

# PALLADIUM

M A G A N E

PODZIM/ZIMA 2012-2013

## 3 MÓDA SNŮ SNOVÉ FASHION STORIES

JANA PLODKOVÁ

„Důležité je  
cítit se dobře.“

Trendy sezony

ŽENSKÉ TVARY  
& BÍLÁ VS. POTISKY



PALLADIUM

lactrot



COTTONFIELD  
REG. TRADEMARK







**Milé čtenářky,  
milí čtenáři,  
naši milí zákazníci,**

tématem tohoto PALLADIUM Magazine se stal „sen“. Pozitivní mnohovýznamový pojem do nadcházejícího sychravého období.

Sníme v noci. Když jsem byla malá, zdávaly se mi doslova celé filmy. Vždycky jsem se těšila, co asi dneska v noci budou „dávat“. A sníme i ve dne. Barvitě si představujeme budoucí vývoj situací, ať už tím dobrým, nebo špatným směrem, a v hlavě si přehráváme naše možné reakce na události, které se s největší pravděpodobností vůbec nestanou. A navíc jsou tu dlouhodobé životní sny. Některé jsme schopni si splnit sami, na splnění jiných nezbyvá než trpělivě čekat.

Naše Fashion stories, které pro vás opět připravili nadějní mladí designéři, jsou také protkány sny. Do cirkusového světa plného barev, světél a zvířat se dostanete se značkou La Formela, zimní zasněženou romantiku pro vás zkomponovala Tereza Mašlaňová a v ledovou královnu jako z pohádky se můžete proměnit s Petrou Balvínovou.

Dozvíte se, co mohou prozradit sny, které se nám zdají ve spánku, a dočtete se, co je potřeba pro kvalitní spánek. Muzikant a zpěvák Tomáš Klus se často objevuje ve snech svých fanynek. Povíдали jsme si s ním o tom, co má právě teď nejraději a co ho nejvíce baví. Nejen o svém splněném cestovatelském snu nám pak vyprávěla herečka Jana Plodková. Nechybí ani tradiční rubriky s aktuálními módními trendy, nákupními inspiracemi, kosmetikou a recepty.

Ať se nám všem v roce 2013 pár snů splní a hlavně kéž si jejich splnění nezapomeneme všimnout.

Karolína Peterková

*K. Peterková*



**KDE NÁS NAJDETE**  
NÁMĚSTÍ REPUBLIKY 1, PRAHA 1

WWW.PALLADIUMPRAHA.CZ  
WWW.FACEBOOK.COM/PALLADIUMPRAHA.CZ

#### JAK SE K NÁM DOSTANETE

- METRO - TRASA B (NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)
- TRAMVAJ - 5, 8, 24, 26, 51, 54, 56, 91 (NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)
- BUS - 207, AE, H1, 505, 511 (NÁMĚSTÍ REPUBLIKY)
- PARKING  
900 ŠIROKÝCH PARKOVACÍCH MÍST  
OTEVŘENO NONSTOP  
VÝHODNÉ SAZBY DLOUHODOBÉHO  
PARKOVÁNÍ  
RUČNÍ MYTÍ AUT

#### KONTAKTY

INFOKIOSEK PALLADIA  
PŘÍZEMÍ, VCHOD Z NÁMĚSTÍ REPUBLIKY  
+420 225 770 250  
INFOKIOSEK@PALLADIUMPRAHA.CZ  
PO-NE 09-21

#### OTEVÍRACÍ DOBA

OBCHODY  
NE-ST 09-21  
ČT-SO 09-22

RESTAURACE  
PO-NE 11-23

SUPERMARKET  
PO-PÁ 07-22  
SO-NE 08-22

Tipy & trendy  
Cirkus bude!  
Jana Plodková  
Do bláta stylově  
Zimní kosmetický arzenál  
Maso, maso, masíčko  
Šálek, který zahřeje  
Gurmetský sen  
Ledová královna  
Čtete ve svých snech  
Čas na party  
Zjevení jménem Guess  
Komiksový hrdina  
Dětské snění  
Maroko  
Zimní radovánky  
Stylový pohyb  
Luxusní klenotnice  
Zdravý spánek  
5 věcí Tomáše Kluse  
Letem knižním a hudebním světem  
Novinky PALLADIA  
Kosmický tarot

TRENDY SEZONY	4-7
FASHION STORY	8-17
ROZHOVOR	18-20
BOTY	22-23
KOSMETIKA	24-25
FOOD	26-28
FOOD	29
DOMOV	30-31
FASHION STORY	32-41
TÉMA	42-43
BEAUTY	44-45
FOCUS ON BRAND	46-47
PRO MUŽE	48-49
PRO DĚTI	50-51
CESTOVÁNÍ	52-53
FASHION STORY	54-63
SPORT	64-66
ŠPERKY	68-69
ZDRAVÍ	70-71
5 VĚCÍ	72
KNIHY A CD	74-75
FOCUS ON PALLADIUM	76-77
HOROSKOP	78-80

**5 věcí  
Tomáše Kluse**  
72



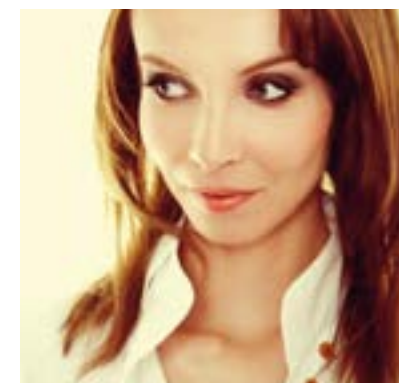
**Ledová  
královna**  
32-41



**TIPY &  
TRENDY**  
4-7



**CIRKUS  
BUDE!**  
8-17



**Důležité je  
cítit se dobře**  
18-20





## MINIMALISMUS v bílé

Ať chcete věřit, nebo ne, letos bude opravdu bílá zima, a to i když zrovna nebude sněžit. Jedním z nejvýraznějších módních trendů podzimu a zimy 2012-2013, objevujících se v kolekcích velkých návrhářů i oblíbených řetězců, bude totiž bílá barva. Minimalistický odstín evokuje čistotu, něžnost i nový začátek, který s lámajícím se rokem přichází. Ne každá žena si troufne na andělsky bílou barvu, ale věřte, že se v ní skrývá svůdnost a rafinovanost ve větší míře než v jakékoliv jiné barvě. Pokud se necítíte vyjít ven jako bílá paní, zkuste alespoň svůj outfit oživit výraznými bílými doplňky – kabelkou, botami, šperky nebo panenkovsky bílými punčochami.



1

2



Do bílé krajky oděly modelky návrhář Zuhair Murad



3



Na exkluzivitu bílé barvy vsadila i návrhářka Barbara Casasola



4



5



6

**1 bunda** Guess, info o ceně v obchodě  
**2 kalhoty** ESPRIT, 2 299 Kč  
**3 top** ESPRIT, 1 999 Kč  
**4 hodinky** Quiksilver & ROXY, 2 225 Kč  
**5 svetr** F&F, 599 Kč  
**6 vesta** TIME OUT, 999 Kč

## TIPY & TRENDY

Rekapitulaci toho, co se na podzim a v zimě bude nosit, pro vás připravila česká módní návrhářská hvězda Zuzana Kubíčková.





# VÝRAZNÝ potisk

Jako protiklad ke sněhově bílé barvě se objevuje výrazný potisk. V kolekcích najdete florální, zvířecí i geometrické potisky. Inspiraci návrháři hledají i u starobylých kultur, jako jsou Aztékové. Nepřehlédnutelné motivy se vyskytují nejen na oděvech, ale i na doplňcích a špercích. Letos se navíc nemusíte bát ani kombinovat různé potisky a vytvářet tak osvěžující odvážné varianty.



- 1 náramek** Trollbeads, info o ceně v prodejně  
**2 legíny** Tezenis, 399 Kč  
**3 halenka** Marks & Spencer, 699 Kč



Oděvní mág Valentino použil ve své podzimní kolekci výrazné potisky na minišatech



# DOKONALÉ doplňky

Novou sezonu ovládnou doplňky, které podtrhují osobitost nositelky. Elegantní rukavice všech délek, od těch krátkých až po dlouhé do půli paží, se nosí ke kabátkům s krátkými rukávy, ale i jen tak jako doplněk k šatům. Stejně jako letos budou nepostradatelné rukavice, bude pomalu nemožné vyjít ven bez výrazného pásu. Ten přepásejte přes kabát, top i šaty a vykouzlete díky němu štíhlý vosí pas.



- 1 rukavice** zdobené kameny H&M, 299 Kč  
**2 modré semišové rukavice** Jackpot and Cottonfield, 1 799 Kč  
**3 pás s mašlí** Tezenis, 399 Kč

Indonéský návrhář Didit Hediprasetyo se inspiroval padesátými lety a nechal skvěle vyznít dámský styl podtržený rukavičkami



# ŽENSKÉ tvary

Čtvrtým výrazným trendem se stává silueta přesýpacích hodin, která se jako velký boom objevila už v minulé sezoně. Vytváří dokonalý pas a v oblasti boků jemně přidává na objemu díky rafinovanému řasení, volánkům, tulipánovému nebo na bocích jemně rozšířeným pouzdrovým sukňám. Efektivní siluetu nechali na módních molech vyznít snad všichni módní mistři, kteří dominantní střih navíc podpořili výrazným páskem. Pokud si na přesýpací hodiny troufnete, věřte, že zakryjete své nedostatky.



Elie Saab vytvořil dokonalou podzimní siluetu, když vykouzlil na svých modelech vosí pas



- 1 šaty** modré H&M, 1 299 Kč  
**2 šaty** červené F&F, 899 Kč  
**3 šaty** tygří pietro filipi, 4 490 Kč  
**4 halenka** Fornarina, 2 100 Kč

FOTO: Isifa.cz, archiv firem, archiv Zuzany Kubičkové

Návrhář Zuhair Murad použil pro zvýraznění pasu široký pásek a řasený kanýr pod pasem



## ZUZANA KUBÍČKOVÁ

Trendy sezony na podzim/zimu 2012-2013 pro vás připravila módní návrhářka Zuzana Kubičková, vítězka ceny Czech Grand Design v kategorii módní designér roku 2011. [www.z-kubickova.cz](http://www.z-kubickova.cz)





# CIRKUS BUDE!

Zasněte se na chvíli a pojdte s námi do cirkusu. Dostaneme vás mezi oslnivá světla ramp, kde za hlasu řehťajících koní a syčení hadů létají krásné artistky na visuté hrazdě a démoničtí muži bojují s ohněm. Nechte se alespoň na chvíli unášet představou kočovného života v exotických krajinách.

FOTO: Marek Musil

ASISTENT FOTOGRAFA: Miroslav Kolík

STYLING: Značka La Formela – Antonín Soukup a Miroslava Kohutiarová

MAKE-UP A VLASY: Zuzana Máchalová

Za poskytnutí prostor k fotografování děkujeme cirkusu King.  
[www.cirkusbobnavarroking.cz](http://www.cirkusbobnavarroking.cz)

sukně jako šaty TOPSHOP, TOPMAN, 1 330 Kč  
péřové čelenky TOPSHOP, TOPMAN, 990 Kč/ks  
náramky Claire's, sada 299 Kč





**ONA**

**džíny** Reserved, 999 Kč  
**kabát** Ann Christine, 1 250 Kč  
**košile** Jackpot and Cottonfield, 1 799 Kč  
**korálkový límeček** F&F, 249 Kč  
**boty** H&M, 899 Kč  
**klobouk** Orsay, 499 Kč  
**psaníčko** H&M, 499 Kč

**DÍVKA**

**šaty s mašlí** Magic Child, 1 350 Kč  
**punčocháče** KappAhl, 299 Kč  
**boty** ECCO, 2 499 Kč  
**kufřík** H&M, 399 Kč



**košile** H&M, 399 Kč  
**kravata** TOPSHOP, TOPMAN, 335 Kč  
**džíny** Wrangler / Lee, 2 290 Kč  
**pásek červený** Ann Christine, 179 Kč  
**pásek oranžový** Jackpot and Cottonfield, 499 Kč





šaty TOPSHOP, TOPMAN, 1 536 Kč  
 kšiltovka H&M, 249 Kč  
 punčocháče Calzedonia, 219 Kč  
 náramky Promod, sada 399 Kč

#### ON

**kabát** Gant, 18 199 Kč  
**košile** Napapijri, 2 190 Kč  
**vesta** Tatum, 799 Kč  
**motýlek** H&M, 299 Kč  
**kalhoty** Reserved, 1 047 Kč  
**boty** GEOX, 4 690 Kč

#### CHLAPEC

**motýlek** KappAhl, 499 Kč  
**košile** Original Marines, 789 Kč  
**vesta** Original Marines, 1 319 Kč  
**sako** Magic Child, 2 250 Kč  
**kalhoty** GEOX, 990 Kč  
**boty** ECCO, 1 999 Kč







**košile** Reserved, 999 Kč  
**svetr** TOPSHOP, TOPMAN, 1 000 Kč  
**kalhoty** KappAhl, 1 499 Kč  
**pásek místo motýlku** Jackpot and Cottonfield, 499 Kč  
**rukavice** TOPSHOP, TOPMAN, 800 Kč



**sako** Pietro Filippi, 4 990 Kč  
**košile s mašlí** Orsay, 599 Kč  
**kabelka** Fornarina, 1 970 Kč  
**legíny s designem kůže** Ann Christine, 619 Kč  
**rukavice** H&M, 899 Kč  
**klobouk** Levi's®, 499 Kč





## LA FORMELA

Tuto Fashion story vytvořili pod značkou LA FORMELA tři designéři z Čech a Slovenska – Miroslava Kohutiarová, Katarína Kopková a Antonín Soukup, kteří vystudovali obor oděvní a textilní návrhářství na Technické univerzitě v Liberci. [www.laformela.com](http://www.laformela.com)

### JAK VIDÍ SEZONU PODZIM/ZIMA 2012-2013

Nastávající sezona bude podle mladé trojice plná barev, vrstvení a hlavně zajímavých doplňků, které celý outfit posouvají k nevšednosti. Chybět by neměly pásy, rukavice a klobouky, a to jak v dámském, tak v pánském šatníku.

**halenka** 1.2.3 Paris, 2 990 Kč  
**sukně** TOPSHOP, TOPMAN, 1 330 Kč  
**koženková sukně** Promod, 999 Kč  
**lodičky** Guess Footwear, 6 550 Kč  
**náušnice** TOPSHOP, TOPMAN, 469 Kč  
**podprsenka** Tezenis, 349 Kč



# DŮLEŽITÉ JE CÍTIT SE *dobře*

To říká herečka Jana Plodková, která prožila léto s vroucí zemí pod nohama a s vidinou „Rozkoše“, jež ji na podzim čeká.

**Vypadáte odpočatě, využila jste prázdniny k cestování? Kam jste naposledy – ať pracovně, či na dovolenou – vyrazila?**

Prázdniny jsme si tentokrát časově posunuli a vyrazili jsme nejdříve do Slovinska k řece Soča, jejíž smaragdová barva je opravdu dechberoucí. Začátkem léta jsme si pak s přítelem splnili sen a jeli na Island. A ačkoliv to nebyla odpočinková dovolená, zážitky nám vše nahradily. Island je naprosto neuchopitelná země, ta představa, že pod Vašima nohama někde hluboko to vře, je neopakovatelný zážitek.

**Ve Vašem zatím posledním snímku „Polski film“ jste na rozdíl od mužského osazenstva neměla své vlastní jméno. Zkomolenina Plodáková měla ovšem určitou genezi...**

(Smích) Ano, Plodáková se objevila již během natáčení „Protektora“, kdy jsem omylem pana Ornesta oslovila „pane Ernste“ a jeho okamžitá reakce byla „ano, slečno Plodáková?“.

**Znala jste tu hlavní partičku Matonoha, Daniel, Liška, Polášek z HaDivadla – přesto, dokázali Vás tito pánové něčím překvapit?**

Ačkoliv někoho znáte dlouho, pokaždé Vás dokáže překvapit. Překvapila mě jejich zodpovědnost vůči filmu, s jakou dávkou fantazie a radosti k tomu přistupovali. A samozřejmě nelze opomenout jejich vtipky, které bohužel nelze interpretovat.

**Připomněli Vám kluci Vaše studentská léta na JAMU?**

A víte, že ani ne? Kluky jsem úplně na škole minula, snad jen Tomáše Matonohu jsem potkávala častěji v jednom období, protože skládal hudbu do jednoho absolventského představení v Martě. Myslím, že jejich JAMU byla krapet jiná než ta moje JAMU.

**Vadilo Vám, že jste nehrála jako oni více či méně samu**



**sebe, nebo jste ten fakt naopak uvítala?**

Uvítala jsem to. Nemusela jsem s kůží na trh, bylo pro mě jednodušší se schovat za postavu než hrát skutečně civil Jany Plodkové. Musím říct, že to není jednoduché, hrát sebe samu, protože stejně Vás to nutí hrát, a ne jen tak být. A tady tu rovinu udržet... Je skvělý, že klukům se to povedlo a ve Varech si toho porota všimla.

**Měla jste někdy chuť utéct od problematického projektu jako produkční, kterou hraje v „Polském filmu“?**

Nebyla jsem od toho daleko, ale pokaždé se to nějakým zázrakem dokončilo. Šlo především o divadelní projekty, kdy tlačil čas, chyběla vize, režijní vedení, technika, cokoliv, a nebyla jsem spokojená s tím, co se tam dělo. Ono je mnohem jednodušší něco vzdát než něco dokončit. A mě baví ty těžší cesty.

**„Polski film“ je také o tom, jaké může být herectví utrpení. Kdy jste si ho protrpěla nejvíce?**

Hraní je můj koníček a zároveň moje práce. Kdyby se stalo utrpením, nebudu to dělat. Jediné utrpení, které se může přihodit, je, že nebudu moci hrát.

**Nebylo to ani ve chvíli, kdy jste dostala Českého lva za film „Protektor“, ale nabídky se přesto zrovna nehrnuly?**

Nebylo. Po Českém lvu jsem stále byla v divadle a pak jsem začala točit seriál „Zázraky života“. Ano, filmové nabídky v té době nebyly, ale přesto jsem práci měla. A navíc jsem měla čas podívat se do New Yorku a také do Londýna, kde jsem pilovala angličtinu.

**Po „Protektorovi“ šlo o druhou spolupráci s trojicí Najbrt, Tuček, Geisler. Chystá se další...**

Chystá se seriál „Casting“. Námět vymyslela Kateřina Oujezdská, žena Marka Najbrta, a klukům se to tak líbilo, že začali psát první díly. Kdy se to spustí, ještě nevím, ale ten čas se blíží. Těším se na to, protože natáčení bude probíhat ve stejném duchu a stylu jako „Polski film“.



**Ze seriálů Vás diváci nejvíc zaznamenali jako lékařku Elišku Diamantovou v „Zázracích života“. Co je pro Vás tím největším zázrakem?**

Pro mne je to spousta věcí... Z těch, které jsem doposud zažila, to je najít člověka, se kterým chci zůstat, co nejdéle to půjde... A já ho našla.

**Tmavé vlasy jste měla naposled kvůli roli v „Protektoruvi“. Co Vás vedlo ke změně účesu tentokrát?**

Bylo to přání Jitky Rudolfové, která mě obsadila do hlavní role svého nového filmu, jenž se jmenuje „Rozkoš“. Zpočátku jsem váhala, ale tím, že i v „Castingu“ by byli radši za tmavší barvu vlasů, nebylo co řešit.

**Máte často pocit, že musíte provést radikální změnu své vizáže?**

Nemám. To jsem zažila jen jednou a výsledek se mi líbil tak týden, ale pak jsem se zase chtěla vrátit k původnímu. Bohužel, ta cesta zpátky byla dlouhá, trvala rok. Rozumím tomu, že když přijde potřeba něco ukončit a znovu se nadechnout, že s tím může souviset změna vizáže. Ale u mě k tomu zatím nedošlo. Jsem se sebou srozuměná, proto změny přicházejí pouze s prací, ale pak se vracím k sobě samé.

**K Vaší image neodmyslitelně patří extravagantní brýle. Nosila byste je, i kdyby Vaším přítelem nebyl majitel slavné pražské optiky?**

Nosila, protože nevidím. Čočky mi jsou nepříjemné, a kdybych chodila bez brýlí, bylo by mi zase nepříjemné potkávat rozmazané tváře a nepoznávat známé. Je skvělé, že Filip je optik, protože mi tak ukázal zcela nový směr, jakým způsobem se vyrovnat s nedostatkem a nosit brýle, které jsou zábavné. Trochu se divím, že všem ty brýle přijdou extravagantní... Mně přijdou klasický. To jste asi neviděla brýle z let šedesátých či sedmdesátých. To byla teprve extravagance!



**Jste považována za módní ikonu, podléháte módním trendům?**

Nepídím se po tom, co se zrovna teď nosí. Ovšem když jdu do obchodu, většinou tam najdu současné trendy, a tím pádem se jejich sledování vlastně nevyhnu. Ráda kombinuji z toho, co najdu doma. A tím myslím i Filipovu skříň.

**Také se ráda někdy pořádně „vymódíte“ nebo si alespoň vyrazíte na vsi v holínkách a teplácích do lesa?**



Ne. Oblékám se podle nálady, dle společenské příležitosti. Tepláky doma ani nemám. Někdy jdu do lesa v holínkách, když je mokro, někdy v sandálech a sukni. Dá se říct, že příliš nerozlišuji prostředí, kam jdu. Důležité pro mě je cítit se dobře.

**Z čeho teď máte největší radost?**

Mám radost z toho, jak je nám s mým mužem spolu skvěle, mám radost, že točím, mám radost, že všechno se děje tak, jak má.

## JANA PLODKOVÁ

Půvabná herečka se narodila 5. srpna 1981 v Jičíně. V letech 1999–2003 studovala obor činoherní herectví na JAMU a již během studií získala dvě ocenění na mezinárodních divadelních festivalech. Od roku 2008 je Jana na volné noze a věnuje se jak divadlu, tak i filmu a televizi. Vidět jsme ji mohli ve filmu „Protektor“, za který získala Českého lva, a v seriálu „Zázraky života“. Pozornosti neušla ani jako „Čarkovaná“ ve Svěrákových „Vratných lahvích“. Jana je milovnicí módy a doplňků, mezi nimiž vítězí brýle. Tuto zálibu sdílí i se svým přítelem, optikem Filipem Žilkou.

### JEJÍ TŘI OBLÍBENÉ VĚCI:

- Knihy...** zbožňuji kulturu papíru a jeho vůni
- Brýle...** dotváří moji osobnost, poskytnou ostrý zrak a nenechají lidi chladnými
- Bříza...** náš strom na terase, který rozjasňuje šedivý vnitroblok



Jacket **Delizia** M/L Pants **Sheyla** W642  
www.gasjeans.cz

**GAS**





# DO BLÁTA STYLOVĚ

Sníte o těch nejkrásnějších botách do podzimních plískanic i zimního sněhu? Už nesněte, to nejúžasnější obutí je právě před vámi.



- 1 boty s imitací srsti Guess Footwear, 4 790 Kč
- 2 pánské boty GEOX, 4 690 Kč
- 3 kotníčkové boty CCC Boty, 1 999 Kč
- 4 semišové kozačky Baťa, 1 999 Kč
- 5 boty Mustang Reno, 1 799 Kč
- 6 kozačky MIXER, 1 890 Kč
- 7 kožené kozačky ECCO, 4 499 Kč
- 8 kotníčkové boty Pepe Jeans PERY, 2 795 Kč
- 9 pánské boty Deichmann, 1 999 Kč



# ZIMNÍ kosmetický arzenál

Seznamte se se šesti základními beauty trendy pro tuto sezonu, na které když vsadíte, tak tím jen získáte. Nepečujte vždy jen o sebe, ale dbejte i o svá líčidla. Proč se o ně starat, se dočtete v tomto článku.

## 1 ZŮSTAŇTE „NAHÁ“

Základem nahého líčení je bezchybný make-up, který projasníte pod očima, v nosoretní rýze a po stranách čela rozjasňovačem a vybarvíte jemnými zdravíčky na tvářích. Rty nechte zlehka přetřené make-upem. Na oči naneste jemně řasenku a těsně v linii řas ved'te hnědou oční linku.

## 2 VÝRAZNÉ OBOČÍ

Letošním trendem je přirozenost, ne příliš tenké protrhané obočí, ale ani ne příliš husté a tmavé. Zkrátka takové akorát. Barvu oblouků pak dolaďte očním stínem v barvě vlasů či o jeden tón tmavší, aby se prohloubil váš pohled.

## 3 RUDÉ RTY NEZKLAMOU

Jestli je pro podzim a zimu něco příznačné, pak je to kombinace kouřových očí a rudých rtů, které musejí být perfektně vykreslené a nakonec zvýrazněné leskem.

## 4 PANDÍ OČI

Nelekejte se, nejedná se o bílé kruhy pod očima, ale o trend, kdy na horní víčko nanese oční stín v hnědých nebo šedých odstínech a stejný lehce nanese i na dolní víčko a rozetřete do ztracena.

## 5 OVOCNÉ BARVY

Podzim a zima budou ve znamení teplých ovocných tónů, jako je oranžová, okrová nebo vínová, a stejnou barevnost můžete použít i na horní oční víčka. Dolní víčko pak ozdobte jen bílou linkou a nevšední look je na světě.

## 6 „UPIŘÍ“ RTY

Už vloni se v kosmetických trendech objevily tmavé rtěnky ve fialových a temně modrých tónech. Letos tomu nebude jinak. Nebojte se propůjčit svým rtům temný lesk a zvýraznit tak jejich neodolatelnost.

## JAK PEČOVAT O LÍČIDLA

Dekoratивní kosmetika se kazí stejně jako například potraviny, proto byste ji měla správně uchovávat. Obecně platí, že byste měla bedlivě hlídat dobu trvanlivosti jednotlivých produktů, kterou najdete na jejich spodní straně v podobě obrázku otevřeného kelímku s číslovkou měsíců. V případě, že tomu tak není, raději produkt nekupujte.

Kosmetika, která neobsahuje vodu nebo oleje, vydrží velice dlouho, dokonce i několik let. Do této skupiny patří například pudry, suché oční stíny nebo pudrové tvářenky. K prodloužení jejich životnosti můžete přispět tak, že je budete nanášet pouze čistými kosmetickými pomůckami.

**Dekoratивní kosmetika se kazí stejně jako například potraviny, proto byste ji měla správně uchovávat.**

U mastných líčidel, mezi něž patří rtěnky, make-up nebo mastné oční stíny a linky, hlídejte dobu trvanlivosti velice bedlivě. Pokud je navíc vystavujete příliš vysokým teplotám, můžete si být jista, že v nich obsažené oleje tzv. žluknou a vám místo luxusních líčidel zbudou jen oči pro pláč.

Pečující krémy na obličej a tělo pak nejlépe ochráníte tak, že je budete nanášet pouze čistými kosmetickými špachtličkami. Jen tím zamezíte množení bakterií v krémech a zároveň zabráníte případným dermatologickým problémům. I když se se svou nejlepší kamarádkou ráda podělíte téměř o cokoli, svou kosmetickou výbavu, stejně tak jako kartáček na zuby, jí rozhodně nepůjčujte. Není od věci vést si deníček a pečlivě do něj zapisovat, kdy jste si otevřela krém či začala používat kosmetiku. Díky tomu se pak staré kosmetické výbavy zbavíte dříve, než stačí napáchat nesmazatelné chyby na vaší pleti.

I když se se svou nejlepší kamarádkou ráda podělíte téměř o cokoli, svou kosmetickou výbavu, stejně tak jako kartáček na zuby, jí rozhodně nepůjčujte.

Není od věci vést si deníček a pečlivě do něj zapisovat, kdy jste si otevřela krém či začala používat kosmetiku. Díky tomu se pak staré kosmetické výbavy zbavíte dříve, než stačí napáchat nesmazatelné chyby na vaší pleti.

1/ růžový lak na nehty Yves Saint Laurent Marionnaud Parfumeries, 554 Kč  
2/ bronzová tužka na oči Nars Parfumerie SEPHORA, v sadě 1 290 Kč  
3/ indigo lak na nehty Parfumerie SEPHORA, 190 Kč 4/ stíny a linky na oči 2 v 1 Yves Rocher, 419 Kč 5/ modrý lak na nehty s-he dm drogerie markt, 40 Kč  
6/ korektor Even Better, odstín porcelain, Clinique, 580 Kč 7/ profesionální pinzeta s kamínky Swarovski Tweezerman Profimed, 2 990 Kč 8/ fialová rtěnka, odstín Violet Crush, Estée Lauder, 820 Kč 9/ červená rtěnka Hydra Impact Lip Color Clinique, 520 Kč 10/ modrý lak na nehty, odstín Bête Noire, Estée Lauder, 620 Kč



# MASO, MASO, MASÍČKO

Inspirovali jsme se rozmanitou nabídkou restaurací v PALLADIU a připravili recepty na různé druhy mas.



## HOVĚZÍ CHEESEBURGER

4 osoby

600 g kvalitního mletého hovězího masa / sůl a čerstvě namletý pepř / 1 červená cibule nakrájená na kolečka / 4 plátky kvalitního sýra / 8 listů čerstvého salátu / 4 plátky vyzrálých rajčat / 4 kousky pečiva / kečup a hořčice dle chuti

Promíchejte mleté maso se solí, pepřem, vytvarujte 4 silnější burgery a dejte je na rozpálený gril nebo grilovací pánev. Grilujte po každé straně 4 minuty. Mezitím potřete spodní část pečiva kečupem a horní část hořčicí, na spodní položte list salátu, na něj burger, plátek rajčete, sýr a opečenou cibulku a na závěr přiklopte druhou polovinou pečiva. Pravý hamburger nebo například steakburger se slaninou si můžete vychutnat v **Burger King**.

## MATJESOVÁ BAGETA

4 osoby

4 malé bagetky / 4 matjesy / 4 listy čerstvého salátu / 2 rajčata nakrájená na širší plátky / 2 malé okurky nakrájené na kolečka / 1 menší cibule nakrájená na kolečka

Bagetky rozkrojte podélně na půl a na spodní stranu položte list salátu, plátky rajčat a okurek. Na zeleninu položte jednoho matjesa a kolečka cibule. Přiložte vrch bagetky a podávejte. Rychlou rybí specialitu ochutnejte v restauraci **NORDSEE**, kde mají v menu například wrap s uzeným lososem nebo tuňákem.



## KUŘECÍ ŠPÍZ NA JEHLE S CIBULKOU, PAPRIKOU A SLANINOU

4 osoby

600 g kuřecích prsou / 2 lžičky grilovacího koření / 2 stroužky česneku / 2 lžičce citronové šťávy / 4 červené papriky / 2 žluté papriky / slanina / 2 menší cibule / sůl a pepř

V míse smíchejte grilovací koření, prolisovaný česnek, citronovou šťávu, olej, sůl a pepř. Kuřecí maso nakrájejte na větší kostičky, smíchejte v míse s marinádou a nechte pod pokličkou v lednici minimálně 2 hodiny odležet, nejlépe ale přes noc. Nakrájejte slaninu na větší kostky, stejně tak papriky a cibuli, a střídavě s kuřecím masem vše napichujte na jehlu. Špízy potřete zbytkem marinády a položte na rošt na gril či do trouby. Během grilování je obračejte a potřete marinádou. Špízy podávejte s pečenými brambory nebo jen s bagetkou a zapíjet je můžete vynikajícím Francois Martenot – CHABLIS Premier Cru 2009 z prodejny **Kratochvílovci**. Pokud si chcete pochutnat bez práce, pak si zajděte na vynikající špíz do restaurace **UNO**.

## VEPŘOVÁ KRKOVICE NA GRILU S HOŘČIČNOU OMÁČKOU A ROZMARÝNEM

4 osoby

4 plátky krkvice / sůl a čerstvě namletý pepř / 2 větvičky čerstvého rozmarýnu / 2 stroužky česneku / 2 lžičce citronové šťávy / 2 lžičce olivového oleje / 2 lžičce dijonské hořčice / 2 lžičky hrubozrnné hořčice / 180 ml zakysané smetany / 100 ml kuřecího nebo vepřového bujonu

Plátky krkvice osolte a opepřete. V misce smíchejte citronovou šťávu, prolisovaný česnek a olivový olej. Maso položte do široké mělké

nádoby, přelijte marinádou, na vrch dejte čerstvý rozmarýn a nechte pod pokličkou marinovat v lednici nejméně 2 hodiny. Rozpalte gril a maso na něm opečte z obou stran 3 minuty. Mezitím co se dělají krkovičky, nalijte do menšího hrnce zakysanou smetanu a vývar, přidejte hořčici a stáhněte teplotu. Přidejte rozmarýn a nechte za občasného míchání „dodělat“ 5–10 minut, dokud omáčka mírně nezhoustne. K pokrmu doporučujeme Domaine Cappuano-Ferreri – Santenay 1er Cru z **Wine-World fresh**. Lahodné vepřové krkovičky, ale i vepřová žebírka jsou k dostání v PALLADIU v restauraci **LA PIAZZETTA**.





### GRILOVANÉ JEHNĚČÍ KOTLETKY S GRILOVANÝMI RAJČÁTKY A LILKEM

4 osoby

2 lžíce olivového oleje / 1 lžíce rajčatového pyré /  
1 chilli paprička / 6 lžic kvalitního červeného vína /  
8 jehněčích kotlet / 2 menší lilky / 4 rajčata / sůl

Na marinádu budete potřebovat olivový olej, rajčatové pyré a nadrobno nakrájenou chilli papričku, kterou jste předtím zbavili semínek. Vše zalijte červeným vínem a pořádně promíchejte. Kotlety vložte do marinády a nechte je přes noc marinovat. Lilky nakrájejte na kolečka, posolte z obou stran a nechte odležet 30–60 minut. Po odležení je opláchněte pod studenou tekoucí vodou, osušte a potřete zlehka olivovým olejem a opepřete. Rozpalte gril a opékejte jehněčí kotlety 2–3 minuty z každé strany. Poté je vyjměte a dejte na talíř, ten přikryjte alobalem a nechte tak kotletky 5 minut dojít. Mezitím vložte na gril lilky a kolečka rajčat a opékejte je po obou stranách asi 3 minuty. K jehněčímu se hodí víno Zweigeltrebe, jež najdete v prodejně **Albert**. Ochutnejte libanonskou kuchyni, která je typická pro restauraci **El Emir**. Lahodné grilované jehněčí maso s cibulkou a petrželkou nebo libanonské grilované jehněčí klobásky s citrónovou omáčkou vám zaručeně budou chutnat.

### GRILOVANÝ KACHNÍ STEAK

4 osoby

4 kachní prsa s kůží / 1 lžička čerstvě  
nastrouhaného zázvoru / 2 stroužky česneku /  
4 lžíce oleje / 2 lžičky medu / 8 lžic sójové omáčky /  
2 lžíce sezamových semínek / 2 jarní cibulky

Kachní maso nejprve opláchněte a pak jej ostrým nožem nařízněte v šikmém směru tak, abyste neprořízli maso, ale jen kůži. Smíchejte olej, med, sójovou omáčku, prolisovaný česnek a zázvor. Do marinády vložte maso a nechte marinovat 2–5 hodin. Grilujte kůži dolů 6–7 minut, pak obraťte a grilujte dalších 5 minut. Sundejte maso z grilu, dejte je na talíř, zakryjte alobalem a nechte 5 minut odpočívat. Mezitím na pánev vlijte zbytek marinády a přiveďte ji k varu. Na pánvi nasucho opražte sezamová semínka, ale jen tak, aby chytila zlatavou barvu. Kachní maso přelijte omáčkou, posypte sezamovými semínky a cibulkou nakrájenou nadrobno. Tato specialita vám bude skvěle chutnat nejen doma, ale také v restauraci **MAKA-KIKO**, kde vaří vynikající kachnu a zrovna tak i smažená kuřecí stehýnka.

# ŠÁLEK, KTERÝ ZAHŘEJE

Koho by nepotěšilo dát si šálek teplého čaje, zvláště v období sychravého a chladného počasí.

## ROOIBOS S POMERANČEM

2 osoby

400 ml vody / 100 ml pomerančové šťávy / 2 porce čaje rooibos / cukr nebo med / 2 plátky pomeranče na ozdobu

Vodu nechte vařit a zalijte s ní 3/4 připravené nádoby s čajem rooibos. Nechte vylouhovat 3–5 minut, sceďte a přilijte pomerančovou šťávu. Dochuťte cukrem či medem a podávejte s plátkem pomeranče. Svěží chuť pomeranče se skvěle doplňuje s nezaměnitelným aromatem čaje rooibos, který zakoupíte v **dm drogerie markt**. Tuto neotřelou kombinaci chutí pak nabízejí i v kiosku **Tea One**, kde ji ještě doplňují lahodné želé kuličky.

## INDICKÝ ČERNÝ ČAJ

2 osoby

350 ml vody / 100 ml mléka / 4 kuličky celého pepře / 10 kuliček zeleného kardamomu / špetka fenyklu / 1 celá skořice / 1 lžička nakrájených plátků zázvoru / 1 porce černého čaje / cukr

Vodu, mléko a koření vložte do malého hrnce a pomalu zahřívejte. Těsně před tím, než se tekutina začne vařit, stáhněte teplotu a nechte 15 minut zahřívát. Přidejte porci čaje a nechte asi 1–3 minuty vylouhovat. Odstavte hrnec a slijte čaj přes sítko do hrnku. Podle chuti můžete přidat cukr. Nejen tento čaj, ale celé čajové menu si vychutnejte v restauraci **Chanchala**.

## ZELENÝ ČAJ

2 osoby

2 lžičky kvalitního zeleného čaje / 300 ml vody

Přiveďte vodu těsně k varu, vypněte a nechte ji 5 minut odstát, aby trochu zchladla asi na 80 °C. Do přehřáté konvice nasypejte zelený čaj a zalijte vodou. Nechte vylouhovat 1–3 minuty a přes sítko sceďte. Pro ten nejlepší čaj zajděte do kiosku **OXALIS** nabízejícího odrůdy čaje z různých koutů světa, které mají své specifické chutě i nádoby na přípravu, konzumaci a uchovávání čaje.

### KAŽDÝ ČAJ POTŘEBUJE JINOU TEPLOTU VODY:

**ČERNÝ ČAJ** byste měli zalévat vodou kolem 95 °C a nechat vylouhovat 2–4 minuty.

**BÍLÝ ČAJ** zalévejte vodou okolo 80–90 °C a nechte vylouhovat 3–5 minut.

**ZELENÝ ČAJ** vyžaduje chladnější vodu, asi 60–80 °C, a nechte jej vylouhovat 1–3 minuty.

S výběrem i přípravou čaje vám nejlépe poradí v kiosku **OXALIS**.





# Gurmetský SEN

Zastavte se na chvíli a dopřejte si v klidu domova večeri jako praví gurmeti.



1/ stojánek na víno Potten & Pannen, 1 250 Kč 2/ červené víno Luigi Bosca Pinot Noir 2009 Kratochvílovci, 520 Kč 3/ mísa se skleněným poklopem AlmiDécor, 2 540 Kč 4/ dezert Rafaelo Cukrárna Dolce Antonio, 49 Kč 5/ dezert Piñacolada Cukrárna Dolce Antonio, 69 Kč 6/ dezert čokoládový Cukrárna Dolce Antonio, 69 Kč 7/ cheesecake au GOURMAND, 85 Kč 8/ pralinka tiramisu arko, 138 Kč/100 g 9/ lanýžové srdce s náplní šampaňské arko, 138 Kč/100 g 10/ čokoládové srdce s náplní vanilka a bourbon arko, 138 Kč/100 g 11/ miska AlmiDécor, 262 Kč 12/ sýr chilli Ráj sýrů, 79 Kč/100 g 13/ sýr wasabi Ráj sýrů, 79 Kč/100 g 14/ sýr kari Ráj sýrů, 79 Kč/100 g 15/ bageta tmavá PAUL BAKERY, 39 Kč

16/ italský salám s fíky SEAFOODSHOP, 199 Kč/100 g 17/ příbory Augsburg AlmiDécor, 916 Kč/sada pro 1 osobu 18/ talíř velký AlmiDécor, 300 Kč 19/ talíř dezertní AlmiDécor, 247 Kč 20/ bavlněný ubrousek AlmiDécor, 270 Kč 21/ kroužek na ubrousek AlmiDécor, 224 Kč 22/ ořechovomarcipánová pralinka arko, 138 Kč/100 g 23/ pralinka višně v marcipánu BON BON, 149 Kč/100 g 24/ rumová pralinka BON BON, 149 Kč/100 g 25/ tříbarevná pralinka s ovocnou náplní arko, 138 Kč/100 g 26/ sklenky na šampaňské Rona WineWorld fresh, 230 Kč 27/ miska na máslo 1 porce Potten & Pannen, 1 265 Kč 28/ lanýžové máslo SEAFOODSHOP, 390 Kč 29/ růžové šampaňské Tribaut WineWorld fresh, 1 190 Kč 30/ ubrus AlmiDécor, 1 920 Kč





# LEDOVÁ KRÁLOVNA

Zasněte se na chvíli a buďte nebezpečně krásná,  
jiskřivá jako krystalky ledu a tajemná jako zimní noc,  
stejně jako ledová královna z naší zimní Fashion story.

FOTO: Ondřej Košík  
STYLING: Petra Balvínová  
MAKE-UP: Natálie Hostačná  
VLASY: Fabio Salsa

Za poskytnutí prostor k fotografování děkujeme zámku Liblice.  
[www.zamek-liblice.cz](http://www.zamek-liblice.cz)

**krajkový top** Promod, 999 Kč  
**svetr** Marks & Spencer, 1 990 Kč  
**náhrdelník** Promod, 399 Kč  
**sukně** TOPSHOP, TOPMAN, 1 465 Kč





**halenka** Marks & Spencer, 1 399 Kč  
**sako** 1.2.3 Paris, 4 390 Kč  
**kraťasy** TOPSHOP, TOPMAN, 1 330 Kč  
**korálkový límeček** Orsay, 299 Kč  
**brož květina** C&A, 149 Kč  
**kabelka** Guess Footwear, 4 590 Kč  
**čelenka** COCCO accessories, 349 Kč  
**náramky** C&A, sada 229 Kč



**bolerko** 1.2.3 Paris, 2 990 Kč  
**top s flitry** TOPSHOP, TOPMAN, 1 495 Kč  
**transparentní košile** Marks & Spencer, 999 Kč  
**plyšové kraťasy** Tally Weijl, 529 Kč  
**brož květina** C&A, 199 Kč  
**boty** Deichmann, 599 Kč  
**zrcadlo** À LA MAISON, 2 150 Kč  
**stříbrná soška andělíčka** À LA MAISON, 1 720 Kč





**šaty** Intimissimi, 979 Kč  
**kožešínová vesta** Guess, 4 290 Kč  
**punčocháče** Calzedonia, 219 Kč  
**kabelka** Guess, 4 550 Kč  
**náhrdelník** Swarovski, 7 800 Kč  
**prsten mašle** Claire's, 269 Kč  
**brusle** SPORTISIMO, info o ceně v prodejně



**šaty** Promod, 899 Kč  
**kozačky** Guess Footwear, 7 890 Kč  
**hřebínek do vlasů jako náramenice** H&M, 179 Kč  
**náhrdelník s peříčky** Promod, 299 Kč  
**náušnice peříčka jako náramenice** C&A, 199 Kč  
**prsten had** Bijou Brigitte, 1 049 Kč



**kabát** Orsay, 1 899 Kč  
**top** Intimissimi, 799 Kč  
**kratasy** TOPSHOP, TOPMAN, 1 000 Kč  
**náhrdelník** Promod, 299 Kč  
**boty** MIXER, 870 Kč  
**čelenka s peříčky** COCCO accessories, 349 Kč



**vesta** Tally Weijl, 799 Kč  
**ozdobný límeček** TOPSHOP, TOPMAN, 550 Kč  
**punčocháče** H&M, 149 Kč  
**kratasy** TOPSHOP, TOPMAN, 1 000 Kč  
**náušnice** C&A, 229 Kč





**šaty** TOPSHOP, TOPMAN, 2 325 Kč  
**samodržící punčochy s krajkou** EROTIC CITY, 595 Kč  
**boty** EROTIC CITY, 8 999 Kč  
**maska s peříčky** EROTIC CITY, 595 Kč  
**prsten** Swarovski, 3 400 Kč  
**brož květina** COCCO accessories, 129 Kč

## PETRA BALVÍNOVÁ

Tuto Fashion story připravila módní návrhářka PETRA BALVÍNOVÁ, která vystudovala v roce 1997 Střední průmyslovou školu textilní v Liberci. Od roku 2006 tvoří pod vlastní značkou TIQE oblečení s jasnou koncepcí a ženskou hravostí. [www.tiqe.cz](http://www.tiqe.cz)

### JAK VIDÍ SEZONU PODZIM/ZIMA 2012-2013

Tuto sezonu Petra popisuje jako glamour období plné rafinovaných detailů v podobě krajek a volánků, lesku a měkkých materiálů vytvářejících hřejivé pohodlí. Věvodit sezoně budou pastelové tóny a hlavně bílá barva doplněná stříbřitě šedými tóny.



# ČTĚTE VE SVÝCH *snech*

Věříte, že existuje způsob komunikace, kterým vám chce vaše duše něco sdělit? Komunikuje skrze fantazijní příběhy – sny plné nelogických dějů, známých i neznámých postav a skrytých symbolů, které přicházejí během spánku.

Existuje mnoho způsobů, jak vyloužit svůj sen. Pokud si ho po probuzení pamatujeme, uchopí některý z nás pár snových symbolů, které následně hledají v tištěném nebo internetovém snáři. Ostřílenější „majitelé“ snů se inspiroují Sigmundem Freudem a za vším hledají poselství pudové složky. Někteří svůj špatný sen přičtou přemíře jídla snědeného před spaním nebo vlivu událostí předchozího dne. Mnoho snících však svůj sen vnímá jako zprávu svého skrytého vědomí a touží s ním pracovat. Leckdy právě prostřednictvím snu můžeme přijít na to, proč stále opakujeme stejné chyby, proč jsme zklamaní z chování našeho okolí, proč si neužíváme života, nadání a jedinečnosti. Proč jsme vlastně rezignovaní, nešťastní, bez šlávy, bez chuti bojovat

a bavit se. Kdy jsme si vybudovali tolik obranných mechanismů.

## POROZUMĚNÍ SNŮ S POMOCÍ PSYCHOLOGA

Správný psychologický poradce by se měl bránit veškerým prvoplánovým analýzám, vysvětlováním, fixováním, uchopováním nebo formováním. Určitě by ale měl být schopen klientovi poskytnout podporu pomocí různých cvičení, která mohou problém řešit. Například psychologická poradkyně Barbora Filípková popisuje svoje postupy takto: „Když pracuji se sny, snažím se je začlenit do biografie snícího. To znamená, v jaké

situaci ve svém životě je, co zažívá v období, kdy se mu sen zdá, jak vypadal den předtím, jak vypadal den potom. Aby se vše zasadilo do kontextu jeho života.“ Výklad

snů psychologka s lehkou nadsázkou přirovnává k práci v dolech. „Je to stejně namáhavé, protože člověk musí jít hluboko do své duše,“ dodává.

## PRÁVIDLA PRO VÝKLAD SNŮ NEHLEDEJTE

Ve snech pravidla neexistují. Například symbol „voda“ nemůže znamenat pro všechny snící totéž, protože každý máme k vodě jiný vztah. Je tedy zřejmé, že sen o vodě nemůže mít stejný význam pro milovníka vody i pro toho, kdo má z vody fobii. Pokud se zdá sen o vodě někomu, kdo se vody bojí, může to pro něj znamenat něco špatného. Zatímco pro toho, kdo má vodu rád, to může znamenat opak. A stejně jako lidská duše, i sny mají spoustu vrstev. Pokud se je budeme snažit interpretovat nebo analyzovat nějakou uzavřenou formou, jako například tohle znamená tohle, tohle zase toto, což dnešní intelektualismus



## PROČ BYCHOM MĚLI SVÝM SNŮM NASLOUCHAT?

Prvních 21 let v našem životě je formujících. Koho během této doby potkáme a co prožijeme, nás formuje v podstatě pro celý dospělý život. Čím víc jsme závislí na svém okolí, tím více se nás dotkne to, co z okolí přichází k nám. A to nejen v pozitivním smyslu, ale i v tom negativním. Nejčastěji si to lidé někdy „schovají“ sami před sebou, aby se tím nemuseli trápit – i když i tady jsou výjimky, protože v případě lidských bytostí neexistuje žádné pravidlo, které by se vztahovalo na všechny. Jenže ono to tam zůstane neuchopené a neuvědomělé a pak to může působit nepěchu, ať už v podobě psychosomatických projevů, depresí, úzkostí, nebo opakování stejných chyb, zklamání atp. Naše sny jsou skvělé v tom, že pokud jim budeme chtít naslouchat, dokážou na takovéto věci upozornit.

FOTO: Shutterstock

velmi chce, zabijeme živoucnost snu. Zrušíme dialog s naším snem. „Dialog je, když dvě bytosti, dva aspekty nebo dva partneři dávají jeden druhému prostor a jeden druhému naslouchají. Bez naslouchání není dialog. Aby to nebyly dva monology, musí být partner ponechán takovým, jakým je, a je třeba otevřít mu vlastní prostor a nechat ho tím, kým je. Pokud sen zasadíme do nějaké formy, nemůže k nám promlouvat ve své komplexitě. Sny nechtějí říkat jenom jednoduchou větu a tím skončit. Sny chtějí být partnerem dialogu. Duše chce být partnerem dialogu,“ říká psychologická poradkyně.

## KOLIK LIDÍ MÁ SCHOPNOST VYKLÁDAT SNY

Podle Barbory Filípkové většina lidí nemůže vykládat věci sny. Můžeme však pomoci snícímu, aby se svému snu přiblížil a porozuměl mu. Aby snu začal naslouchat a aby vstoupil se svým snem do dialogu. Každý z nás máme místa, kam nechceme, kam se bojíme nebo je nevidíme. Proto by nám je ten druhý měl pomoci zrcadlit.

## CO JE VLASTNĚ SEN

Každý normální člověk má za noc několik snů, přesto někteří lidé tvrdí, že sny nemívají. Jedním z důvodů může být to, že si své sny nepamatují. Rozhodně však ne každý má noční vědomí živé a barvitě. Existuje obrovská škála snů. Od těch, kterým se může říkat „čisticí sny“, kdy se nám v jiné formě zdá to, co jsme prožili v průběhu dne, a dozažíváme zážitky dne, až po ty, kterým Jung říkal velké sny, jež jsou naplněny hlubokou symbolikou a zdají se párkrát za život. Pokud vůbec. Podle průzkumů se sen objevuje v obou spánkových

fázích (REM i NREM fázi). Sny v REM fázi bývají velmi živé, barevné a spíše nelogické. První se dostavují asi 70 minut po usnutí a probíhají až 30 minut. Tato REM fáze a živé sny se dostavují asi 4krát za noc. Sny v NREM fázi bývají spíše obyčejné a jednoduché. Dnes je již také přijímán názor, že sny probíhají víceméně v reálném čase, oproti dřívějšímu tvrzení, že sen trvá jen několik sekund. Rovněž byl vyvrácen názor, že sny jsou jen černobílé. Saul Kassin ve své knize Psychologie píše,

že z výzkumů bylo zjištěno, že obsah snů je závislý na pohlaví i věku snící osoby. Ve snech mužů se častěji objevuje násilí, sexuální motivy a neznámí lidé. Ženám se zdá více o domově, známém prostředí a známých lidech. Dětské sny bývají bohaté na fantastické motivy.

## JAK NA VÝKLAD SNŮ

Obecně se dá říci, že když se nám zdá o domě nebo o bytě, znamená to naši duši duševní příbytek. Když se ve snu objeví auto, autobus nebo letadlo, je důležité zjistit, kdo je řidičem. Pokud sedíte na sedadle spolujezdce a jen se příjemně vezete, pak dialog se snem je, jak se cítíte jako spolujezdec. To, že neřídíte, neznamená nutně, že nemáte kontrolu nad životem. Je to o tom, jak se vedle řidiče cítíte. Jiný člověk by mohl snít, že jel jako spolujezdec, ale bál se, protože chtěl auto raději řídit sám. Ten naopak potřebuje získat nad svým životem kontrolu. Sny mají mnoho významů a lze v nich najít odpovědi na dlouho kladené otázky. Pro jejich výklad ale obyčejný snář nestačí.

Chcete-li opravdu proniknout do jejich významu, neostýchejte se obrátit na odborníky.



# ČAS NA PARTY

Budte na večírku královnou parketu. Letošním hitem v účesech je retro drdol, který krásně protáhne šíji a nechá vyniknout vašemu půvabu.

## ÚČES

Tento retro účes je velice jednoduchý a přitom efektní. Vytvoříte jej z hladce vyčesaného culíku, který zajistíte gumičkou na temeni hlavy. Vlasy pročešte do hladka a rozdělte na dvě části. Pravou i levou část hodně natupírujte za pomoci tupírovacího hřebenu, aby byl vytvořen velký objem po celé délce pramenů. Prameny jemně uhladíte rukou a zasuňte do kadeřnické sítky. Na závěr přehněte prameny přes sebe a zajistěte vlásenkami. Vznikne tak efektní drdol, jenž můžete dozdobit korunou jako pro královnu, kterou sežene v prodejně **Claire's**. Nakonec vlasy uhladíte a přelakujete. Pokud chcete mít účes vytvořený přímo od profesionálů, svěťte se do rukou kadeřnic ze salonu **Fabio Salsa**.



**Video s návodem na tento účes najdete na FB PALLADIA.**

## LÍČENÍ A MANIKÚRA

K tomuto účesu si klidně dovolte výraznější líčení, které se hodí například na silvestrovskou party. Očím dodají lesk třpytivé oční stíny v modrých a zelených odstínech. Nebojte se ani výrazných umělých řas, které si pro tyto výjimečné příležitosti můžete dovolit. Na rty použijte jen jemně růžovou rtěnku a vzhled opravdové královny parketu je na světě. Pokud si netroufáte nalíčit se sama, přijďte si nechat vytvořit profesionální make-up do **PALLADIA**. Nalíčí vás v prodejně **Clinique** i v **Parfumerii SEPHORA**. Než vyrazíte do víru velkoměsta, nezapomeňte na perfektní manikúru. Tu sama zvládnete i doma za pomoci profesionální sady na nehty z kiosku **NEVO**. A pokud ne, využijte kiosku **Express Elite Nail**, kde vám ji udělají na počkání.

FOTO: Ondřej Košík; MAKE-UP: Natálie Hostačná; VLASY: Lucie Špátová / Fabio Salsa PALLADIUM

BEAUTY



**1 okamžitá zázračná péče Elseve L'Oréal Full Repair 5** dm drogerie markt, 105 Kč

**2 La vie est belle EDP Lancôme** Parfumerie SEPHORA, 1 250 Kč

**3 tupírovací kartáč s kančími štětínami Monroe** Profimed, 275 Kč

**4 lesk na rty Yves Saint Laurent** Marionnaud Parfumeries, 800 Kč

**5 lesk na vlasy s arganovým olejem ve spreji Lee Stafford** Profimed, 399 Kč

**6 luxusní hedvábný olej na vlasy Elseve** dm drogerie markt, 199 Kč

**7 tužka na oči Chubby Stick Shadow Tint for Eyes** Clinique, 490 Kč

**8 lak na nehty O.P.I.** Express Elite Nail, 349 Kč

**9 sada na manikúru De luxe NEVO**, 1 290 Kč



# ZJEVENÍ JMÉNEM GUESS

Počátky značky se datují do doby, kdy se sourozenci George, Armand, Paul a Maurice Marcianovi přistěhovali z Francie do Ameriky. V roce 1981 v Kalifornii založili denimovou značku Guess, snoubící v sobě francouzský šarm a americkou nekonvenčnost. Značka si našla své příznivce i v České republice, a proto v PALLADIU najdete jak prodejnu s módním oblečením, doplňky a šperky Guess, tak i samostatnou prodejnu s luxusní obuví Guess Footwear.



## MILOVNÍCI ČERNOBÍLÝCH FILMŮ

Sourozenci Marcianovi milují staré filmy s ikonami jako Marilyn Monroe nebo Brigitte Bardot a jejich vášeň se odráží i v jejich tvorbě, která přímo přetéká ženskostí a sex-appealem. To ostatně ukázal už jejich první počín z roku 1981 – seprané džíny s vysokým pasem a se třemi zipy na kotníčích, které dostaly název Marilyn. Byly vykoupeny za pouhých pár hodin, co se objevily na pultech řetězce Bloomingdale's. Rok nato vystartovala značka se svou ikonickou černobílou kampaní, do níž obsadila modelku Estelle Lefébure a za kterou v průběhu let získala několik ocenění, mezi nimiž je i prestižní ocenění Clio Awards, udělené za nejlepší počín v reklamě a designu.

## TAK JDE ČAS

V roce 1983 představila značka Guess své první dámské hodinky nesoucí se v provokativním duchu, stejně jako samotné oblečení. Během své existence se džínová značka rozrostla v lifestyleovou značku s 1 500 prodejny ve více než 90 zemích světa, která nabízí oblečení pro ženy, muže i děti, pyšní se luxusními šperky a hodinkami, exkluzivními kabelkami a botami. V roce 2004 vytvořila značka kolekci dostupnou širší veřejnosti a také kolekci dámské módy pod názvem Marciano. Rok 2005 znamenal pro Guess nový začátek, tentokrát v oblasti vůní pro ženy a o rok později i pro muže. V roce 2007 se objevila další podznačka pro mladé dívky s názvem G by Guess. Letošní sezonu podzim/zima ztvárnila značka Guess plnou lesku, odvážných kožešin i leopardích vzorů, které skvěle korespondují s džínovinou a kůží.

FOTO: archiv Guess



## Ikony pro ikonu

Značka Guess je sexy, originální a inspirativní. A přesně takové jsou i dívky z kampaní, mezi nimiž se v průběhu 30 let objevily největší ikony modelingu.

**1** V roce 1988 obsadila značka Guess do své reklamní kampaně začínající modelku **Claudii Schiffer**, která se díky ní vyšvihla v naprostou špičku.

**2** Léta 1991 a 1992 patřila české topmodelce **Evě Herzigové**, která vypadala jako božská Marilyn Monroe.

**3** V roce 1993 propagovala značku Guess herečka **Drew Barrymore**.

**4** Další ikonou, která se objevila v kampani, byla v roce 1997 topmodelka **Laetitia Casta**.

**5** V roce 2000 to byla **Adriana Lima**, kdo okouzloval v kampani.

**6** Po ní slavila úspěch dědička hotelového impéria **Paris Hilton**.

**7** V roce 2011 pak značka sáhla po své osvědčené ikoně, topmodelce **Claudii Schiffer**, s níž oslavila 30 let své existence.



- 1 hrnek Andy Warhol Potten & Pannen, 435 Kč
- 2 sada zubních kartáčků Swissdent Profimed, 158 Kč
- 3 ponožky TOPSHOP, TOPMAN, 100 Kč
- 4 dioptrické brýle Ray Ban FOKUS Optik, 5 299 Kč
- 5 tequila QX Anejo 0,7 l Kratochvílovci, 1 886 Kč
- 6 osobní diář Filofax BIBELOT, 2 490 Kč
- 7 pero Parker Ingenuity Gold BIBELOT, 4 000 Kč
- 8 noviny Inmedio
- 9 krém po holení THE BODY SHOP, 299 Kč
- 10 reproduktor Angry Birds Gear4 iStyle, 2 560 Kč
- 11 propiska Air Bank

# KOMIKS OVÝ HRDINA

Pánové, nebojte se barev a na podzim i v zimě se inspirujte u svých oblíbených komiksových hrdinů, kteří se ze šedých nudných patronů vždycky vyloupnou v barevné superhrdiny.







1

SONY

# DĚTSKÉ SNĚNÍ

## VAIO

Velké i malé děti sní a jejich sny mají různé podoby. Ať už je jejich snem plyšový kamarád na spaní, nebo nejnovější počítač, zkuste jim alespoň nějaký z nich splnit.



2



3

SONY

SONY



4



5



6



7



8

- 1 notebook Sony Vaio Comfor**, 16 999 Kč
- 2 sanitizér na zubní kartáček Violight** Profimed, 649 Kč
- 3 sluchátka Sony Comfor**, 599 Kč
- 4 hračka Sparkys**, 89 Kč
- 5 tělové mléko L'Occitane**, 765 Kč
- 6 hrneček Bodum Potten & Pannen**, 390 Kč
- 7 nahřívací ovečka plněná prosem a levandulí Albi**, 399 Kč
- 8 herní konzole PlayStation Portable 1004** Gamescape, 2 590 Kč
- 9 bonbony Marshmallow maxi balení** Albert, 24 Kč

9



# MAROKO

V pohádkově nádherné zemi severozápadní Afriky, s rozlohou zhruba pětapůlkrát větší, než má naše republika, si přijdou na své milovníci romantických pláží, dobrodruzi se smyslem pro vysokohorskou turistiku i obdivovatelé skvostné architektury a nekonečné pouště.



FOTO: Marocká státní kancelář pro cestovní ruch

## KRÁLOVSKÁ MĚSTA

Ať už se rozhodnete v Maroku pro cokoli, určitě stojí za to okruh čtyř královských měst – Rabat, Marrákeš, Fès a Meknès. Rabat je zároveň hlavním městem Maroka a představuje symbol jeho věčné historie. Elegantně prostupující historické jádro s moderní výstavbou je sevřeno několika kilometry hradeb jantarové barvy. Svaté město Fès se stalo rájem ruční výroby. Můžete si zde nechat ušít nejen kabelku a opasek, ale i oblečení. Vládnete-li schopností dobře smlouvat, zaplatíte za originální kousky mnohem méně než v evropských obchodech, kam se tyto výrobky hojně vyvážejí. Město Meknès si zamilují obdivovatelé impozantních staveb a okázalých zahrad. Jeho krása byla vždy výzvou pro architekty, inženýry,

ale i umělce a po staletí se vůbec nezměnilo. Před soumrakem se toto císařské město rozzáří nekonečnými odrazy zapadajícího slunce od okrově žlutých hradeb. Ve městě Marrákeš zažijete hodně tradic a obřadů, hlavně v kulinářské oblasti. Je zde mnoho tradičních restaurací ve stylu riád, což jsou typické marocké domy s rajsčnými zahradami uprostřed, zdobenými fontánkou. V noci bývají osvětleny svíčkami a ty nejlepší riády mají navíc luxusní verzi tradičních marockých veřejných lázní. Po setmění si nenechte ujít náměstí Jemaa el Fna, které každý večer ožívá trhem.

## KOUZELNÁ POUŠŤ

Co si rozhodně nesmíte nechat v Maroku ujít, je poušť Sahara. Některé turisty nekonečný horký

písek doslova přitahuje a vyhledávají ho mnohem více než třeba pláže a města. Je to tajemné, nekonečné a záhadné místo plné písku, skal, fat morgan a oáz. Do pouště nikdy nesmíte jít sami, protože byste se mohli velmi snadno ztratit. Nebezpečí tam číhá také v podobě obrovských písečných dun nebo písečných bouří. Vždy si proto opatřete průvodce na velbloudech.

## OD POHOŘÍ ATLAS AŽ K POBŘEŽÍ ATLANTSKÉHO OCEÁNU

Pohoří Velkého Atlasu je nejkrásnější na jaře a na podzim. Vrcholky pohoří Rif lemující Středozemní moře pokrývá věčný sníh. Pro dobrodruhy jsou v horách oblasti, kde hory vytvořily obrovské trhliny. Měsíční krajina poskytuje



nezapomenutelné zážitky. Opak horských krás nabízí relaxace v přímořském letovisku. Pobřežní město u Atlantského oceánu Agadir se ukrývá v jedné z nejkrásnějších zátok světa se zlatým pískem, která je ideální pro plavání a provozování vodních sportů. Stálé klima a hotelové služby první kategorie činí z Agadiru po celý rok ideální cíl dovolené. Je také výchozím bodem pro řadu vzrušujících zážitků – od návštěvy zajímavého vnitrozemí až k dobrodružství a krásám nejzazšího jihu. Právě na jihu Maroka se nacházejí panenská letoviska s jemným pískem, například Sidi Ifni.

## BOŽSKÁ MAROCKÁ GASTRONOMIE

Nejtypičtější marocké jídlo je tajine (tažin). Tento pokrm se připravuje



ve speciální kónické formě z pálené hlíny, která uchovává jídlu veškeré chutě. Tajine se připravuje z libovolných druhů masa a zeleniny. Na dno se poskládá maso a nvrch se do kónického tvaru naskládá zelenina. Jídlo se sice peče na dřevěném uhlí, ale zároveň se dá říci, že je připraveno v páře. Určitě si nenechte ujít ani tradiční kuskus, sladké i slané pastillas či mandlové a medové zákusky.

## OBŘAD ČAJE

Přezdívkou marocká whisky si získal proslulý marocký slazený mátový čaj, který je v horku velmi osvěžující. Jeho příprava představuje doslova rituál. Mát, zelený čaj, cukr a voda se vaří v konvici na plotně a poté se ještě nechají vylouhovat. Čaje se servírují většími v broušených sklenicích.

## DOVOLENÁ NA MÍRU

Maroko si oblíbí rodiny s dětmi, příznivci luxusu, vyznavači vodních sportů a golfu, ale i ti s dobrodružnou povahou. Společnost Blue Style, kterou najdete na patře -2, nabízí okruhy „Od Atlasu po Atlantik“ nebo „Královská města“, které trvají 8 dní. Záleží na tom, zda chcete každý den trávit v jiném městě a okusit tak marockou atmosféru na vlastní kůži, anebo si užít kouzelné město Marrákeš, navštívit známá náměstí, ale také si vychutnat několik volných dní v kouzelném letovisku Agadir. Okruhy pořídíte od 18 000 Kč na osobu. Cestovní pojištění si zajistíte v Centru zdraví VZP na patře -2.



## TIPY NA CESTU

### PASY A VÍZA

Pro Maroko a další země schengenského prostoru není nutné vízum. Čeští turisté musí mít platný cestovní pas ještě nejméně 6 měsíců po návratu. Měnovou jednotkou je marocký dirham (MAD) a za dolary či eura vám ho vymění téměř kdekoli. Výhodné je zde platit kartami, uplatnit lze i šeky. V každém větším městě najdete bankomaty a banky. Orientační kurz je 2,30 Kč za 1 MAD.

### JAK SE OBLÉCI DO MAROKA

Maroko je turistická země, místní jsou tedy na cizince v šortkách a tílku zvyklí, ovšem pozor na opalování nahoře bez, to je i v turistických oblastech přísně zakázáno. Samozřejmě tu ale jsou i konzervativní místa. Vstup do mauzoleí, mešit a kostelů je podmíněn zakrytými koleny, rameny a někdy i pokrývkou hlavy.

### JAK SE V MAROKU DOMLUVIT

Hlavním jazykem tu je „derija“, což je marocký dialekt arabštiny. Domluvíte se zde však i francouzsky, anglicky nebo španělsky.

### KRIMINALITA A BEZPEČNOST

Maroko je obecně země stabilizovanou a bezpečnou. Kvůli turistům zde zavedli zvláštní opatření, aby byla zachována jejich bezpečnost.

### SMLOUVÁNÍ

Smlouvání je v Maroku úplnou samozřejmostí, nikde u zboží nenajdete cenovky. Stačí, když jen procházíte kolem restaurací nebo butiků, a obchodníci už vás zvou dovnitř. „Vy musíte smlouvat. Musíte. Je to součást naší kultury, Maročané by byli smutní. My nemáme radost z toho, když hned prodáme, potřebujeme smlouvat,“ říká marocká velvyslankyně pro ČR Souriya Otmani.

### POHOSTINNOST

Maročané se řadí do první pětice nejhospitalnějších zemí světa. „I o to málo, co máme, se rozdělíme. Když s námi sdílíte nějaké jídlo, je to, jako bychom uzavřeli určitý smlouvu. To znamená, že toho, se kterým jsme pojedli, už nemůžeme nikdy zradit.“



# ZIMNÍ RADOVÁNKY

Váš sen o sněhové nadílce a bílých Vánocích jsme splnili ještě dříve, než nastal čas sněhu. Užijte si s námi koulovačku, zasáňkujte si nebo se vydejte na procházku zasněženou přírodou.

**ONA**  
**smetanový svetr** F&F, 499 Kč  
**modrý svetr** KappAhl, 999 Kč  
**sukně** Promod, 999 Kč  
**šála šedá** Tatum, 499 Kč  
**šála melír** Reserved, 299 Kč  
**pásek** H&M, 399 Kč  
**rukavice** Marks & Spencer, v sadě s čepicí 799 Kč  
**punčocháče** Calzedonia, 149 Kč  
**podkolenky** TOPSHOP, TOPMAN, 235 Kč  
**boty** Reno, 1 299 Kč  
**prsten** H&M, 149 Kč

**ON**  
**bunda** H&M, 1 499 Kč  
**svetr** Gant, 4 199 Kč  
**košile** H&M, 599 Kč  
**šála** Reserved, 399 Kč  
**rukavice** Marks & Spencer, 399 Kč  
**džíny** GAS, 3 590 Kč  
**boty** Quiksilver & ROXY, 2 574 Kč





**bunda** F&F, 649 Kč  
**svetr** H&M, 799 Kč  
**legíny** F&F, 259 Kč  
**holínky** Novesta MIXER, 1 899 Kč  
**kšiltovka** Reserved, 299 Kč  
**hodinky** Quiksilver & ROXY, 1 475 Kč

**bunda** TOPSHOP,  
 TOPMAN, 2 990 Kč  
**šála** Reserved,  
 499 Kč  
**tričko** Reserved,  
 449 Kč





**bunda**  
KappAhl, 1 499 Kč  
**košile**  
Camaieu, 799 Kč  
**náhrdelník**  
TOPSHOP, TOPMAN,  
430 Kč  
**svetr** Guess,  
2 390 Kč  
**kraťasy** H&M, 699 Kč  
**punčocháče**  
Calzedonia, 219 Kč  
**čepice** KappAhl,  
349 Kč

**vesta** GAS,  
4 090 Kč  
**svetr** KappAhl,  
899 Kč  
**košile** Levi's®,  
1 699 Kč  
**džíny** H&M,  
799 Kč  
**boty** adidas  
Concept Store,  
2 249 Kč  
**beranice**  
Reserved,  
449 Kč





**svetr** Calvin Klein Jeans, 5 190 Kč  
**šála** H&M, 399 Kč  
**brusle** SPORTISIMO, 1 999 Kč  
**kalhoty** Levi's®, 2 199 Kč  
**taška** Napapijri, 2 590 Kč  
**podkolenky** TOPSHOP,  
 TOPMAN, 235 Kč  
**kšiltovka** SPORTISIMO, 499 Kč

**bunda** adidas Concept  
 Store, 3 199 Kč  
**košile** H&M, 599 Kč  
**svetr** Marks & Spencer,  
 1 299 Kč  
**džíny** TOPSHOP,  
 TOPMAN, 1 265 Kč  
**brusle** SPORTISIMO,  
 info o ceně v prodejně





## TEREZA MAŠLAŇOVÁ

Tuto Fashion story sestavila Tereza Mašlaňová. V současné době dokončuje studium Ateliéru Design oděvu na Fakultě multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Mimo studium vytváří i vlastní oděvy a podílela se na projektu Newintage.

### JAK VIDÍ SEZONU PODZIM/ZIMA 2012-2013

Tereza vnímá sezonu jako plnou barev a kontrastů. Není třeba bát se kombinací několika motivů, jako jsou kostky a pruhy, zajímavých barevných variant i stylů. Do popředí se dostávají barvy spadaného listí, jako je oranžová, vínová nebo zelená.

**ONA**  
**svetr** Promod, 999 Kč  
**šála** Reserved, 399 Kč  
**tričko** TOPSHOP, TOPMAN, 730 Kč  
**sukně** F&F, 449 Kč  
**pásek** ze sukně F&F  
**punčocháče** H&M, 299 Kč  
**boty** CCC Boty, 899 Kč  
**náušnice** Bijou Brigitte, 199 Kč

**ON**  
**svetr** Jackpot and Cottonfield, 2 199 Kč  
**košile** Jackpot and Cottonfield, 1 699 Kč  
**džíny** Rip Curl, 2 199 Kč  
**černá šála** Tatum, 499 Kč  
**béžová šála** Reserved, 299 Kč  
**boty** Calvin Klein, 5 950 Kč





**bunda** F&F, 649 Kč  
**svetr** H&M, 799 Kč  
**legíny** F&F, 259 Kč  
**holínky** Novesta MIXER, 1 899 Kč  
**kšiltovka** Reserved, 299 Kč  
**hodinky** Quiksilver & ROXY, 1 475 Kč

**bunda** TOPSHOP,  
 TOPMAN, 2 990 Kč  
**šála** Reserved,  
 499 Kč  
**tričko** Reserved,  
 449 Kč





**bunda**  
KappAhl, 1 499 Kč  
**košile**  
Camaieu, 799 Kč  
**náhrdelník**  
TOPSHOP, TOPMAN,  
430 Kč  
**svetr** Guess,  
2 390 Kč  
**kraťasy** H&M, 699 Kč  
**punčocháče**  
Calzedonia, 219 Kč  
**čepice** KappAhl,  
349 Kč

**vesta** GAS,  
4 090 Kč  
**svetr** KappAhl,  
899 Kč  
**košile** Levi's®,  
1 699 Kč  
**džíny** H&M,  
799 Kč  
**boty** adidas  
Concept Store,  
2 249 Kč  
**beranice**  
Reserved,  
449 Kč





**bunda** adidas Concept  
Store, 3 199 Kč  
**košile** H&M, 599 Kč  
**svetr** Marks & Spencer,  
1 299 Kč  
**džíny** TOPSHOP,  
TOPMAN, 1 265 Kč  
**brusle** SPORTISIMO,  
info o ceně v prodejně

**svetr** Calvin Klein Jeans, 5 190 Kč  
**šála** H&M, 399 Kč  
**brusle** SPORTISIMO, 1 999 Kč  
**kalhoty** Levi's®, 2 199 Kč  
**taška** Napapijri, 2 590 Kč  
**podkolenky** TOPSHOP,  
TOPMAN, 235 Kč  
**kšiltovka** SPORTISIMO, 499 Kč





## TEREZA MAŠLAŇOVÁ

Tuto Fashion story sestavila Tereza Mašlaňová. V současné době dokončuje studium Ateliéru Design oděvu na Fakultě multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Mimo studium vytváří i vlastní oděvy a podílela se na projektu Newintage.

### JAK VIDÍ SEZONU PODZIM/ZIMA 2012-2013

Tereza vnímá sezonu jako plnou barev a kontrastů. Není třeba bát se kombinací několika motivů, jako jsou kostky a pruhy, zajímavých barevných variant i stylů. Do popředí se dostávají barvy spadaného listí, jako je oranžová, vínová nebo zelená.

**ONA**  
**svetr** Promod, 999 Kč  
**šála** Reserved, 399 Kč  
**tričko** TOPSHOP, TOPMAN, 730 Kč  
**sukně** F&F, 449 Kč  
**pásek** ze sukně F&F  
**punčocháče** H&M, 299 Kč  
**boty** CCC Boty, 899 Kč  
**náušnice** Bijou Brigitte, 199 Kč

**ON**  
**svetr** Jackpot and Cottonfield, 2 199 Kč  
**košile** Jackpot and Cottonfield, 1 699 Kč  
**džíny** Rip Curl, 2 199 Kč  
**černá šála** Tatum, 499 Kč  
**béžová šála** Reserved, 299 Kč  
**boty** Calvin Klein, 5 950 Kč



# STYLOVÝ pohyb

Sychravé podzimní počasí ani krátké zimní dny nepřejí sportovním aktivitám venku, proto jsme pro vás vybrali ta nejzajímavější cvičení, která se dají provozovat pěkně v teple tělocvičny nebo doma.

## VYTVARUJTE SI POSTAVU DÍKY JÓZE

Jóga se může stát přirozenou součástí vašeho života. Je vhodná pro lidi všech věkových kategorií a úrovní fyzických možností. Existují i speciální lekce pro děti, nastávající maminky a seniory. Díky jógovým prvkům si uvolníte záda a pomocí tradičních meditativních cviků zklidníte svou mysl. Jógu lze cvičit s profesionály v tělocvičně nebo ji můžete provozovat doma – umožní vám cíleně formovat a zpevňovat postavu, zlepšovat vitalitu, ohebnost a zároveň se doslova napumpovat štěstím. Jako svého průvodce domácím cvičením si vyberte kvalitní publikaci, podle níž se vám bude cvičit jedna báseň. Najdete ji hned několik v **Paláci knih Palladium**. Podložku na cvičení jógy dostanete v prodejně **A3 SPORT**, **adidas Concept Store** a **SPORTISIMO**.



1



2

## PROTÁHNĚTE SI TĚLO K DOKONALOSTI

Cvičení **Jukari Fit to Flex** v překladu znamená „v kondici napínáním/protahováním“ a bylo navrženo ve spolupráci firmy **Reebok** s **Cirque du Soleil**. Toto cvičení napomáhá zlepšit ohebnost, pohyblivost kloubů, stabilitu a zvyšuje svalovou výdrž. Při hodinovém cvičení, které spojuje tanec s protahováním, se používá speciální strečový šátek. Ideální pro tento sport jsou speciálně navržené balanční boty **Easy Tone** od firmy **Reebok**, které seženete v prodejně **Foot Locker**. Po náročném cvičení si dopřejte v prodejně **Naturhouse** energizující laskominu, díky níž doplníte do těla potřebné minerály, které jste během cvičení vypotila.



3

**1 top** Quiksilver & ROXY, 1 274 Kč  
**2 mikina** Quiksilver & ROXY, 2 054 Kč  
**3 sportovní boty Reebok A3 SPORT**, 2 990 Kč



### BUĎTE ZATRACENĚ SEXY

Zapomeňte na klasické fitness lekce a raději se u cvičení pořádně pobavte. Odhalili jsme pro vás tajemství tanečních lekcí Flirt Dance, které můžete vyzkoušet v **Pure JATOMI Fitness** v PALLADIU. Tanec v sobě skrývá rafinovanost i něžnost a díky svůdným pohybům dokáže krásně vytvarovat tělo. Rozmanitost hudby a stylů, které se táhnou od žhavých latinskoamerických rytmtů až po moderní tóny R'n'B, vás nenechá ani na chvíli zahálet a bude vás doslova nutit se hý-

bat. Každá hodina začíná rozcvičením, protažením a formováním těla. Poté se pozornost postupně stáčí od ramen, hlavy a boků až k pánvi. Každá část těla se roz-pohybovává zvlášť. Nakonec následuje samotný trénink taneční choreografie. Na lekci Flirt Dance si s sebou vezměte pohodlné oblečení, ideální budou legíny a top z funkčního materiálu. Stylové oblečení najdete v prodejně **PUMA**. Nezapomeňte si přibalit také energizující sprchový gel, který koupíte v prodejně **THE BODY SHOP**.

**Vyzkoušejte stylové Pure JATOMI Fitness v PALLADIU na patře +2, kde můžete navštívit nejen klasické cvičební hodiny, ale i zcela výjimečné kurzy, které vás nadchnou.**



2



3

1 top adidas Concept Store, 890 Kč  
2 taška PUMA, 1 299 Kč  
3 tepláky GAS, info o ceně v obchodě

### V LATINSKÉM RYTMU

Zumba je spojením tance a fitness. Vychází ze žhavých latinskoamerických rytmtů, které vás doslova rozpálí. Je jako party s hlasitou hudbou, na které se nepije alkohol, ale tvaruje vaše postava. Jedná se o jedinečnou rovnováhu mezi kondičním tréninkem a cvičením pro tvarování postavy, které zvládne úplně každý. Je to výborné cvičení pro tělo, mysl i duši. Navíc jde o skvělou zábavu. Na zumbu si můžete obléci naprosto cokoliv, co je vám příjemné a pohodlné. Nepřeberné množství sportovního oblečení a obuvi mnoha značek je k dostání v prodejně **SPORTISIMO**.

Svou malou zumba party můžete rozjet i doma. Poříďte si v **Paláci knih Palladium** DVD, které vás krok po kroku naučí všechny potřebné pohyby.

DÁRKOVÝ POUKAZ



# NECHTE JE VYBRAT SI, CO JIM PADNE DO OKA

Darujte svým blízkým dárkový poukaz PALLADIUM a dejte jim možnost, ať si sami vyberou ten nejlepší dárek. K dostání v hodnotách 100, 500 a 1 000 Kč na Infokiosku PALLADIA.

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

  
PALLADIUM



# LUXUSNÍ KLENOTNICE

K aktuálním trendům patří zdobnost a okázalost. A přesně v takovém duchu se nesou i šperky, které se svou velikostí vyrovnají kouzelnému prstenu princezny Arabely.



- 1 lodičky Guess Footwear, 4 450 Kč
- 2 prsten z pozlaceného stříbra se zirkony Cerruti 1881 SOFIA Silver Jewelry, 3 880 Kč
- 3 prsten s modrým kamenem Swarovski, 2 800 Kč
- 4 stříbrný prsten se zirkony a modrým fluoritem Klenoty Aurum, 2 990 Kč
- 5 prsten chirurgická ocel, sklo a zirkony Morellato, 2 590 Kč
- 6 stříbrný prsten had Bijou Brigitte, 1 049 Kč
- 7 prsten z rhodiovaného stříbra se zirkony Top Time, 4 375 Kč
- 8 prsten se zeleným kamenem Swarovski, 4 860 Kč
- 9 prsten s kamenem champagne SOFIA Silver Jewelry, 1 780 Kč
- 10 prsten srdce Claire's, 269 Kč
- 11 prsten květina ze stříbra a zirkonů Klenoty Aurum, 5 990 Kč
- 12 lodičky Baťa, 999 Kč



# ZDRAVÝ *spánek*

Prospíme přibližně třetinu života, proto bychom se měli postarat o to, abychom tento čas strávili co nejlépe.

Potřeba spánku je u každého člověka individuální, ale obecně se za ideální délku považuje 7 až 8 hodin. Spánek kratší či naopak delší pokládají odborníci za nezdravý. Dostatečná délka spánku ale sama o sobě nestačí, je nezbytné, aby byl také kvalitní a nepřerušovaný. To proto, aby člověk prošel všemi spánkovými fázemi. První fází je tzv. usínání. Jedná se o fázi, kdy naše obranné mechanismy přestávají být v bdělém stavu, ale v případě nutnosti ještě můžeme reagovat. Tento stav trvá několik vteřin až 15 minut, podle stavu naší mysli. Druhou fází je tzv. théta, kdy se zpomaluje srdeční tep a dechová frekvence. Třetí fází spánku je hluboký spánek, kdy jsou srdeční tep a dech na té nejnižší úrovni a svalová aktivita je výrazně omezená. Hluboký spánek trvá asi 40 minut. Z této fáze se nejobtížněji probouzíme, a pokud se tak stane, bý-

**Za ideální délku spánku se pokládá 7 až 8 hodin. Spánek kratší či naopak delší se považuje za nezdravý.**

váme dezorientovaní a těžko se znovu adaptujeme. Pak přichází na řadu fáze spánku REM (rapid eye movement = rychlý pohyb očí). V této fázi spánku je mozek velice aktivní, často dokonce více než za bdělosti. Zvyšuje se decho-

vá frekvence a krevní tlak a zdají se nám sny. Potom se fáze spánku opakují přibližně ve stejném koloběhu 3 až 5krát. K úplnému probuzení dochází, jakmile jsme se dostatečně vyspali. U normálního a relativně mladého spáče zabírá hluboký spánek na začátku noci hlavní část (75 procent). Jak noc postupuje, hluboký spánek se zkracuje ve prospěch spánku REM.

Určitě se vám čas od času stane, že celou noc ne a ne usnout. Krátkodobými poruchami spánku trpí asi 95 procent lidí na světě, nejčastěji starší lidé a ženy. Proč je nespavost vlastně tak nebezpečná? Při častém probouzení se do krve vyplavují stresové hormony a únava z nekvalitního spánku snižuje pracovní výkon až o polovinu a zpomaluje reakce člověka.

K vašemu kvalitnímu spánku mohou přispět bylinky jako je meduňka a levandule, které zklidňují mysl. Obsahuje je například čaj Spánek a nervy, který zakoupíte v **Lékárně**. Mysl pomůže zklidnit voňavý heřmánkový nebo třezalkový čaj, který najdete například v kiosku **OXALIS**.

## JAK NA KVALITNÍ SPÁNEK?

### SPÁNKOVÁ PRAVIDELNOST

Snažte se chodit spát i vstávat každý den ve stejnou dobu a vyhýbejte se spánku přes den.

### SPRÁVNÉ PROSTŘEDÍ

Vaše ložnice by měla být tichá a měla by mít možnost zatemnění. Krásné kousky najdete například v prodejně **AlmiDécor**.

### SPRÁVNÁ TEPLOTA

Teplota v místnosti se doporučuje mezi 18 až 20 stupni Celsia. Ideální je před spaním místnost provětrat, aby se do ní dostal čerstvý vzduch.

### V POSTELI JEN SPÍME

Oddělujte spánek od ostatních aktivit. Nečtěte si v posteli a ani se z ní nedívejte na televizi. Tělo by mělo jasně vědět, že v posteli pobývá v horizontální poloze a opravdu jen odpočívá.

### JÍDLO PŘED SPANÍM

Podle odborníků není dobré chodit spát ani s pocitem hladu, ani s pocitem přeplněnosti. Proto doporučují jíst maximálně 3 hodiny před spaním. Ideální pro klidný spánek může být pití teplého mléka s medem. Mléko totiž obsahuje aminokyselinu L-tryptophan s utišujícími účinky, které podporuje i teplota nápoje. Lesní i luční med najdete v prodejně **Albert**, voňavý akátový med zakoupíte pak v prodejně **dm drogerie markt**.

### POHYB PŘED SPANÍM

Lehká večerní procházka může dopomoci ke klidnému a zdravému spánku. Na co ale před spaním rozhodně zapomeňte, je cvičení.

### AROMATERAPIE

Ke klidnému spánku pomohou vůně, jako je například levandule. Ať už si vyberete sušené květy levandule v prodejně **Manufaktura**, nebo vonné oleje do aromalamp z prodejny **À LA MAISON**, dbejte na to, aby vůně nebyla příliš silná.

### STOP POVZBUZUJÍCÍM LÁTKÁM

Navečer se vyvarujte kouření cigaret, pití kávy, černého čaje, kolových nebo energetických nápojů a také alkoholu, který sice usnadňuje usínání, ale narušuje spánkový proces.



- 1 relaxační vonná svíčka L'Occitane, 530 Kč
- 2 bylinný čaj Spánek a nervy Teekanne Lékárna, 39 Kč
- 3 doplněk stravy 3 bylinky pro uklidnění Lékárna, 202 Kč
- 4 pytlíček sušené levandule Manufaktura, 69 Kč
- 5 bylinný čaj pro klidný spánek Alnatura dm drogerie markt, 42 Kč
- 6 levandulová sůl do koupele Manufaktura, 79 Kč
- 7 bylinný likér Dobrou noc Manufaktura, 123 Kč





# 5 věcí TOMÁŠE KLUSE

Talentovaný písničkář a bývalý moderní pětibojař Tomáš Klus nám prozradil, co má rád a kam se chce ubírat ve své práci.



Během olympiády jsem sledoval v televizi hlavně plavání žen. Jako bývalý plavec si umím představit, co se těm lidem odehrává v hlavě během tratě. Všechny tyto detaily si umím vybavit, a proto se na sport tak rád dívám.

**3D televize Samsung**  
Euronics, 20 790 Kč



Většina mých písní je inspirována mým vlastním příběhem. Na desku Racek jsem přidal zvuky ulice a všedních dnů. Je na ní zvuk zubního kartáčku nebo igelitu, toho, co nás obklopuje každý den.

**CD Racek od Tomáše Kluse**  
MUSICLAND, 299 Kč



Dokážu žít klidně i čtrnáct dní nočním životem, pak mi něco řekne stop, deset dní nekouřím, nepiju a dávám si fresh džusy. Pak zase týden jízda.

**Fresh džus**  
UGO juice bar, 79 Kč



Jednoho rána jsem se vzbudil s tím, že potřebuju dostat do života rád, což pes poskytne. Našel jsem si svou fenku přes inzerát: Daruju psa.

**Hračka pro psy**  
PET CENTER, 59 Kč

## TOMÁŠ KLUS

Narodil se 15. května 1986 v Třinci, kde také studoval gymnázium. Později přestoupil na pražské Humanitní lyceum. Nyní je novopečeným magistrem umění – vystudoval obor herectví na DAMU. Získal stříbrného Slavíka 2011. Na cenách Anděl za rok 2011 se stal zpěvákem roku, vyhrál kategorii album roku a dostal i ocenění za nejprodávanější desku roku 2011. Zahrál si v seriálu Hop nebo trop a ve filmech Veni, Vidi, Vici či Tajemství staré bambitky.

FOTO: Profimedia.cz, archiv firem

# FASHION time

## Fashion Timemagazín o módě

každou středu ve 21:10 hod přináší módní trendy nejen z PALLADIA

[www.facebook.com/ockofashiontime](http://www.facebook.com/ockofashiontime)  
[www.ocko.tv](http://www.ocko.tv)



# ÓČKO

Óčko teď vysílá v celoplošném digitálním vysílání. Pokud se vám nepřidalo do nabídky, přeladte si svůj set-top box.



# LETEM KNIŽNÍM A HUDEBNÍM SVĚTEM

Tipy na to nejzajímavější z kulturní nabídky PALLADIA jsme dostali od české poprockové hudební skupiny Mandrage, vítěze hned několika hudebních cen v roce 2011.

## FRANTIŠEK BOŘÍK

Klávesista skupiny má rád zajímavé čtení, proto si v **Paláci knih Palladium** vybral knihu **Juliana Barnese**, oceněnou Bookerovou cenou pro rok 2011, s názvem „**Vědomí konce**“. Román je vyprávěním starého muže Tonyho Webstera, který už v životě na nic nečeká a najednou se na prahu smrti dočká odhalení tajemství, jež mění vše, co si myslel o svém životě. František objevil v **Paláci knih Palladium** i další nevšední knihu, a to „**Na cestě**“ od **Jacka Kerouaca**, která vyšla poprvé v roce 1957. Tentokrát se ale jedná o nové vydání necenzurované verze. Celé dílo je napsáno ve stylu „spontánního psaní“ a legendární je hlavně skutečnost, že autor celou knihu napsal na jeden dlouhý svitek papíru, aby nemusel přerušovat své myšlenky zakládáním nového papíru. K poslechu by se pro toto období mohla hodit audiokniha „**Škola Malého stromu**“ od **Forresta Cartera**. Poslechněte si příběh indián-

ského chlapce, kterého vychovává jeho babička z kmene Čerokí a učí jej moudrosti starých předků. Kniha, jež se stala bestsellerem a podle níž byl natočen i film, namluvil herec Lukáš Hlavica.

## MATYÁŠ VORDA

To Matyáš, hráč na bicí, má rád životopisné knihy o zajímavých lidech, kteří světu něco dali. Proto by si vybral knihu **Waltera Isaacsona** „**Steve Jobs**“. Jedná se o životopis zakladatele Applu, na kterém sám Steve Jobs spolupracoval. Pokud vás zajímá život tohoto skromného velikána počítačového světa, pak si knihu určitě přečtete. Matyáše zaujala první sólová deska **Jacka Whitea** s názvem „**Blunderbuss**“. Jackova sólovka je směsí jeho hudebního nadání a producerského kouzla. I přesto, že je Jack White vynikajícím kytaristou, nejdůležitějším nástrojem alba je piano.

Na pultu **MUSICLANDU** nenechá Matyáš ani nové a dlouho očekávané

album nezkrotné garage rockové formace **The Hives** s názvem „**Lex Hives**“, které to na své posluchače doslova vybalí v plném rytmu a donutí je podupávat si, ať jsou kdekoli. V pořadí páté album této formace obsahuje 11 songů, jež v sobě mají neskutečnou veselost i „drive“, který budete na podzim zcela určitě potřebovat.

## MICHAL FAITL

Další člen kapely, baskytarista Michal, je gurmán, proto sáhl po knize o zavařování, nakládání, sušení ovoce a kvašení. Kdo ví, jestli podle knihy „**Domácí zavařování**“ od **Magdaleny Wagnerové** bude sám připravovat domácí dobroty, nebo si jen rád čte o zajímavých pochoutkách.

Mezi hudební lahůdky, které si Michal vybral v **MUSICLANDU**, patří britská skupina **Muse** s již starším albem „**The Resistance**“. Deska je plná neotřelých nápadů a experimentálních prvků, které vás budou bavit.

## MANDRAGE

Plzeňská poprocková skupina oficiálně vznikla už v roce 2001, ale začalo o ní být slyšet až od roku 2009, kdy vydala album „**Hledá se žena**“ se stejnojmenným songem, který dobyl české hitparády. V loňském roce vydala skupina Mandrage album „**Moje krevní skupina**“, z něhož pustila do světa hit „**Františkovy Lázně**“. V roce 2011 vyhrála v Hudebních cenách Óčka v kategorii rock a získala cenu Akademie populární hudby v kategorii skupina roku.



FOTO: Universal Music



- 1 **Magdalena Wagnerová: Domácí zavařování** Palác knih Palladium, 133 Kč
- 2 **Jack Kerouac: Na cestě** Palác knih Palladium, 268 Kč
- 3 **The Hives: Lex Hives** MUSICLAND, 399 Kč
- 4 **Jack White: Blunderbuss** MUSICLAND, 299 Kč
- 5 **Walter Isaacson: Steve Jobs** Palác knih Palladium, 469 Kč
- 6 **Audiokniha Forrest Carter: Škola Malého stromu** Palác knih Palladium, 289 Kč
- 7 **Julian Barnes: Vědomí konce** Palác knih Palladium, 369 Kč
- 8 **Muse: The Resistance** MUSICLAND, 199 Kč





# Novinky PALLADIA

## BON BON

Kiosk BON BON v přízemí u vstupu z náměstí Republiky by neměl minout žádný milovník cukrovinek. Jeho nabídka zahrnuje ručně vyráběnou čokoládu, pralinky i speciality z nugátu a marcipánu. Tyto pamlsky se vyrábějí jen z nejkvalitnějších surovin, jako jsou např. čokolády z Itálie, marcipán z Německa, nugát a kakao z Holandska a další poctivé ingredience. To vše zaručuje, že cukrovinky BON BON mají zcela nezaměnitelnou chuť.



## LEVI'S KIDS

Džiny značky Levi's® již dlouho patří k nejvyhledávanějším na světě. Levi's®, pravé rifle Levi Strauss, jsou vyrobeny z kvalitního materiálu, perfektně sednou a jdou každý rok s módními trendy. Kromě oděvů pro dospělé (zahrnujících vše od džínů až po bundy či šaty) se Levi's® specializuje i na stylové ošacení pro děti ve věku 8 až 16 let, které nově nakoupíte v prodejně Levi's Kids na patře -1. Velkou část dětské nabídky tvoří funkční oblečení do každého počasí, nechybí však ani oděvy do města.

## SASSOFONO

Sháníte-li dámskou módu, která se může pochlubit luxusními a sofistikovanými trendy kolekcemi, jejichž základem jsou prvotřídní materiály z Itálie a kameny Swarovski, zamiřte v PALLADIU na patro +1 do obchodu SASSOFONO. Pro zákazníce vyznávající sportovní a společenskou módu jsou v nabídce outfity značky SASSOFONO. Pro ty, které dávají přednost modelům klasické elegance, je připravena značka Ciolla.



## COMFOR

Světové značky Dell a Intel našly svůj domov v prodejně COMFOR. Od září najdete v této prodejně na patře -2 nejnovější IT technologie Dell a Intel za skvělé ceny. K trháčkům patří například Alienware, nejvýkonnější herní notebook na světě, dále trendy notebooky s výměnnými plastovými kryty či kompletní nabídka populárních, technologiemi nabitých ultrabooků. Skvělý tip na dárek pro pravé IT fajnšmekry.

## ..T..Mobile..

Od podzimu, kdy byla otevřena pobočka T-Mobile, najdete v PALLADIU všechny české mobilní operátory. Volejte do mobilní i pevné sítě za skvělé ceny. Vyzkoušejte rychlý mobilní internet, předplacené karty, datové služby i další vyladěné služby a produkty T-Mobile. To vše v příjemném prostředí prodejny na patře -2 (vedle pobočky Air Bank).

## COMICS POINT

Od druhé poloviny října najdete v PALLADIU na patře -2 největší komiksovou síť, ve které si přijdou na své nejen příznivci tohoto žánru, ale i ostatní návštěvníci. Mimo jiné tu totiž můžete nakoupit i různé dárkové předměty, jako například figurky z komiksů, seriálů či filmů, Bobble-Head (úsměvné figurky známých osobností), hrací karty, hrnky nebo trička s motivy hrdinů z oblíbených komiksů, seriálů nebo celovečerních filmů. Dárky z tohoto obchodu jistě vyčarují spokojený úsměv na tváři toho, komu je věnujete.

## OXALIS

OXALIS se zabývá nejen prodejem čajů a plantážních káv, ale i tvorbou vlastních receptur a designu čajového a kávového příslušenství. Výběr čaje by měl být požítkem pro vaše smysly – a přesně to naleznete v kiosku OXALIS na patře -2 (naproti obchodu SPORTISIMO). Široká nabídka lahodných čajů a káv vás pohladí na duši, zatímco rozsáhlý sortiment dalších doplňků potěší vaše oko. Přijďte si nejen pro sebe vybrat ten nejlepší čaj nebo kávu – v kiosku OXALIS je určitě najdete.



## DÁRKOVÁ BALICÍ SLUŽBA

Nejste zrovna nejšikovnější na ruční práce nebo jen nemáte dost času hezky a originálně zabalit nakoupené dárky? Svěřte je Dárkové balicí službě v PALLADIU na patře -1. Pro firemní zákazníky, kteří rozdávají více dáreků, nabízí kromě výrazných množstevních slev i jednorázový svaz a rozvoz dáreků v rámci Prahy bezplatně. Pokud se přece jen rozhodnete dárky balit sami, využijte k tomu balicí papíry, dekorativní doplňky, ručně vyráběné dárkové krabice a dekorativní obálky, papírové dárkové tašky a další sortiment tohoto druhu. To vše lze zakoupit v kiosku Dárkové balicí služby.

## Allegria Firma na zážitky

Allegria na patře -2 je jedničkou na trhu se zážitky a průkopníkem nejen na českém trhu. Je nejstarší zážitkovou agenturou v České republice. Nabízí již přes 700 zážitků ve všech krajích. Stále oblíbenější zážitky jsou ideálním dárkem v jakémkoliv ročním čase, především v období Vánoc. Věnujte zážitek jako dárek – dárek na celý život!

## RC MODELÝ

Nechte svůj mužský protějšek, ať si občas pořádně zařadí. Kupte mu některý z posledních modelů RC vrtulníků, aut nebo lodí. Dovolte mu, ať si hraje. Zaručeně ho potěšíte. Ve stánku RC MODELÝ na patře -2 se nabízí nepřeberné množství modelů, jejichž součástí jsou i zabudované minikamery. Na rozdíl od skutečných dopravních prostředků lze s těmito zkoušet i ty nejdůležitější kaskadérské kousky – bez újmy! Modely jsou vyrobeny z pevných plastů a kvalitních kovů, takže dlouho vydrží.



## BEL & BLANC

Rychločistírna Bel & Blanc má svou pobočku v PALLADIU na patře -2. Kromě klasického čištění oděvů provádí i jejich apretaci, impregnaci, čištění kůží a kožesin. Vyčistit si můžete nechat i bytové dekorace. Pokud potřebují vaše oděvy opravit, zanepte je rovněž do Bel & Blanc. Ušetřete a pořídte si zákaznickou kartu – a vaše služby budou o 15 % levnější (kromě čištění kůží, kožesin a oprav oděvů).

## AKCE A VÝSTAVY V PALLADIU

### Akce:

Mikulášská nadílka	5. 12. 2012
Svatý Valentýn	14. 2. 2013
Jarní event PALLADIA	22. – 24. 3. 2013

### Výstavy fotografií:

Fond ohrožených dětí	3. – 31. 1. 2013
Thajsko od Pepy Středy	1. – 28. 2. 2013





# KOSMICKÝ tarot

Moudrost tarotových karet sahá až do dob starověkého Egypta a nejstarší Indie. Nahlédněte s námi do budoucnosti. Pro jednotlivá znamení zvěrokruhu vyložila jejich zásadní kartu na období podzim/zima čarodějnice Michaela Kudláčková.

## BERAN / 21. 3. - 20. 4. / KARTA: Pět pentaklů

Po horkém létě je pro Berany připravena velká zkouška vůle, a to jak na poli pracovním, tak soukromém. Vaše pracovní aktivita klesne a vám se nebude chtít vůbec nic. Budete se muset uskomnit a počítat s tím, že nic nezůstane na svém místě. V oblasti partnerských vztahů budou nezadaní líni kohokoliv hledat a zadaní jakkoliv pracovat na vztahu. Pětka pentaklů ale říká: „S důvěrou hledím do budoucna a dávám si do pořádku svůj život.“ Dává tak možnost nalézt štěstí, lásku i pevný vztah.



## RAK / 22. 6. - 22. 7. / KARTA: Blázen

Karta Blázen naznačuje, že byste neměli podléhat bláznivému světu, kde jsou blázni považováni za následovníhodné a moudří za blázny. Rakům je tedy na podzim a v zimě souzena moudrost, nevinnost a originalita. I když se v řadě vámi intuitivně učiněných rozhodnutí můžete setkat s poťukáváním na čelo od okolí, trvejte si na svém, jelikož je jen otázkou času, kdy vám dají za pravdu. Karta Blázen vám říká: „Řídím se svými vnitřními impulzy, jsem otevřený a bdělý a odvážím se skoku do neznáma.“



## BÝK / 21. 4. - 21. 5. / KARTA: Princ pentaklů

I když podzim není obdobím, které zbožňujete, ten letošní možná začnete. Karta Princ pentaklů říká: „Nalézám činnosti, které mě naplňují.“ Naznačuje lásku, citlivost a zasněnost. Velká většina Býků úspěšně „doběhne“ do dlouho očekávaného vysněného cíle – jak na poli partnerských vztahů, tak v práci. Snad jen byste mohli trochu více začít dbát na svoji linii a zkusit se víc hýbat. Hlavně si nenamlouvejte, že nemáte na nic čas! A pokud vás někdo požádá o pomoc, určitě neodmítejte, vyplatí se vám to.



## LEV / 23. 7. - 22. 8. / KARTA: Královna mečů

Karta Královna mečů je silná, sebevědomá a inteligentní, ale také nepoddajná. Jejím heslem je: „Jedinou mou povinností je zachovat věrnost sobě.“ Lvy v tomto období čeká mnoho lákadel, kterým by neměli podlehnout, ať už je to vidina rychlého zisku, nebo nových pracovních vyhlídek. Štěstí jim bude přát v otázkách milostných, protože budou oplývat neodolatelnou přitažlivostí. Ti z vás, kteří mají vážnou známost, by měli vědět, že i v případě pouhého „flirtu“ se partner o tomto „šlápnutí vedle“ dozví.



## BLÍŽENCI / 22. 5. - 21. 6. / KARTA: Sedm pentaklů

Společně s podzimem tohoto roku vstoupí do vašeho života i chuť učinit velkou životní změnu. Karta Sedm pentaklů mluví o lepší perspektivě, ovšem za cenu velkého úsilí. Říká: „Věřím, že vše v mém životě slouží k mému dobru.“ Přináší nutnost se rozhodnout, zda pokračovat ve svém dosavadním úsilí, či se vydat zcela jinou cestou. Chcete-li změnit profesi, která vás nenaplnuje, udělejte to, právě teď je na to vhodná doba. Opatrní by měli být ti, kteří se chtějí vrhnout do podnikání.



## PANNA / 23. 8. - 22. 9. / KARTA: Devět pentaklů

Devítka pentaklů značí úspěch a ohodnocení vašeho dosavadního úsilí. Říká totiž: „Všechny události mého života slouží k mému dalšímu růstu.“ Na vaší straně bude chytrost, jistota, a tedy i úspěch v pracovním i soukromém životě. Panny bude na podzim a začátkem zimy zajímat především postup v práci nebo dobrý rozjezd ve studiu. Co se milostného života týká, nemáte důvod si stěžovat, a pokud náhodou u vás něco „nehraje“, přestaňte obviňovat protějšek a zamyslete se nad tím, jestli není chyba ve vás.





**VÁHY / 23. 9. – 23. 10. /  
KARTA: Slunce**

Základním poučením této karty je, že slunce by mělo hřát, a ne pálit, ale také říká: „Vyzařuji ze svého středu, jsem pln slunce a radosti ze života.“ V zaměstnání se tedy budete chtít co nejvíce zviditelnit, což se vám také podaří, protože se začne projevovat vaše doposud skrytá sebedůvěra. A na poli milování budete chtít vyzkoušet nepoznané, ale ani zde byste neměli svým jednáním ubližovat svým blízkým. Vesmír, zdá se, je plně na vaší straně, takže podzim a zimu byste měli prožít dle svých představ.



**KOZOROH / 22. 12. – 20. 1. /  
KARTA: Poustevník**

Poustevníková cesta k pravdě je osamělá a vy se tak možná budete na podzim a v zimě cítit také. Jeho karta říká: „Uvědomuji si sám sebe, nacházím v sobě světlo a cestou se učím novým životním zkušenostem.“ Šetřete své síly, nepřetěžujte se, zvláště ne v říjnu. Budete unavení a nebudete chtít nic řešit. Proto si udělejte co nejvíce času sami pro sebe a čas na přátele a kamarády, s nimiž můžete prožít i příjemné odpoledne v kavárně. Obnovíte tak své vazby a nebudete se rozhodně cítit osamělí.



**ŠTÍR / 24. 10. – 22. 11. /  
KARTA: Devět holí**

K této kartě patří nedůvěra, stagnace a meškání, kterými si bohužel sami oddalujete svůj velký úspěch. Přesto říká: „Moje sebedůvěra den ode dne roste a otevírá mi cestu k rozvoji mých sil.“ Stačí vám jen pozitivně myslet a vaše finanční situace se příjemně změní a stále odkládaný nákup věci, která si vás ihned získala při prvním pohledu, se zrealizuje. Ženy ve znamení Štíra, které „pošlou“ do vesmíru své přání najít toho pravého, se s největší pravděpodobností dočkají již brzy pevného vztahu.



**VODNÁŘ / 21. 1. – 20. 2. /  
KARTA: Královna pohárů**

Královna pohárů je citlivá milenkka a oddaná žena, která do tohoto období přináší Vodnářům spoustu elánu. Jejím krédem je: „Moje otevřenost a vitalita mě naplňují krásou a láskou.“ Jen pozor, abyste svou energii nepřestřelili. Ne každý může vaše chování pochopit jako přirozenost! Čeká vás rušné období plné změn, takže bude nejlepší nezanedbávat odpočinek a vyvarovat se zbytečně probdělých nocí. A když už se taková noc naskytne, netravte ji s někým, koho znáte jen chvíli, mohlo by vás to mrzet.



**STŘELEC / 23. 11. – 21. 12. /  
KARTA: Hvězda**

S novou hvězdou přichází i nová naděje. Jejím poselstvím je: „Mám důvěru ve vyšší moudrost a nechávám svítit svou hvězdu.“ Podzim a zima 2012–2013 jsou připraveny vám jít ve vašich realizacích tzv. na ruku. Zamilovali jste se, chcete vstoupit do manželství, s úsměvem na rtech jdete do toho. Začnete si mnohem víc vážit sami sebe, a tím i lidí, kteří se pohybují ve vaší blízkosti. Vůbec se nemusíte obávat „konce světa“ avizovaného na prosinec, k žádnému nedojde. Buďte šťastní.



**RYBY / 21. 2. – 20. 3. /  
KARTA: Eso pohárů**

Čeká vás šťastná a pozitivní fáze. Eso pohárů totiž říká: „Všeobjímající láska naplňuje mne i mé okolí.“ Budete okouzlující, takže toho maximálně využijte, protože můžete zažít velmi krásné chvíle. V práci ovládněte své zasněné pohledy do neznáma, jelikož vaše okolí by pro to nemuselo mít velké pochopení, a naopak chyťte štěstí za pačesy, protože žádná z nabídek, kterou dostanete, se už nikdy nemusí opakovat. Budete se rozhodovat téměř okamžitě a číňte tak podle hlasu srdce, protože srdce vás nikdy neklame.



**PALLADIUM Magazine může být vaší inspirací. Získejte zdarma další čísla do své poštovní schránky registrací na [www.palladiumpraha.cz](http://www.palladiumpraha.cz).**



**Sledujte dění v PALLADIU, komunikujte s námi a nenechte si ujít videa ze zákulisí produkce tohoto čísla PALLADIUM Magazine na [www.facebook.com/palladiumpraha.cz](http://www.facebook.com/palladiumpraha.cz).**



