybové aktivitě, by měla za den přijmout zhruba 1 500 kcal.

Pozn.: Použité fotografie jsou pouze ilustrační a neukazují přesné porce.

Celkový energetický příjem je 1 494 kcal.

Hovězí maso v McDonald´s vyniká chutí i kvalitou

Kontrola „od vidlí po vidličku“
Dobrým zdrojem železa je především kvalitní „červené“ maso. U mletého hovězího v sendvičích od McDonald´s si můžete být jisti nejvyšší kvalitou surovin i naprosto bezpečným zpracováním a zdravotní nezávadností. Dodavatelé dovážejí maso z několika zemí Evropské unie, na všechny dodavatele jsou ovšem kladeny stejně nekompromisní požadavky na kvalitu. Jde o suroviny kontrolovatelného původu, takzvaně „od vidlí po vidličku“, tudíž nad konkrétním hamburgerem lze říct, ze které farmy pochází maso v něm použité.

Kvalitní a šťavnaté
Maso je u výrobce šokově zmrazeno, v restauracích McDonald´s se pak griluje z plně zmrazeného stavu bez předchozího rozmrazování. Jen tak lze zaručit jeho bezvadnou kvalitu a zdravotní nezávadnost. Během grilování se dosahuje více než 70 °C v jádře, a plátek masa je tedy zdravotně nezávadný, ale zároveň neztrácí na šťavnatosti.

Přidává se jen sůl a pepř
Pro výrobu hamburgerů se používají pouze ručně vykostěné výsekové partie předního hovězího masa. K umletému masu se nepřidávají žádné další přísady ani emulgátory. Po šetrném grilování na kontaktních grilech bez tuku po dobu v průměru 42 sekund se plátek jenom zlehka osolí a opepří, aby vynikla robustní chuť masa.

TIP PRO **KVALITNÍ BYDLENÍ**

MLADÁ RODINA PROGRAM

MALÁ NEBO ŽÁDNÁ HOTOVOST KLIENTA
Mladí lidé potřebují své přizpůsobené financování. Není možné předpokládat, že mladá rodina stihla našetřit třicet procent hodnoty domu, jak by ideálně vyžadovaly banky.

FINANCOVÁNÍ DOMU VČETNĚ POZEMKU
Protože většina rodin nedisponuje vlastním pozemkem, umíme nákup pozemku celý financovat úvěrem.

NÍZKÁ MĚSÍČNÍ SPLÁTKA
Využíváme nejdelší splatnosti úvěru a jsme za své klienty garantem bankám poskytujícím úvěr. Klienti ES pak získávají výrazně výhodnější úvěr.

DOMY S NEJNIŽŠÍMI PROVOZNÍMI NÁKLADY
Myslíme na rodinný rozpočet. Stavíme domy výhradně nízkoenergetické a k vytápění využíváme nejmodernější technologii tepelného čerpadla.

VÝRAZNÉ SNÍŽENÍ SPLÁTKY V DOBĚ MATEŘSKÉ DOVOLENÉ
Dokážeme reagovat na změny ve Vašem životě. Kromě snížení splátky pracujeme i s pojištěním proti výpadku příjmů. Hypotéka tak již nebude překážkou nekrásnější úloze v životě člověka.

MODERNÍ KUCHYŇSKÁ LINKA JAKO DÁREK
Dárek v podobě moderní kuchyňské linky do každého domu, který v programu MLADÁ RODINA postavíme.

KATALOG DOMŮ ZDARMA OBJEDNÁVEJTE NA +420 377 825 782.

Ocenění KVALITNÍ FIRMA 2010, 2011, 2012
Ověřeno zákazníky v Česku i na Slovensku

es EKONOMICKÉ STAVBY

www.ekonomicke-stavby.cz

Denně je zjišťována speciálním teploměrem s jehlovou sondou teplota v jádře hovězích plátků. Ta musí dosahovat 70 °C, aby bylo maso zdravotně nezávadné, ale zároveň si udrželo šťavnatost.

Připravila: Alice Škochová Foto: archiv, SPORTISIMO

Hory si užívejte, ale nepodceňujte je

Je pro vás v horách důležitější cesta samotná a krásy přírody, nebo máte před očima jen vrchol, který chcete pokořit? At' už holdujete turistice vysokohorské, nebo pěší, je třeba dodržovat pravidla, která vám pomohou vrátit se vždy bezpečně zpět do výchozího bodu.

»

Pokračování z titulní strany

Zatímco pěší turisté vyrážejí na výlety, aby si vychutnali krajinu, a nevyhledávají extrémní překážky, vysokohorským turistům jde především o sportovní výkon. Vysokohorští turisté směřují na vrcholy hor, přecházejí hřebeny, výše položená horská sedla, horské ledovce… V lezeckých úsecích cesty používají i horolezeckou výzbroj a horolezecké výstupové a jisticí techniky. Pěší turisté se oproti tomu pohybují po značených stezkách a v horách se věnují tzv. trekingu, tedy dálkovým přechodům hor. Přívrženci vysokohorské turistiky také rádi obdivují krajinu, zároveň však touží zdolat vrchol. Aby mohli obě aktivity skloubit, absolvují snazší výstupy v lehkém horolezeckém terénu.

Sledujte předpověď počasí

Obě skupiny však může překvapit například náhlá změna počasí, která je v horách velmi častá. Využijte na pomoc techniku. Chytré telefony dokáží pracovat s řadou aplikací, které umožňují sledovat aktuální předpověď a také radarová a mapová data. I na podzim může být ve vyšších polohách užitečná aplikace informující o sněhových podmínkách a lavinových nebezpečích. Mezi oblíbené aplikace pro předpověď počasí patří například Meteor, Aladin nebo Weather-Pro. Pokud vyrážíte do českých hor, stáhněte si databázi stanic horské služby s telefonickými kontakty. Přístup najdete na internetových stránkách www.hscr.cz.

Chraňte se účinně před chladem

Jakkoliv se to může zdát být samozřejmé, vhodné oblečení do horského terénu je často podceňováno. Zatímco v údolí příjemně hřeje slunce, po několikahodinovém výstupu nás mohou překvapit docela jiné podmínky, často i velmi výrazný teplotní rozdíl. Volte proto oblečení tak, abyste mohli podle aktuálních změn odebírat nebo přidávat jednotlivé vrstvy. Správný postup při kombinovaní vrstev vám zajistí tepelný komfort, ochranu před deštěm a odvod tělesného potu. Aby celý izolačně-ochranný mechanismus fungoval, je potřeba dodržet následující zásady vrstvení.

Nejspodnější komfortní vrstva, která je určena přímo na tělo, má odvádět vlhkost od těla. Její materiál by měl být příjemný a neměl by omezovat v pohybu. První vrstvu tvoří přede-

Nezapomínejte, že během túry vás může překvapit například náhlá změna počasí, která je v horách velmi častá.

Desatero bezpečné túry

1. Túru si vždy pečlivě předem naplánujte. Spočítejte si celkový čas túry, zaměřte se na nebezpečné úseky a promyslete si také náhradní trasu pro případ potřeby. Vezměte v potaz svoje fyzické schopnosti a náročnost trasy přizpůsobte nejslabšímu článku výpravy.
2. Zjistěte si aktuální informace o počasí a jeho vývoji. Cenné mohou být v tomto ohledu zkušenosti místních obyvatel.
3. Vždy informujte o svých plánech třetí stranu, například v místě ubytování. Svěřte jí údaje o trase a o jejím naplánování, oznamte přibližný čas návratu. Pokud možno vyrážejte vždy ve skupině.
4. Nepodceňujte potřebné vybavení, jako je pevná obuv, oblečení do deště, ochrana před sluncem, dostatek jídla a pití.
5. I na kratší trasy se vybavte lékárničkou s první pomocí a plně nabitým mobilním telefonem.
6. Zvolte přiměřené tempo chůze a pravidelně si dělejte přestávky na jídlo a pití. Rychlost vždy přizpůsobte nejpomalejšímu členovi výpravy.
7. Pokud je to možné, držte se vyznačených cest. Důležité je umět správně používat mapu, znát druhy značení turistických cest specifické pro jednotlivá pohoří a typy a význam výstražných tabulí.
8. Při náhlém zhoršení počasí túru ihned přerušte a snažte se co nejrychleji dostat do bezpečí. Za bouřky se neukrývejte pod jednotlivě stojící stromy ani pod horský hřeben.
9. V případě nehody zůstaňte v klidu a volejte o pomoc. Jednotné číslo Horské služby ČR je 1210; evropské nouzové číslo, které můžete využít ve všech zemích Evropské unie, je 112.
10. Nepodceňujte hory a nevystavujte svým nezodpovědným chováním nebezpečí sebe ani ostatní.

vším speciální spodní (funkční, termální) prádlo nebo ponožky. Úkolem druhé, izolační vrstvy je nevpustit chlad k tělu a udržet tělem vytvářené teplo. Materiál má umožnit potu projít v podobě páry ven. Jako izolační vrstva se nejčastěji používají nejrůznější fleecové bundy či vesty. Poslední, ochranná vrstva skrývá a chrání spodní vrstvy proti vnějším vlivům, jako je vítr, sníh nebo drobné mechanické poškození. zároveň má umožňovat vlhkosti v podobě páry projít ven. Především v méně náročných klimatických podmínkách je velmi praktická tzv. kombinovaná vrstva, která v sobě spojuje vlastnosti izolační a svrchní (ochranné) vrstvy, a pomůže tak snížit počet vrstev na dvě (jedná se o tzv. softshellové oblečení).

Na výpravy do vyšších poloh se vybavte kvalitním, pokud možno voděodolným oblečením a obutím. Ať jste kdekoliv na světě, všude platí teplotní gradient, statistický údaj, který říká, že směrem vzhůru od zemského povrchu klesá teplota v průměru o 0,5 až 1 °C.

SPORTISIMO

Nebojme se větru, deště!

SPORTISIMO nabízí pro podzimní sezónu produkty, které vám umožní užít si výpravy do terénu za jakéhokoliv počasí.

Softshellové bundy chrání i izolují

Softshell, lehký a elastický materiál, který je vodoodpudivý, vysoce prodyšný a zároveň zabraňuje průniku větru, spojuje výhody druhé a třetí vrstvy.

Pánská softshellová bunda HANNAH ARPEG
Pánská voděodolná, větruvzdorná softshellová bunda Hannah s membránou, kapucí a praktickou povrchovou vodoodpudivou Teflon úpravou najde široké uplatnění při různých sportovních aktivitách za rozličných povětrnostních podmínek.

Dámská softshellová bunda HANNAH ABIGEL
Dámská voděodolná, větruvzdorná softshellová bunda Hannah s membránou, kapucí, jemnou dekorací a praktickou povrchovou vodoodpudivou Teflon úpravou je vhodná nejen na outdoorové činnosti, ale i vysoce komfortní nošení do města.

Goretexové boty na běh i na výlety

Dokonale nepromokavá membrána GORE-TEX nepropustí vodu dovnitř a zároveň nebrání odpařování vlhkosti směrem ven.

Pánská crossová obuv ADIDAS RESPONSE TRAIL
Podrážka pánské běžecké obuvi adidas z řady Response určené především pro terénní běh je vybavena speciálně rozmístěnými gripy TRAXION, které poskytují dokonalý záběr do všech stran na jakémkoli povrchu.

Dámská obuv SALOMON NORWOOD MID
Všestranná hikingová obuv byla navržena pro náročné aktivity, během kterých je zapotřebí vysoká nepromokavost, ochrana a současně i velmi dobrá prodyšnost. Podešev Contagrip® pomáhá zajišťovat optimální záběr na různorodém povrchu.

V prodejnách SPORTISIMO naleznete širokou nabídku produktů pro podzimní výlety.
Více na www.sportisimo.cz.

Připravila: Alice Škochová Foto: McDonald´s

S McDrive to stihnete… A získáte výhody!

Máte hlad, ale spěcháte? Není nic jednoduššího než zastavit u okénka McDrive a odvézt si jídlo s sebou. Objednávka v McDrive je ještě lákavější pro členy McDrive klubu. Řekněte si o členskou samolepku na sklo vozu a začněte využívat výhod, a to již při nákupu od 150 Kč. Učiníte-li objednávku nad tuto částku, získáte zdarma buď střední hranolky, sycený nápoj o objemu 0,4 l, kávu o objemu 0,2 l, anebo jeden výtisk MF Dnes.

Můžete si být jisti, že u okének drive-thru se opravdu zbytečně nezdržíte. Pokud se začne ve špičce tvořit fronta, přichází na řadu zaměstnanec vybavený objednávkovým zařízením „handheld ordertaker". Ten přijímá objednávky od dalšího zákazníka ve frontě, jehož požadavek se ihned zobrazuje v kuchyni.

Prvními zákazníky byli vojáci

První McDonald´s typu drive-thru na světě byl zprovozněn v roce 1975 blízko vojenské základny v Arizoně. Právě kvůli vojákům, kteří podle předpisů nesměli v uniformě opustit vozidlo, vzniklo v restauraci okénko, kterým byli obslouženi, aniž by museli vystoupit. První drive-thru u nás vznikl ve Velkém Meziříčí na dálnici D1 v roce 1993.

S aplikací Můj McDonald´s to máte v kapse

Nic vás nezaskočí, ani když uvíznete hladoví uprostřed neznáma. A co teprve když zabloudíte na rodinném výletě! Auto plné naléhajících pasažérů může být pořádný nápor na nervy. Pokud máte v kapse chytrý telefon se „svým" McDonald´s, máte v kapse i rychlé řešení problému.

Aplikaci Můj McDonald´s si nyní můžete stáhnout zdarma do svého telefonu nejen pro systémy iOS a Android, ale nově i pro Windows Phone. Díky ní se ihned dozvíte vše podstatné; po spuštění aplikace se zobrazí hlavní menu a dvě otázky, které vás navedou dále: „Zajímají Vás aktuální akce?" a „Hledáte nejbližší restaurace McDonald´s?".

Mapa zobrazí restaurace nejblíže vaší aktuální pozici a ukáže vám, jak daleko se nacházejí. Okamžitě také zjistíte otevírací dobu vybrané provozovny, rozsah poskytovaných služeb, detailní informace o nabídce a aktuálně probíhajících akcích. A co je hlavní, díky aplikaci už nebudete muset nosit po kapsách papírové slevové kupóny. V nabídce „Slevové kupóny" vyhledáte požadovanou slevu a digitální kupón ukážete obsluze, která slevu zohlední.

Coffee Break

Pravidelná příloha magazínu FRESH

Sladké dědictví Orientu

Marcipán se podle jedné z historických verzí dostal do Evropy z Orientu, a to díky obchodním cestám přes Španělsko a Portugalsko do Benátek. Tam se ve 13. století obchodovalo s cukrovinkami balenými v malých krabicích, kterým se říkalo „mataban“, italsky „mazapane“. Slovo, které původně označovalo krabičku, se postupně začalo používat pro označení samotného jejího obsahu, sladkostí z mandlí a cukru.

Foto: Igor Zehl

Zasloužená odměna v McCafé

Dezert. Sladká tečka nakonec, kterou si rádi dopřáváme na závěr oběda či večeře. Slovo „dezert“ k nám doputovalo z angličtiny, kam se koncem 13. století dostalo z latiny přes francouzštinu jako „desert“ ve smyslu „zasloužená odměna“. A tím právě dezert je. Moučníkem se odměňujeme po náročném dni v práci, po úspěšně složené zkoušce, po zvládnutí všech povinností, které jsme si předsevzali.

V McCafé se můžete odměnit hned na několik způsobů. Dezerty s ovocem, tvarohem nebo čokoládou, muffiny, sušenky, croissanty, koblížky… K šálku oblíbené kávy nebo čaje si vybere každý mlsný jazýček.

Do noty se vám jistě trefí i širokou nabídkou káv připravených pouze z těch nejkvalitnějších zrn 100% Arabiky, jež se řadí mezi nejkvalitnější odrůdy. Základem je klasické espresso, malý šálek naplněný do poloviny, které se připravuje z 8 g čerstvě namleté kávy. Dobře připravené espresso by mělo mít na povrchu krásně krémovou pěnu oříškové barvy, která se při odhrnutí lžičkou vrací zpět. Vyzkoušejte postupně i kávové speciality, jako je cappuccino, Latté Macchiato či Flat White. A vaši malí kavárenští společníci budou mít hrdý pocit, že si s vámi mohou dát Babyccino, teplý nápoj připravený z pěny horkého mléka s příchutí čokolády v podobném šálku, v jakém mají kávu máma s tátou.

Barevný podzim v McCafé

I když občas bývá podzimní počasí nepřívětivé i několik dní za sebou, existuje spousta způsobů, jak si zlepšit náladu. Jedním z nich je návštěva oblíbené kavárny, šálek horké kávy nebo jiného nápoje a dezert k tomu.

Mozartův dort: léty prověřená kombinace chutí

Milovníci dokonalého snoubení čokolády, pistáciového marcipánu, pralinek a nugátu v proslulých Mozartových koulích zajásají v McCafé nad Mozartovým dortem. Poprvé tuto lahodnou kombinaci připravil cukrářský mistr Paul Fürst, který bonbony pojmenované po slavném rodákovi nabízel od roku 1890 ve svém salzburském obchodě s cukrovinkami. Čokoládový piškot střídající se s pralinkovo-nugátovým, oříškovým a marcipánovým krémem je završen vrstvou čokoládového krému posypaného čokoládovými hoblinkami.

Orange Mocha: mléko, káva, čokoláda a pomeranč

Našlehané horké mléko s jedním shotem espressa, ozvláštněné chutí pomeranče a čokolády a korunované šlehačkovou čepicí, povzbudí, zahřeje a probudí chuťové buňky ukládající se k zimnímu spánku.

Foto: Lenka Hatašová, Divadlo Kalich / Richard Kocourek Připravila: Petra Škeříková

Jan Kříž: **Horečka sobotní noci bude pro diváky velký zážitek**

Držitel Ceny Thálie v kategorii muzikál Jan Kříž je odbornou kritikou opakovaně označován za jednoho z nejvýraznějších mladých talentů současné české muzikálové scény. Největší ohlasy měly jeho hlavní role v muzikálech Pomáda a Robin Hood, nově září v legendární Horečce sobotní noci, která je v pražském Divadle Kalich uváděna od září.

Když se tak člověk dívá na přehled rolí, které jste kdy ztvárnil, tak vy si asi na obsazení stěžovat nemůžete, že?
Vím, že mám velké štěstí na role. Už jsem měl možnost vyzkoušet si herecké polohy od romantických, záporných přes různě komediální až třeba i pohybově stylizované. Baví mě ta pestrost a jsem rád, že se mi zatím charaktery nijak neopakují, že je přede mnou s každou novou postavou nová jedinečná překážka, se kterou si snažím poradit. Když to takhle půjde dál, budu úplně spokojený.

Kterou ze svých muzikálových rolí máte nejradši?
Zní to jako fráze, ale pokaždé je mou oblíbenou ta, kterou právě nastudovávám. Takže teď je to Tony Manero z Horečky sobotní noci. Je to asi tím, že je vždycky nejintenzivnější, člověk se jí zrovna naplno věnuje. Ale několik rolí mě různě proškolilo a někam posunulo a takové se ve mně asi zapsaly nejvíc, jako třeba Niko v Řeku Zorbovi, Robin v Robinu Hoodovi, Lancelot ve Spamalotu nebo třeba Danny Zuko v Pomádě. Ale opravdu nerad bych nějaké křivdil, všechny je mám rád. Zatím jsem neměl smůlu na roli, se kterou bych se rád loučil nebo na ni nejradši zapomněl.

Co považujete za start svojí kariéry? Odkdy se vlastně datuje spojení „Jan Kříž – herec a zpěvák"?
Těžko říct, mám pocit, že moje kariéra je souhra obrovského množství malých náhod. Už proto, že mě nikdy nenapadlo, že bych jednou mohl být muzikálový herec.

„Vyrostl jsem u divadla a nikdy nepochyboval, že chci dělat právě divadlo. Miluju ho."

Asi největší zlom byl konkurz na muzikál Touha, na který jsem dorazil úplně na poslední chvíli, protože mi o něm řekla kamarádka a já měl zrovna volné odpoledne. Řekl jsem si: proč ne? Tam jsem si uvědomil, že tahle cesta by mohla být moje, že tohle by mě mohlo dlouho bavit. Začal jsem za tím jít a makat na sobě. Bylo to v Divadle Kalich, kde mi dali tuhle parádní šanci, a já to Kalichu nezapomenu. Mimochodem je fascinující, že tohle divadlo funguje bez koruny dotace už patnáct let. Mám rád, když je za něčím vidět tradice.

Považujete Cenu Thálie za svůj dosavadní největší úspěch? Jaké pocity se vám honily hlavou, když vyhlásili vaše jméno?
Bylo to pro mě hodně důležité poplácání po rameni od lidí z branže. Navíc v době, kdy jsem hodně potřeboval nějaké malé uznání zevnitř naší profese. Odbornost nebo relevantnost divadelních recenzí je hodně propírané téma, takže s nějakým odborným uznáním vaší práce je to u divadla často složité. A člověk musí čas od času dostat ujištění, že nejde špatnou cestou, když už ho to stojí tolik práce. Jsem za tu cenu moc rád a má doma v mojí pracovně čestné místo.

Horečka sobotní noci je po Pomádě druhý muzikál, v němž „hrajete Travoltu". Setkal jste se s ním, když byl v Karlových Varech? Máte ho vůbec jako herce rád?
Byl mi jako herec vždycky sympatický, ale až když jsem začal nastudovávat Pomádu a po ní Horečku, mi z něj padla brada. Najednou, když na jeho výkon v těchto filmech koukáte soustředěně, si uvědomíte, jak mu to už v té době herecky pálilo. Jsem moc

Horečka sobotní noci je tanečně nejnáročnějším představením, které kdy Jan Kříž hrál.

rád, že když už mě čeká role podle filmu (kde lidé očekávají i nějaké to citování filmového zpracování dané postavy), můžu studovat práci zrovna Johna Travolty, je to velká škola! S tím setkáním jsem neměl štěstí, ale popravdě, jel jsem zrovna kolem Karlových Varů, když tam byl, a hodně mě to tam táhlo...

Jak vám jdou Travoltovy pohyby a gesta? Jste někdy Travoltou i v soukromí, třeba k pobavení partnerky či přátel?
Je pravda, že on byl pohybově tak typický, že se bez nějaké pohybové citace na jevišti neobejdu. Dobré je, že jsem vždycky měl problém s tím, že se trochu hrbím, ale od té doby, co si „hraju na Travoltu", chodím jak pravítko. Ale jinak si pohyby Dannyho a Tonyho nechávám výhradně na jevišti anebo na opravdu milé, výslovné přání pod vlivem alkoholu. (směje se)

Jak často a kde trénujete tanec? Co je na tom všem nejnáročnější?
V Divadle Kalich je baletní sál, hodně času při přípravách trávím tam. Musím oprášit co nejvíc ze své taneční minulosti a nadrtit se konkrétní choreografie do představení. Během intenzivních příprav to může být pětkrát šestkrát týdně. A ačkoliv jsem se na zkoušení asi dva měsíce dost intenzivně kondičně připravoval, stejně jsem si při něm sáhnul opravdu dost hluboko ve svých fyzických silách. Horečka ve fyzické náročnosti daleko přesahuje všechno, co jsem doteď odehrál. A vím, že mě bude čekat po celou dobu uvádění muzikálu nějaké kondiční udržování, abych mohl představení odehrát tak, jak bych si přál. A když říkám po celou dobu uvádění, tak doufám, že to bude hodně dlouho!

Jaký je to muzikál? Čím vás nadchnul a čím osloví diváky?
Jedinečný muzikál. Myslím, že pro diváky to bude velký zážitek. Horečka je totiž zároveň velká taneční a světelná show se skvělou nesmrtelnou hudbou Bee Gees, plus chytrý, citlivý, vtipný i hořký příběh ze života skutečných lidí, které můžete potkat klidně zítra v centru Prahy. Věřím, že diváky dostane.

Výstava

Zářivý krystal. Bohumil Kubišta a české umění (1905-2013)
Galerie výtvarného umění v Ostravě
Období: 3. října 2014 – 4. ledna 2015

Bohumil Kubišta, Hypnotizér, 1912, Galerie výtvarného umění v Ostravě

Výstava, která představuje souhrnnou retrospektivu Bohumila Kubišty po mnoha letech, poukazuje na vůdčí roli tohoto umělce v rámci celého českého moderního umění dvacátého století. Velkoryse mapuje nejen dílo autora, ale i jeho silný odkaz v díle mnoha dalších autorů, jako je Emil Filla, Antonín Procházka, Jan Zrzavý, Josef Šíma nebo Jindřich Štyrský.

Expozice je na základě chronologického a tematického klíče členěna na tři oddíly. První oddíl přibližuje zrod moderního malíře a moderního uměleckého postoje v dobových souvislostech, ve vztahu k jeho blízkým generačním vrstevníkům, ale i k odpůrcům, s nimiž polemizoval. Cílem ústřední části výstavy je přiblížit divákovi ohlas Kubištova díla po jeho předčasné smrti. Třetí oddíl pak sleduje recepci některých Kubištových tvůrčích principů, jejichž analogie lze volně nalézat i v uměleckých dílech autorů jim bezprostředně neovlivněných.

Součástí projektu bude i nové zpracování Kubištova životopisu doplněného o dosud neznámé údaje a souvislosti. Díky zevrubným archivním výzkumům tak výstava a doprovodná výpravná publikace odhalí i dosud neznámé peripetie dobrodružného života Bohumila Kubišty.

Filmová novinka

Andělé všedního dne

Foto: CinemArt

ČR | Premiéra: 9. 10. 2014
Co kdyby mezi námi žili andělé, kteří se nám snaží nezištně pomáhat? Film natočený podle románu Michala Viewegha mapuje jeden zásadní den v životě několika různých lidí a snažení skupinky éterických bytostí, které se pokoušejí dát mu smysl. Marián Labuda, Vojtěch Dyk, Eliška Křenková a Vladimír Javorský v roli andělů provázejí své lidské svěřence jejich nejtěžším dnem v životě. Učitel autoškoly Karel (Bolek Polívka) se souží v citově prázdném manželství s Marií (Zuzana Bydžovská), které si kompenzuje sny o své studentce Esfer (Klára Melíšková). Ta však právě pohřbila manžela a zatím není připravená na nové vztahové dobrodružství. Zdeněk (Václav Neužil) se chce zabít, protože mu jeho kamarád Filip (Ondřej Sokol) přebral ženu. Těžce to nese nejen on, ale i jeho esotericky založená matka (Zuzana Kronerová), která se kvůli tomu navíc rozhádala se svou nejlepší kamarádkou, výše uvedenou Marií, jež je Filipovou matkou. Tento složitý vztahový propletenec rozetne osud už za pár hodin. Přestože andělé mají být nestrannými pozorovateli, nedá jim to, aby se alespoň částečně nepokusili situaci zachránit.

Foto: archiv Sagvana Tofiho, Tomáš Martínek Připravila: Petra Škeříková

Sagvan Tofi pracuje na libretu k novému muzikálu – a bude to pecka!

Když před pár lety přišel s myšlenkou muzikálu založeného na hitech Michala Davida a nepřímo tím ohlásil svůj comeback na českou hudební scénu, málokdo mu dával větší šance na úspěch. Děti ráje se ale staly jedním z nejúspěšnějších českých muzikálů, který byl po pětileté uvádění na prknech GoJa Music Hall víceméně neustále vyprodaný.

Děti ráje měly takový úspěch, že by byla škoda na něj nenavázat. Nechystáte nějakou obnovenou premiéru anebo rovnou další muzikál?
To, že můj první muzikál v životě, který jsem kdy napsal, měl tak mimořádný úspěch, mě samozřejmě, jak se říká, v dobrém slova smyslu nakoplo a inspirovalo k tomu, že jsem začal přemýšlet o dalších muzikálových projektech. A jelikož jsem si jako každý autor přál klást hlavní důraz na to, aby moje další dílo bylo minimálně stejně tak úspěšné jako moje prvotina, zjistil jsem, že jsem si vlastně dost zavařil. Neprozřetelně jsem si sám sobě nasadil dost vysokou laťku, ale měl jsem dost času na to, abych to vymyslel. Jediné, co můžu prozradit, je, že intenzivně pracuju na libretu k novému muzikálu. A skromně musím říct, že to bude pecka. (směje se)

Proč vlastně muzikál v Praze skončil?
Když jsme v Praze končili zcela vyprodané Děti ráje, všichni se nás ptali, jak je to možné a proč končíme, když je o ně takový zájem. Ale důvod byl jednoduchý - prostě se v divadle připravoval nový projekt Fantom opery a pro nás už tam nebylo místo. Samozřejmě nám to všem přišlo taky líto, za těch pět let jsme byli jako rodina, my i diváci dohromady. A tak mě neopustila myšlenka na to, jak ho vrátit a najít pro něj nové místo. Proto se momentálně ze všeho nejvíc soustředím na přesun Dětí ráje na Moravu. Já totiž zbožňuju domácí slivovici! (směje se) Nikdy bych to neřekl a nezdá se to, ale je s tím spojena spousta, spousta práce. Když všechno půjde dobře, měli bychom na jaře zase začít hrát, ale tentokrát se uvidíme v Brně!

> „Mým přáním a cílem je přesunout muzikál Děti ráje na Moravu.“

S vybraným programem z muzikálu jste na konci léta vystoupil i na Slovensku. Jak se Slovákům líbilo? Zpívali s vámi?
Slováci jsou vždycky skvělé publikum. Když jsme hráli v Praze, jezdilo jich za námi spousty a vždycky byli fantastičtí. Takže když jsem tam v srpnu byl, vypadalo to jako mejdan - všichni s námi zpívali. I to je důvod, proč chci uvést Děti ráje na Moravě - budou to mít ze Slovenska k nám na představení blíž.

Muzikál byl tak trochu nostalgií po osmdesátých letech. Jak na to období vzpomínáte vy?
Já žádnou nostalgii ani moc nemívám, vždycky se dívám dopředu... Ale když bych se měl podívat zpátky, byly to pro mě skvělé roky studia, natáčení filmů s Lukášem Vaculíkem a koncertování s Michalem Davidem. Jezdil jsem s ním jako host, a proto možná, když se tak zamyslím, vlastně v sobě tu nostalgii tak trochu mám. Ale taky právě proto jsem mohl napsat Děti ráje.

Hity Michala Davida jsou takříkajíc nesmrtelné, pobrukuje si je skoro každý (a kdo říká, že ne, dělá to potají). Který z nich máte vy osobně rád?
Jasně že na ně všichni trsají! Vždyť jsou melodické a dělají dobrou náladu. Já už se ale dneska na písničky Michala Davida dívám jinak. Každá má v muzikálu svoje místo a dohromady tvoří jeden celek, kde se vzájemně doplňují. Tenhle muzikál bych nikdy nemohl napsat, kdybych k těm písničkám neměl vztah a dokonale je neznal. Některé z nich jsou jednoduché popěvky se zdánlivě lacinými texty a vedle toho jsou nádherné melodie s až básnickými texty, jako je třeba Vůně ženy od Pavla Vrby. A právě to je jejich kouzlo, každá z nich je jiná, a proto pro mě ideální k tomu, aby se z nich dal vytvořit příběh. To je právě ten důvod a klíč k úspěchu Dětí ráje.

Sagvan Tofi v muzikálu Děti ráje

Photos by Ivan Clemente · Připravila: Petra Škeříková

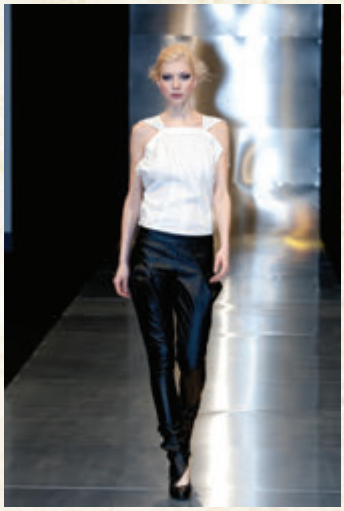
Zuzana Králová:
Moje móda je elegantní i provokativní

Design, luxury, fashion, catwalk... Rozhovor s českou módní návrhářkou působící především ve Španělsku je plný nablýskaných slov ze světa módy. „Tvořím kolekce pro ty, kteří se vzdalují od konvence, pro něž být jeden z mnoha není možná volba, kteří se chtějí vyjadřovat, riskovat a do jisté míry provokovat," říká Zuzana Králová.

Co vás přimělo opustit Čechy a rozjet svoji kariéru ve Španělsku?
Já jsem Čechy neopustila, studovala jsem módní návrhářství v České republice a zároveň jsem začala se studiem Diplomatura de moda na prestižním Istituto Europeo di Design v Madridu. Oba koncepty studia a přístupy mi hodně daly a obohatily mě. A vlastně to byla pro mě i výzva kombinovat studia jak u nás, tak ve Španělsku. Nyní žiju mezi Madridem a Prahou.

Co je v Madridu náplní vaší práce?
Přednáším módní design a kresbu na IED Madrid, kde jsem také před pár lety sama graduovala, což je pro mě velká pocta. Pracuji také jako módní návrhářka pro švýcarskou luxury sportswear značku Pyrates, kterou jsem prezentovala nedávno na madridském fashion weeku Momad. Mám také rozběhnutý projekt fitness oblečení pro světového Mistra Fitness Adriana Ghita. Prvotně tvořím pro KRALOVA_Design, což je česká značka. Navrhovala jsem třeba také kolekci pro českou outdoorovou značku Alpine Pro.

Čím se vyznačuje vaše vlastní značka?
Posláním značky KRALOVA_Design je inovace, diferenciace a konstruktivistické pojetí tvorby.



Kolekce jsou určeny na catwalk i pro každodenní nošení. Jde mi o nalézání nových vyjádření a konceptu prostřednictvím oděvu jak v dámských, tak pánských liniích oblečení. Kolekce reflektují nekonvenčnost a sebedůvěru jako odraz charakteru osobnosti. Moje tvorba je nekonvenční, elegantní, sexy, dynamická, umělecká i provokativní.

Jaké materiály ráda používáte?
Záleží na konceptu kolekce, designu a sezóně. Ráda pracuji jak s pevnými materiály, kůží, lnem a bavlnou ve vysokých gramážích, tak také s hedvábím a samozřejmě miluju textury a kontrasty.

Jaký je vlastně váš životní příběh, cesta od holčičky k módní návrhářce?
Moje babička byla švadlena, veškerý svůj volný čas jsem tak trávila mezi látkami a střihy v jejím ateliéru a také listováním módním časopisem. Tehdy byla dostupná pouze česká či ruská Burda. Bylo mi asi 12 let, když jsem začala s kreslením konstruktivistických designů, které mimochodem v současnosti docela dobře definují můj styl! Odmalinka jsem věděla, že chci vytvářet věci, a tak jsem pokračovala studiem módního návrhářství.

Co je na vaší kolekci Bohemicca českého?
Čechy jsou pro mě velkou inspirací, jsou impulsem v konstrukci forem oděvů a také částečně v použití materiálů jako bavlna a len. V této kolekci jsem kombinovala český a středozemní duch, který ovlivnil hlavně její barvy a použití hedvábí.

Jaké jsou podle vás největší rozdíly mezi Čechy a Španěly v módě?
Češi mají unikátní přístup k módě, velmi se odlišují, chtějí vyjádřit svůj charakter a osobnost prostřednictvím módy. Španělé jsou v oblékání velmi odvážní, jsou ovlivnění středozemním podnebím, milují barvy, nebojí se kombinací tisku ani výrazných doplňků.

Ve své kariéře jste získala řadu ocenění. Které z nich je tím nejprestižnějším?
Všech získaných ocenění si vážím. Stala jsem se finalistkou Národní ceny za design 2010, Brillance Fashion Talentu 2010 v Bratislavě a Top Styl Designer 2012 na STYL KABO v Brně. Také jsem získala Speciální cenu poroty v Konkurzu mladých návrhářů regionu Madrid 2013 a stala se finalistkou Ceny za nejlepší kolekci značek Startups, Asociace nových a mladých návrhářů v Madridu 2014.

Kdo je Zuzana Králová

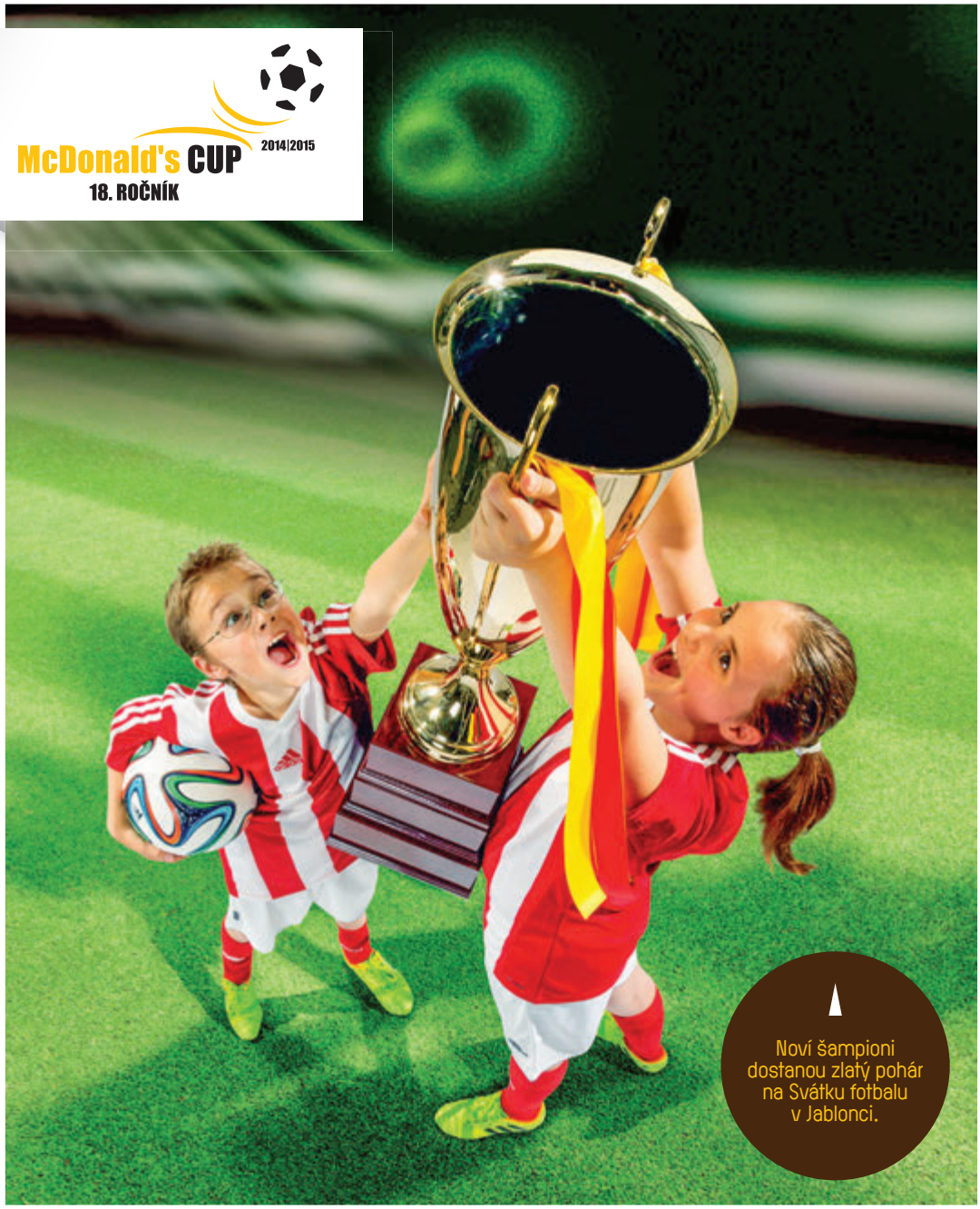
MgA. Zuzana Králová (29) pochází z jihočeského Tábora, je absolventkou Fakulty umění a designu v ateliéru Textilní tvorba na Univerzitě J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. Titul Diplomatura de moda získala na Istituto Europeo di Design v Madridu. Spolupracovala již s řadou módních domů a značek, například Esprit, Karen Millen, Pepe Jeans či s českou značkou Alpine Pro. Vlastní módní značku KRALOVA_Design má od roku 2009. V Praze jsou její kolekce dostupné v butiku Czech Labels & Friends v Železné a v design shopu Hard de Core na Senovážném náměstí. Její módu najdete také na mnoha celosvětových portálech a v e-shopu www.kralovadesign.com.

Připravil: Petr Kocek Foto: Jan Vidrna, archiv FAČR

O slovo se opět hlásí dětský pohár plný fotbalu

S prvním dnem nového školního roku 2014/2015 byl zahájen další, už 18. ročník fotbalového McDonald´s Cupu, určeného pro žáky prvního stupně českých základních škol.

O ostrý start se postaralo tradiční pražské setkání Organizačního výboru turnaje s okresními garanty a zástupci krajských štábů z celé republiky, na němž se rozdávaly noty potřebné k tomu, aby vše zase hrálo jako dobře vyladěnému a sehranému orchestru. A nutno podotknout, že obřímu – vždyť každoročně se turnaje zúčastňuje na osmdesát tisíc mladých aktérů, během sedmnácti let jich už bylo celkem 1 207 862!



Noví šampioni dostanou zlatý pohár na Svátku fotbalu v Jablonci.

Osvědčený scénář

Party, podle nichž každoročně hrají „fotbalové orchestry" složené z chlapců a dívek prvních až pátých tříd základek, jsou zažité a léty prověřené. Opět se bude kopat ve dvou kategoriích, v mladší A (ročníky narození 2005-2008) a starší B (ročníky 2003-2005). Od září do konce března probíhají a budou probíhat třídní a školní kola, po nich přijdou v dubnu na řadu okrsková a okresní a v květnu krajské finálové turnaje.

Návrat na Střelnici

Vyvrcholením bude závěrečný celorepublikový Svátek fotbalu pro kategorii B, který se odehraje 10. a 11. června na stadionu prvoligového FK Baumit Jablonec nad Nisou. Na stadion na Střelnici se finálová šestnáctka (15 krajských vítězů + domácí pořadatelská škola) vrátí po pěti letech, po předcházejících dějištích letos v Uherském Hradišti a předtím v Jihlavě, Teplicích a Olomouci.

Fotbalová paráda pro kluky a holky odstartovala v září a skončí v červnu.

Patronská dvojice

Patronát nad novým ročníkem McDonald´s Cupu převzali hned dva zástupci českého reprezentačního výběru do 21 let připravujícího se na domácí EURO 2015 (viz box) – trenér týmu Jakub Dovalil a gólman Tomáš Koubek. Oba dva mají se školní akcí osobní zkušenosti a k malým fotbalistům tak velmi blízko.

Stálá sestava i posily

Hlavními organizátory školního projektu jsou nadále Asociace školních sportovních klubů ČR,

Partneři a organizátoři 18. ročníku McDonald´s Cupu:

adidas · Sportisimo · Nikon · IGRACEK · Swiss Military Hanowa · Takeda · ČPP Vienna Insurance Group · DNES

Fotbalová asociace ČR, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR, hlavní město Praha a McDonald´s, který mu také propůjčil své jméno.

Přírůstky zaznamenala sestava partnerů turnaje, posilami se staly společnosti či značky Česká podnikatelská pojišťovna, Swiss Military Hanowa a Igráček, naopak beze změn zůstává šestice partnerů mediálních (organizátoři a všichni partneři se prezentují v dolní liště).

Tradice a novinka

Organizátoři a partneři připravili pro startující mnoho cen a dárků, pro nejúspěšnější družstva diplomy, medaile a poháry. Ten největší zvednou nad hlavu školáci z vítězného týmu na Svátku fotbalu, další odměnou pak budou třeba vítězná trika nebo návštěva EURO 2015.

Soutěže pro malé i velké

Nejen samotným fotbalem žije McDonald´s Cup. Děti bude provázet při zápasech a finálových turnajích mnoho her a soutěží, třeba Cena Fair Play či hodnocení nejlepších hráčů a střelců. Další jsou pak připraveny pro dospělé kolem turnaje se vyskytující. Například oblíbená fotosoutěž na internetovém fotoalbu Rajče.net a soutěžní kvíz týkající se historie i současnosti akce.

Info je k mání!

Všechny potřebné informace týkající se 18. ročníku jsou k dispozici na oficiálním webu turnaje (včetně přihlášek, propozic a pravidel), mnoho zajímavostí se pak průběžně objevuje na Facebooku nebo na blogu provozovaném na zpravodajském portálu iDnes.cz.

Dejte svůj „like" McDonald´s Cupu na Facebooku!

Vzkaz určený všem

Organizátoři McDonald´s Cupu a jejich pomocníci z celého Česka vzkazují: Kluci a holky, tátové a mámy, učitelé a trenéři, všichni příznivci školního fotbalového turnaje, pohár plný fotbalu opět začíná, těšíme se na vás!

Více na www.mcdonaldscup.cz.

Šampionát nadějí poprvé v Česku

Jednou z největších sportovních událostí příštího roku bude červnové fotbalové EURO 2015 v kategorii U-21.

Finálový turnaj mistrovství Evropy této věkové kategorie se poprvé v historii uskuteční u nás – od 17. do 30. 6. v pražských arénách v Edenu a na Letné, na Andrově stadionu v Olomouci a na stadionu M. Valenty v Uherském Hradišti.

O titul juniorských mistrů starého kontinentu bude pod křídly UEFA a FAČR, a za patronátu společností adidas a McDonald´s (tedy vesměs „starých známých" ze školského McDonald´s Cupu), bojovat osm týmů, sedm nejlepších z kvalifikace a domácí český výběr. Ten by rád navázal na úspěch z roku 2002, kdy tehdejší mladíci Petr Čech, Zdeněk Grygera, Radoslav Kováč, Milan Baroš a spol. vybojovali zlato.

V kádru současných Lvíčat je drtivá většina fotbalistů, kteří v minulosti startovali na školské soutěži. Nejen královéhradecký brankář Tomáš Koubek, který je spolu s trenérem týmu Jakubem Dovalilem patronem 18. ročníku, ale také mnoho jeho spoluhráčů. A ti mají zkušenosti nejen coby aktivní hráči z dob, kdy chodili do školy, ale i z časů pozdějších, kdy děti navštěvují coby patroni krajských finálových turnajů.

Vítězná družstva krajských finále v obou kategoriích 18. ročníku školského turnaje obdrží vstupenky na vybraná utkání EURA, na čerstvé šampiony ze Svátku fotbalu bude čekat návštěva finálového mače. Třešničkou na dortu by bylo, kdyby při závěrečném duelu mohli fandit svým předchůdcům, kteří v současnosti oblékají reprezentační dres se lvíčkem na prsou. To by byla motivace do další fotbalové dráhy!

iDNES.cz · nova sport · Radiožurnál Český rozhlas · HATTRICK fotbalový magazín · FRESH · AŠSK · Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy · FAČR · Prague · i'm lovin' it

Připravili: Barbora Žehanová, Jakub Kovář Foto: Milan Jaroš ml., Český olympijský výbor / Jan Malý, archiv Lukáše Krpálka

Sport byl pro mě odmala zábava číslo jedna

Už jako malý kluk si moderní pětibojař David Svoboda pravidelně přál pod stromeček nebo k narozeninám sportovní vybavení. I proto olympijský vítěz z Londýna podporuje projekty, jako je Sazka Olympijský víceboj. „Smyslem víceboje je, aby přiměl děti k pohybu. Proto mu fandím," říká.

Měl jste ke sportu vztah už od dětství?
Sportovali jsme s bratry i s tátou, který pořád něco dělal. Sice ne na vrcholové úrovni, ale jako „hobík" dělal snad všechny sporty a my to opakovali po něm. A jelikož jsme jezdili na víkendy a prázdniny do jižních Čech na chalupu, pořád jsme byli v přírodě, jezdili jsme na kole, běhali, plavali. Až později – mohlo nám být osm devět let – jsme začali s oběma bratry chodit na karate.

„Moderní pětiboj je víceboj, který založili intelektuálové proto, aby existoval sport, jenž všestrannost testuje co možná nejdokonaleji."

Nicméně u toho jste nezůstal.
To nám vydrželo tak čtyři roky, pak jsme začali závodně plavat a potom už se to vleklo. Měl jsem ke sportu naprosto přirozený přístup. Je pravda, že když jsme měli nějaké přání k narozeninám nebo k Vánocům, vždycky to bylo vybavení na sport - kolo, lyže... Byla to pro nás zábava číslo jedna.

Co vás na sportování nejvíc baví teď, když jste profesionál?
Je to velký balík věcí. Sporty, které dělám profesionálně, i ty doplňkové mě baví jako takové bez ohledu na výkonnost. Baví mě šermovat, jezdit na koni. Sportování má vliv na to, jak se cítím, že jsem v kondici, vypadám díky tomu lépe, nejsem tlustý. Pak mohu závodit s ostatními a cestovat po světě, což mě taky baví. Můžu se živit svým koníčkem. A když mi to jde, to, co baví mě, baví i moje okolí, které mi fandí.

Kolik dnů vydržíte bez pohybu?
Když jsem unavený po sezóně, po těžkém tréninku se mi nestýská. Ale pohyb mi chybí docela rychle, klidně po týdnu.

Jste fanouškem všestrannosti, podporujete i Odznak Všestrannosti Olympijských Vítězů, který se stal součástí Sazka Olympijského víceboje. Ve všestrannosti pro vás spočívá i krása moderního pětiboje, kterému se věnujete?
Všestrannost považuju za velkou hodnotu. Moderní pětiboj je

Žákovský Olympijský víceboj přináší novinky

Po úspěšném pilotním ročníku odstartoval na konci září nový Sazka Olympijský víceboj, který pod záštitou Českého olympijského výboru usiluje o přilákání co největšího počtu školáků ke sportu. Nový ročník přináší hned celou řadu novinek.

Olympijský víceboj rozhýbal při své jarní premiéře během dvou měsíců téměř sto tisíc dětí, a v novém školním roce má proto ambice ještě vyšší. „V průběhu tohoto ročníku Sazka Olympijského víceboje bychom jich rádi zapojili nejméně 150 tisíc. Chceme pomoct změnit alarmující statistiky, které ukazují, že v Česku pravidelně sportuje jen 28 procent lidí," říká k projektu marketingový ředitel Českého olympijského výboru Marek Tesař.

Původních šest disciplín víceboje se rozrostlo na osm, které v rámci hodin tělesné výchovy otestují fyzické schopnosti žáků 1. - 9. tříd. Testovanými parametry jsou ohebnost, hbitost, silová vytrvalost, rovnováha, rychlost, běžecká vytrvalost, výbušnost a síla. Děti, které se do projektu zapojí, získají v pololetí individuální analýzu silných a slabých stránek s tipy na cvičení, která pomohou slabiny odstranit. Na konci školního roku pak ČOV díky speciální metodice pomůže určit pohybový typ dítěte a nabídne školákům škálu vhodných sportů a oddílů v okolí bydliště.

Motivovat děti budou opět přímo v tělocvičnách olympijské hlídky tvořené známými sportovci. Do projektu se tak zapojí například kajakář Vavřinec Hradilek, biatlonistka Veronika Vítková, moderní pětibojař David Svoboda, plážové volejbalistky Markéta Sluková a Kristýna Kolocová, sjezdař Ondřej Bank, krasobruslař Tomáš Verner či trojnásobná olympijská vítězka, rychlobruslařka Martina Sáblíková.

Registrace do projektu byla spuštěna 23. září a počet přihlášených škol se jen za první den vyhoupl na osm set. Nejaktivnější školy se mohou těšit na sportovní vybavení i finanční podporu. Co na to vaše škola?

Blahopřání od vícebojaře Tomáše Dvořáka

víceboj, který založili intelektuálové proto, aby existoval sport, jenž všestrannost testuje co možná nejdokonaleji. A pětiboj to skutečně splňuje, je poskládaný z více sportovních odvětví. Je to kumšt a věda trénovat všech pět naprosto odlišných disciplín takovým způsobem, aby se člověk zlepšoval ve všestrannosti rovnoměrně a byl připravený ve všech pěti disciplínách na závod v jeden den. Vůbec to není stereotypní práce.

Říkáte, že považujete všestrannost za velkou hodnotu. I do života?

Pohybová všestrannost je využitelná po celý život. Když se dítě umí pohybovat lehce, snadno vyřeší spoustu problémů oproti někomu, kdo neumí udělat ani kotrmelec. To je věc, kterou člověk ocení vždycky, ať už bude chodit na hory nebo se bude chtít projet na kole nebo bude muset udělat nějakou fyzicky náročnou práci. Ale filozoficky se mi líbí, že potenciál k úspěchu – a to nejen ve sportu – mají lidé, kteří jsou všestranní. Člověk, který umí od každého trochu a není v ničem extra slabý, se může uplatnit v každém oboru bez ohledu na to, co přijde. Všestrannost je super věc.

Motivovat děti k pohybu budou jako ambasadorky Sazka Olympijského víceboje i plážové volejbalistky Kristýna Kolocová a Markéta Sluková.

Krpálkovi chybí už jen olympijské zlato

Změnil dějiny českého juda a v pouhých třiadvaceti letech se stal nespornou legendou. Ambasador týmu McDonald´s Olympic Hopefuls Lukáš Krpálek v letošním roce ovládl podruhé v kariéře mistrovství Evropy a na konci srpna jako první český (i československý) reprezentant v historii přidal v ruském Čeljabinsku také titul mistra světa.

Triumfem v Rusku si navíc Krpálek prakticky zajistil účast na olympijských hrách v Riu, kde by za dva roky mohl svou jedinečnou sbírku zkompletovat. „Poslouchá se to hezky, ale doufám, že to tímto úspěchem nekončí. Vrchol u judistů bývá kolem sedmadvaceti let, takže snad mám ještě něco před sebou. Pořád mi chybí olympijská medaile," prohlásil s nehranou skromností Krpálek po návratu z Čeljabinsku.

Aby medailová sbírka pokračovala, dodržel Krpálek hned po zlaté dekoraci rituál a nejcennější kov vykoupal v šampaňském nalitém do mistrovského poháru. „Zatím to zalévání medaile vychází, tak v tom pokračujeme," dodal na vysvětlenou.

Anežka došla pro bronz

Sezónu snů prožila také další členka týmu nadějí Anežka Drahotová. Teprve devatenáctiletá sportovkyně tři týdny po suverénním zisku zlata v chůzi na juniorském šampionátu vybojovala v srpnu první medaili i v seniorské kategorii a na mistrovství Evropy v Curychu si došla pro bronz. A to ji od stříbrné příčky dělila pouhá sekunda. „Trochu mě to druhé místo mrzí, věřila jsem si. Ale jsem ráda, že jsem potvrdila formu a práci, co jsme udělali v zimě," svěřila se talentovaná závodnice.

Sportovní obojživelnice, která uchvacuje špičkovými výkony napříč disciplínami, se poté začala připravovat na mistrovství světa v silniční cyklistice. Na šampionátu ve španělské Ponferradě ale další kapitolu senzačního příběhu nepřipsala - v účasti na dalším vrcholu sezóny jí zabránila nemoc.

Lukáš Krpálek

Olympic Hopefuls | active partner | ALPINE PRO

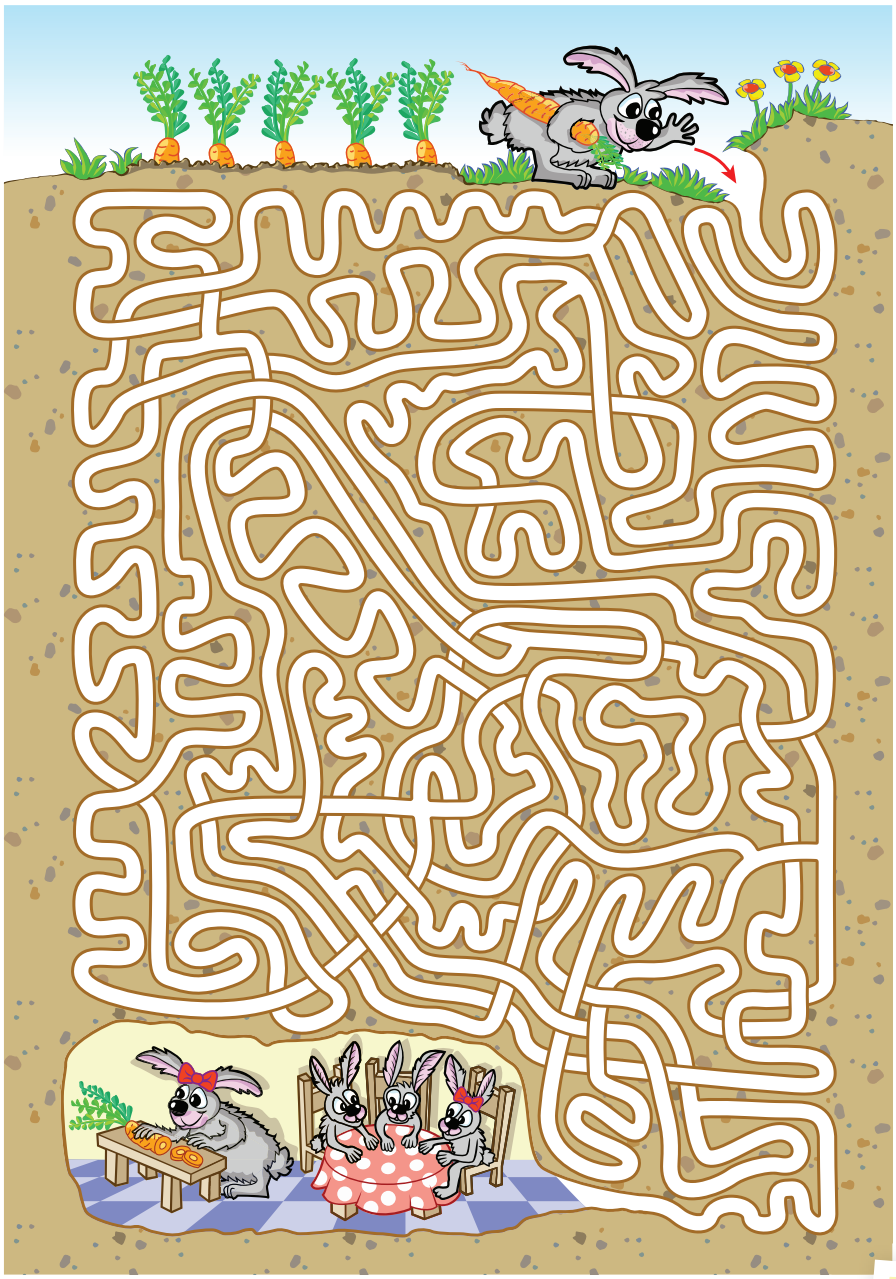
Aby se olympijské naděje neztratily

Už devět let pomáhá McDonald´s sportovním talentům k účasti pod pěti olympijskými kruhy. Projekt McDonald´s Olympic Hopefuls podporuje pod záštitou Českého olympijského výboru mladé sportovce v osobním i sportovním růstu. Pro budoucí úspěch je tato pomoc zásadní, protože sponzorské peníze přicházejí většinou až po zisku medailí ze světových šampionátů a olympiád. Do té doby získávají rodící se sportovní hvězdy nutnou podporu k dalšímu rozvoji jen velmi obtížně.

Připravily: Alice Škochová, Petra Blažková Foto a ilustrace: archiv

Pojďte se bavit!

Kamarádi, zajíčkové se radují z pěkné úrody mrkvičky. Tatínek zajíc sklízí, maminka zaječice krájí a vaří a malí zajíčci už netrpělivě sedí u stolu a čekají na talíř plný voňavé dobroty. Najít cestu z políčka do nory ale není úplně snadné. Pomůžete tátovi zajícovi projít labyrintem chodeb, aby malí zajíčci dlouho nehladověli?



Nové knihy

Měli dinosauři blechy?
Pavlína Táborská, Zdeněk Táborský
EDIKA

Proč je povrch naší planety tak rozmanitý? Jak to, že tu najdeme skály, pohoří i údolí? Co je uvnitř Země? Vypadaly kontinenty vždy stejně? Proč se země třese? A měli dinosauři blechy? Pokud vás zajímají odpovědi na tyto otázky, začtěte se do vyprávění Vildy a Fíny o jejich výletech s dědečkem geologem za záhadnými kameny, zkamenělinami a zajímavými místy po českých zemích. Dozvíte se například to, kde u nás můžeme nalézt propasti, kde leží nejbližší kráter a co všechno se dá objevit pod zemí. Kniha, která nenásilnou formou seznamuje mladé čtenáře se základními geologickými pojmy, je určena dětem ve věku 8 až 13 let.

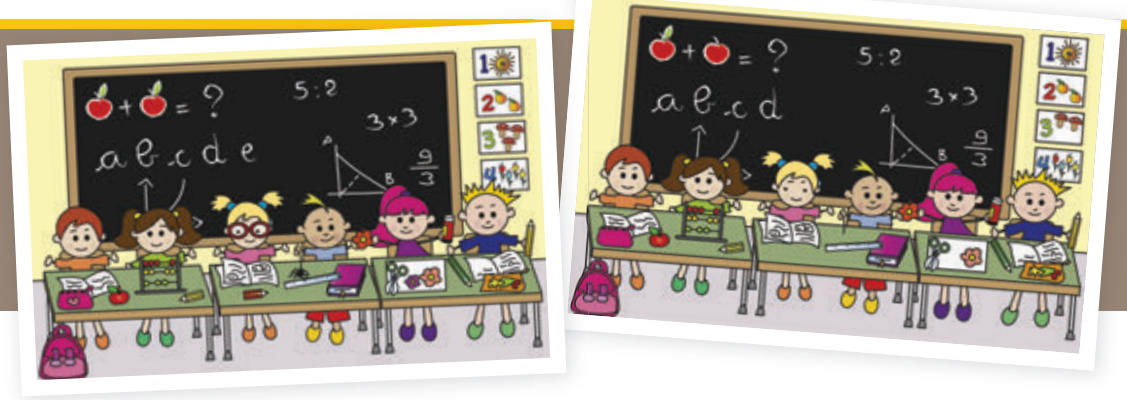
Dopisy mimozemského školáka
Ros Asquitová
Mladá fronta

Mimozemský školák Čurifác se s rodinou ocitl na planetě Zemi, aby pomohl „vylepšit“ její obyvatele. Musí splynout s davem, což obnáší spoustu problémů, jako jak vtěsnat všechna chapadla, hlavy, oči, žaludky a srdce do lidské schránky, jak ve škole zamaskovat, že je chytřejší než Einstein, a jak nalákat spolužáky do obřího Vylepšovacího stroje. K tomu všemu se k Zemi řítí Hrozgové, nejděsivější obyvatelé vesmíru, aby ji přeměnili v obří špenátové pole.

Pilot a Malý princ
Život Antoina de Saint-Exupéry
Petr Sís
Labyrint

Nádherná kniha o osamělosti a hledání smyslu života. Petr Sís, mezinárodně uznávaný autor knih pro děti, ilustrátor, grafik a tvůrce animovaných filmů, vypráví s empatií, lehkostí a citem pro dobovou atmosféru příběh legendárního francouzského letce, dobrodruha a spisovatele Antoina de Saint-Exupéryho (1900–1944). Mimořádně zpracovaný obrazový životopis sleduje jeho dětské sny a rodinné zázemí, práci pro leteckou společnost dopravující poštu do Afriky a Jižní Ameriky až po osudový poslední let nad Středozemním mořem.

Najděte 8 rozdílů



Proč listnaté stromy na podzim opadávají?

Už jste někdy přemýšleli o tom, proč se listí zkraje podzimu zabarví do žluta, červena, oranžova a hněda a postupně začne opadávat, zatímco jehličnaté stromy o své jehličky nepřijdou?

Víte, že…
… není úplně pravda, že jehličí shazuje jen modřín? Část ho opadá každý rok i z ostatních jehličnanů, ale současně se obměňuje. Smrk vymění všechno jehličí za nové asi za pět let, borovice za tři roky.

Zvířata na zimu zalezou do nory a usnou, člověk si oblékne teplý kabát a zapne doma topení, ale stromy musí zůstat na jednom místě, vystavené napospas všem povětrnostním vlivům, jako je mráz, sníh, vítr, a především nedostatku vody. Tomu čelí právě tím, že se zbaví listí. Zmenší se tím riziko polámání větví, protože plocha, na které by se mohl držet sníh, není tak velká. Holé větve také nekladou tak velký odpor větru jako větve olistěné.

Ještě důležitější je ale to, že opadání listů brání ztrátám vody během doby, kdy v zemi zamrzne a je hůře dostupná. V období, kdy má strom listy, dochází k velkým ztrátám vody právě skrze ně, listovými průduchy uniká vodní pára do okolního prostředí. Při plném olistění odpaří vzrostlý strom za jediný den i více než sto litrů vody. Listnaté stromy a keře předchází usychání právě opadem listů.

A proč se listy před tím, než opadají, zabarví do pestrých barev, kterým říkáme podzimní? Chlorofyl, kterému vděčí za svou zelenou barvu, se na podzim stává nadbytečným, a proto je odbourán. V listech pak zbývají právě žlutá a červená barviva.

Jehličnaté stromy mají tu výhodu, že pevná pokožka jehličí zabraňuje nadměrnému odpařování vody a povrch jehlic je navíc často chráněn i voskovou vrstvou. Ta zabraňuje v zimě, kdy kořeny nemohou čerpat vodu ze země, jejímu nadbytečnému odpařování, a tím usychání celého stromu.

Jistě jste už slyšeli, že modřín je jediný opadavý jehličnan. Jehličnany jsou sice proti mrazům celkem odolné, ale pokud rostou v místech s opravdu drsným klimatem, i jim jehličí v tuhých zimách překáží. Modřín se během milionů let vývoje naučil jehličí na podzim shazovat, a tak může růst i ve velmi chladných oblastech, jako je například sibiřská tajga.

Vybarvěte si obrázek

Připravila: Alice Škochová Foto: EFKO, zámek Loučeň, Muzeum energie, Království železnic

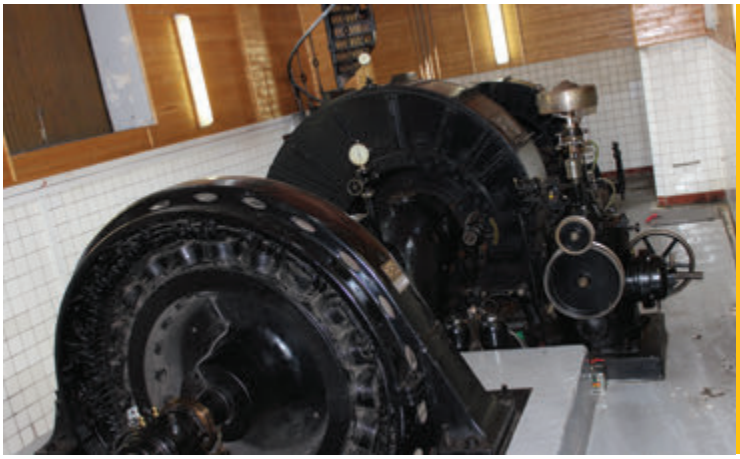
Projeďte se Českem v Království železnic

Stovky metrů kolejí, desítky modelů vlaků, modely aut, které si dávají přednost na křižovatkách, modely významných staveb a míst České republiky... To vše tvoří malý svět Království železnic na pražském Smíchově. Modely jezdí, svítí, otevírají se, reagují na střídání denního a nočního cyklu a některé jsou uzpůsobené tak, aby je návštěvníci mohli sami ovládat.

Miniaturní kamery zprostředkují aktuální pohled z lokomotiv modelů projíždějících kolem nejrůznějších dominant ČR, jako je například Ještěd, Karlštejn, Pražský hrad apod. V pravidelných intervalech se modelové kolejiště postupně rozrůstá o další segmenty. Království železnic tak bude nakonec představovat jakýsi model České republiky, kde bude možné setkat se s nejvýznamnějšími dominantami naší země. V provozu jsou již kraje Ústecký, Karlovarský, Plzeňský, Středočeský a Praha. V dubnu 2014 byla otevřena nová část největšího modelového kolejiště ve střední Evropě - Liberecký kraj. Návštěvníci si tak denně mohou prohlédnout již ohromujících 574 čtverečních metrů modelové železnice.
Více na wwww.kralovstvi-zeleznic.cz.

Zkuste nezabloudit na zámku Loučeň

Víte, jaký je rozdíl mezi labyrintem a bludištěm? Labyrintem vede jediná cesta, i když je klikatá. Oproti tomu v bludišti narazíte na mnohá rozcestí, jejichž cesty nevedou vždy správným směrem. Labyrintárium na zámku Loučeň nabízí jedenáct labyrintů a bludišť v šestnáctihektarovém zámeckém parku v anglickém stylu, který je osázen desítkami vzácných, často exotických stromů. Každý z labyrintů je přitom vytvořený z jiného materiálu. Na cestu se tak můžete vydat například provazovým bludištěm, pískovcovým nebo kamenným labyrintem, palisádovým bludištěm ve tvaru obřího otisku lidského chodidla nebo světelným labyrintem, jehož návštěva je atraktivním doplňkem k pravidelným, každou poslední sobotu v měsíci pořádaným nočním prohlídkám zámeckých interiérů. Bloudění můžete samozřejmě spojit s návštěvou zámku, který je otevřen nepřetržitě po celý rok. Dalším zpestřením pro děti je nově otevřený dětský lanový park.
Více na wwww.zamekloucen.cz.



Rozsviťte si žárovku v Muzeu energie

Chcete si na vlastní kůži, respektive na vlastní nohy vyzkoušet na speciálně upraveném kole, kolik námahy je potřeba k rozsvícení 40W žárovky? Navštivte Muzeum energie ve Velkých Hamrech, jehož základem je původní funkční vodní elektrárna na řece Kamenici rozšířená o další expozici. Naprostá většina strojového zařízení pochází již z roku 1907, a jde tak o technický unikát. Milovníci technických památek zde mohou poznat jednotlivé druhy vodních turbín, které se používaly při stavbách vodních děl, ale mohou se zde také blíže seznámit s výrobou solární energie nebo fungováním bioplynové stanice. Děti se v rámci interaktivní expozice zábavným způsobem dozvědí, co znamená cvaknout vypínačem a rozsvítit světlo nebo spustit pračku.
Více na wwww.muzeumenergie.cz.

Pohrajte si v Boskovicích

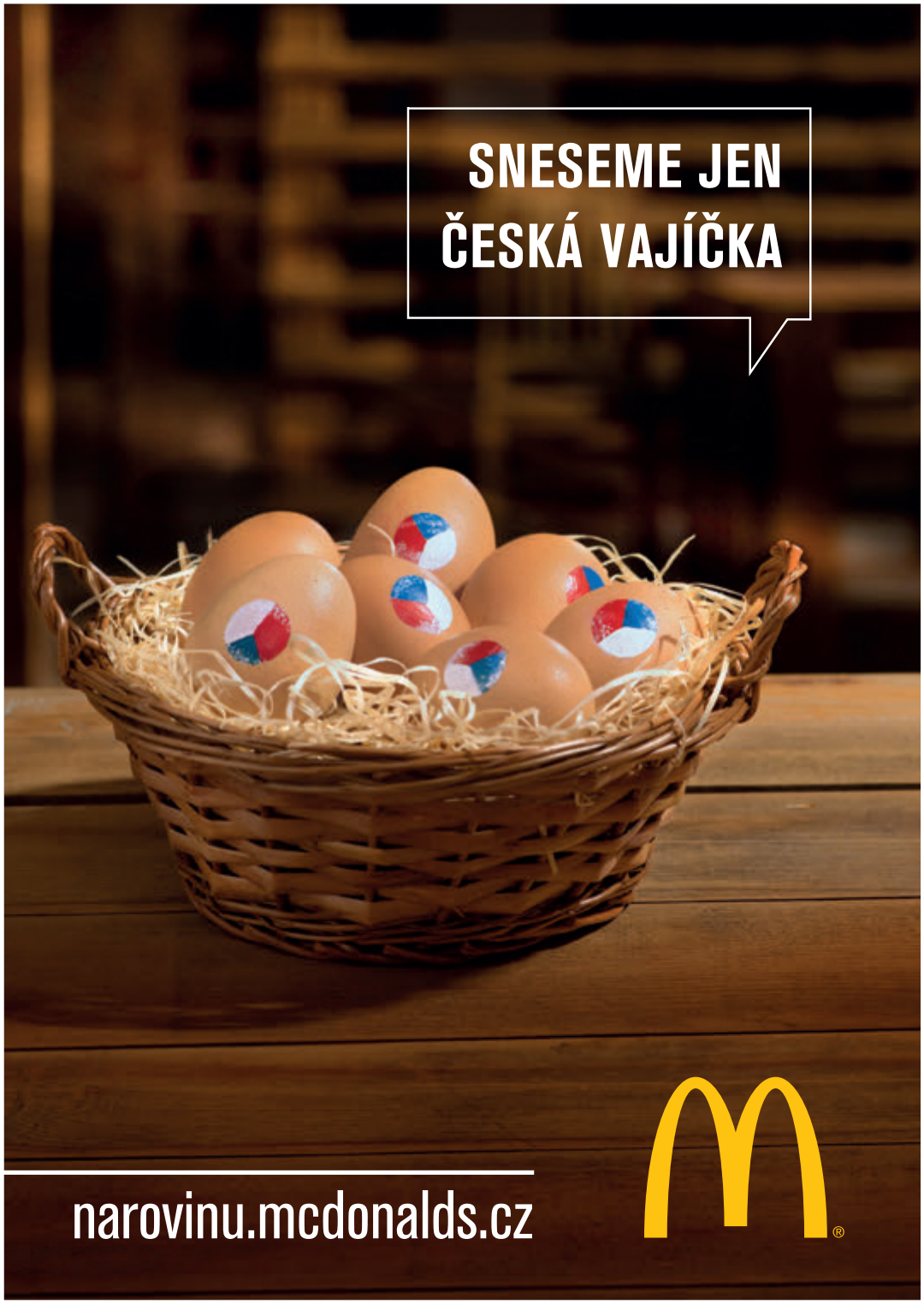
Vůbec první Igráček – zedník spatřil světlo světa v roce 1976. Od té doby se škála profesí rozrostla. Legendární plastové figurky za socialismu obývaly nejeden dětský pokoj, dodnes patří k hračkářským ikonám a před několika málo lety dokonce zažily svůj úspěšný comeback. Výstava „Fenomén IGRÁČEK" představující tyto přátelské panáčky, která cestuje po muzeích po celé České republice, se až do počátku příštího roku usadí v Muzeu Boskovicka v Boskovicích. Kromě původních Igráčků ze 70. a 80. let budou k vidění i nové figurky s moderními prvky a doplňky. Návštěvníci se mohou těšit na netradiční vize designérů a zajímavosti z výroby figurky, čeká je i soutěž o hodnotné ceny. Výstavu připravila společnost EFKO, český výrobce her a hraček, ve spolupráci s Technickým muzeem v Brně.
Více na www.muzeum.boskovice.cz.

Některé Igráčky si můžete zakoupit přímo v muzeu.

Připravila: Alice Škochová Foto: Obří akvárium Hradec Králové

Zažijte tropický vodní svět v ENVI DOMĚ

ENVI DŮM s Obřím akváriem v samém centru Hradce Králové nabízí svým návštěvníkům bezprostřední kontakt s tropickou přírodou. V 5 metrů dlouhém a 8 metrů širokém akváriu máte jedinečnou možnost zhlédnout část tropické přírody Jižní a Střední Ameriky. V další části prohlídky se zase ocitnete na tropické lávce v deštném pralese, kde můžete obdivovat krásu více než 150 druhů a odrůd tropických rostlin, jako jsou orchideje, bromelie a tillandsie. Dojem deštného pralesa umocňuje občasný tropický déšť či uměle připravovaná mlha. Po průchodu pralesem se ocitnete na dně sladkovodní tropické tůně se společenstvím ryb Jižní a Střední Ameriky, kde žije přes 40 druhů ryb v celkovém počtu okolo 500 kusů a tisíce mláďat. Kromě ryb, které můžete znát ze svých akvárií, zde najdete opravdové rarity.
Více na wwww.obriakvarium.cz.



Tiráž

FRESH – Čerstvé novinky z McDonald's 5/2014, vychází 7. 10. 2014
Vydavatel: McDonald's ČR, spol. s r. o., Řevnická 170/4, 155 21 Praha 5, info@mcdonalds.cz
Produkce a grafické zpracování: Corporate Publishing, s. r. o., Hornoměcholupská 565, 109 00 Praha 10, wwww.copu.cz
Client service manager: Petra Bohatá / Editor: Alice Škochová
Stylistická a jazyková úprava: Petra Škeříková
Inzerce: Ditta Dvořáčková, ditta.dvorackova@copu.cz, tel.: +420 603 196 614
Registrace: MK ČR E 21000