

PragMoon

PAVEL LIŠKA

O NOŠENÍ
ŽENSKÝCH
ŠATŮ

TIPY NA NEJLEPŠÍ
VÝLETY

KDYŽ CESTA JE CÍL

TOP HEALTHY

CHUTNĚ A ZDRAVĚ

NIKOLA
DŽOKIĆ

“STAND-UP KOMIK.
VŽDY SRB, NIKDY KLAĐIVO”



Královna KAPESKA

MUZIKÁL
S POHÁDKOVÝM PŘÍBĚHEM


PREMIERA
LISTOPAD 2019

PIXA PRO

Hudební divadlo
Karlín
JUNIOR

Scénář Jan a Alena Pixovi
Hudba Tomáš Beran

Hudební divadlo
Karlín

Hlavní mediální partner

nova

BLESK

Frekvence **1**

kdykde

space4you



**Hudební divadlo
Karlín
JUNIOR**

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G



Co je to vlastně dovolená? Víím, že pro většinu lidí dovolená znamená, že jednou za rok vyrazí do své oblíbené exotické destinace, tam se rozvalí na pláži u hotelu, deset dní stráví víceméně na jednom místě a pak vyrazí domů. A to je odměna za celoroční pracovní nasazení.

Já tomu osobně nerozumím. Proč jednu klec vyměníme za jinou? Jistě, trávíme v ní čas jen jednou za rok, ale princip je víceméně stejný (jen za tuhle dobrovolně platíme). Jistě, jsou i tací, kteří naopak zkouší pokaždé něco jiného. Jednou Thajsko, jindy Amerika, pak hurá na Nový Zéland a tak dále. Vždy ve stresu, počítající každou korunu, nervující se, kolik práce je po návratu čeka a jestli nenarazí po cestě na nějaké (ať už kulturní nebo jiné) překážky. A co mě na tom fascinuje - tak moc jsme posedlí tím, abychom poznávali svět, že úplně zapomínáme na naši malou zemi. Nemám v přátelích nikoho, kdo by jezdil pravidelně objevovat krásy zdejších měst. Přitom to není proto, že bychom je tak dokonale znali. Jen jsme si z hlavy

vytěsnili tu možnost, že na dovolenou nemusíme letět tisíce kilometrů (pokud nejedeme na chatu, ale to jsme zpátky u sezení na jednom místě).

V Pragmoonu věříme, ač jsme především pražský časopis, že toho má Česká republika hodně co nabídnout. A tak jsme naše letní číslo doslova zasyпали obrovským množstvím tipů, kam u nás můžete vyrazit na výlet či dovolenou, ať už s rodinou, přáteli nebo klidně sami. Zábava se vždy najde a zaručujeme, že prázdnin v Česku litovat nebudete.

Nemůžeme také ignorovat neustále rostoucí trend zájmu o zdravou výživu a cvičení, takže i tato témata Vás na mnohých stránkách nového čísla čekají. A pak oblíbená kultura, kde je opět požehnaně silných akcí, které se budou prát o vaši pozornost.

Přeji Vám příjemné čtení, pohodové prázdniny a pokud narazíte na nějaké fantastické místo v Česku, které stojí za návštěvu, určitě se s námi přes email či Facebook podělte. Rádi to pošleme dál.

Z Česka v létě zdraví...

šéfredaktor **Tomáš „th“ Chvála**



**Přímé lety z Prahy
do desítek destinací
nejen v Evropě.**

najdi let ➔

Rezervujte si svůj let na
www.smartwings.com



**Letiště
Praha**

smartwings 

OBSAH

KULTURA:

Top 30	8
Divadlo měsíce	20
Výstava měsíce	20
Tipy na festivaly	26
Dvacátý Highjump	30
Střecha Lucerny	31
Tipy na knihy	32

ROZHOVORY:

Pavel Liška	22
Kryštof Hádek	23
Nikola Džokić	40

TÉMA:

Beauty police	34
Železná koule	38
Top Healthy 2019	46
Tipy na lehká jídla	50
Tipy na aktivity	60
Sex nebo city	78
Na slovíčko	80

GASTRO:

Restaurace, Kavárny, Bary	52
Vinograf	54



SUBARU FORESTER

5 let
prodloužená
záruka

VYZKOUŠEJTE SI
VŠECHNO.
DĚLEJTE COKOLI.
VYDEJTE SE
VŠUDE.



POSLEDNÍ AUTA S ATMOSFÉRICKÝM MOTOREM.
SKLADEM IHNEDE K ODBĚRU!

Kombinovaná spotřeba paliva 7,4-7,5 l/100 km, emise CO₂ 199-202 g/km.



EMIL FREY ČR
Pekařská 638/5 | 155 00 Praha 5 | Štodůlky
Skorkovská 1585 | 198 00 Praha 14 | Černý Most
www.emilfrey.cz





TÍHA NOSTALGIE

Starší ročníky čeká v následujících týdnech a měsících hned několik zásadních událostí, které prověří, jak moc zestárli (koncert Backstreet Boys, finále X-Menů), případně jak umí přijmout nové verze jejich milovaných filmů z mládí (hraná verze Lvího krále, restart Dětské hry). Sám vnímám, že čím jsem starší, tím jsem o něco méně pružnější. Hudba zní vždy lépe z LPček, znovu natočené filmové hity postrádají syrové kouzlo těch původních. Ale ono je asi dobře, že u někoho vládne nostalgie, protože i takový člověk se nakonec ze zvědavosti do kina vydá a na koncert vyrazí. Možná bude o něco víc brblat, ale dá umění nějaký ten vydělaný pěták. A to kultura vždy potřebuje.

th.



Místa konání: Dům U Kamenného zvonu, Praha 1
Cena vstupenek: od 60 Kč

Výstavní projekt představí průřez dějinami zobrazení zvuku jako abstraktního fenoménu od doby avantgardy po současnost. Hlavní osou jeho koncepce je zmapování nejvýznamnějších směrů zvukového experimentu na poli vizuálního umění, a to jak obrazů a grafických partitur, tak zvukových instalací, akustických objektů, filmů či multimediálních projekcí. Na výběru z historického materiálu ukáže, jak zvuk nabývá barvu a tvar, stává se objektem nebo architekturou, a jaké psychologické, ale také fyzikální nebo psychofyzické předpoklady předurčují jeho vizuální podobu.



Akční / Dobrodružný, USA, 2019, Režie: Simon Kinberg
Hrají: Sophie Turner, James McAvoy, Jennifer Lawrence

Po Avengers dospěla ke svému konci i série X-Men: Když skupina X-Menů vyrazí na celkem rutinní záchrannou misi na oběžné dráze k ohrožené posádce raketoplánu, zdá se, že mají vše pod kontrolou a operace probíhá zdárně. Ale zdání klame. Jean Grey (Sophie Turner) je zasažena neznámou a smrtící kosmickou silou, která ji promění v jednoho z nejsilnějších mutantů. I s podporou ostatních X-Menů Jean zápasí nejen se svou nově nabitou a nestabilní silou, ale i se svými osobními démony. Postupně se dostává do děsivé spirály a ztrácí nad sebou kontrolu.



Místa konání: Letní scéna Vyšehrad, Praha 2
Cena vstupenek: od 399 Kč

Divadlo Studio DVA uvede v rámci 16. ročníku Metropolitního léta hereckých osobností, který se uskuteční od 7. června do 31. srpna 2019, neuvěřitelných 113 představení! Tradiční přehlídku na Letní scéně Vyšehrad zahájí premiéra divadelní adaptace Starců na chmelu. Již podeváté jsou připravena i hudební setkání pod širým nebem. Hrát se bude také na domovské scéně na Václavském náměstí, kde se mimo jiné uskuteční šestý ročník Léta slovenských hvězd. Na loňský úspěch naváže i Letní scéna Tvrzi Divice nedaleko Loun a Letní scéna Vítězná u Dvora Králové nad Labem.



Místo konání: O2 arena, Praha 9
Cena vstupenek: od 1090 Kč

Americká devítičlenná úderka se vrací do České republiky představit svůj svět šílenství a hrůzy v pražské O2 areně! Všechno to začalo koncem minulého století, konkrétně v roce 1995. V městečku Des Moines ve státě Iowa se dala dohromady partička lidí a společně založili skupinu s názvem Slipknot. Krátce po svém založení se Slipknot etablovali jako projekt prezentující se směsí tajemné, agresivní a provokativní hudby moderní doby. K dnešnímu dni byli Slipknot nominováni na 10 cen Grammy, dále jim bylo po celém světě uděleno 13 platinových a 44 zlatých desek.



Akční / Sci-fi / Komedie, USA, 2019, Režie: F. Gary Gray
Hrají: Chris Hemsworth, Tessa Thompson, Liam Neeson

Muži v černém jsou zpátky, s novými tvářemi a starými mezigalaktickými problémy. Hrdince v podání Tissy Thompson, když byla ještě malá holka, Muži v černém při jednom ze svých zásahů nevymazali paměť. Od té doby po nich pátrala, aby se mohla stát jedním z nich. O řadu let později se jí to skutečně povedlo - je z ní agentka M a společně s partákem H (Chris Hemsworth) musí čelit invazi mimozemšťanů, kteří se mohou přeměnit v kohokoli (i v agenty MIB). Žáda jim hlídá charismatický Liam Neeson.



Komedie, USA, 2019, Režie: Fred Wolf
Hrají: Alec Baldwin, Salma Hayek, Joe Manganiello

Frank a Nancy v podání komediálně vyzkoušeného Aleca Baldwina a svůdné Salmy Hayek jsou manželský pár příjemně střední třídy, s domem, prostorným naleštěným autem a s dcerou, kterou právě zanechali v prvním ročníku na univerzitní koleji. Do jejich výbavy spokojeného života patří i to, že si občas přihnou, ale ruku na srdce - kdo ne. Pak se ovšem nečeká a ze dne na den ocitnou úplně na mizině. Jasně se shodnou na dvou věcech: milovanou dceru musí na drahé škole udržet stůj co stůj a nikdo se nic nesmí dozvědět. Jen je potřeba vymyslet, jak na to.

HRA SE SMRTÍ



Místa konání: Divadlo Na Maninách, Praha 7
Cena vstupenek: od 290 Kč

Divadlo Na Maninách nabízí spoustu vynikajících českých i zahraničních her a ani tento kousek, disponující černým humorem a skvělými výkony, své diváky rozhodně nezklame. V napínavé a rafinované komedii účinkují Otakar Brousek a Pavel Batěk, kteří jakožto manžel a milenec „bojují“ o lásku nepřítomné dámy. Střet dvou světů a dvou inteligencí: kdo a za jakou cenu zvítězí? Oba hrají doslova nejvyšší hru na kočku a myš, pouze nevíme, kdo je kdo. Humor poněkud detektivní, až černý, mystifikace, bitky nejen slovní, posláni nejen tohoto příběhu.

ŽENA OBEČNÁ



Místa konání: Divadlo Na Maninách, Praha 7
Cena vstupenek: od 290 Kč

Žena obecná je jedinečná one woman show se strhujícím výkonem Ivany Jirešové, přičemž vše se odehrává v její hlavě. Hledala štěstí, lásku a odpovědi na všechny svoje otázky venku, ale co teprve, když jí napadne podívat se, co se děje uvnitř její mysli? Jaká by byla definice ženy dnes? Příběh začíná tím, že se s ženou rozešel její přítel se slovy: „Jsi příliš jako chlap, v ničem mě nepotřebuješ.“ Žena obecná je tedy tak trochu muž. Kdy se to stalo a jak z toho ven? Otevřená komediální zpověď, kterou byste si v reálném životě nedovolili. Ale když jde o meditaci?

PŘELET NAD KUKAČČÍM HNÍZDEM



Místa konání: Divadlo Radka Brzobohatého, Praha 1
Cena vstupenek: od 350 Kč

Aby se vyhnul vězení, zvolil psychiatrickou léčebnu. Ale možná udělal tu největší chybu svého života... Strhující příběh o souboji mezi manipulativní zdravotní sestrou a jejím nedobrovolným pacientem. Dramatizace stejnojmenného bestselleru Kena Keseyho posbírala spoustu cen, včetně ceny Newyorské kritiky a Tony Award, a hraje se s úspěchem po celém světě. Slávu Přeletu nad kukaččím hnízdem pak dovršila filmová adaptace Miloše Formana s Jackem Nicholsonem v hlavní roli, která získala pět Oscarů – nejlepší film, herec, herečka, režisér a scénář.

SOUBOJ TITÁNKŮ



Místa konání: Jatká78, Praha 8
Cena vstupenek: od ? Kč

Lidstvo se ocitlo na kraji totálního kolapsu... Dlouhý čas vládla rovnováha, ale síly zla začaly převažovat... Sobectví, lež a jejich věrná sestra nenávist tlačí na jazyčky vah... Lidstvo je zoufalé, trapné a banální... Bohové již nemohou déle mlčet... Olymp je příjemné místo na lelkování, jenže čas od času se zkrátka musí začít míchat do lidských záležitostí, mají to koneckonců v popisu práce... Ta chvíle nastala. Začíná souboj Titánků! Ale nejdřív... nejdřív se bohové musí poradit! Představení vzniklo za podpory hlavního města Prahy a Ministerstva kultury ČR.

Šetří to koruny. Stromů

Chraňte životní prostředí

Přejděte na PREekoproud vyráběný výhradně z obnovitelných zdrojů a za pár korun ročně ušetříte práci třeba **205** stromům.

SPOČÍTEJTE SI TO NA [PRE.CZ/EKOKALKULACKA](https://pre.cz/ekokalkulacka)

PRE EKOPROUD



Animovaný / Komedie, USA, 2019, Režie: Chris Renaud
Mluví: Patton Oswalt, Harrison Ford, Nick Kroll, Kevin Hart

Teriér Max se horko těžko vyrovnal se skutečností, že není jediným oblíbencem své paničky Katie, a už jsou na obzoru další nečekané změny. Nejdřív se k nim nastěhoval ten chlap, pak Katie začala tloustnout, na nějaký čas odjela, a když se vrátila, přivezla s sebou miminko. Jelikož bylo naprosto bezbranné a neschopné, začal ho Max na každém kroku hlídat a chránit. Z ustavičných starostí si vytvořil nervový tik, na který veterinař Maxovi naordinoval pobyt na venkově. Veliká chyba! Pobyt v přírodě znamená pro každé městské zvíře doslova ztělesněné peklo.



Místo konání: O2 arena, Praha 9
Cena vstupenek: od 1290 Kč

Backstreet Boys jsou jednou z nejúspěšnějších boybandů všech dob. Na svém kontě mají více než dvě desítky celosvětově úspěšných singlů a po světě prodali více než sto miliónů nahrávek. Jejich hity, ale i songy z nové desky „DNA“, si budeme moci užít v Praze, kdy jejich show bude hostit O2 arena. Světové turné, jehož je pražský koncert součástí, je spojeno s vydáním nového alba „DNA“, které vyšlo v lednu letošního roku. „Naše cesta pokračuje a je ještě hodně toho, co je třeba udělat,“ říká Brian Littrell. „Žijeme další kapitolu, která ještě nebyla řečena, a to je velmi zrušující.“



Komedie, USA, 2019, Režie: Chris Addison
Hrají: Anne Hathaway, Rebel Wilson, Tim Blake Nelson

Okouzující Angličanka Josephine (Anne Hathaway) a trochu neohrabané Američance Penny (Rebel Wilson) nejde o lásku, ale jen o peníze... hodně peněz. Tyto dvě podvodnice jsou jasným důkazem, že ženské pokolení nelze podceňovat v žádném povolání. Dokonalá profesionálka se po náhodném setkání ve vlaku podujme zasvětit nadšenou amatérku do tajů svádění a okrádání mužů. S vypětím všech sil a po sérii neuvěřitelných zážitků se Josephine podaří z Penny vykresat kolegyni na úrovni, sice trochu nekonvenční, ale zato s obrovským potenciálem.



Místo konání: O2 arena, Praha 9
Cena vstupenek: od 2190 Kč

Phil Collins je legendou a jeho skladby se promítly do milionů životů lidí po celém světě. Uznávají ho celé nové generace umělců, kteří se inspirovali jeho neuvěřitelnou kariérou. Nyní se vrací se sérií vyprodaných evropských koncertů následovanou rozsáhlým turné v Jižní a Severní Americe. „Myslel jsem si, že budu v klidu odpočívat,“ říká Phil o svém návratu, „ale díky fanouškům, mé rodině a podpoře některých mimořádných umělců jsem znovu objevil svou vášeň pro hudbu a koncertování. Nastal čas si to všechno zopakovat a jsem opravdu nadšený. Přejde mi to jako správná věc.“



Horor, USA, 2019, Režie: Gary Dauberman
Hraje: McKenna Grace, Madison Iseman, Vera Farmiga

Hororová série Conjuring se rozrůstá o další kousek: Annabelle 3 je dalším pokračováním velmi úspěšné hororové série scénáristy a producenta Jamese Wana, ve kterém se opět potkáváme s neblaze proslulou panenkou poprvé představenou ve filmu V zajetí démonů. Ed a Lorraine Warrenovi kdysi bezpečně uložili demony posedlou panenku za posvěcené sklo v místnosti s dalšími artefakty zla a přizvali kněze, aby úkryt zpečetil požehnáním. Kdo mohl ovšem tušit, že Annabelle probudí zlé duchy v blízkosti a svět zažije další děsivý útok temných sil.



Akční / Komedie, USA, 2019, Režie: Jon Watts
Hrají: Tom Holland, Jacob Batalon, Jake Gyllenhaal

Endgame je za nimi, ale příběhy jednotlivých hrdinů pokračují. První se po velkém třesku na scénu vrací Peter Parker ve snímku Spider-Man: Daleko od domova, který je další kapitolou filmové série Spider-Man: Homecoming! Náš dobrý soused a superhrdina se vydá se svými kamarády Nedem, MJ a ostatními na prázdniny do Evropy. Petrův plán nechat na pár týdnů superhrdinství a užívat si vezme brzy za své, neboť Spider-Manovi zkříží cestu agent Nick Fury. Ten po Peterovi chce, aby mu pomohl vypátrat, proč na starý kontinent útočí obří elementálové.



Místo konání: Palác Kinských, Praha 1
Cena vstupenek: od 120 Kč

Monet měl jenom oči, ale, Bože, jaké oči! "Těmito slovy ocenil Paul Cézanne svého kolegu Clauda Moneta, který se ve svých obrazech snažil zachytit bezprostřední dojem z určitého okamžiku. Pro něj i další impresionistické malíře byl důležitý osobní prožitek z přírody či města a malba v plenéru. Díla plná světla a barev budou prezentována na výstavě, která představí unikátní sbírku francouzského umění z dánského muzea Ordurugaard. Výstavu pořádá Národní galerie Praha ve spolupráci s dánským státním uměleckým muzeem Ordurugaard.



Horor, USA, 2019, Režie: Jim Jarmusch
Hrají: Bill Murray, Adam Driver, Tilda Swinton, Chloë

Pokud trochu sledujete kariéru Jima Jarmusche, pak dobře víte, že dokáže zajímavým způsobem střídat žánry. Od klasických konverzaček (Kafe a Cigára) klidně přejde k poctě samurajským filmům (Ghost Dog - Cesta samuraje), pak si dá komediálně-dramatickou road movie (Zlomené květiny) a následně přehodí výhybku na existenciální drama okoušené o upíry a umírající Detroit (Přežijí jen milenci). Co je dnes na pořadu dne? Zombíci s komediální příchutí! Jarmusch slibuje poctu starým sedmdesátkovým zombie horům, evidentně ale nebude chybět velká proce humoru.

ED SHEERAN



8.7.

Místo konání: Letiště Letňany, Praha 9
Cena vstupenek: od 1600 Kč

Britský zpěvák a kytarista Edward Christopher Sheeran po několika letech zavítá do Prahy v rámci třetího světového turné Divide Tour. Sheeran je čerstvým držitelem Řádu britského impéria, čtyřnásobný držitel Grammy a pětinašobný vítěz BRIT Awards. V současné době patří jeho koncerty k nejprodávanejším na světě. Napovídají tomu nejen počty prodaných vstupenek po celém světě, ale i Sheeranův rekord čtyř vystoupení na londýnském stadionu Wembley, která byla vůbec největším sólovým vystoupením bez doprovodné kapely, jaké kdy Spojené království vidělo.

LVÍ KRÁL

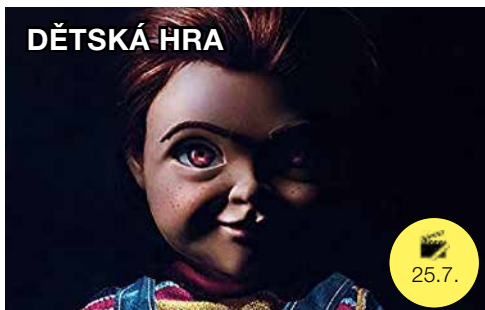


18.7.

Animovaný / Dobrodružný, USA, 2019, Režie: Jon Favreau
Mluví: Donald Glover, Seth Rogen, James Earl Jones

Snímek Lví král od studia Disney, jenž režíroval Jon Favreau (Kniha džunglí), se odehrává v africké savaně, kde se narodil budoucí panovník všeho živého. Malý lví princ Simba zbožňuje svého otce, lvího krále Mufasu, a připravuje se na svou budoucí vládu. Avšak ne všichni se z malého Simby radují. Mufasův bratr Scar, původní následník trůnu, spřádá své vlastní, temné plány. Souboj o Lví skálu plný intrik, dramatu a po nečekané tragédii skončí Simbovým vyhnanstvím. Za pomoci dvou nových přátel musí Simba dospět a stát se tím, kým je mu souzeno být.

DĚTSKÁ HRA



25.7.

Horor, USA, 2019, Režie: Lars Klevberg
Hrají: Aubrey Plaza, Brian Tyree Henry, Gabriel Bateman

Nová doba, nový Chucky, který sice bude mít trochu jiný origin, ale pořád si chce hlavně hrát. Krvavě hrát: Chen těsně předtím, než spáchá sebevraždu, přeprogramuje v továrně, kde pracuje, jednu z technologicky vyspělých moderních panenek. Vypne jí veškerá omezení a tím umožní Chuckymu, aby spustil své oblíbené vražedné řádění. Chuckyho v restartu nově mluví Mark Hamill (přesně tak, Luke Skywalker), který je v rámci dabingu držitelem ceny BAFTA Games Award za své ztvárnění démonického Jokera v herní trilogii od Rocksteady Studios.

RYCHLE A ZBĚSILE:
HOBBS A SHAW

1.8.

Akční / Komédie, USA, 2019, Režie: David Leitch
Hrají: Dwayne Johnson, Jason Statham, Idris Elba

Tak nějak jsme si během let zvykli na to, že v sérii Rychle a zběsile je možné prakticky cokoli. Od odbočky Hobbs a Shaw jsme přesto (bůh ví proč) očekávali zemitější přístup. Možná i proto, že buddy-movie oddychovka dvou sympatických ranafů k tomu sváděla. Místo toho nás čeká s přehledem nejšilenější díl série. Běh po mrakodrapu, přetahování se s helikoptérou, naskakování motorkou na nákladák, souboj polonahých tichomořských frajerů, geneticky upravený záporák, to jsou jen střípky toho, co vše na vás v Hobbs a Shaw čeká. Hurá do kina!



Dita Perrier, Letters of Love, enkaustika, 130 x 100 cm

GALERIE
LA FEMME

Galerie La Femme, Bílkova 2, Praha 1
www.glf.cz, info@glf.cz, Po – Ne od 10h do 18h



Animovaný USA, 2019, Režie: Josh Cooley
Mluví: Tom Hanks, Patricia Arquette, Tim Allen, Joan Cusack

Naši milovaní animovaní hrdinové ze studia Pixar, kteří do našich životů úplně poprvé vstoupili v roce 1995 (ano, už je to tak dlouho), se vydávají na další dobrodružství: Kovboj vždycky dobře věděl, co je smyslem jeho života. A tím bylo starat se a chránit jeho dítě, ať už to byl chlapeček Andy nebo holčička Bonnie. Když však Bonnie přinese do svého pokojíku novou hračku, které říká „Vidlík“, otevře se Woodymu a jeho věrným kamarádům docela nový velký svět. Nová posila? Kanadský hrdina Duke Caboom namluvený Keanu Reevesem!



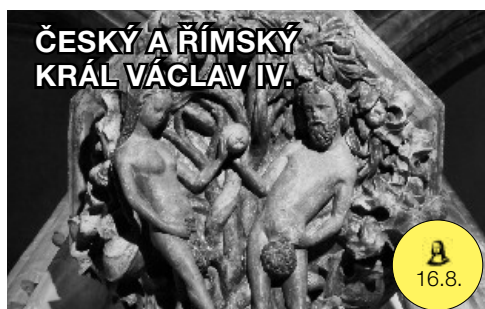
Drama / Komedie, USA, 2019, Režie: Quentin Tarantino
Hrají: Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie

Quentin Tarantino si svým devátým filmem neukousl malé sousto. Jeho novinka Tenkrát v Hollywoodu nás zavede ke konci 60. let 20. století, kdy 9. srpna roku 1969 došlo k maniakálnímu vraždění sekty Charlese Mansona. Jednou z obětí byla i slavná herečka Sharon Tate (ve filmu Margot Robbie), toho času ve vysokém stádiu těhotenství. Životní partnerka režiséra Romana Polanského byla zabita spolu s dalšími přáteli v kalifornské vile. Faktickou část doplňuje příběh fiktivního herce Ricka Daltona (Leonardo DiCaprio) a jeho kaskadérského dbla Cliffa Boothaa (Brad Pitt).



Místo konání: PVA EXPO, Praha 9
Cena vstupenek: 999

Luis Fonsi míří se svojí Vida World Tour poprvé do České republiky. Mega koncert proběhne pod širým nebem v pátek, 9. srpna 2019 na PVA EXPO v Letňanech v Praze. Návštěvníci se mohou těšit na obrovskou open-air show se živou kapelou, tanečníky, speciálními efekty, skvělým zvukem a světly. Luis Fonsi je zpěvák, skladatel, muzikant a producent. Nejvíce se proslavil písní Despacito, která se stala celosvětovým hitem a díky níž vyhrál 4 Latin Grammy Awards. Je držitelem několika zlatých, platinových a diamantových desek v mnoha zemích po celém světě.



Místo konání: Pražský hrad, Praha 1
Cena vstupenek: od ? Kč

Hlavní kulturní událostí sezóny 2019 na Pražském hradě bude výstava věnovaná osobnosti českého a římského krále Václava IV. a umění jeho doby. Syn Karla IV. a bratr Zikmunda Lucemburského je ve stínu svého otce. Letos si připomínáme 600 let od jeho náhlé smrti na Novém Hrádku u Kunratic. Václav IV. (1361–1419) vládl v době poznamenané učením Jana Husa (1369–1415) a jeho upálením v Kostnici i papežským schizmatem a morovými epidemiemi. Knižní tvorba, iluminované rukopisy a iluminace budou hojně zastoupené v samostatném oddílu výstavy.

MUZEUM HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY
DŮM U ZLATÉHO PRSTENU

Týnská 630/6
Praha 1
Staré Město

PRAHA 1606

MULTIMEDIÁLNÍ EXPOZICE | od 22. 5. 2019

www.muzeumprahy.cz



MUZEUM
HLAVNÍHO
MĚSTA
PRAHY



DIVADLO  BEZ ZÁBRADLÍ

KONCI

SARAH HAVÁČOVÁ
KAREL HEŘMÁNEK jr.
REŽIE TOMÁŠ MAŠÍN

SVĚTA

PO

DENNIS KELLY

DIVADLO BEZ ZÁBRADLÍ, Jungmannova 31, Praha 1,
tel.: 224 494 604 e-mail: vstupenky@bezzabradli.cz

kompletní program, rezervace a on-line prodej:

www.divadlobezzabradli.cz



PRÁVO

TYDEN

Instinkt

EXKLUZIV

PRAG



Místo konání: Žluté lázně, Praha 4
Cena vstupenek: 850 Kč

22. srpna zaplaví pražské Žluté lázně euforická atmosféra pravého berlínského techna od toho nejpopulanějšího - německé legendy Paula Kalkbrennera. Vystoupení kultovního DJ, v jehož tvorbě se prolíná minulost, současnost i budoucnost taneční scény, má sílu bortit zdi, což ukázal již při svém koncertu na hlavní scéně festivalu Colours of Ostrava 2018. Paul Kalkbrenner patří k největším hvězdám současné taneční techno scény. Prodal více než milión desek a headlinuje největší světové festivaly. Německý DJ zahraje v Praze v rámci turné ke své osmé desce Parts Of Life.



Galerie La Femme, Bílkova 2, Praha 1
Po-Ne: od 10h do 18h, www.glf.cz
info@glf.cz, vstup volný

Galerie La Femme, kterou najdete nedaleko Staroměstského náměstí, nabízí pestrou nabídku výtvarných děl českých a slovenských umělců současnosti. Protože je galerie současně obchodem s uměním, má návštěvník jedinečnou šanci, že v široké nabídce působivých uměleckých děl najde to pravé dílo pro svůj domov či kancelář, a zároveň tak investuje do kvalitního umění. Galerie příští rok oslaví kulatých 20 let své existence. Za tu dobu uspořádala mnoho výtvarných sympózií v zahraničí a České republice.



Animovaný, USA, 2019, Režie: Thurop Van Orman, John Rice
Muví: Jason Sudeikis, Josh Gad, Bill Hader, Peter Dinklage

První rozzlobení ptáci podle slavné videohry vyšli studio na střizlivých 73 milionů a z pokladen celého světa si odnesla 352 mega. Takže tu logicky máme pokračování: Když se objeví nový nepřítel, který hrozí zničením Ptačího i Prasečího ostrova, spojí Rudohněv (alias Ruďák), Žlutas, Bombas, Orel Vazoun a Žlutasova sestra Stříbrnka síly s velelepšem Leonardem, jeho asistentkou Courtney a vepřovým sádlem mazaným vynálezcem Garrym. Supertým bývalých zapřísáhlých nepřátel se vydává na misi, jejímž cílem je zachránit domovy ptáků i vepřů.



Galerie Rudolfinum, Alšovo nábřeží 12, Praha 1
vstupné: zdarma
www.galerierudolfinum.cz

Výstava A Cool Breeze přináší nové pojetí klasického sochařského námětu lidského těla v současném umění v díle sedmnácti špičkových mezinárodních umělců včetně dua Elmgreen & Dragset, Rona Muecka, Yinky Shonibare, Rogera Hiornse, Thomase Schütteho nebo Kristofa Kintery. Vstup na výstavu je volný díky finanční podpoře Nadačního fondu Avast. Otevřeno denně kromě pondělí 10 - 18 hodin, čtvrtěk 10 - 20 hodin. Úvodní foto: A Cool Breeze, pohled do instalace, Ron Mueck, Muž ve člunu (2002).

MEIDA

Výstava ke 100. narozeninám Medy Mládkové



24/6/2019 – 30/9/2019
Museum Kampa

MUSE
UM . .
KAM
PA . .

www.museumkampa.cz



Století Medy
Mládkové



HVĚZDNÉ LÉTO POD ŽIŽKOVSKOU VĚŽÍ

V elkým lákadlem letní Prahy se jistě stane nová divadelní scéna pod širým nebem, která sází na pestrý repertoár, atraktivní herecké obsazení, na vysoký divácký komfort a kterou vybudovalo Divadlo Kalich v prostorách pod žižkovskou televizní věží v Mahlerových sadech na Praze 3.

Pohodlně dostupná lokalita se nachází v rozlehlém parku, usazení hlediště v zapuštěném prostoru pod věží divákům zaručuje výbornou akustiku i dobrý výhled na jeviště.

Naprosto unikátní je systém rychlého zastřešení, kterým je nová pražská letní scéna vybavena pro případ deště. Návštěvníci se tak nemusí obávat, že představení nedokoukají kvůli nepřízní počasí. Co se dalšího servisu pro diváky týče, samozřejmě bude dostatečná kapacita občerstvovacích barů i kultivovaných toalet. Samotná žižkovská věž coby nejvyšší dominanta Prahy je pochopitelně vyhledávanou turistickou atrakcí, a tak je možné společně se vstupenkami na přestavení zakoupit také vstupenky do observatoře věže s výhodou polovičního vstupného.

Program prvního ročníku Hvězdného léta pod žižkovskou věží se bude opírat o repertoár pořadají-

cího Divadla Kalich a jeho spřátelených scén, tedy Divadla v Rytířské, Divadla Palace, Divadla Verze, Činoherního studia Bouře a chybět nebude ani populární představení Caveman či talk show Jana Krause. Jelikož se jedná o soubory, v nichž se schází česká herecká špička, vystřídá se na jevišti nové letní scény tolik hereckých hvězd jako nikde jinde.

Hvězdné léto pod žižkovskou věží zahájí **23. června** koncert písničkáře Tomáše Kluse, o den později uvede Divadlo Kalich poprvé komedii *Láska* v přímém přenosu s Petrem Čtvrtníčkem v hlavní roli. Předprodej a info na www.hvezdneleto.cz.

ml.



U NÁS
NEZMOKNETE
MOŽNOST RYCHLÉHO
ZASTŘEŠENÍ
HLEDIŠTĚ

divadlo **kalich**

HVĚZDNÉ LÉTO POD ŽIŽKOVSKOU VĚŽÍ

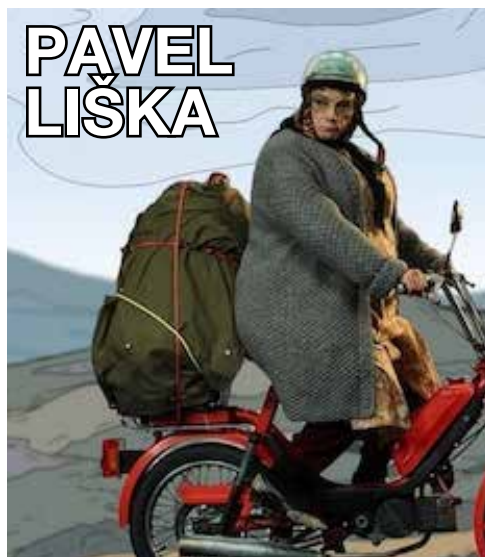
23. června - 3. září



www.hvezdneleto.cz

NOVÁ KOMFORTNÍ LETNÍ SCÉNA

DIVADLO KALICH ★ DIVADLO PALACE ★ STUDIO BOUŘE ★ TOMÁŠ KLUS
DIVADLO V RYTÍŘSKÉ ★ DVA NAHATÝ CHLAPI ★ DIVADLO VERZE
CAVEMAN ★ CAVEWOMAN ★ FEDERER - NADAL ★ CARMEN Y CARMEN
TALK SHOW JANA KRAUSE ★ MELODY MAKERS ★ a další hosté



PAVEL LIŠKA

Pavel Liška patří k nejoblíbenějším českým hercům současnosti. Už dávno neplatí za „idiota“ a nejednou rolí dokázal, že je právoplatným držitelem Českého lva. V novém českém rodinném filmu TvMiniUni: Zloděj otázek, který kombinuje hrané části s animovanými, hraje neobvyklou postavu - paní Konvičkovou!

Jak se vám hraje ženská role - paní Konvičková? Je to poprvé, co jste hrál ženu?

No, poprvé to není. Já mám školu HaDivadla, kde jsme si založili ještě uvnitř divadla naše další autorské divadlo, Komediograf. A tam jsme hráli snad všechno. Od kosmonautů přes mimina, pecen chleba, až po nejrůznější samice a samosebou i ženy. Vnadné i nevnadné, staré i mladé, ženy s anomáliemi... Bez hlavy, i ty, které vypadaly jedna ku jedné jak muži.

Jaká byla spolupráce s ostatními herci a panem režisérem Janem Jirků?

Pokud budeme počítat živé herce, tak jsem se potkal jen s hlavním dětským hrdinou Sebíkem a s panem Mirkem Krobotem. A oba byli stejně dobří, vynikající. Tak to je myslím pochvala, jak pro Sebastiana, tak i pro Miroslava. Pan režisér Janek nám to nijak nekazil, tedy ho musím taky pochválit.

Čím vás zaujal scénář a co vás vedlo k tomu na spolupráci kývnout?

Byl dobrej! Vrstevnatej a opravdově lidskej. To není v pohádkách samozřejmé. Je to pohádka pro velké i malé. Má univerzální jazyk a každý si přečte, co je určené právě jemu. A pak mě tedy samozřejmě pohltila ta Konvičková. Je to jediná negativní a vlastně ta nejnegativnější postava z celé pohádky. A já ji ale najednou začal chápat a rozumět jejímu chování. Bylo mi jí vlastně líto a přišlo mi to nespravedlivé a začal jsem za ni bojovat. Ona prostě jen potřebovala pohladit, když byla malá holčička. Lidé se nerodí zlí.

Máte k dětské tvorbě nějaký bližší vztah? Cítíte se být dnes hercem spíše pro děti?

Já se necítím být hercem spíše pro děti, vůbec takhle nepřemýšlím. Ale hraní pro děti je hodně inspirativní. Jako herec si můžete mnohem víc dovolit, než jen... Existovat.

Jak se vám pracovalo v ateliéru, kdy herec musí počítat s tím, že se do obrazů doklívají animace a loutky? Bylo pro vás natáčení tohoto typu novinkou?

Bylo to pro mě částečně nové, ale cosi jsem už takhle na modrou točil. Dokázal jsem si to docela představit, že to může skvěle fungovat. Doufám, že to skvěle i fungovat bude.

Máte nějaký speciální vztah k městu Zlín?

Pochází odtud můj kamarád ze studií na JAMU, z prvního angažmá v brněnském HaDivadle, pak Na zábradlí... Pepík Polášek. A pak tam taky působil Baťa nebo Zappa, jeden z nich, a oba mám rád.



KRYŠTOF HÁDEK

Kryštof Hádek se nedávno televizním divákům představil v drsném thrilleru *Klec* vedle o 51 let starší Jiřiny Bohdalové. Hádek ztvárnil roli antagonisty, který se mstí na opuštěné seniore. Jak se mu postava Daniela hrála? A jak na něj působila tuzemská herecká legenda Jiřina Bohdalová? Nejen na to odpovídá Kryštof Hádek v následujícím rozhovoru.

Nestává se často, že byste hrál záporné postavy. Jaký je podle vás Daniel?

Rozhodně to není žádný svatoušek. Možná kdysi talentovaný kluk, který se vydal špatným směrem.

Je ta postava nejednoznačná? Dá se v ní najít klad nebo spíš lítost?

Ano, Daniel není na první pohled zločinec. Otázkou je, nakolik se jeho činy dají omluvit životní situací, výchovou a prostředím, ve kterém vyrůstal. Některé činy jsou v životě ale prostě neomluvitelné. Takže lítost by rozhodně vzbuzovat neměl. Navíc není hloupý.

Poprvé jste se před kamerou potkal s Jiřinou Bohdalovou i Jiřím Strachem. Bylo to obsazení výzvou?

S Jiřím Strachem jsem se už setkal dříve. V epizodních rolích. Takže hrát jednu z hlavních postav pod jeho vedením byl trochu splněný sen.

Klec je v podstatě filmem pro dva herce, veškerá pozornost je soustředěná na vás. Je to spíš výhoda, nebo nevýhoda nemít v zádech „zálohu“?

Nevím, jestli výhoda nebo nevýhoda. Každopádně díky tomu, že se většina filmu odehrává v jednom bytě a mezi dvěma herci, bylo čas natáčet příběh kontinuálně a ne na přeskáčku, jak to bývá většínou. Bylo to takové příjemně komorní.

Ve filmu jsou násilné scény mezi ústřední dvojicí. Jiřina Bohdalová v rozhovoru řekla, že jste se jí několikrát během zkoušek omlouval...

Až diváci film uvidí, tak snad pochopí, proč. Občas to bylo náročné, ale paní Bohdalová je prostě neuvěřitelná. Chtěl bych jednou být v takové formě jako ona.

Pro Jiřinu Bohdalovou to byla jedna z nejtěžších rolí, kterou ztvárnila. Jak to vnímáte vy?

Byl to zážitek a cenná zkušenost.

Film mimo jiné otevírá důležité téma důvěřivosti seniorů, samotu a podobně. Co vás konkrétně na scénáři Marka Epsteinova zaujalo?

Právě téma zneužívání osamělosti a důvěřivosti starších lidí. A pak také nějaká nejednoznačnost postav. Myslím, že je to lidský příběh, který má hlavu a patu.

Ve filmu i brečíte. Asi je to klišé, ale umíte to takto na povel?

Záleží, jaký brek to má být. Někdy se snad dá věrohodně zahrát. Horší je to s tím pravdivým.



PŘEDSTAVTE SI, ŽE JSTĚ SE OCITLI V NAPROSTÉ TMĚ...

Neviditelná výstava je oje-dinělá interaktivní cesta po světě, v němž zmizelo všechno světlo a kde se snažíte pomocí svých zbylých smyslů najít cestu ven. Může vám hodina slepoty otevřít oči? Neviditelná výstava vás nechá putovat hodinu absolutní tmou. Každý návštěvník díky tomu pochopí, jak „vypadá“ svět vytvářený pouze doteky, vůněmi a zvuky.

Není to tak dávno, co svět pobláznil film se Sandrou Bullock Bird Box, v němž musí hrdinové přežít ve světě, kde se zrak rovnal jisté smrti. Diváky zaujalo především to, jak by si v podobné pozici počínali. Co kdyby najednou museli být slepí. Vzdát se smyslu, na kterém jsme tolik závislí. Byli by schopni přežít? Nějak se orientovat v prostoru? Pokud vás podobné téma zajímá, jednoznačně musíte navštívit Neviditelnou výstavu, na níž si na vlastní kůži vyzkoušíte, jaký je život bez zraku (neboli smyslu, skrze nějž získává náš mozek nejvíce informací). Celou výstavou vás budou doprovázet nevidomí nebo částečně nevidomí lidé.

Každá prohlídka je proto jedinečná. Na výstavě se střídá kolem dvaceti nevidomých či zrakově postižených. Co průvodce, to trochu jiná a originální cesta tmou: „Pokud zvládnete zavřít oči, nastražit uši, a důvěřovat mému hlasu ze tmy, můžete se se mnou těšit na zábavnou cestu, okořeněnou hláškami z filmů, pohádek nebo Címrmana. Prohlídku plnou letopočetů a jiných údajů o všech obrazech a jiných uměleckých dílech, která byste mohli cestou vidět, kdyby naše výstava nebyla neviditelná,“ uvádí k Neviditelné výstavě jeden z průvodců Lukáš Valer.

Může vám hodina slepoty otevřít oči?

Na Neviditelné výstavě se řídíte výhradně hmatem, sluchem, čichem a smyslem pro rovnováhu. Díky dočasné ztrátě zraku a obtížím při orientaci zjistíte, že svět může být i bez onoho klíčového smyslu stále krásný. Ukážeme vám, jak se svět kolem vás mění a jak vy se měníte spolu s ním.

Neviditelná výstava se vám snaží ukázat jednak reálný svět nevidomých lidí, jednak možnosti, jak jim pomoci a porozumět. Každých patnáct minut začíná prohlídka. Nevidomý průvodce vás provede několika místnostmi až k východu, za nímž

už je světlo. Na chvíli poznáte úplně jiný život. Vyzkoušíte si, jak se pohybovat v ruchu města i v lese, jak se umýt či zapnout mikrovlnnou troubu, jak zaplatit, poznat peníze bez zraku, jak správně ochutit oběd a vybrat správné koření.

A aby byl zážitkový balíček kompletní, v dalších prostorách výstavy poznáte zařízení a předměty, které nevidomí v běžném životě používají.

Neviditelná výstava ale nabízí mnohem víc než klasickou prohlídku. Po tmě můžete degustovat víno a pivo, pochutnat si na večeři nebo přichystat velmi originální teambuilding. Pokud už si ve tmě připadáte jako doma, můžete vyzkoušet Prohlídku pro pokročilé. Pro děti jsou pořádány Pohádkové prohlídky, které jim pomohou zbavit se strachu ze tmy prostřednictvím kouzelného dobrodružství.

Neviditelná výstava je jediná svého druhu u nás a nabízí vskutku unikátní zážitek. Proto s návštěvou

rozhodně neváhejte. Prohlídka začíná každých patnáct minut a prohlídku lze absolvovat i v cizím jazyce (angličtině, němčině, španělštině a ruštině).

DALŠÍ NEVIDITELNÉ PROGRAMY:

Prohlídka pro pokročilé

Pohádková prohlídka pro děti

Neviditelná ochutnávka piv

Neviditelná ochutnávka vín

Neviditelná večeře

Neviditelný teambuilding

NEVIDITELNÁ VÝSTAVA
PRO NEVIDOMÉ A ZRAKOVĚ NEDOKONALÉ

Novoměstská radnice
Karlovo nám. 1/23
(vstup z Vodičkovy ulice)
120 00 Praha 2
Tel.: + 420 777 787 064
info@neviditelna.cz
www.neviditelna.cz

NEVIDITELNÁ VÝSTAVA



POJEDEME FEST!

P rázdňiny za dveřmi a to znamená dvě věci - divadla zavřou své brány a naopak se naplno rozjedou všemožné festivaly.

Pokud už se nemůžete dočkat, až si někde takzvaně hodíte bočkem, poslechnete svou oblíbenou kapelu a do toho pošlete hrdlem pár kousků, máme pro vás pár tipů, kde byste letos rozhodně neměli chybět. Památná show zaručena a k tomu vždy něco navíc, co vám jinde nenabídnou.

Jen pozor na to opilecké spaní na sluníčku. Bejt jak rak na festáku, žádná hitparáda.

th.



BARVY LÉTA

www.barvyleta.cz, vstupné od 432 Kč

V pořadí již osmnáctý ročník Barev léta se uskuteční v sobotu 13. 7. 2019 opět v areálu Jezera Poděbrady. Již v pátek ale v zahřívacím kole zahraje ve velkém stanu legenda multimetaloového DJ-ingu Venoven Zmarchrob! Vyjma řady rockových hvězd dále nebudou chybět gastronomické lahůdky z celého světa, dětský koutek, oddychová zóna s čajovnou, hrací zóna, stánek s merchem kapel, svítící a ozdobné doplňky, malování na tělo a nespočet dalších stánků, včetně výčepů a občerstvovacích míst. Ubytování je možné zdarma v přilehlém stanovém městečku.



KELTSKÁ NOC

www.keltskanoc.cz, vstupné od 702 Kč

24. ročník tradičního krkonošského hudebního festivalu se letos v Harrachově uskuteční 8. – 10. 8. Keltská noc získala díky místu konání (areál velkých skokanských můstků) punc nejvýše pořádaného českého festivalu s nejhezčím výhledem. Areál umístěný na travnatém prostoru doskočiště mamutího harrachovského můstku pojme až 8 000 návštěvníků. Stanovat přímo v krkonošské přírodě lze i letos zdarma a to přímo na dojezdové ploše skokanských můstků, letos tedy návštěvníky nečekají žádné výšlapy od stanů k festivalovému areálu.



FESTIVAL VOTVÍRÁK

www.votvirak.cz, vstupné od 529 Kč



Festival Votvírák, který letos **proběhne od 14. do 16. června**, se stal vyhledávaný pro své zaměření na široké spektrum publika s důrazem na mladou generaci a také pro rozlehlý areál letiště v Milovicích, který jen pár kilometrů na dohled od Prahy. Na Votvíraku najdete řadu dalších aktivit, které festival nabídne svým návštěvníkům, počínaje herními zónami, přes nejrůznější adrenalinové sporty až po tvůrčí dílny. Samozřejmě bude chill-outová zóna, adrenalinové sportovní atrakce a pestrá nabídka gastronomie všech možných typů i cenových hladin.

VYSOČINA FEST

www.vysocinafest.cz, vstupné od 590 Kč

Sedmý ročník oblíbeného multižánrového kulturního festivalu Vysočina Fest se tradičně uskuteční v areálu jihlavského amfiteátru. Vysočina Fest rok od roku roste a už má za sebou šest ročníků a řadí se tak mezi velké letní festivaly v České republice. Ukázalo se, že podobná akce přímo v centru Vysočiny fanouškům muziky dlouho chyběla. Součástí festivalu je již tradičně soutěž amatérských kapel, takže vyjma hvězdných profesionálů, kterých se sejde opět velký počet, vás čeká i nejedno "méně profláklé" překvapení. K ubytování doporučujeme využít stanové městečko.



LÉTOFEST

www.letofest.cz, vstupné od 490 Kč



Létofest je tour osmi letních festivalů, které zasáhnou celou Českou republiku a nabídnou bohatý hudební program, zábavu pro celou rodinu, dětský program a mnoho dalšího. Areály festivalů se pro návštěvníky otevrou vždy v pátek odpoledne. První kapela odstartuje své vystoupení těsně před pátou hodinou a neoddechnete si až do ranních hodin. Na festival můžete vyrazit do **Pardubic (12.-13.7.)**, **Českých Budějovic (19.-20.7.)**, **Olomouce (2.-3.8.)**, **Ostravy (9.-10.8.)**, **Brna (16.-17.8.)**, **Plzně (23.-24.8.)**, **Karlovy Vary (30.-31.8.)** a **Liberce (6.-7.9.)**.

SÁZAVAFEST 2019

www.sazavafest.cz, vstupné 1790 Kč

SÁZAVAFEST, multikulturní a multižánrový hudební festival konající se již po několikáté v malebném zámeckém lesoparku ve Světlé nad Sázavou, nabídne interprety ze zahraniční i české scény. Festival je dnes již nezastupitelnou součástí kulturního dění, které prezentují open air festivaly. Zaměřuje se na všechny věkové kategorie, ať už na rodiny s dětmi prostřednictvím FAMILY FUN ZÓNY, nebo starší generace v podobě vystoupení kapel jim nejbližším. Návštěvníci se mohou těšit nejenom na skvělou hudbu, ale také na vynikající jídlo a pití.



TIPY NA FESTIVALY

ROCK FOR PEOPLE

www.rockforpeople.cz, vstupné od 2190 Kč



Rock for People, jeden z největších letních open-air festivalů v České republice, který letos slaví 25 let, se uskuteční 4–6. července. Kromě hudebních vystoupení žánrově se rozpínajících od rocku přes punk a hardcore až po elektroniku nebo drum and bass nabídne festival opět divadla, diskuse, workshopy, street food zónu, hry a mnoho dalších aktivit. Zajímavost letošního ročníku: Vypsání fixa se postaví na jedno podium společně s orchestrem PKF - Prague Philharmonia. Stejně jako Rock for People totiž slaví 25 narozeniny i Fixa a PKF zase 25. sezonu.

SOUNDTRACK PODĚBRADY

www.soundtrackfestival.cz, vstupné od 249 Kč



Třetí ročník festivalu pro milovníky filmové hudby Soundtrack Poděbrady se uskuteční od 29. srpna do 1. září 2019. Festival zahájí svůj program českou hudebně-filmovou legendou. Letos patří otevřací koncert hudebnímu filmu Šakalí léta. Festival přináší spojení filmové hudby a multimédií a nabízí mezinárodní program největších hvězd filmového hudebního průmyslu. Za vznikem festivalu stojí producent, skladatel, textař a také autor filmové hudby, Michal Dvořák, člen skupiny Lucie, iniciátor a vizionář oceněný několika hudebními cenami.



HRADY CZ

letní kulturní festival

12. – 13. 7. Točnick – Žebrák
19. – 20. 7. Kunětická hora
26. – 27. 7. Švihov
02. – 03. 8. Rožmberk n. Vltavou
09. – 10. 8. Veverčí

16. – 17. 8. Hradec n. Moravici
23. – 24. 8. Bouzov
30. – 31. 8. Bezděz

**Ušetří
před prázdninami!
Výhodné ceny lístků
do 28. 6.**

pořádá Nedomysleno & Riff Raff © 2019

Hlavní partneři

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

O₂

wüstenrot
roční valesho bydlení

Hlavní mediální partneři



Kryštof | Rybičky 48

Oficiální partner

Ve spolupráci



No Name | Harlej | Jelen | Mirai | Anna K.
Arakain a Lucie Bílá | Trautenberk | Dymytry | MARPO & TroubleGang | Wohnout
Visací zámek | Michal Hruza | Kamil Střihavka & The Leaders! | Sto zvířat | The Agony | PSH
Mydy Rabycad | Aneta Langerová | Michal Ambrož & Hudba Praha | Poletíme? | Elis Miraz | Eliška Buociková



předprodej:

TICKETSTREAM

www.facebook.com/CESKEHRADY

www.hradycy.cz

ALL  IN
CONCERTS

7.12. PRAHA - PVA EXPO

14.12. BRNO - ZONER BOBYHALL

FESTIVAL
HALL

2019



HEART
OF WE
CONNECT
PEOPLE
MUSIC

VÍCE INFORMACÍ A VSTUPENKY

WWW.ALLINCONCERTS.CZ



DVACÁTÝ HIGHJUMP: LEGENDY OPĚT V HŘIMĚŽDICÍCH

O d 2. a 3. srpna se v lomu v Hřiměždicích u Příbrami uskuteční jubilejní dvacátý ročník cliffdivingových závodů Highjump. Podtitul *Legends* vzpomene na uplynulých dvacet let konání skokanského závodu, který opět navštíví přední světoví skokani a skokanky. Mezi největší lákadla hudebního programu bude patřit vystoupení skupiny PSH nebo Fast Food Orchestra.

V žulovém lomu v obci Hřiměždice nedaleko středočeské Příbrami se o prvním srpnovém víkendu uskuteční největší středoevropský cliffdivingový závod. Skokané do vody se v lomu utkají z několika výšek. Těmi jsou 12, 16 a 20 metrů. V plánu budou exhibiční skoky z výšky téměř 30 metrů. Cliffdiving je považován za nejstarší extrémní sport světa, který pochází z americké Havaje.

Hudební program

Jako každoročně nebude na Highjumpu chybět ani hudební program. Na několika hudebních pódiích se představí především ty kapely, které

se zapsaly do historie akce. Návštěvníci se mohou těšit na vystoupení hiphopové formace PSH, která pro svůj koncert připravila speciální set z písní, které za posledních dvacet let nahrála. Dále vystoupí rapper Smack, ska-reggae formace Fast Food Orchestra a mnoho dalších. Novinkou pro letošní ročník bude čistě elektronická scéna Prima Cool Stage. Zde vystoupí přední čeští djové, kteří vyznávají hudební styl house music.

Doprovodný program

Kromě cliffdivingu a hudební produkce je Highjump přehlídkou dalších adrenalinových sportů. K vidění bude exhibice flyboardistů přímo v lomu za účasti nejlepších světových vyznavačů tohoto mladého atraktivního sportu. K dispozici bude také dostatek klidových zón, stolních fotbálků, nafukovací Ninja Faktor areál a mnoho dalšího. Samozřejmě nebude zapomenuto ani na dostatek občerstvení v podobě výběru ze světových kuchyní. Pro návštěvníky bude připraveno stanové městečko se sociálním zařízením.

Vstupenky na akci lze kupovat v síti Ticketstream. Více informací o akci na www.highjump.cz



STŘECHA LUCERNY: ZAŽIJ PRAHU Z JINÉ PERSPEKTIVY

Prostory Střechy Lucerny v centru Prahy se znovu otevřely. Veřejnost si zde může prohlédnout výstavu „Jak Lucerna povznesla velkoměstský ráz Prahy“ a dále se kochat výhledem na pražská panoramata či přivonět si k bylinkám, fíkovníkům, nebo citrusovníkům, které jsou na střeše pěstovány. Otevřeno je každou sobotu, neděli a pondělí, vždy od 15:00 do setmění, a to až do konce října.

Střecha Lucerny se za takřka 100 let své existence otevřela v posledních dvou letech na několik dní veřejnosti. Letos to bude již na stálo, vždy na dva dny v týdnu, přičemž její provozovatel, kavárník Ondřej Kobza (provozovatel Café Neustadt, Café V lese, organizátor „Pián na ulici“), se rozhodl otevření ozvláštnit výstavou „Jak Lucerna povznesla velkoměstský ráz Prahy“. Dále se mohou návštěvníci těšit na doprovodný program v podobě přednášek o urban farmingu, tzv. městském zemědělnictví, workshopů o tom, co se dá ve městě pěstovat, přednášek o historii Lucerny a významných pražských panoramatech, cvičení jógy a mnoho dalšího.

Na Střeše Lucerny si lidé budou moci prohlédnout ukázky pěti druhů trávníků, které se dají používat ve městě, aby se tolik nepřehřívalo. Obecně by Střecha ráda motivovala ostatní majitele pražských i mimopražských střech k tomu, aby na svém prostoru vybudovali něco podobného.

Jak Lucerna povznesla velkoměstský ráz Prahy
Expozice vypráví nevšední příběh vizionářské podnikatelské rodiny Havlů, kteří v roce 1921 dokončili stavbu paláce Lucerny. „Kromě informací o členech rodiny Havlů a podnicích, které v Lucerně fungovaly, by si návštěvník měl odnést dojem, že se otci a synům Havlovým podařilo mezi lety 1909 až 1948 vybudovat dílo, které v tehdejším Československu nemělo obdoby. Důkazem budiž fakt, že toto dílo je dodnes živé a nesmírně inspirativní,“ řekla k výstavě Krystyna Wanatowiczová, autorka monografie o Miloši Havlovi. Výstava byla vytvořena ve spolupráci s Knihovnou Václava Havla.

Kompletní informace o Střeše Lucerny i aktualitý týkající se doprovodného programu lze najít na www.strechalucerny.cz i facebookovém profilu prostoru „Střecha Lucerny“.

TIPY NA KNIHY

SHERLOCK 2: SLEPÝ BANKÉŘ

kniha od: Steven Moffat

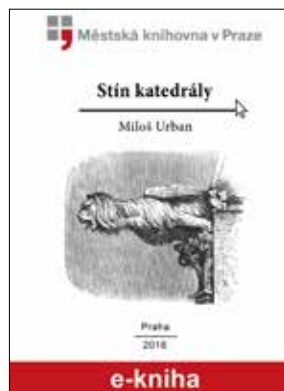
Milovníci televizního Sherlocka mají další příležitost pořídit si do své sbírky komiksovou verzi jednoho z případů oblíbeného seriálu, v němž hraje hlavní roli Benedict Cumberbatch: Na žádost dávného spolužáka se Sherlock Holmes vydává řešit záhadu související s tajemným nápisem, jenž se zničehonic objevil na stěně uvnitř banky. Zpočátku to nevypadá na žádný vzrušující případ, ale k nápisu přibude k Sherlockově nemístné radosti i mrtvola a slavný detektivní poradce i jeho přítel John Watson mají nakonec co dělat, aby vyvážli holými životy.



E-KNIOHVNA NABÍZÍ URBANA I KAFKU

www.e-knihovna.cz

Sháníte kvalitní četbu do čtečky? Stahujte knihy z e-knihovny Městské knihovny v Praze. **E-knihovna.cz** nabízí současné české populární autory (Petra Hůlová, Miloš Urban), stejně jako díla starší, ale stále oblíbená (Tankový prapor, Milenci a vrazi). Na dlouhé cesty doporučujeme rományové klasiky. Nudit se určitě nebudete při blouzení temnými chodbami záhadné instituce v románu Proces od Franze Kafky, při četbě Sakiho kousavých povídek nebo s detektivem Sherlockem Holmesem. **Více najdete na www.e-knihovna.cz.**



FURYBORN

kniha od: Claire Legrand

Furyborn je první díl bestsellerové trilogie Empirium. Originální fantasy vypráví příběh dvou nezávislých mladých žen, které od sebe dělí celá století a které mají moc zachránit svůj svět. A nebo ho zničit. Když útočníci přepadnou jejího, nejlepššího přítele, Rielle Dardenne riskuje všechno, aby ho zachránila. Aby prokázala, že je jednou z prorokovaných královen - královny světa a královny krve - musí jako královna Slunce podstoupit sedm magických, elementárních zkoušek. O tisíc let později je královna Rielle pro Elianu Ferracoru jen pohádkou. Do momentu než se sama zaplete do kosmické války a než se jejich příběhy navzájem propletou.



MOTÝLÍ CHLAPEČ

kniha od: Peter Stjernström

Rodiče zanechají svého několikaměsíčního synka v lese jen ve společnosti larev a motýlů, kteří se na něm usazují. Přežije. O mnoho let později dospělého Jonase pronásledují všemožné otázky. Kdo byli jeho rodiče a proč ho opustili? A jaké zvláštní nadání to má? Společně s kamarádem Björnem začne hledat odpovědi. A jak je hledá, postupně vychází najevo, že jeho osobní příběh je součástí něčeho daleko většího. Něčeho mimořádně odpudivého. Směsice podivných shod okolností a promyšlených rozhodnutí Jonase pohání k odpovědím, po kterých tak touží. Motýlí chlapec je strhující thriller o cestě do ráje, nebo naopak pekla poznání.



A COOL BREEZE



**Galerie Rudolfinum
Until 11 August**

Ron Mueck, Athar Jaber, Yinka Shonibare, Stella Hamberg, Paloma Varga Weisz, Stephan Balkenhol, Isa Genzken, Melik Ohanian, Křištof Kintera, Roger Hiorns, Georg Herold, Christian Holstad, Antony Gormley, Elmgreen & Dragset, Frank Benson, Thomas Houseago, Thomas Schütte

Vstup na výstavu volný díky finanční podpoře Nadačního fondu Avast / Admission free thanks to the Avast Foundation
Mediaální partneři / Media Partners: Radio 1, RESPEKT, FORBES



Městská knihovna v Praze

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

S KNIHOVNOU

na prázdniny

Stahujte knihy do každého zavazadla.
Zdarma, legálně, různé formáty.



Světová klasika, současná
česká próza i poezie.

www.ctenarum.cz

Prázdninová uzavírka poboček Městské knihovny v Praze od 5. 7. 2019 do 25. 8. 2019.
www.mlp.cz

Beauty Police

Ze zimy rovnou do léta?

Jaro nikde a tak nám už pomalu ale jistě léto klepe na dveře, než ovšem obléknete bílé šaty, obujete sandálky na podpatku a usmějete se, pojďme si představit pár kvalitních a účinných pomocníků, které Vás look ještě vylepší a budete se s nimi cítit lépe a to jak navenek, tak i uvnitř. Začneme postupně, od hlavy k patě. Vybrala jsem pro Vás především přírodní produkty, které možná neznáte. Některé z nich jsou nováčky na trhu, jiní zas méně známí. Jedno mají ale všechny produkty společné, jsou kvalitní, cenově dostupné, ale především plní svou funkci. Já osobně mám všechny vyzkoušené a nedám na ně dopustit, tak doufám, že si i u Vás najdou místo na policičce!

AROMASTICK

k dostání na www.resonancia.cz



Stres, nervy, rýma, ale i ucpaný nos kvůli alergii? Mám pro Vás pomocníka v podobě přírodního inhalátoru AROMASTICK. Jedná o BIO aromatickou tyčinku - inhalátor, který obsahuje pouze 100% bio esenciální oleje. A vybere si opravdu každý. Každý inhalátor je určen na něco jiného, např. na soustředěnost, zklidnění, relax, svěžest, rovnováhu ale i energii. Je malinký, vejde se do kabelky a je opravdu skvělým pomocníkem. Můj nejoblíbenější je Energie, který obsahuje mátový, grepfruitový a rozmarýnový olej.

COLLAMEDIC

k dostání na www.collamedic.cz

První produkt dodává vlasům lesk, řasám pružnost, nehtům pevnost a pleti pružnost. Že nevíte, o čem je řeč? No přeci o COLLAMEDIC, tedy o kolagenovém prášku, který je svým obsahem bioaktivního mořského kolagenu nejsilnějším na českém trhu. Takový můj „zabíják“ na všechny mé neduhy.



ERBORISTICA SÉRUM

k dostání na www.tendenceesence.cz



Uhlazené, lesklé a zdravé vlasy můžete mít třeba díky Erboristica TricoBio Sublime Glow Sérum, který obsahuje kyselinu hyaluronovou a zároveň chrání proti externím vlivům. Zkusit můžete třeba i šampón a kondicionér od této značky. Mne osobně ale více sedí rakytníkový od Natura Siberica, který jsem zmiňovala již v zimním čísle. Nezapomeňte mrknout na jejich stránky, jelikož nabízejí i produkty pro muže, děti, ale i líčení.

REIPINOL'A

k dostání na www.adonis.cz

Abych Vám mohla představit produkty na líčení, je důležité pleť nejdříve vyživit a rozjasnit. Docela fajn pomocníkem jsou pleťové masky Reipinol'a. Tyto pleťové masky jsou určeny i pro ty méně zručné. Jedná se totiž o plát napuštěný sérem s obsahem účinných látek, který si jednoduše dáte na obličej, vyhladíte a za 20 minut sundáte. A pleť je jako nová, připravená na následující produkty.



POLA COSMETICS

k dostání na www.polacosmetics.cz



MAC, Lancome, Chanel... zajisté všichni z nás tyto značky znají, ale odpovídá doopravdy kvalita ceně? Já osobně nedám dopustit na POLA cosmetics! Jedná se o přírodní kosmetiku, která je přitom cenově dostupná. Jejich HD pudr je božím vynálezem, jelikož v létě naprosto spolehlivě udrží matný vzhled a to i ve vedrech, kdy se potíte jako vrata od chlíva. Je transparentní, vhodný pro všechny typy pleti a hlavně se neusazuje do vrásek a pórů.. Úžasná je taky voděodolná řasenka, která Vám nevytrhává při odličování všechny řasy, ale jednoduše ji „stáhnete“ dolů.

BRILLIANT COCO

k dostání na www.brilliantcoco.cz

Bělení zubů je poměrně nákladná částka, ovšem ne v případě, kdy chcete bělit přírodní silou. Seznamte se prosím s Brilliant COCO, což je 100% přírodní kokosový olej, který šetrně bez chemie bělí a posiluje Vaše zuby. Má mátovou příchuť, ošetřuje zubní kaz, léčí krvácení dásní a celkově působí protizánětlivě. A pro ECO FRIENDLY lidi má Brilliant COCO skvělou novinku, co nevidět bude ZERO WASTE zubní pasta k prodeji! Tak sledujte jejich stránky.



EVERYWHERE

k dostání na www.100percentpure.cz



Když už pustíte léto a s ním i sluníčko přes práh, je zapotřebí se proti škodlivým paprskům také ochránit. To má na starosti voděodolné mléko na opalování EVERYWHERE od 100percentpure, které chrání proti UVA A UVB paprskům. Ty způsobují rakovinu kůže, spálení, ale také stárnutí pokožky. Jsou hypoalergenní a 100% přírodní. Sice si připlatíte, ale do čeho jiného investovat, než do zdraví.

MANUKA MED

k dostání na www.manuka-med.cz



Už jste slyšeli o Manuka medu? Já na něj nedám dopustit! Jedná se o med nebo-li tekuté zlato, který má abnormálně vysoké dezinfekční účinky a pochází z Nového Zélandu. Užívám ho celoročně, pokaždé když cítím, že na mě něco „leze“, začnu užívat jednu lžičku Manuka medu denně a zázrakem se uzdravím. Čím vyšší TA faktor, tím silnější je antibakteriální aktivita. V ČR prodejci kvalitní Manuky příliš není, jednoho jsem si přece jenom oblíbila a to PROLIFE, dodávají 100% RAW Manuka med od firmy Wedderspoon.

WILD&COCO

k dostání na www.wildandcoco.com

Většina onemocnění je způsobena propustností střev, proto je důležité vypadat nejenom dobře navenek, ale také cítit se dobře uvnitř. V tom Vám může pomoci WILD&COCO, kteří kromě kokosových jogurtů, snímků a másel, nabízejí také kokosový detox. Který jako jediný, se kterým jsem se setkala, není založen pouze na pročištění střev, ale také na pročištění Vaší mysli a nabije Vás baterky. Naučí Vás meditovat.



BEZSODÝ DEODORANT

k dostání na www.biorythme.cz

Deodorant. Každý z nás ho používá, věděli jste ale, co za odporné hnusy obsahuje? Že ne? Zkuste se podívat a možná budete opravdu překvapeni. Já už toho měla dost a tak jsem pátrala a objevila jsem 100% přírodní BEZSODÝ deodorant, který funguje celý den. Základem je kakaové máslo a obsahuje pouze éterické oleje nebo přírodní parfémy. Je přeci zbytečné si zatěžovat tělo a přírodu, když to jde i normálně. Můj oblíbený je ten „V cukrárně“.



The Beach Boys



16.6.2019 PRAHA
LUCERNA - VELKÝ SÁL

PRAGUE ROCKS 2019

KISS

VERY SPECIAL GUEST

BSP

IL TOP

19.6.2019 PRAHA - EDEN ARÉNA

AN EVENING WITH

MARK KNOPFLER

AND BAND



26.6.2019
od 21:00 hod.
PRAHA O₂ arena



Ariana Grande

8.9.2019 Praha
O₂ arena

AN EVENING WITH

michael bublé



17.9.2019 PRAHA O₂ arena

OZZY

OSBOURNE

NO MORE TOURS 2

CELEBRATING 1 DECADES OF THE PRINCE OF DARKNESS...LIVE!

29. 2. 2020

PRAHA O₂ arena




HERBIE HANCOCK

LIVE IN CONCERT

9. 11. 2019 PRAHA
O₂ universum

VOLBEAT

REWIND · REPLAY · REBOUND

WORLD TOUR

WITH SPECIAL GUESTS **BARONESS + DANKO JONES**

31. 10. 2019 PRAHA O₂ universum




LIVENATION.cz

AMAZING 12:

NEJÚČINNĚJŠÍ TRANSFORMAČNÍ PROGRAM NA SVĚTĚ

Každý chceme vypadat dobře. Hlavní je ale i cítit se dobře a když dojde na „mučení těla“ musí se to dělat správně. Amazing 12 představuje nejúčinnější transformační program na světě. Jediné místo v České republice, kde ho můžete absolvovat, jsou pražské tělocvičny Železná koule.

Žádné zázračné pilulky ani prázdné reklamní fráze. V „Kouli“ se opravdu zapotíte, ale výsledek bude stát za to. Během dvanácti týdnů se naučíte správně trénovat, jíst a dostanete se do životní formy. Na následujících řádkách najdete „dva důkazy místo slibů“. Tak zatněte zuby a hurá do toho, litovat rozhodně nebudete.

PŘEDSTAVUJEME SUPER-WOMAN JANU!

Když zrovna necvičí v gymu, věnuje se personálnímu poradenství a vychovává 3 a půl letou Terezku

• Nejzásadnější změna

Jsem celkově silnější, daleko víc unesu a najednou jsem i zjistila, že mě neboli záda.

Jsem furt v pohybu - zvedání dcery, úklid, práce... záda trpěla asi nejvíc.

Nikdy jsem nebyla fanda do železných kotoučů. Jsou teď součástí mých tréninků.



• Co bylo nejtěžší

První měsíc organizace jídla v určitou hodinu pro sebe a pro rodinu. Protože se přes den přemísťuji ke klientům, musela jsem najít cestu, jak v klidu a někde, ne za pochodu, sníst třeba papriku a mozzarella.

• Co mě překvapilo

Po prvních 10 dnech jsem si nastavila pevných 8 hodin spánku denně. A to byl aha moment, kdy jsem pocítila, jak tělo a hlava najednou fungují jak jedna jednotka.

Ani jednou jsem nebyla nemocná, což v zimě u mě není pravidlem.

Dál třeba to, jak je to vlastně easy, když si v hlavě nastavím jasný cíl a mám k tomu konkrétní podporu.

A taky to, jak mi kluci ze skupiny fandili. Nabourala jsem jim asi takové klišé, že ženská a k tomu matka od dítěte a A12 není pro ni. Ale moc rádi by v gymu viděli své ženy. Troufnu si říct, že jsem měla možná i větší trpělivost, optimismus a výdrž, než ti kluci.

• Co bude dál

Vždycky jsem se nějak hýbala. Tak teď budu systematicky a pravidelně. Vím, jak na to. Nechci zvyšovat váhy, chci si udržet formu těla i ducha. A oblíbila jsem si i běhání.

• Největší progres

Neaspirovala jsem na konci zvednout 3x těžší váhu než na začátku, ale udělat shyb s vlastní vahou. První měsíc jsem na tyči jen visela jak hruška a ten třetí jsem se už 4x přitáhla.

Taky cítím, že jsem mentálně odpočinutá, fyzicky zdatná a k rodičovství jsem se naučila ještě větší trpělivosti a vytrvalosti sama se sebou.



PATRIK

„Bylo mi ctí a potěšením stát se účastníkem proměny života.“

• Nejzásadnější změna

Do programu jsem nastoupil s výškou 188 cm, váhou 127,8 kg a BMI 36,2. V posilovně jsem byl celkem 8x za život, na tenise zadýchaný i při čtyřřhře a slabý jak čaj. Nakonec jsem (krom

té výšky) všechno změnil. A zůstalo mi jen 101,3 kg a BMI 28,7.

Už vydržím u veslování s dechem klidně půl hodiny, zvednu 3x víc než jsem zvedal v sérii v lednu a fakt se při tenisové doběhávce pohybuji, občas i rychle.

• Co bylo nejtěžší

Nejhorší byl start, první 2-3 týdny a změna životního stylu.

Mít disciplínu a vůli neřít domácí úkoly (v mém případě veslování po večerech).

• Příjemná překvapení

Fajn lidi kolem v Kouli, perfektní partička společníků a výborná trenérka.

• Celkový dojem

Pokud váháte, jděte do toho. Když jsem to dal já, kancelářská krysa v 50ti letech věku, tak to dáte i vy. Stojí to za to - ztratíte kila, iluze, naučíte se nové věci a získáte nový život po zrození. A fotky před a po:-)

Na podzim jsem chtěl dát další vlnu, ale nevydržel jsem a naskočil už do té aktuální.

Další vlna programu Amazing 12 startuje 9. září 2019. Více info na www.amazing12.cz

Amazing 12 je nejúčinnější transformační program na světě. Jediné místo v České republice, kde ho můžete absolvovat, jsou pražské tělocvičny Železná koule.



info@zeleznakoule.cz
Telefon: +420 608 177 332
www.zeleznakoule.cz

NIKOLA DŽOKIĆ

BYL BYCH ŠÍLENÝ A LÍNÝ BATMAN

Za každou cenu pobavit, protože to je ta nejlepší náplň života! Nikola Džokić před dvaceti lety přišel se svojí maminkou do Česka a ihned si ho zamiloval. V stovžaté matici Praze se přes práci IT analytika postupně dostal k černému humoru, jemuž není téměř nic svaté. S kamarády zakládal legendární Facebookovou stránku „Stay Zmrď“ a časem začal dělat živý humor formou stand-up komedie a v současnosti patří k nejvyhledávanějším komikům v české kotlině.

Již několik let tak baví fanoušky po celém Česku svými výstupy, ve kterých si střelí s předsudků o Srbsku nebo z běžných městských neduhů, jako je kouření marihuany. V současnosti působí v legendární partičce Underground Comedy a spatřit ho můžete i na televizi Prima v Comedy Clubu. Proč by neměl nikdy být extrémně bohatý a jaký styl humoru mu nejvíc sedí, se dozvíte v našem exkluzivním rozhovoru.

Jak byste se ve dvou větách čtenářům představil? Stand-up komik.

Vždy Srb, nikdy kladivo.

Do jaké míry čerpáte při svých výstupech z vlastní zkušenosti?

Musím říct že bohužel skoro furt. Jedna z nejdůležitějších charakteristik dobrého stand-upu je, aby vám lidé věřili to, co říkáte. A je naprosto jasný že každý příběh nebo vtip se trosku „dobarví“ aby to znělo líp nebo bylo vtipnější ale v samotném základu to musí být něco, co je spojeno s vámi. Takže jak jsem říkal, bohužel furt čerpám z vlastních zkušeností.

Fandíte nějakému sportovnímu týmu? Ve svých vystoupeních se vyjadřujete o srbských fanoušcích...

Od malička je můj srdcový tým Červena Hvězda Bělehrad! Na Zvezdě jsem vyrůstal. Sport mě baví moc a sleduju víc věci, teď třeba NBA nebo obecně fotbal. Taky mě baví vodní polo. Bohužel, kromě Polska, Srbsko má nejagresivnější fanoušky, kteří za sebou dost často nechávají bordel a problémy, a mě to mrzí, protože Srbsku dost to špiní jméno. To jsme před pár lety mohli to vidět i v Praze. A ačkoliv to není nic vtipného, já se z toho občas snažím těžit, a něco vtipného říct (smích).

„JEDNA Z NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH
CHARAKTERISTIK DOBRÉHO
STAND-UPU JE, ABY VÁM LIDÉ VĚŘILI
TO, CO ŘÍKÁTE.“

Koho z kolegů máte nejraději?

Já mám nejradši každého, kdo se postaví před lidi a pokusí se je pobavit. Protože ono to chce dost odvahy, a každý kdo to překoná a tenhle druh exhibicionismu mu přijde důležitější než tréma, je můj oblíbenec (úsměv). Jinak se nejvíc směju historkám s chytrou, a hlavně vtipnou pointou.

Co je pro Vás „TOP“ v branži?

Pokud se bavíme o Česku, tak například to, co nedávno udělali kolegové z Na Stojáka, a to k 15. výročí této značky, kdy uspořádali tour po velkých městech, kde měli i přes 1000 diváků na každé show. To v rámci českého stand-upu považuju za nejvíc TOP. Nebo třeba hodinový speciál, to je taky dost mazec.

Jaký máte vlastně vztah k Srbsku?

Paradoxně já si moc ze Srbska srandu nedělám. Většina mých keců na Srbsko je spíše ukázka stereotypů, které lidé mají a většinou je to blbost. Já svou vlast vážně miluju a vadí mi to.

Čím si Vás Praha nejvíce získala?



Praha je už 19 let mým domovem a zamiloval sem se do ní hned jak jsme sem s mámou přijeli. A do teď mě to nepustilo. Ale budu férový a řeknu že mam v lásce i jiná města, jako třeba České Budějovice nebo Olomouc. A taky i to Brno docela, je to cool město.

Kde vidíte nedostatky?

Praha naprosto špatné město pro cyklistiku. Sám na kole nejezdím, a o to víc mě štve cyklisté, kteří riskují krk, aby mohli jezdit. Praha prostě není město pro cyklistiku. Například v Berlíně funguje nesrovnatelně lépe.

Máte něco svatého, z čeho si nikdy nestřílíte?

Z dětí. Ty jsou pro mě „no-go“. No a moc netahám politiku do svých výstupů. Ano, zmíním občas politiku, ale spíš se jen zlehka zmíním o nějaké kauze. Politiku radši nechám na jiných (úsměv).

A baví Vás takový humor?

Funguje to ve světě a funguje to i tady. Kolegové z Underground Comedy a Na Stojáka dělají společně politicko-satirickou panelovou show „Neseme Vám noviny“ a to je pro mě ukázka toho, jak to jde dělat vtipně.

Vadí vám něco u kolegů?

Neřekl bych přímo vadí, ale zabíjí to potenciál těch lidí. To jsou ty o rodině, manželce a dětech. Toho už bylo tolik, že by to musela být nějaká bomba, aby mě to zaujalo.

Je velký rozdíl mezi publikem v Praze a mimo Prahu?

S kolegy z Underground Comedy se snažíme hodně cestovat a šířit srandu i mimo Prahu. A

LUIS FONSI

VIDA

WORLD TOUR

9. SRPNA 2019

POPRVÉ V ČR

PVA EXPO PRAHA LETŇANY

DESPACITO A DALŠÍ HITY NAŽIVO V PRAZE
PŘEDPRODEJ WWW.LUISFONSI.CZ A TICKETPORTAL



LUISFONSI.CZ

přiznám se, strašně mě to baví! Některé stand-upy jsou trošku mířeny na pražskou bublinu, ale zároveň máme víc materiálů a dokážeme odhadnout publikum. Třeba, vystoupení ve Valašském Meziříčí mě hrozne bavilo, skvělí lidé, skvělý prostor. Super bylo třeba Brno nebo Plzeň. Ostrava nás taky nikdy nezklamala!

Máte i po letech praxe trému s vystoupení před publikem?

No samozřejmě, bez toho to nejde (úsměv). V tom je trošku to kouzlo, odměna je pak o to větší. Trému mám když jdu poprvé ven s novou věcí, protože nevím jak to bude fungovat. Bez lidí to moc nejde otestovat, takže i pokud s tím jdu na menší open-mic večer, porad je tam třeba 50 lidí. Pokud někde mám odzkoušené výstupy, tak je ta tréma minimální a spis se na to hodně těším!

Kolika trestním oznámením jste čelil? Co byl největší průšvih?

(smích) Zatím žádnému. No ale uvidíme... uvidíme! A samozřejmě je známe, jak na nás ještě ve Stay Z podala trestní oznámení Iveta Bartošová kvůli stránkám o jejím synovi Arturovi. Ty jsme ale ihned stáhli, protože jsem jí nechtěli nijak ubližovat.

Na jaký největší průšvih ve své kariéře si vzpomene?

Těch bylo... (smích) Třeba když jsem za začátku vystupoval v malém stanu na nějakém místním festivalu. On to vlastně stan ani nebyl, ale taková plachta kde nám dali kombo a mikrofon, s tím ať rozesmějeme lidi, kteří šli po cestě, kde všude byly stánky s občerstvením. Řeknu jenom tolik, že mě zaprvé nikdo neslyšel, a nikdo ani slyšet nechtěl. Vedle byl navíc stánek s langošema a lidí spis zajímalo jídlo, než nějaký týpek, co zpoza plachty řve nějaké nesmysly.

Už jste se konečně dočkal a vystupoval jste v srbské před domácím publikem?

Ještě bohužel ne, ale hrozne se na to těším a už mám i připravený vystup. Brzy na to dojde.

Jak vlastně vznikla skupina Stay Zmrz?

Rozjeli to kamarádi a já se k tomu přidal. Hlavní pointa byla nebyt sluníčkový. Poté jsme nabalili ještě pár kámošů a vznikla taková pekelná skupina asi 7-8 lidí, kteří začali společně vracet slávu starému dobrému kontroverznímu humoru pomocí Facebooku. Za pomoci textů a koláží jsme začali bruslit na tenkém ledu černého humoru. Brzo se z toho stal velký kult a žije to do dneska.

„JÁ PEVNĚ DOUFÁM,
ŽE JSEM VRCHOLU JEŠTĚ
NEDOSÁHNUL.“

Jak jste se vůbec dostal ke stand-up komedii?

Úplně náhodou. Hrozně dlouho sem to chtěl zkusit, protože sem dlouho sledoval zahraniční scénu. Jednou jsem se dozvěděl, že Underground Comedy má konkurz, narychlo se připravil i s kámošem Lukášem a šli jsme to zkusit. A od té doby to je něco jako droga. (smích)

Co Vás na tom tak baví?

V dnešní době má každý z nás problémy a spoustu starostí. Pokud někdo přijde na show a těch 15 minut co mě poslouchá na to zapomene, dobře se nasměje a je chvíli šťastný, tak to má smysl. A to mě na tom nejvíce baví, dělat lidi šťastný.

Co považujete za svůj dosavadní vrchol?

Já pevně doufám, že jsem vrcholu ještě nedosáhl. (úsměv) Pokud se ale bavíme o tom dosavadním, tak už to že vystupuji v televizi a že mě lidé postupně začínají znát a vědí, jaký humor ode mě mohou čekat.

Pořád myslíte, že byste pro dobro lidstva neměl být bohatý?

(smích) Mohl bych být bohatý, to je v pohodě. Nesmím být hodně bohatý, to bych určitě udělal nějakou pakárnu... Třeba bych se sebe udělal Batmana, ale byl bych šílený a líný Batman, kterému by se nic nechtělo dělat a když by něco udělal, byla by to strašná blbost.

Co chystáte na nejbližší týdny a měsíce?

Kromě vystoupení na letních festivalech chci hlavně odpočinout a zkusit dát do kupy všechny nápady co mám a připravit nové věci na novou sezonu. A taky plánuju se jet někam k moři fotit na sociální sítě a štvát lidi. A taky nějaké to jedno pivo s kamarády. Dobře, víc než jedno pivo. Vždyť bude léto!



Facebooková skupina Stay Zmrd, nyní již jen Stay Z, vznikla v roce 2011 jako protiklad ke kampani Stay Pozitive. Mezi zakladatele patří například Michal Skřivan nebo Dominik Ladsman, který produkuje koláže již pod vlastní značkou TBMK. Skupina je zaměřena na černý a ještě černější humor, který již hýbnul žlučí nejedné celebritě či politikovi. Mezi prvními se k ní připojil i náš respondent Nikola Džokić, jehož smysl pro bezskrupulózní humor předurčil i jeho kariéru v českém stand-upu.



CHUTNĚ A ZDRAVĚ

Zdravé stravování je ve společnosti stále větší téma a protože si v Pragmoonu neseďme na uších, rozhodli jsme se do toho pořádně opřít a přicházíme se soutěží PRAGMOON TOP HEALTHY 2019!

Výběr to nebyl jednoduchý. V posledních letech se vyrojilo ohromné množství restaurací, které se snaží svůj jídelníček vést co nejzdravějším směrem. Po náročné jedlíkovské štaci jsme vybrali 10 statečných, kteří nám věnovali do soutěže poukázky v celkové hodnotě 10 000 Kč! Z každé restaurace máme dvě poukázky po 500 Kč, takže hladoví odcházet nebudete.

Pojďte si pro to s námi zahrát na porotce a najít ten nejlepší a nejchutnější healthy podnik! Soutěž bude probíhat na FB a Instagramu PRAGMOON, kde každý týden nasadíme jednu restauraci a vy jí můžete 2 týdny posílat hlasy.

U každé z restaurací je napsaný týden, kdy jí budete moci podpořit na sociálních sítích svými hlasy. Restaurace, které během čtrnácti dnů od nasazení nasbírají nejvíce lajků, skončí na stupni vítězů. Proto neváhejte a ve velkém podpořte své favority. Podmínky pro získání výherních poukázek sledujte vždy v popisu restaurací na našem FB a Instagramu.

Chybí vám zde Váš favorit? Napište své oblíbené restauraci, ať se přihlásí do ročníku 2020 na info@pragmoon.cz.

Na zdraví!

COMA'R

Kodaňská 4, Praha 10
Tel.: +420 777 967 277, www.facebook.com/comarprague

Přes den kavárna s výběrovou kávou, v noci bar s originálními drinky. To vše najdete v novém vršovickém podniku COMA'R, kde si vyberete míchaný koktejl nebo domácí limonádu podle chuti. Nový prostor si vás okamžitě získá moderním pojetím – především od uranových světél od designéra Michala Pražského se těžko odtrhávají oči. I kuchyně tu nezaostává a pracuje výhradně s čerstvými surovinami. Na fotce jako lákadlo tatarák z uzeného lososa, zjemněný crême fraîche s avokádem, chilli a bylinkami.



NA KAČABCE - PUTYKA

Chalupnická 12, Praha 10 - Hostivař
Tel.: +420 603 217 934, www.nakacabce.cz

Těžko byste našli v okolí Hostivaře podnik s bohatější historií - Na Kačabce hostila už Masaryka, pamatuje srazy Charty 77 nebo vznik kapely Šlapeto. Pravda, již to není TA putyka, která vytvořila kulisu pro Smrt černého krále s radou Vacátkem, ale o to víc vás překvapí moderním designem a kvalitní gastronomií (i Zdeněk Polreich si v Ano, šéfe zdejší kuchyni pochvaloval). Naším tipem je fantastický hovězí krk na červeném víně, pečené portobello žampiony s česnekem a pažitkou, chipsy z kořenové zeleniny.



BISTRAWVEG

Pobočky v Centru Chodov a Centru Černý Most
www.bistrawveg.cz, info@bistrawveg.cz



15.-28. 7. 2019

V bistRAWveg si pochutnáte na štavnatém jídle z tepelně neupravených celistvých rostlinných surovin plných živin a enzymů, které dodá vašemu organismu přesně to, co potřebuje a krásně stráví, eliminuje stres a únavu a nabije vás svěží energií. Letním favoritem jsou křupavé cuketové špagety s pestem ze sušených rajčátek, kešu oříšků a bazalky, které zasytí i osvěží. V bistRAWveg si vyberete z pestré nabídky jídel, dezertů a nápojů. Najíte se zde bez laktózy, lepku, rafinovaného cukru a škodlivých aditiv. Zde vždy víte, co jíte.

JAVÁNKA & CO.

Máchova 22, Praha 2
Tel.: +420 734 823 519, www.javanka.eu

Jedinečná kuchyně i atmosféra, přesně to na vás čeká v indonéské restauraci Javánka. Setkáte se s kořením a vůněmi, které jste ještě necítili, a kombinacemi, jaké jste nikdy nezkusili. Vaří zde bez použití glutamanu sodného, nepoužívají kupované, hotové směsi ani palmový olej. Zato kokosový ano, na báječné RAW dorty. Na fotce vás k návštěvě láká marinované tofu osmažené v pastě ze zelených paprik a čili, výrazná chuť česneku. Jemně pikantní. Podáváno s kurkumovou rýží. Naší Kuning a salátem dle zákazníkovy výběru.



29. 7. - 11. 8. 2019

ART-N-COFFEE

Na Příkopě 24, Praha 1 (pasáž ČNB)
Tel.: +420 607 208 201, www.art-n-coffee.cz



22. 7. - 4. 8. 2019

Kavárnu ART-N-COFFEE si okamžitě oblíbí milovníci výtečné kávy, kvalitního jídla a originálního moderního umění, především kamenných soch ze Zimbabwe. Sochy tvoří nedílnou součást interiéru kavárny, kde se tak setkává umění s reálným životem. Kavárna je pravidelně i platformou pro setkávání s uměním živým, interpretovaným, pravidelně se zde odehrávají kulturní a společenské akce. Na fotce vás k návštěvě láká špenátové smoothie - špenát, jablko, banán (bez laktózy, bez cukru) a malinový raw koláč.

SWEET SECRET OF RAW

Rumunská 25, Praha 2
Tel.: +420 799 501 255, www.secretofraw.cz

Sweet Secret of raw je útulná malá kavárna v centru Prahy s vlastní výrobou raw dezertů, zmrzlin, koktejlů, čokoládových pralinek a dalších dobrot. Vše je bez lepku, bez laktózy a bez živočišných produktů, pouze z těch nejlepších surovin (ořechy, semínka, kokosový olej, kakaové máslo, nepražené kakao, agáve, med, ovoce...). Na obrázku vás k návštěvě láká Matcha cheesecake - jemný krémový dort s osvěžující chutí matcha japonského zeleného čaje. Ve spojení s kokosovým máslem dokonalá kombinace.



5 - 18. 8. 2019

TOP HEALTHY

FORKY'S PRAHA

Veleslavínova 93/10, Praha 1

Tel.: +420 773 080 337, www.forkys.eu



12 - 25. 8. 2019

Forky's nabízí atraktivní, chutné, pestré a nutričně vyvážené pokrmy, které jsou sestavovány čistě z rostlinných surovin tak, aby vás vždy zasytily a dopřály vám chuťový zážitek. Tento český koncept s velkými ambicemi nabízí kvalitní suroviny, není mu lhostejný původ ani sezónnost potravin. Pochutnáte si zde na burgrech v domácím pečivu, na bohatých "salátových mísách" s BIO quinoou nebo na pestré asijské kuchyni. Forky's nabízí také vlastní produkty, jako jsou ořechová másla, proteinové tyčinky a vitamíny.

RESTAURACE GÓVINDA

Na hrázi, 216/5, Praha 8

Tel.: +420 777 438 339, www.govinda-vegclub.cz

Restaurace s více jak 25 letou historií, mezi jejíž priority patří zdraví, ale ne na úkor chuti. Náhražky, umělá sladidla, nezdravá éčka, polotovary, nic z toho v Góvindě nenajdete. V tom, podle jejich vlastního průzkumu, konkurují všem vegetariánským restauracím v Praze. Suroviny jsou vždy čerstvé, sezóně z vlastní farmy. Nabízí denní menu o pěti chodech, které se na denní i týdenní bázi obměňuje. Chuťově si zde přijdou na své vyznavači české i indické kuchyně. Rozvoz obědů po Praze s dopravou zdarma.



26. 8. - 8. 9. 2019

LEHKÁ HLAVA

Boršov 2/280, Praha 1 - Staré Město

Tel.: +420 222 220 665, www.lehkahlava.cz



19. 8. - 1. 9. 2019

Lehká hlava je vegetariánská restaurace v centru Prahy, která má za cíl potěšit Vaše smysly a odlehčit Vaši hlavě. Posezení u svítících stolů nebo hvězdné nebe na stropě jsou jen některé z unikátních prvků podniku, který najdete kousek od Karlova mostu. Za Lehkou hlavu jsme pro Vás do soutěže vybrali lehký asijský salát s nudlemi ze sladkých brambor, lahodným kešu dresinkem s Tamari omáčkou, cuketovými falafely, avokádem a koriandrem, který je jedinečný a zcela netradiční svojí zajímavou chutí.

PIKNIK PARK

Nosticova 8, Praha 1 - Malá Strana

Tel.: +420 601 164 711. www.piknikpark.cz

Autentická italská restaurace "enoteca con cucina" v parku Kampa na Malé Straně, nacházející se 2 minuty chůze od Karlova mostu, v těsné blízkosti Lenonovy zdi, v nádherném prostřední klidné části vltavského kanálu Čertovka (tzv. Malých pražských Benátek). Celoročně otevřená a vyhřívána soukromá terasa, největší výběr českých jakostních vín doplněných o zahraniční prémiová vína, každý den živá akustická hudba, fantastická kuchyně, to vše je Piknik Park. Na obrázku lahodné Tagliatelle ai funghi porcini.



2 - 15. 9. 2019

OBČERSTVENÍ NA BAŠTĚ

OTEVŘENO
PO-NE 11-24:00

Letenské sady
Holešovice
603 927 446

Nabízíme vám příjemné posezení s přáteli, ideální prostor pro firemní akce, pořádání svateb nebo rodinných oslav. Přijďte v létě na grilování, živou hudbu nebo do venkovního baru na míchané drinky.

KOUPALIŠTĚ MOTOL

ZAHRADNÍČKOVA
PRAHA 5 - MOTOL
WWW.KOUPALISTEMOTOL.CZ

Koupaliště Motol je přírodní vodní nádrž o rozloze 4.100 m² s protékající vodou. Pro děti je zde velmi snadný, přístup do vody. Dále je pro děti k dispozici dětský koutek - trampolína, skluzavka, houpačka a pískoviště.



TIPY NA LEHKÁ LETNÍ JÍDLA

Každý chceme vypadat v létě v plavkách co nejlépe. Samozřejmě to nutně znamená, že musíte dřít každý den v posilovně a jíst jen zeleninu jako králík. Někdy k dosažení lepší postavy bohatě stačí, jak říkával legendární herec Jiří Sovák, přestat žrát a začít jíst.

Ná následujících třech stranách vám proto přinášíme několik lahodných tipů na chutná a přitom velmi lehká jídla, jakými si můžete v letních dnech udělat radost. Zaručujeme vám, že po nich nebudete kynout a ještě uděláte svému žaludku radost. Nechte si chutnat!

TÉMA



CITRONOVÉ TĚSTOVINY SE ŠPENÁTEM

Na 4 porce je třeba: 350 g trubkovitých těstovin (například penne nebo rigatoni), 200 g ricotty, 50 g smetany na vaření, 250 g baby špenátu, 1 velký citron, 2 vrchovaté lžíce nakládaného zeleného pepře, lžíce másla, sůl

V misce smíchejte ricottu se smetanou na vaření a směs osolte. Pepř rozmačkejte čepelí nože a přidejte ho do ricottového základu, promíchejte. Poté celou omáčku dejte na rozehřátou pánev s máslem. Zatímco se omáčka prohřívá, dejte vařit těstoviny podle návodu na obalu. Když omáčka zhoustne, přidejte do ní kůru z citronu, uvařené těstoviny, čerstvý špenát a vše promíchejte.

RAJČATOVÝ SALÁT S BRUSINKAMI

Na 4 porce je třeba: 400g koktejlových rajčátek, 3 lžíce olivového oleje, 2 stonky řapíkatého celeru, svazek jarní cibulky, 2 lžíce balzamikového octa, hrst salátových listů, 50 g sušených brusinek, sůl, pepř

Teflonovou pánev rozehřejeme spolu se 2 lžičkami olivového oleje a rajčata v ní krátce zprudka opečeme, pak odložíme na talíř. Celer a jarní cibulku nakrájíme najemno. Zbýlý olivový olej smícháme s octem, solí a pepřem. Na salátové listy rozložíme mix rajčátek, celeru, jarní cibulky a brusinek. Pokapeme libovolným dresinkem a servírujeme ke grilovanému masu. Doba trvání cca 20 minut.

ITALIANO RUSTICA® RISTORANTE PROVĚŘENÁ KVALITA



NEJVĚTŠÍ PIZZY V PRAZE VLASTNÍ VÝROBA TĚSTOVIN



MÁME PRO VÁS SPOUSTU DROBNÝCH PŘEKVAPENÍ!

Opletalova 36,
Praha 1

☎ 224 234 868
www.rustica.cz

PASTA FRESCA
RUSTICA®
VÝROBA TĚSTOVIN

POMAZÁNKA S UZENÝM LOSOSEM

Na 6 porcí je třeba: 80 g másla, 150 g uzeného lososa, 1 čajová lžička wasabi, půl lžičky sójové omáčky sweet, 60 g plátků nakládaného zázvoru, 1 lžice citronové šťávy, 1 cuketa nebo okurka, 60 g mořské řasy wakame, sezamové semínko na dozdobení

Uzeného lososa rozsekejte na malé kousky a v míse smíchejte s máslem. Přidejte wasabi, nejmenno pokrácený zázvor, citronovou šťávu a sójovou omáčku. Vše dobře promíchejte a rozdělte na asi půl centimetru silná kolečka okurky nebo cukety. Nakonec ještě dodejte řasu wakame a vše posypte sezamem.

RÝŽE S PARMSKOU ŠUNKOU

Na 4 porce je třeba: 1 cibule, 6 lžic olivového oleje, 4 stroužky česneku, 360 g rýže na rizoto, 200 ml bílého suchého vína, 2 dcl drůbežího vývaru, 100 g parmské šunky, 100 g rukoly, 2 lžice másla, 6 lžic nastrouhaného parmezánu, sůl, pepř

V hrnci osmahněte na olivovém oleji nakrájenou cibuli. Přidejte prolisovaný česnek, lehce jej osmahněte a přidejte rýži. Zalijte vínem, stáhněte plamen a za stálého míchání počkejte, až se víno vsákne. Postupně přidávejte horký vývar, ale jen tolik, aby tekutina pouze zakryla rýži. Až se tekutina vsákne, přidejte další dávku vývaru. V okamžiku, kdy je rýže skoro hotová, přidejte na kostičky nakrájenou šunku, nakrájenou rukolu a povařte cca 3 minuty. Jakmile je rýže měkká, přidejte lžici másla a nastrouhaný parmezán. Vše zamíchejte a pod pokličkou nechejte ještě 2 minuty odstát. Hotové jídlo podívejte na hlubokém talíři, ozdobené hoblíčkami parmezánu a listky rukoly. Celá legrace vám zabere zhruba 35 minut.



HŘÍBKOVÉ RIZOTO NA BÍLÉM VÍNĚ

Na 4 porce je třeba: 100 ml olivového oleje, 160 g másla, 2 větší cibule, 320 g rýže carnaroli, 200 ml bílého vína, 100 g parmezánu, sůl dle chuti, zeleninový vývar dle potřeby, 80 g sušených hříbků

Houby namočte na cca 30 minut do vody. V hrnci rozpustěte máslo s olivovým olejem a na mírném ohni zpěňte nadrobno nakrájenou cibuli. Přisypte rýži a dobře promíchejte. Podlijte zeleninovým vývarem, přidejte okapané houby a víno. Pomalu vařte, stále míchejte (nechcete, aby se rizoto připálilo, musí být rovnoměrně provařený). Jakmile rýže vsákne většinu vývaru, mírně podlijte vývarem znovu a takto několikrát opakujeme. Rýži vařte na skus a v krémové konzistenci. Nakonec rizoto ještě lehce zjemněte máslem, posypte nastrouhaným parmezánem, promíchejte a dle chuti osolte. Máte hotovo a může se podávat!

POŠÍROVANÝ AMUR S LETNÍ ZELENINOU

Na 4 porce je třeba: 800 g filetu z amura, očištěného a nakrájeného na porce, 200 ml olivového oleje, po snítce citronového tymiánu a rozmarýnu, sůl a čerstvě mletý pepř, 100 g třeshňových rajčat, rozpůlených, 100 g lilku, nakrájeného na kostky, 1/2 cukety, nakrájené na kostky, 2 snítky bazalky, otrhané listy, 1 lžice másla nebo olivového oleje, 1 limeta

Kostky lilku osolte a nechte 15 minut vypotit. Potom je osušte a opečte na lžici tuku v pánvi. Přidejte cuketu a rajčata a ještě chvíli opečte. Stáhněte z ohně, vmíchejte bazalku a osolte a opepřete. V hlubší pánvi zahřejte těsně pod bod varu (na 90 °C) olej s bylinkami. Vložte porce amura a pošírujte je asi 5 minut. Vyjměte rybí lopatkou, osolte, opepřete a podávejte se zeleninou a klínky limety. Mňam!





Berounský medvěd. Pivovar Berounský medvěd je jedinečný „pivovarský skanzen“ nabízí zájemcům k prohlédnutí varny piva na přímý otop dřevem. Pivo je zde vyráběno spodním kvašením z tradičních surovin: pitné vody, ječného sladu, hlávkového chmele a pivovarských kvasnic. V zásobě sladu je pivovar soběstačný vlastní totiž sladovnu v nedaleké obci Suchomasty. Pivo je spotřebiteli předkládáno jako nefiltrované, kvasnicové s bohatým obsahem vitamínu B. Rodinný pivovar Berounský medvěd leží na trase turistických cest do chráněné krajinné oblasti Český kras a do Křivoklátské vrchoviny. Dostupnost pivovaru je 20 minut z Prahy po dálnici D5, sjezd Beroun - centrum, nebo 2 minuty od vlakového nádraží.



Pivovarská restaurace, Tyršova 135, 266 01 Beroun, www.berounskymedved.com,
Tel.: +420 311 625 239, +420 602 388 305



VINOGRAF WINE BAR: VÍČ, NEŽ SI MILOVNÍK VÍN KDY PŘÁL



vinograf

Jsou místa, která navštívíte a neza-
nechají ve vás vůbec nic. Žádnou
stopu. Stanou se pouhou šmouhou
v historii vzpomínek. A pak jsou
podniky jako Vinograf Wine Bar.

Kde jen začít. Vinograf Wine Bar toho nenabízí opravdu málo a pokud jste milovníky kvalitních vín a ještě jste do něj nevyrazili, měli byste se okamžitě klepnout přes prsty na ruce, v níž rádi držíte skleničku se svým oblíbeným ročníkem.

Napřed trochu faktů: Vinograf Wine Bar není jeden, ale jde rovnou o dva vinné bary v centru Prahy. Vinograf Míšeňská (aka ten menší) je zaměřený na domácí vína z České republiky a vzhledem ke

svojím skromnějším prostorům má pouze pokrmy studené kuchyně. Vinograf Senovážné (neboli ten větší) nabízí vína z celého světa a skvělou „wine-friendly“ kuchyni šéfkuchaře Milana Hořejše (příčemž nechybí i pečlivě sestavené polední menu).

Nabídka vín je v případě Senovážného skutečně ohromující - vybírat můžete z více jak 700 druhů. Zajímavý je i způsob jejich výběru. Každé víno v nabídce totiž prošlo pečlivým testem sommelierů Vinografu a není tu nic, za co by nedali takzvané ruku do ohně. Špičková prezentace a milá obsluha dotváří dokonale harmonický celek, v němž se každý milovník vína bude cítit doslova jako v ráji (a to říkám jako někdo, kdo se za vínem s pravidelnou chutí vydává do dálek, nejen těch moravských).





Skvělé víno, nadčasový design, bohatá nabídka, lahodná kuchyně a obsluha, která ví, co dělá, to vše by samo o sobě stačilo k tomu, aby mohl Vinograf uzmout pozici nejlepšího vinného baru v celé Praze. Hravost, s jakou majitelé k celému konceptu přistupují, to je nicméně ona výjimečná přidaná hodnota.

Jako by nestačil osobní přístup a evidentní znalost a láska k tématu, mohou pravidelní návštěvníci využívat mobilní aplikaci s vtipným názvem **Hladinka**, kde můžete sbírat za svou vášeň body, rezervovat místa, zadávat kódy, čerpat vouchery, a kontrolovat svou historii konzumací (abyste neztratili přehled, které víno vás nejvíce okouzlo).

Zmínit je třeba i **speciální tramvaj párty**, která se (jak již název napovídá) odehrává ve známém dopravním prostředku a jde o jedinečnou formu degustace. Vzhledem k náročné logistice se nicméně vyráží na jízdu jen jednou ročně, takže doporučuji s nákupem vstupenky neváhat, místa jsou omezená (letošní cesta se odehraje 26. září).

No a nakonec je tu akce **Riesling rocks 2019**, největší rieslingový festival pod širým nebem. Na

návštěvníky čekají stánky s ryzlinkem, grilování, muzika a samozřejmě zábava. Pokud vám to zní lákavě, zakroužkuje si v kalendáři datum **6. června**.

Vinograf Wine Bar je ukázkovým příkladem toho, jak to dopadne, když se spojí zkušenost s vášní. Nejenže nabízí vše, co si každý milovník vína může přát, ale ještě o mnoho navíc. Tohle je, aby se tak řeklo, zatraceně dobrý ročník. Ať chutná!

th.

vinograf
wine bar

VINOGRAPH SENOVÁŽNÉ
Senovážné nám. 23, Praha 1
Telefon: +420 214 214 681
E-mail: velky@vinograf.cz

VINOGRAPH MÍŠEŇSKÁ
Míšeňská 8, Praha 1
Telefon: +420 604 705 730
E-mail: maly@vinograf.cz

www.vinograf.cz



Revoluční 767/25, Praha 1 - Staré město
Tel. +420 602 159 699, www.manupraga.cz

Co vznikne, když spojíte vášně, řemeslo a nejkvalitnější suroviny? Přece ten nejlepší kulinářský zážitek pod záštitou Emanuela Ridi s vše říkajícím názvem Manú Praga. Pokud toužíte po pravé Pizza Napoletana a Tiramisu, o němž se Vám bude ještě dlouho zdát, neváhejte a navštivte Manú Praga, čeká na Vás kousek Itálie v centru historické metropole.



Nádražní 349/3, Praha 5 - Smíchov
www.facebook.com/eaterniajidelna

Veganská jídelna Eaternia se nachází mezi dvěma železničními mosty v budově bývalé sladovny, která už přes dva roky slouží jako prostor pro realizaci projektů vytvářených gentrifikačním se městem. V Eaternii, kterou pravidelně oživují koncerty či skejťovací akce najdete místo, které spojuje super veganské jídlo za příznivou cenu s příjemnou atmosférou netuctového podniku.



Elíšky Peškové 1095/5, Praha 5 - Smíchov
www.facebook.com/jsmebockem

Koncept nové restaurace Bockem je založen na zkušeném kuchařském týmu v čele s Ondřejem Kynčlem, kvalitních sezónních surovinách, zpracovaných moderními úpravami. Třetím pilířem jsou nevšední kombinace chutí v autorských receptech. Spíš menší lokál, ve kterém se snoubí jednoduchost a strohost bistra společně se zážitkovou gastronomií.



Osadní 35, Praha 7 - Holešovice
Tel.: +420 777 509 973, www.facebook.com/osadaholesovice

Holešovická kavárna Osada chce být příjemným prostorem, který přívětivou formou prezentuje zajímavé kávy a další špičkové produkty. V Osadě si můžete dát i skvělá naturální vína, nebesky chutnající sypané čaje nebo výtečný oběd. Název podniku symbolizuje setkání a sdílení – hosté si tu sdělují své každodenní zážitky a prožívají je společně.



Evropská 2690/17, Praha 6
Tel.: +420 224 174 122, www.cafesofa.cz

Café Sofa je nová kavárna v srdci Dejvic. Menu je pod taktovkou Petra Vláška, člena národního českého kuchařského týmu. Najdete zde salátový bar s možností přípravy všech salátů ve veganské úpravě, širokou nabídku snídaní a po celý celý den například slané koláče nebo polévky. O dezerty české a tradiční až po domácí croissanty se stará šéfcukrářka Ilona Tunková.



28. Pluku 119/33, Praha 10
Tel.: +420 723 113 831, www.mojemisto.cafe

Malá útulná kavárna vedle Justičního areálu, kde je možné vychutnat si snídaně, brunch, denní menu a domácí dezerty. Primárně chce být Moje místo kavárnou se skvělou (a pečlivě vybranou) kávou. Kromě kávy vás čekají dezerty od vlastní cukrářky a v chladných dnech se můžete kromě kávy zahřát též polévkou a na hlad si dát pořádný sendvič.



**MERKUR
CASINO**

Největší a nejluxusnější kasino v Praze!
Otevřeno NON-STOP!

Luxusní zábava ve stylovém prostředí!
Nejlepší bonusový program a zákaznický servis!
Atraktivní živá hra a 230 VLT!

MERKUR CASINO, CENTRUM Černý Most
Přijďte se přesvědčit!

Více na www.merkur-casino.cz,  Instagram
<https://www.facebook.com/MerkurCasinoCR>

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost.
Zákaz účasti na hazardních hrách a registrace osob mladších 18 let.



Vratislavova 30/8, Praha 8

Tel.: +420 601 593 741, www.kavarnacekarna.cz

Útulná kavárna Čekárna nabízí kávu z produkce Kavárny Pražírna a dalších českých pražírůn zabývající se výběrovou kávou. Čaje zastupuje Klasek Tea, mlsalové ocenění pochoutky od Dada cakes. Kromě členitých vnitřních prostor kavárny, kde naleznete wi-fi, je Vám k dispozici také příjemná a útulná zahrádka, kterou můžete celoročně navštěvovat.



Jindřišská věž, Praha 1

Tel.: +420 224 220 009, www.restaurantzvonice.cz

Okouzlující restaurant v centru Prahy, který vás rázem přenesení do minulých časů. Najdete jej v horních patrech Jindřišské věže, v místech bývalé zvonice, odkud se vám naskytá úžasný pohled na okolní historické budovy. Zvonice se stala díky preciznímu interiéru a špičkové gastronomii již několikrát vítězem prestižních gastronomických soutěží.



Opletalova 36, Praha 1

Tel.: +420 224 234 868, www.rustica.cz

Pizzerie jako každá jiná? Kdepak! V Rustice ochutnáte originální italskou domácí kuchyni díky výrobě vlastních těstovin a vysoké kvalitě surovin, které jsou téměř všechny dováženy přímo z Itálie. Z tradiční pece na dřevo můžete ochutnat největší pizzy v Praze za cenu běžných. Rustica byla oceněna mnoha certifikáty kvality a spokojenosti hostů, naposledy se stala pizzerií roku 2015.



Pod hájkem 1, Praha 8 - Libeň

Tel.: +420 602 750 601, www.doprizemi.cz

Máte chuť na čerstvě připravený bramborák? Dáte si grilovaný ovčí sýr z krkonošské farmy? Máte rádi dobrý smažák nebo řízký? Zavítejte pár metrů od centra Palmovky k železničním viaduktům. Odměnou za třiminutovou cestu vám bude dobré pivo, široký výběr alkoholu a hlavně poctivá česká kuchyně. O pivo se zde stará rodinný pivovar Bernard.



Seifertova 77, Praha 3

Tel.: +420 733 440 206, www.restaurace-lavicka.cz

Restaurant Lavička nabízí posezení v rozlehlé venkovní zahradě, útulný vstupní prostor s krbem, který je určený pro nekuřáky, hezké prostředí setkání s přáteli či oslavu. Lze také využít veliký salonek v přízemí. Pochutnat si v Lavičce můžete na pestré nabídce specialit mezinárodní i české kuchyně. Velké oblíbené se v Lavičce těší domácí limonády.



Týršova 135, Beroun

Tel.: +420 728 325 809, www.berounskymedved.cz

V nově zrestaurovaných prostorách rodinného pivovaru Berounský medvěd byla zřízena Pivovarská restaurace. Návštěvníkům nabízí speciality české kuchyně, bohatý sortiment minutek a samozřejmě všechny druhy jejich pív. Restaurace pojme až 100 hostů, salonek „šalanda“ v prvním patře usadí cca 100 osob. V restauraci lze pořádat oslavy, rauty atd..

**UDĚLEJTE SI O PRÁZDNINÁCH
VÝLET NA JIH ČECH**

Písecká dětská galerie Sladovna vám
nabídne neobvyčejné letní zážitky
v interaktivních výstavách, které budou
bavit celou rodinu!



Největší galerie

...pro děti a jejich dospělé

LÉTO VOLÁ!

S létem je to složité. Těšíme se na něj měsíce a jakmile v plné palbě udeří, nejraději bychom se schovali někde v mrzáku.

Co si budeme povídat, je to i o lenosti. A nejen ve smyslu někam vyrazit, ale něco vůbec vymýšlet. Protože to sami dobře známe, rozhodli jsme se vám to zjednodušit a nějaké ty skvělé tipy nabídnout na následujících stránkách. Pokud se tedy s oblibou vymlouváte na to, že nevíte kdy a kam, máte díky nám smůlu ;) Takže dost vymlouvání, pusťte se do listování a nemusíte děkovat. Víme, že budete nadšení!

th.



TANKODROM MILOVICE



Nenechte se mást názvem! Tankodrom Milovice nenabízí zázemí jen pro firemní a teambuildingové akce se zaměřením na military a vojenskou techniku. Máme k dispozici 200 hektarů plochy, kde můžete se svými kolegy nebo klienty realizovat prakticky jakoukoliv aktivitu, včetně školení. Třeba i ve spojení se sousedním rodinným Parkem Mirakulum. www.tankodrommilovice.cz





5. ročník soutěže Cyklopekky

Letos poprvé vedou trasy přes 2 kraje!

Přes Pardubický kraj a nově také
přes Královéhradecký kraj!

**Velká
letní soutěž**
o krosové kolo
MERIDA

Soutěž probíhá od 1. 4. do 20. 10. 2019

Hlavní cena: krosové kolo MERIDA

(do soutěže věnoval hlavní partner soutěže Cyklopoint)

Další velké ceny:

- **VÍKENDOVÝ POBYT** pro dvě dospělé osoby a dvě děti s polopenzí na hradu Svojanov
- **DÁRKOVÝ POUKAZ** v hodnotě 10 000 Kč na čerpání služeb ve Spa Resortu Tree of Life (Lázně Běláhoř)

Další ceny:

- cyklo doplňky, dárkové předměty a vstupenky na akce a zážitky ve Východních Čechách

15 cyklotras napříč Východními Čechami



Za zvukem opery a motorů



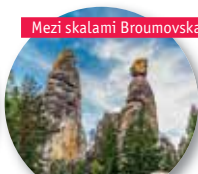
Napříč Železnými horami



Po hřebenu Orlických hor



Za koupáním a koňmi



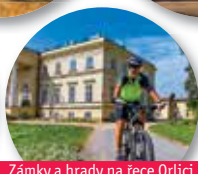
Mezi skalami Broumovska



Zpátky ke kořenům



Za českými královnami



Zámky a hrady na řece Orlici



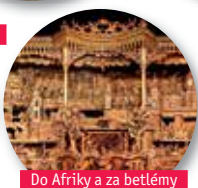
Hradubickem



Z lesa do pralesa



Za vojenskou historií



Do Afriky a za betlémy



Z Pekla až do nebe



Krajem básníka Erbena



Krakonošův horský sjezd

Soutěž Cyklopekky Východních Čech 2019 se koná pod záštitou krajského radního René Živného.



KRÁLOVÉHRADECKÝ
KRAJ



www.vychodnicechy.info/cyklopecky

301 ZÁVODNÍ SIMULÁTORY

Tel.: +420 777 701 301, www.301.cz

Milujete auta? Toužíte se svést ve formuli nebo v pořádném závodáku? Staňte se jedním ze závodníků v unikátním racing centru 301. Užijete si jedinečnou jízdu na profesionálních závodních simulátorech, které zvládnou napodobit veškeré pohyby skutečného auta a pocítíte na nich každý detail trati včetně převýšení a přetížení až 2G. V této oblasti se jedná o nejdražší a také nejlepší simulátory na světě vůbec! Plně pohyblivý simulátor Force Dynamics 301 s virtuální realitou vás ohromí. Všechny simulátory jsou síťově propojené, a můžete tak závodit až v 10 jezdcích na jedné trati.



KOUPALIŠTĚ MĚLNÍK

Řipská 648, Mělník, Tel.: +420 315 628 857, 604 628 974
www.bazen-melnik.cz



Necelou půlhodinku od Prahy můžete navštívit letní koupaliště v krásném městě Mělník, kde na vás čekají rozsáhlé plochy zeleně se vzrostlými stromy, komplex bazénů s atrakcemi, hřiště i občerstvení. Dva bazény 50 x 20m - jeden plavecký s hloubkou 2m a druhý odpočinkový s tobogánem - divoká řeka, široká klouzačka a chrlič. Pro nejmenší je vyhrazené dětské brouzdaliště. Nechybí hřiště na plážový volejbal a hřiště s umělým povrchem na nohejbal. V pondělí a středu je zde po zavírací době (od 19 do 21 hod.) plavecký bazén vyhrazen pro potápěče a cvičení Zumbi.

TANKODROM MILOVICE

Tel.: +420 774 554 037, www.tankodrommilovice.cz

Místo pro opravdové milovníky akce. V areálu Tankodromu Milovice, který má rozlohu 46 hektarů, vám bude k dispozici přes 30 kusů vojenské techniky, obrněných transportérů, tanků, tater, čtyřkolek a mnoho dalšího. V areálu se také nachází dvě vojenské základny, abyste nasáli tu správnou atmosféru. Dle požadavků klienta vám bude sestaven program, při kterém si vyzkoušíte vybrané zážitky. Společně, nebo ve skupinách, se můžete naučit hrát airsoft či paintball, zahrát si na vojáky při jízdách vojenskou technikou, zajezdit si na čtyřkolkách a mnoho dalšího.



IMPACT

Tel.: +420 602 958 094
www.paraskolaimpact.cz



Zažít pocit volného pádu a vnímat svět očima ptáku, takový dárek jen tak nikdo nečeká. Chcete své blízké opravdu překvapit? Zařídte jim u odborníků v Paraškole Impact adrenalinový tandemový seskok pod vedením zkušeného tandempilota a ve vši bezpečnosti. Tandemové seskoky tu provádí instruktoři, kteří mají 3000 až 10 000 seskoků a prošli náročnými kurzy v zahraničí. Tandemové seskoky jsou realizovány na letišti v Kolíně, kde je kompletní zázemí a kde je možné zajistit i vyhlídkové lety malými sportovními letadly.

Mistral Paragliding

... i Ty můžeš být Pilot!

Zajišťujeme:
Základní kurzy
Pilotní kurzy
Motorové kurzy



Tandemový paragliding

Jediným úkolem pasažéra je plně
prožít a vychutnat tento jedinečný
zážitek Cena: 2000Kč

Mistral paragliding

Tel: +420 608 318 157
mistral@paragliding.cz
www.paragliding.cz

Kurzy probíhají na Rané u Loun



TIPY NA VÝLETY/AKTIVITY

MUZEUM JANA BECHERA

Tel.: +420 359 578 142, www.becherovka.com



Máte rádi Becherovku? Pak přijďte přivonět k historii a poodhalit tajemství tohoto bylinného alkoholického likéru do muzea. V Muzeu Jana Bechera se seznámíte s její více jak 200 letou historií tohoto legendárního nápoje, nahlédnete pod pokličku tajů výroby a skladování. Seznámíte se s produkcí světoznámé likérky, s předměty, které se užívaly nebo užívají při její výrobě. V rámci vstupného máte možnost shlédnout unikátní film natočený pro Becherovku bratry Cabanovými a samozřejmě je ochutnávka z 13 pramene, který v místech muzea před staletími začal vyvřát.

FAJNPARK

Kozelkova 898, Chlumec nad Cidlinou
Tel.: +420 605 270 194, www.fajnpark.cz



Fajnpark je největší zábavní park ve východních Čechách - najdete v něm Hopsálkov, největší trampolínové centrum v Česku, písčité hřiště, vodní a vzduchová děla, Mini cars, Miniměsto neboli hřiště pro nejmenší, úžasný Dinoprales plný pohybujících se a řvoucích prehistorických ještěřů, Zvířátkov a Kozov, kde je možné procházet se přímo výběhem s ovci, oslíky i klokany, Koukálkov (10D kino) a Bosov – stezku bosou nohou a poklidnou relaxační zónu. Nechybí i animační programy v podobě vystoupení maskotů (Mimoňi, zvířátka). Části parku jezdí turistický vláček

MUZEUM OLOMOUCKÝCH TVARUŽKŮ

Palackého 2, 789 83 Loštice, Tel.: 583 401 217
E-mail: awmuzeum@tvaruzky.cz www.tvaruzky.cz

Olomoucké tvarůžky jsou jediným původním českým sýrem, jehož historie sahá až do 15. století. V místě původní výroby Olomouckých tvarůžků v Lošticích bylo vybudováno muzeum, ve kterém se o nich dozvíte úplně všechno. Mezi exponáty uvidíte například staré formy (klapačky), které dělnice v loštické tvarůžkárně používaly před 120 lety. Za směnu pomoci nich dokázaly vyrobit 9 tisíc tvarůžků. A můžete si třeba vyzkoušet, jak náročné bylo šlapání tvarohu a zjistit, kolik byste si touto prací vydělali.



OBYTNÁKEM S RODINOU

www.obytnakemsrodinou.cz

Plánujete vyrazit na výlet, ale zároveň se nechcete vzdát pohodlí domova? V takovém případě je pro vás ideálním řešením obytný automobil vybavený vším potřebným k příjemnému pobytu i cestování. A že vám v takovém "obytnáku" skutečně nic chybět nebude - navigační systém, klimatizace, venkovní markýza, držák kol na dvě kola, skútr a LED TV. Kuchyně je kompletně vybavená. V garáži naleznete k zapůjčení kempingový nábytek, čtyři židle, čtyři křesla a stůl, koberec a mnoho dalšího vybavení. Vše je již zahrnuto v základní ceně půjčovného bez dalších příplatků!



BECHEROVKA®

VISITOR CENTRE NÁVŠTĚVNICKÉ CENTRUM



NEWLY OPEN
NOVĚ OTEVŘENO

Open
Tuesday–Sunday
9.00–17.00

Otevřeno
úterý–neděle
9.00–17.00

Becherplatz, T. G. Masaryka 282/57, Karlovy Vary
Tel.: +420 359 578 142, www.becherovka.com



ZÁMEK KONOPIŠTĚ

www.zamek-konopiste.cz



Zámek Konopiště si každoročně připravuje pro své návštěvníky řadu zajímavých akcí. Letos mohou děti v jižním křídle "Hrad a předhradí" poznat stará řemesla, hry a umění souborů, oděvy velmožů i vznešených dam (ty si navíc mohou vyzkoušet a vyfotit se v nich na vladařském trůnu). Výstava je otevřena od 16. května a skončí 31. října. 12. června si pak určitě nenechte ujít večerní prohlídku "Moc a sláva - Rudolf první, melancholický a poslední". Na prohlídku, díky níž vstoupíte do gotiky a doby rytířů, časů alchymie i labutí písně habsburské etapy, je nutná předchozí rezervace.

ÚSTECKO: V POHORKÁCH NA ROZHLEDNY, V LODIČKÁCH DO DIVADLA!

www.usti-nad-labem.cz



Ústí nad Labem leží v nádherném Českém středohoří, které nabízí spoustu příležitostí k výletům. Už jste byli na hradě Střekov? Prošli jste se po Masarykově zřymadle? Mezi ústecké dominanty patří i romantický výletní zámek Větruše, odkud se můžete vydat hned po dvou naučných stezkách do okolí. Výlet s batůžkem lze pak večer vyměnit za kulturní zážitek v divadle, činohře nebo muzeu! Vstupenky je možné zarezervovat na www.vstupenkyusti.cz.

PO STOPÁCH KOZLA

Pivovar Velké Popovice, Ringofferova 1, Velké Popovice
Tel.: +420 323 683 426
www.kozel.cz, www.eshop.kozel.cz

Nechte se vtáhnout do pozoruhodného příběhu pivovaru ve Velkých Popovicích, malebné obci nedaleko Prahy, a vydejte se na prohlídkovou trasu Po stopách Kozla. Čeká na vás bezbariérové Návštěvnícké centrum, Kozlí obchod se suvenýry pro každého a mnoho dalšího. Až do konce září můžete přijet vlakem přímo do Velkých Popovic. Speciální Kozel vyjíždí ze zastávky Praha hlavní nádraží každou sobotu v 10:20 hodin a zahrnuje zpáteční jízdenku s prohlídkou pivovaru a Kozlovou školou čepování.



SLADOVNA

Velké náměstí 113, Písek
Tel.: 387 999 997 Info@sladovna.cz
www.sladovna.cz

Nevíte kam o prázdninách vyrazit s dětmi? Zkuste galerii Sladovna v Písku, která je nejen v létě plná zážitků a zábavy. V největší dětské galerii mají obří dřevěný labyrint prolézaček, mostů, tunelů a schovávaček, ve kterém si děti budou připadat jako v mraveništi. Ve Sladovně je také fotbalová výstava Góóól, kterou ocení kluci, ale ani holky se tu nudit určitě nebudou. Pro objevitele otevřeli v Písku kreativní ateliér Laboratoř a nejmenší se vyřádí v barevném Pilařišti. Léto je tady, tak hurá do Sladovny!



Tip na letní výlet? OSTRAVA!!!

Na den nebo přes noc?

V Ostravě jste z Prahy vlakem za méně než tři hodiny, můžete si tak udělat klidně jen jednodenní výlet. Pokud si ale město chcete opravdu užít, zůstaňte na noc nebo dvě. Ubytovat se můžete ve stylových hotýlících nebo hotelech mezinárodních řetězců. Zajímavým zážitkem, který příliš nezasáhne do rozpočtu, může být nocleh v hotelu VP1, který najdete přímo v areálu Dolních Vítkovic jen kousek od Bolt Tower.



DOLNÍ VÍTKOVICE

Co rozhodně nevynechat?

Být v Ostravě a neprohlédnout si Dolní Vítkovice snad ani nejde. Bývalý průmyslový komplex se proměnil v jednu z nejnavštěvovanějších atrakcí republiky. Za návštěvu ale stojí také Landek Park, Důl Michal, Slezskoostravský hrad rozlehlá zoologická zahrada nebo vyhlídková věž Nové radnice, která je se svými 85,6 nejvyšší radniční věží v Česku.



VYHLÍDKOVÁ VĚŽ NOVÉ RADNICE

Kam zajít večer?

Známa Stodolní ulice sice už trochu ztratila na své popularitě, ale i tak zde najdete spoustu zajímavých podniků. Zajímavou barovou a klubovou lokalitou se v posledních letech stalo také Masarykovo náměstí a nedaleké nábřeží Ostravice.

Kde se dobře najíte?

Přes den zajděte třeba do jednoho ze stylových bister, kterých se v centru vyvíjela pěkná řádka. Třeba Hogo Fogo bistro je sázka najisto. Večer pak stojí za cestu tramvají restaurace Zámek Zábřeh nebo Loft, v centru zajděte třeba do Bernie's na Stodolní nebo do některé z restaurací na Masarykově náměstí.



Černá už je v Ostravě jen káva

Věděli jste, že za první republiky měla Ostrava v přepočtu na obyvatele více kaváren než Praha? Jen kavárny Fénix a Elektra disponovaly několika tisíci místy k sezení. To už je minulost, ale kavářská atmosféra se do města v posledních letech vrátila v řadě malých, stylových podniků jako jsou třeba CØKAFFÉ nebo Ostravanka.

KAVÁRNA
BOLT CAFÉ



OSTRAVAINFO!!!

Další tipy na zajímavá místa a kulturní i společenské akce najdete na www.ostravainfo.cz nebo po příjezdu v turistických informačních centrech OSTRAVAINFO!!!, která nabízejí širokou škálu služeb i originálních suvenýrů.

TIPY NA VÝLETY/AKTIVITY

NYMBURK, KRÁLOVSKÉ MĚSTO NA LABI

Turistické informační centrum,
Náměstí Přemyslovců 165, Nymburk 288 02
Tel.: +420 325 501 104, infocentrum@meu-nbk.cz
www.mesto-nymburk.cz/infocentrum



Přijměte pozvání do Nymburka, města s bohatou historií, pestrou nabídkou sportovních a kulturních akcí, se staletou tradicí vaření piva a především nenáročným terénem pro relaxační vycházky či vyjíždky po jeho okolí. Projděte se po místech, známých z českých filmů a pohádek. Zamilujte se do něj, stejně jako spisovatel Bohumil Hrabal, který zde prožil své dětství.

AKČNÍ PODĚBRADY

Městské kulturní centrum, Jiřího náměstí 1/1
Tel: +420 325 612 505, info@ipodebrady.cz
www.ipodebrady.cz



Poděbrady jsou vyhledávaným místem pro turistiky i rekreaci s ohledem na snadnou dostupnost z Prahy. Koná se zde také mnoho zajímavých akcí. 8. 6. proběhne Historické slavnosti, které jsou spojeny s oslavami stoletého výročí republiky. 20.–21. 7. se na Lázeňské kolonádě odehraje již 8. ročník festivalu swingové a jazzové hudby „Poděbradské swingování“. Prázdniny zakončí 3. ročník festivalu filmové hudby Soundtrack, který se uskuteční od 29. srpna do 1. září.

MENDEL JE... VČELAŘ

www.mendelje.cz



Přijměte pozvání na celodenní narozeninovou party s hudbou, jídlem, open air pokusy a koncerty, zakončenou světelnou show! TIC BRNO představuje světového vědce G. J. Mendela na unikátním brněnském festivalu, který proběhne **19. – 21. července**. Vědce festival ukazuje tak, jak jej lidé neznají; například jako kněze či meteorologa. Letošním tématem bude Mendel jako včelař. Chybět proto nebudou komentované prohlídky Mendelova včelína, tematické workshopy pro děti či úvod do včelaření pro dospělé. **Vstup je zdarma.**

Pivovar Nymburk Vás zve na:

24. DEN

POSTRŽÍNSKÉHO PIVA



15.6. 2019 9:00-19:30 h

No Name | Václav Neckář & Bacily
Vlaďa Hron | Pohoda | Jam & Bazar | Crossband | To Jo Band

Exkurze do pivovarských provozů 9:00-12:00 h, Soužití pro děti a dospělé | Údajky vozidel
koncertu Volkmann | Jízdy pevných vlaků

www.mendelje.cz

TÁBORSKÁ SETKÁNÍ®

13. – 15. 9. 2019

Richard Müller, Tata Bojs,
Queenie, Adam Mišík

tábor 

www.taborskasetkani.eu

Mendel je...

19–21 / 7 / 2019

Brno / Mendlovo náměstí / Zahrada opatství

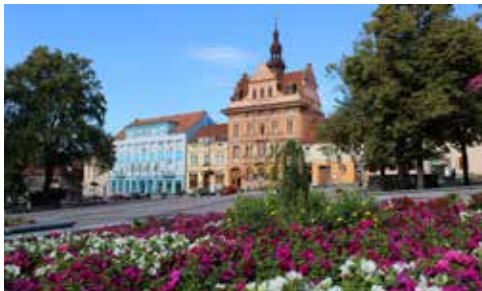
Festival věnovaný
G. J. Mendelovi

www.mendelje.cz

včelař

POZNEJTE KRÁSY SEDLČAN

Turistické informační centrum
Náměstí T. G. Masaryka 34
Tel.: +420 734 259 387
www.mesto-sedlcany.cz



Vítejte v krásném sedmitisícovém městě středního Povltaví s bohatým kulturním a společenským životem. Okolní krajina učarovala již v minulosti výtvarníkům a hudebním skladatelům a dnes především láká turisty pěší i na kole. Milovníkům cykloturistiky se nabízí ubytování ve dvou městských turistických ubytovnách přímo v Sedlčanech.

CHEBSKÝ HRAD

www.hrad-cheb.cz

Předlouhá historie chebského hradu se začala psát již na počátku 12. století, kdy na místě někdejšího opevněného slovanského hradiště vyrostl druhý nejstarší kamenný hrad na našem území, což mu zajišťuje výsadní postavení v rozvětvené rodině českých a moravských hradů. Během návštěvy vás čeká hradní palác, Černá věž, kaple sv. Erharda a Uršuly, Kuchelhaus (aka Gordonův dům), kasematy (bezpečný prostor proti ostřelování), mlýnská věž a hradní nádvoří. A také nějaké ty tajemné pověsti, v nichž nechybí alchymisté, duchové a krvavá hostina!



ZÁMEK ŠTÍŘÍN

www.stirin.cz



Zámek Štířín leží asi 22 km od jižního okraje Prahy, v malebné krajině středního Posázaví. Snadná cesta k němu je po dálnici D1, exit 15, pak po silnici 107 zhruba 5 km až k zámku. V současné době je zámek s nádherným přírodně-krajinářským parkem o rozloze ca 38 ha i veřejně přístupným čtyřhvězdičkovým hotelem, nabízejícím své služby široké veřejnosti i pro konání soukromých oslav. Nedílnou součástí areálu je golfová park a památkově chráněný hospodářský dvůr se sály, ubytovací kapacitou a pozoruhodnou restaurací Atis ve stylu organické architektury.

SLADKÉ ČASY V OSTRAVĚ

Informační centrum v budově Nové radnice
Prokešovo nám. 8
Tel.: +420 724 166 992
www.ostravainfo.cz



Chystáte se do Ostravy a rádi byste se o ní dozvěděli více? Zúčastněte se prohlídek centra města s průvodcem! Součástí programu je také výhled z radniční věže a občerstvení ve stylovém podniku Sladké časy. Prohlídky se konají každou sobotu od června do září a začínají vždy v 10 hodin v infocentru v 6. patře Nové radnice (Prokešovo nám. 8). Vstupenky můžete zakoupit online na www.ostravainfo.cz nebo v ostravských infocentrech.

COME AND EXPLORE ART!

PŘIJĎTE ZKOUMAT UMĚNÍ!

Děti pro Lidice / Children for Lidice

47. Mezinárodní dětská výtvarná výstava
47th International Children's Exhibition of Fine Arts

LIDICE 2019

Oceněné práce od dětí ze 65 zemí světa
na téma **CHEMIE**

Awarded works from children from 65 countries
on the topic **CHEMISTRY**

29.5.–24.11.2019

Lidická galerie
Lidice Gallery

Tokajická 152, 273 54 Lidice
Duben až říjen denně 9:00–17:00
Listopad až březen denně 9:00–16:00
April to October daily 9:00–17:00
November to March daily 9:00–16:00
www.mdvv-lidice.cz

Národní technické muzeum
National Technical Museum

Kostelní 42, 170 78 Praha 7
Pondělí zavřeno,
úterý až neděle a státní svátky 9:00–18:00
Monday: Closed,
Tuesday–Sunday and Public Holidays: 9:00–16:00
www.ntm.cz



Ocenění práce / Awarded works:
Králová Markéta, 11 let / years, Blažková Nele, 10 let / years,
ZUŠ Strakonice, Česká republika / Fine Arts School Strakonice, Czech Republic



www.mdvv-lidice.cz

TIPY NA VÝLETY/AKTIVITY

HORAŽĐOVICE

Tel.: +420 371 430 634, email: ic@muzeumhd.cz



Město Horažďovice ležící na řece Otavě nabízí spojení bohaté historie a malebné krajiny. Váš zájem si získají pamětihodnosti města – zámek a městské muzeum, kostel sv. Petra a Pavla, zbytky opevnění včetně tří bran. V blízkosti města se nachází zřícenina hradu Prácheň a kaple sv. Anny s pramenem léčivé vody. Zajímavým tipem na procházku je půvabný park Ostrov v anglickém stylu. K sportovním aktivitám vybízí tenisové kurty, fotbalové hřiště, tábořiště, skateboardová plocha a komplex bazénu s tobogánem, saunou a posilovnou.

SVÍČKÁRNA RODAS

Tel.: +420 603 229 436, www.rodas.cz

Nahlédněte do výroby svíček při exkurzi ve svíčkárně Rodas v Šestajovicích a zkuste si vyrobit svou vlastní. V areálu můžete navštívit různé další výrobní dílny, ve kterých si můžete sami vyrábět, tvořit a zdobit mýdla, koupelové soli, voskové pastelky, perníky nebo třeba belgické čokolády. Také si můžete pohladit zvířátka, která žijí na zdejší minifarmě. **Letní prázdninová otevírací doba od 1.7.- 31.8.2019. Otevřeno bude každé úterý a středa od 9:00 do 17:00 hodin. Soboty a neděle celoročně od 10:00 do 18:00 hodin. Bez objednání.**



ZÁMEK ZRUČ NAD SÁZAVOU

Tel.: +420 327 531 329, www.zamek-zruc.cz



Nejvýraznější památkou Zruče nad Sázavou je bezesporu zámek (původně středověký hrad), kde je možné kromě dvou prohlídkových okruhů a zámecké věže navštívit i stálou expozici Království panenek a medvídků nebo regionální muzeum „Od verpánku k Batovi“. K procházkám láká kolem rozprostírající se krásný zámecký park s naučnou stezkou a výstupem na Kolowratskou věž. Ve Zručském dvoře je pro všechny vodáky připravena unikátní expozice Vodáckého muzea, v okolí se pak nachází řada míst pro sportovní vyžití pro malé i velké.

PAMÁTNÍK LIDICE

Tel.: +420 312 253 063, www.lidice-memorial.cz

Navštivte Památník Lidice uchovávající vzpomínku na obec, vyhlazenou roku 1942. Můžete si prohlédnout stálé expozice jako emotivní A nevinní byli vinni situovanou v muzeu, Lidickou sbírku výtvarného umění v Lidické galerii či expozici Stavíme nové Lidice v rodinném domku č. p. 116. Projít se můžete po pietním území s hromadným hrobem zastřelených mužů či slavným sousoším lidických dětí. Radost vám udělá růžový sad, využívaný například na svatby. Nabízíme rovněž vzdělávací programy pro školy. Památník Lidice pečuje také o Památník Ležáky.



NKC a město Nymburk uvádějí

XVI. PRÍSTAVNÍ SLAVNOST

3/8/2019 NYMBURK
PARK POD HRADBAMI 13.00 - 22.30

NAVŠTIVTE CHRUDIM Město tří muzeí a Bránu Železných hor

**Rekreační lesy
Chrudim-Podhůra**
Rozhledna Bára,



cyklopark s 1,7 km dlouhým
singltrekem, lanový park pro děti
i dospělé, kryté ohniště, lesní
naučná stezka aj.

**Kostel Nanebevzetí
Panny Marie**
Zázračný obraz sv. Salvátora



**Muzeum loutkářských kultur
v Chrudimi**
Expozice Magický svět loutek, Mydlářovský
dům s vyhlídkovou věží



Regionální muzeum v Chrudimi
Expozice Alfons Mucha – plakáty, interaktivní
výstava Mozaika z dějin regionu



Muzeum barokních soch
Barokní umění, film o nevhodných osudech
chrudimských sochařů v době baroka

www.chrudimsky.navstevnik.cz

TIPY NA VÝLETY/AKTIVITY

VOJENSKÉ MUZEUM ROKYCANY

www.vojenskemuzeumrokypany.cz



Muzeum v Rokycanech, které je největším nestátním vojenským muzeem v ČR, si milovníci vojenské tematiky přímo zamilují - je zaměřeno na vozidla a těžkou bojovou techniku, výzbroj a výstroj ČSA do roku 1938, protihitlerovské koalice a německé branné moci v posledních dnech II. světové války. Vnitřní expozice jsou unikátním zpracováním období let 1930 - 1945 v Československu prostřednictvím multimediálních expozic. Venkovní expozici tvoří 150 kusů vojenské techniky a Naučná stezka Československého stálého opevnění v roce 1938 a opevnění "Železné opony".

CHRUDEM - NEJEN MUZEA

www.chrudimsky.navstevnik.cz, www.mesto3muzei.cz

Ve východních Čechách nedaleko Pardubic naleznete město s historickým centrem na ostrohu řeky Chrudimky obklopené starými hradbami s třemi muzei - regionálním s expozicí Alfonse Muchy, loutkářských kultur s loutkami z celého světa a barokních soch. Chrudim lze také označit jako „Bránu Železných hor“ s lanovým parkem, rozhlednou, cykloparkem a dalšími atraktivitami přímo na okraji Národního geoparku Železné hory. Pro více informací navštivte Turistické informační centrum Chrudim na Resselově náměstí nebo webové stránky.



LANOVÝ PARK SLAPY

www.lanovyparkslapy.cz



Toužíte se projít v korunách stromů? Vydejte se do Lanového parku Slapy na břehu Slapské přehrady. Pod dohledem instruktorů se vydáte na jednu ze čtyř tras vedoucích nad kouzelnou roklí. Můžete si vyzkoušet, jak funguje vaše skupina nebo firemní tým. Lépe své kolegy v terénu nepoznáte. V případě zájmu není problém zajistit také catering. V Lanovém parku Slapy vám nabídnou hry na zemi, ve vzduchu i na vodě. Je jen na vás, co si pro své kolegy vymyslíte. Den můžete zakončit posezením u ohniště s kytarou a přespáním v zastřešených plošinách s vyhlídkou do údolí.

ZÁMEK VALDŠTEJNŮ

www.litvinov.cz

Zámek Valdštejnů patří k nejstarším památkám v Litvínově. V místě bývalé tvrze stál již před rokem 1727 panský dům. Do podoby dnešního barokního zámku jej nechal přestavět Jan Josef Valdštejn podle návrhu Františka Maxmiliána Kaňky. Nyní zámek slouží plně veřejnosti. Probíhají v něm rozmanité krátkodobé i dlouhodobé výstavy. Do konce roku můžete navštívit výstavu Hračky a hry dětí ze šlechtických rodin a Historie výroby hraček Husch v Litvínově. Výstavu Litvínovské zámecké imaginárium Divadla bratří Formanů a jejich přátel zhlédnete do 11. ledna 2020.



Objevte Horažďovice



historické město v předhůří Šumavy
plné památek i moderní architektury



muzeum a zámek



aquapark



Horažďovice • perla Otavy

Výprava za tvarůžkovou vůní do Loštic

www.tvaruzky.cz



- individuální prohlídky
- celoroční provoz
- interaktivní prvky
- bezbariérový vstup
- rezervační systém
- retro kino
- otevřeno 7 dní v týdnu

Palackého 2, Loštice, rezervační systém na www.tvaruzky.cz
tel.: 583 401 217, e-mail: awmuzeum@tvaruzky.cz

TIPY NA VÝLETY/AKTIVITY

PARK MIRAKULUM

www.mirakulum.cz

Park Mirakulum ve středočeských Milovicích nabízí 10 hektarů originální zábavy a volnočasových aktivit s množstvím nápaditých herních prvků. Najdete zde lesní hřiště a kontaktní zoo, obří trampolíný a houpačky, lanová centra, podzemní chodby, prolézačky a v neposlední řadě i úzkokolejnou železnici, která park propojuje se sousedním Tankodromem. Pohádkové či kulturní chvíle bude možné strávit na divadle nebo při koncertě v kamenném amfiteátru. Mirakulum s radostí splní jakékoliv přání a nabídne pestrý i různorodý živý program, hlavně o víkendech.



TEREZÍN

www.terezin.cz

Pro milovníky historie je Terezín, rozkládající se nedaleko Litoměřic v severozápadních Čechách, jako dělaný - pevnostní město s šachovnicovým půdorysem a zároveň barokní pevnost, postavená v čistém slohu francouzské fortifikační školy. Terezín je jedna z nejdokonalejších bastionových pevností na světě - k obraně využívala důmyslný systém opevnění, 30 km podzemních chodeb, které jsou veřejnosti dostupné. Dále můžete navštívit bývalé krematorium na Židovském hřbitově a další místa pevnosti a města, která vypráví příběh nedávné historie.



MUZEUM LEGA

Národní 31 Praha 1, www.muzeumlega.cz



Kdo by nemiloval Lego? Dnes je již plnohodnotnou součástí kultury, ať už mluvíme o filmech, hrách či televizi. Pražské muzeum je co do rozlohy a počtu vystavených exponátů největší nejen v ČR, ale i na světě. Specializuje se na historii této oblíbené stavebnice, která se pyšní titulem hračka století. Na ploše 340 m² uvidíte přes 2500 unikátních modelů rozdělených do 20 tematických expozic. Na jejich stavbu bylo použito přes 1 000 000 kostiček. Součástí muzea je i obchod, kde najdete řadu unikátních stavebnic a také náhradní díly prodávané na váhu.

WORLD OF VR

Tel: +420 775 191 503, info@worldofvr.cz
www.worldofvr.cz



World of VR je jediný klub virtuální reality na Praze 5 se skvělou herní atmosférou. Virtuální realita je skvělá zábava pro malé i velké, užije si ji jak rodina, tak i přátelé. Ve World of VR najdete více jak 40 nejrozličnějších her - sportovní (lukostřelba, deltaplan, tenis, minigolf a další), shootery (zombie shootery, western shootery), hry na překonání strachu z výšky (projit se po mrakodrapu a zachránit kočku atd.). V nedávné době začali nabízet i únikové hry ve virtuální realitě pro 2 osoby. Klub se nachází na Praze 5, pouhých 5 minut tramvají od stanice metra Anděl.

Štířín

hotel • ubytování • wellness • golf



Piknikové koše od jara do podzimu
v zámeckém parku



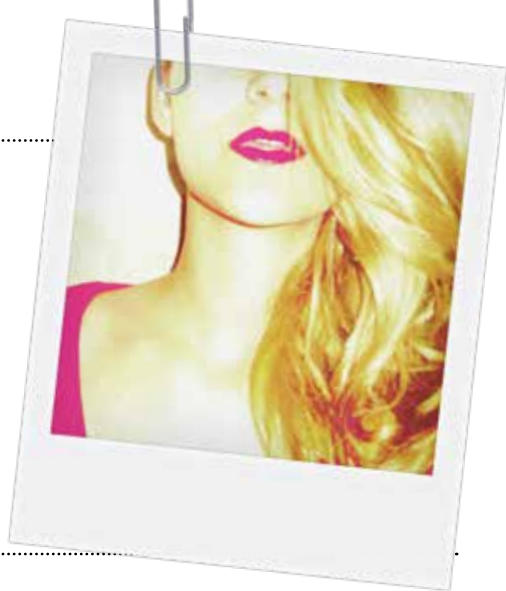
Zámek Štířín
Ringhofferova 711, Štířín
facebook.com/HotelZamekStirin
www.stirin.cz



Vše se točí kolem Vás

★ SEX ★ NEBO CITY

PORADÍME VÁM, JAK NA TINDER



S*polu se stoupající teplotou, stoupá i sexuální aktivita, což v prostředí velkoměsta znamená jedině: mladí nezadaní si po několikaměsíční hibernaci kvapně stahují do mobilu Tinder.*

Genialita spočívá v jednoduchosti, a proto je Tinder jednou z nejoblíbenějších seznamovacích aplikací. Je to rychlé, efektivní, a natolik snadné, že si ho zvládlo nainstalovat do svých smartphonů přes 50 milionů lidí na celém světě. Jen v Česku ho používá skoro 100 tisíc lidí. A jen v Česku ho každý druhý používá blbě. Pojďme to napravit. Make Tinder great again.

Přibližně třetina uživatelů udělá kardinální chybu už během vytváření profilu. Nový uživatel se musí představit v přibližně šesti fotografiích a velmi stručném popisku, což je sice celkem úzký prostor pro to, ukázat světu všechny skvělé aspekty vaší osobnosti, ale výhodu je, že máte poměrně vysokou šanci neudělat ze sebe debila na první dobrou. A přesto to celkem dost lidí zvládne.

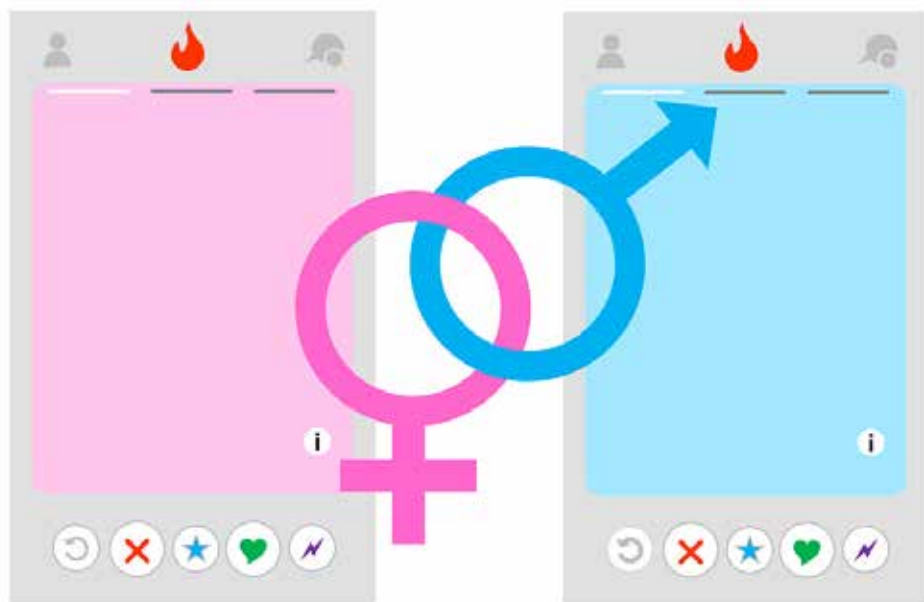
Je to kruté, vím, ale co si pomyslet o člověku, který do aplikace, založené na hodnocení fotografií, nahraje své fotky na kterých...není? Sorry kámo, tvůj pes je fakt roztomilej, ale kvůli tomu si pod-

prdu nesundám. Pak tu ovšem máme protipól sebeonanišť, kteří ukazují až příliš. Chlapci, my víme, že vypracovat ten břišní pekáč byla fuška a ceníme si vaší usilovné práce, ale přeci jen, mějte na paměti, že méně je někdy více. Zahalte se rouškou steroidního tajemství a ohromte ji svým svalstvem až na osobní schůzce.

Dalším častým nešvarem jsou fotky v zrcadlech. Hele, když nemáte žádné kamarády, kteří by vám vycvakli tři fotky, na nichž se snažíte předstírat, že jste hrozně cool týpek se silným životním příběhem, poproste mámu nebo si dejte tu práci s nastavením samospouště. A když už to #mirror-selfie udělat musíte, nejprve to zrcadlo vyleštěte. Ne že by to ubralo na zoufalosti, ale aspoň na sebe během pěti vteřin neprozradíte, že jste čuně.

Taky je fajn zamyslet se trochu nad kvalitou. Fotka, která vypadá, že byla pořízená třicet tři desítkou na přelomu tisíciletí, znamená automaticky pohyb palcem doleva. Co se popisku týče, dovolím si radu nad zlato – když nemáte co říct, mlčte. Američtí vědci přišli na revoluční objev – na hluboké citáty o smyslu života ještě nikdo nikdy žádnou holku nesbalil.

Dokázali jste si vytvořit obstojný profil s přijatelnými fotkami a popiskem bez pravopisných chyb s vypovídající hodnotou? Výborně, prošli jste testem darwinismu a máte právo začít hledat protěj-



„CHCEME, ABY NÁS NĚKDO

POZVAL VEN A POKOUSEL SE NÁS ROZESMÁT.“

šek na páteční kopulaci. Ano, je to tak, Tinder je o sexu, je to aplikace na instantní soulož, muži to ví, ženy to ví, vaše matka to ví, váš šéf to ví taky. Jenže ne vše, co všichni víme, musí být explicitně vyřčeno. Nedaří se ti na Tinderu najít spojení? Swajpuješ doprava jak divý ale žádné matche nepřicházejí? Tak jdi a ihned smaž tu úvodní větu, která se beznadějně snaží přilákat samičku na koitus zněním: hledám pouze sex. Jasně, máš tah na bránu, něco chceš a jdeš si za tím. Jenže Tinder není Ikea. Nekupuješ si novou sedačku. Nemůžeš zadat požadavky a čekat, že dostaneš originální design za nízkou cenu. Ty pěkný holky s lačným pohledem, které na Tinderu denně vídáš, chtějí sex stejně jako ty. Jenže abys ho dostal, bude tě to něco stát. Nemluvíme ale o penězích. Je to, bohužel, mnohem dražší.

Stojí to čas a úsilí. Soustředte se. Nyní bude poprvé v historii vyřčena pravda. Přestože nehledáme vážné vztahy, bažíme po zábavě a vzrušení, i přesto chceme, aby se nám někdo dvořil. Chceme, aby se o nás někdo zajímal. Chceme, aby nás někdo pozval ven a pokoušel se nás rozesmát. Aby nám podržel dveře při vstupu do hospody a zkusil alespoň hodinu smysluplně konverzovat o běžných tématech bez dvojsmyslných průpovědek.

Pokud na tohle rezignujeme a smeteme to ze stolu se závěrem zbytečně vynaloženého úsilí za jednu obyčejnou soulož, pak jsme jako lidstvo odsouzeni k záhubě. Fajn rande není závazek manželství. Je to jen prostředek, jak získat sex a udržet si úroveň.

J.

LUKÁŠ MRKVIČKA (32 LET)

Praha 7 a 9

Product Manager

Co obnáší jeho práce?

Pracuji jako produktový manažer pro českou společnost vyvíjející řídicí jednotky pro energetiku. Zejména pro záložní zdroje. Aniž si to uvědomujete, tak v každé nemocnici, obchodním domě či hotelu mají někde záložní zdroje energie pro případ, že dojde k výpadku dodávky elektřiny. Zjednodušeně, my vyvíjíme řídicí jednotky pro tyto záložní zdroje, aby rozpoznaly výpadek, nastartovali záložní zdroj, připojili jej a hlídali, zda je vše v pořádku...

Co jej na jeho práci nejvíce baví?

Ani nevím. Baví mě to jako celek. Vývojové projekty, zkoumání trhu, podpora zákazníků, kolektiv spolupracovníků, cestování... Ano, jsem jeden z mála lidí (aspoň co já znám), který se ráno těší do práce... Zatím.

Kde nejraději tráví volný čas?

Jelikož jsem spíš v kanceláři, rád tráví čas venku, či sportem. Myslím, že pro kancelářskou krysou je to nezbytné, aby ho nepřevzl stres. Když to jde, snažím se na víkend ujet z Prahy. A samozřejmě rád chodím s přáteli na pívko. Nedávno jsem dokončil kurz paraglidingu, tak doufám, že budu víc relaxovat v oblacích :-)

Jaký je jeho oblíbený pražský podnik a proč?

Asi nemám vloženež oblíbený podnik, to se mění. Poslední rok jsem hodně chodil do „re-



staurace „U Holiše“ v Holešovicích. Příjemná hospoda s výbornou kuchyní za rozumné ceny. BTW, jejich Club Sandwich považují za jeden z nejlepších, jaký jsem měl. Ale to říká každý, kdo si ho tam dává. (smích)

Jaké kulturní odvětví jej nejvíce zajímá?

V kultuře sem asi průměrný. Nejvíc kino, občas divadlo či koncert. Sem tam nějaká výstava... Ale rád bych si rozšířil obzory třeba o operu.

Jakou rubriku má v našem časopise nejraději a proč?

Jídla i výlety, obojí mě vždycky inspiruje.

Jakou destinaci naposledy navštívil a jakou by nám doporučil?

Naposledy jsem byl na 3 dny v Benátkách. Určitě nemusím nikomu doporučovat. Druhé takové místo na světě není.

NA SLOVÍČKO

Na slovíčko je nová rubrika, kde se ptáme Vás, našich milých čtenářů, co Vás v naší matičce Praze baví, co máte rádi, kam rádi chodíte nebo co máte či nemáte rádi na našem časopisu. Chcete, abychom krátký rozhovor do některého z dalších čísel udělali právě s Vámi? Jste náš pravidelný čtenář? Napište nám na info@pragmoon.cz do předmětu „na slovíčko“.

KRISTINA MIKULOVÁ, ING (29 LET) Letňany Brand manager

Co jí na její práci nejvíce baví?

To, že práce není stereotypní a marketingové trendy se neustále mění, to znamená, že se člověk musí neustále vzdělávat a sledovat, co lidi aktuálně zajímá. Také vytvářet marketingové kampaně na podporu značky a následně vidět jejich exekuci na obchodech a v mediích.

Kde nejraději tráví volný čas?

S rodinou a sportem, taky ráda cestuju, buď za teplem nebo na hory.

Za co měsíčně nejvíce utratí vyjma bydlení?

Za jídlo, rádi si doma uvaříme z kvalitních surovin a k tomu si dopřejeme skleničku dobrého vína.

Jak často jezdí na výlety po Čechách?

V posledním roce jsem si cestování po Čechách oblíbila, s rodinou jezdíme často o víkendů na výlety a zjišťujeme, že je tu opravdu hodně krásných míst. Například poslední úžasný výlet byl do Prachovských skal.



Co z kultury tě nejvíce zajímá?

Výtvarné umění, pocházím z umělecky zaměřené rodiny a k výtvarnému umění mám vztah od malíčka. Tátův dědeček byl známý český malíř, tak jsem neměla moc na výběr (smích).

Jakou destinaci naposledy navštívila?

Naposledy jsem byla v Sydney a město mě úplně uchvátilo. Teplé počasí, nekonečné pláže a pohodová atmosféra. Uměla bych si to představit jako místo pro život.

REDAKCE
šéfredaktor: Tomáš Chvála
Nina Pešlová
Jana Hartmanová
Denisa Jeřábková
Michaela Dufková
redakce@pragmoon.cz

GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ
Barbara Zelená
fotograf: Nina Pešlová

OBCHODNÍ ODDĚLENÍ
Obchodní ředitel:
Lukáš Buriánek
buriánek@pragmoon.cz
Obchodník:
Michaela Kšandová
Roman Sobota

SOCIÁLNÍ SÍTĚ
Barbara Zelená
f @pragmoon
i @pragmoon

KOREKTURA
Monika Štástková

WEB
Jiří Valoušek

DISTRIBUCE
SPACE 4U

OBCHOD ZAJIŠTUJE
Fiestis s.r.o

PragMoon

Časopis není volně prodáván.
Distribován zdarma na vybraných místech.

Registrace: MK ČR E 19383

VYDAVATELSTVÍ
Fiestis s.r.o
Sokolovská 44, Praha 8
www.pragmoon.cz

Tel.: +420 223 011 218

Vydavatelství neodpovídá za obsah zveřejněné propagace.



NA VELIKOSTI ZÁLEŽÍ?

T*rh s nemovitostmi je v posledních letech jedna velká krvavá bitva, v níž vyhrávájí maximálně ti, kteří pořídili byt či dům ještě před pár lety a dnes si mohou mnout ruce, protože na své investici za těch pár let vydělali i dvojnásobek.*

Lidé si stěžují především na to, že by chtěli velké byty, které jsou zákonitě nejdražší. Jako kdyby na malém prostoru nešlo rozehrát velké divadlo.

K syndromu „zbytečně velkých očí“ je nejlepší použít příklad na mobilních telefonech. Každý druhý se dnes předhání v tom, aby měl co nejnovější model s ultrarychlým procesorem, tím nejdokonalejším zvukem z reproduktorů a s maximálním rozlišením obrazu. V praxi to ovšem málokdo využije, protože hudbu posloucháme ze sluchátek, na filmy stejně koukáme spíše na tabletu a televizi a otravné mobilní hry vynecháváme (kdo by chtěl platit tisíce za mikrotransakce). Dravé procesory tak ve výsledku slouží k projíždění Facebooku, internetu a postování co nejlepších fotek na Instagram (je třeba dodat, že fotoaparát je to jediné, kde jsou nároky oprávněné, protože ten opravdu téměř každý využívá).

Alle zpátky k meritu věci. Každý by chtěl co největší byt, ale kolik prostoru reálně využijeme? Sociálním místem je obývací. Tam se scházíme a jde v rámci statistik o nejméně využívanější místnost. Pak je tu samozřejmě ložnice, o jejímž významu se netřeba dohadovat. No a extra pokoj přichází ke slovu hlavně ve chvíli, kdy máme děti (případně kamaráda, který rád pravidelně vyžírá ledničku).

Vše je hlavně otázkou uspořádání. Můj blízký kamarád má malý byt o dvou místnostech, necelých 40m² a vysoké stropy. Že něco takového není pro život? Jedna místnost v pohodě obstará kuchyni, jídelnu i obývací, druhá je knihovnou, pracovní a díky vestavěnému patru i ložnicí. Bavíme se tak o šesti různých funkčních zónách na relativně malém prostoru. A je spokojený, protože si vše pečlivě rozmýšlel a místo toho, aby chtěl příliš, vybral si raději méně a místo maximálně užíval.

Tak bychom při nákupu bytů měli uvažovat všichni. Začínat střízlivěji, v nižších otáčkách a teprve postupně zrychlovat. Ostatně, trh jen roste. A kdo vezme takový malý byt a chytře ho přemění v multifunkční jednotku, tomu se podobná pečlivost do budoucna finančně několikrát vrátí.

th.



ČERNÝ KOHOUT



Naše restaurace leží na samém kraji přírodní rezervace – Prokopské údolí.

Celý statek i interiér je zrekonstruován ve venkovském stylu – kamenné zdi, masivní dřevěné stoly. Požitek při vychutnávání specialit, hlavně pravé domácí, ale i zahraniční kuchyně umocňuje příjemné prostředí staročeské restaurace, včetně romantické zahrádky s jezírkem a venkovním grilem. Naše restaurace je skvělé místo pro svatby, firemní akce, dětské párty, hudební a kulturní akce, ale především i pro příjemné posezení a romantickou večeři.

Bublavská 308, Praha 5-Klukovice,
info@cerny-kohout.cz, Tel.: 608 874 923, www.cerny-kohout.cz

cyklistika



PO ÚRAZU

chce být každý
v pořádku
co nejdříve

inline bruslení



fotbal



800 tbl.

300 tbl.

200 tbl.

Lék Wobenzym®

◆ urychluje hojení
po úrazech a operacích

◆ zkracuje dobu léčby



Stáhněte si mobilní aplikaci

Wobenzym 4U

na App Store, na Google play nebo na
<http://wobenzym.cz/wobenzym-4u>.



Více na
www.wobenzym.cz

Stáhněte si mobilní aplikaci a budete mít vždy informace o užívání a dávkování léku Wobenzym s sebou.
Wobenzym je neúčinnější začít užívat co nejdříve po vzniku potíží.

Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000 / MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhlíněveská 448, 252 43 Průhonice