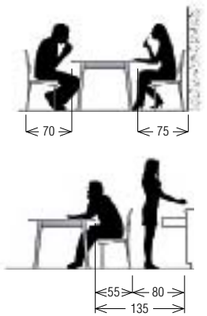
Všichni *ke stolu*

Možnost najíst se v klidu, pohodlně a obklopeni hezkým prostředím zcela určitě přispívá k dobrému zdraví. Navíc pravidelné společné stolování utužuje rodinné a společenské vazby.

ERGONOMIE

Při stolování má člověk sedět ve vzpřímené poloze – ta především podporuje správnou činnost vnitřních orgánů, ale také odpovídá společenskému bontonu. Komfort a kvalita stolování je závislá na délce a šířce stolové desky a také na vzdálenostech mezi sedákem židle a hranou stolu i desky stolu od sedadla. Minimální šířka stolové desky je 80 cm, optimálně by však měl být stůl široký alespoň metr. Vodorovná vzdálenost hrany desky stolu a palců na nohou sedící osoby by se měla pohybovat mezi 50 a 55 cm. Na sezení u stolu se nedoporučují židle s područkami, protože omezují přisunutí židle ke stolu a současně o ně můžete zachytit oděvem. Židle má stát stabilně, proto se nehodí ani kolečka. Při běžném sezení u jídelního stolu lícuje okraj hrany stolní desky s přední hranou sedadla. Při vzpřímeném sezení je židle odsunuta zhruba o 10–15 cm. Pohodlný pohyb v prostoru umožňuje odsunutí židle od stolu nejméně 70 cm.



UDĚLEJTE SI MÍSTO Na prvním obrázku jsou zobrazené prostorové požadavky pro stolování směrem do prostoru (70 cm) a u stěny (75 cm). Ve druhém pak, je-li stůl umístěn v blízkosti linky. V takovém případě by vzdálenost hrany stolu a kuchyňských dvířek měla být 135 cm. (Hanák)

TRENDY VS. REALITA V současnosti je módní kombinovat u stolu různé typy židlí. To je naprosto v pořádku, jen si vždy dopředu ověřte, zda jsou pro vás židle pohodlné. Stolička bez zádové opěrky ke stolování příliš vhodná není. (Massivum)

ALTERNATIVY V malých kuchyních nebo tam, kde kromě klasické jídelny oceníte ještě možnost rychlého stolování, jsou řešením prodloužené ostrůvky nebo barové pulty. Málokdy však poskytnou komfort pro plnohodnotné stolování. (Oresi)

4× jídelní stůl

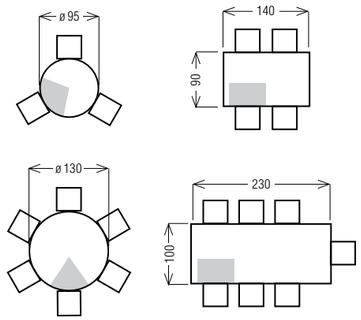
náš tip

ZAJÍMAVÝ VZHLED Moderní rozkládací jídelní stůl Edgar má desku z lakované a laminované MDF. 10 800 Kč, 120/200 × 100 × 75 cm Sedacky-nabytek.cz

INDUSTRIÁLNÍ LUXUS Jídelní stůl Archie L200 povznese váš interiér. Na antracitové kovové podnoži sedí deska s ořechovou dýhou. 100 × 76 × 200 cm, 24 799 Kč, Jena-nabytek.cz

JAKO PRO RYTÍŘE Velikost stolu Ingatorp jednoduše nastavíte dle potřeby. Díky přídavnému dílu, který je uložen pod deskou, se k němu vejde až šest osob. 110/155 × 74 cm, 7990 Kč, IKEA

CHVILKY VE DVOU Stůl Matilda z masivního olejovaného dubu představuje kompaktní a nadčasové řešení. 90 × 75 × 90 cm, 8099 Kč, Kika.cz



ABYSTE SE VEŠLI Jaký rozměr stolu (v cm) volit pro různé počty osob? Chcete-li si být jisti, nahlédněte do sekce Ergonomie na webu Hanak-centrum.cz.

v ROMÁNSKÉM *stylu*

TŘPYT Set sklenic na šumivé víno Imperial Sparkling zdobí přírodní motiv stonku s lístky. 554 Kč / 4 ks, Kulina.cz (Nachtmann)

KOMFORT Polstrovaná židle High Noon zajistí pohodlí díky vysoké opěrce. 2590 Kč, Butlers.cz

PROSTOR Příborník Ravenna je vyroben z topolového dřeva. Na výběr je ze tří velikostí. Od 16 199 Kč, Bonami.cz (Livin Hill)

Foto Ib Laursen (s. 33), Westwing (s. 34) a uvedené firmy, připravila Dominika Záveská

PÁNEM SITUACE Nad menším stolem pro dvě až čtyři osoby vystačíte s jedním velkým závěsným svítidlem. Sáhněte po takovém, které má nastavitelnou výšku. Zajistíte si tak vhodné osvětlení pro každou příležitost. (Siko)

FUNKČNÍ TÝM Nad delším oválným či obdélníkovým stolem vyniknou závěsná svítidla vyrovnaná v řadě. Dokonale osvítí celou plochu stolu a budou kopírovat její tvar. (Siko)

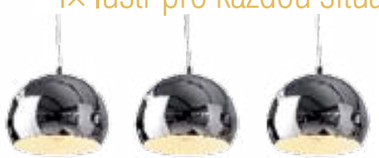
OSVĚTLENÍ

Při výběru světelného zdroje do jídelny (nebo nad jídelní kout) sáhněte po teplejším bílém odstínu okolo 2800 K, jenž místnost zútulní a poskytne světlo vhodné ke stolování. Osvětlení v jídelně by nemělo zářit příliš ostře, aby neoslňovalo spolustolovníky, zároveň nesmí být příliš mdlé, aby neponechávalo část stolu ve tmě a nezpůsobovalo ospalou náladu. Svítidlo zavěste tak, aby byl prostor mezi spodním okrajem lustru a deskou stolu v rozpětí 60–80 cm. Tak bude stůl perfektně osvětlen, záře nebude nikoho rušit a svému protějšku budete moci bez problému pohlédnout do očí. Pokud chcete vytvořit intimnější atmosféru, světlo umístěte níž. Pořiďte si ale svítidlo se zacloněným zdrojem.

4× lustr pro každou situaci

NAD KULATÝ Lustr Curve-Triple s LED zdroji v černozlatém provedení vypadá jako elegantní šperk. 4230 Kč, Obchod-svitidla.cz

náš tip



NAD OVÁLNÝ Závěsné svítidlo Softball Chrom je vyrobeno z pochromovaného kovu ve tvaru tří polokoulí zavěšených na kabelech. 3460 Kč, Oxdesign.cz

NAD ČTVEREC Lustr Eddie v kovovém provedení nezapře inspiraci v průmyslových lampách. 399 Kč, Jysk.cz

NAD OBDÉLNÍK Závěsné svítidlo Townshend 95499 zajistí díky svému tvaru dostatek světla nad delším stolem. 3490 Kč, Rent.cz (Eglo)

EFEKTNÍ KOMBINACE Růžové nádobí vypadá skvěle se zlatým příborem. Přidejte barevné skleničky a exotické květy. (IKEA)

INSPIRACE Z ASIE Neotřele bude vypadat, když pokrmy naservírujete na tmavém servisu. Počítejte však, že na talířích budou více vidět škrábance a drobná poškození. (Lene Bjerre)

TABULE

Dodržovat přísná pravidla rozvržení tabule dle etikety v domácím prostředí se dnes už příliš nenosí. Rozhodně byste však stolujícím měli dopřát dostatečný osobní prostor. Minimální rozměr místa na stole pro jednu osobu by měl být 55 × 40 cm, optimální pak 60 × 52 cm. Pokud jde o nádobí, při méně formální příležitosti můžete klasické hluboké talíře nahradit většími miskami. Hosté je ocení třeba i na salát. Kulatým bílým servisem nikdy nic nezkazíte. Barvu dodejte zajímavými příbory, aktuálně je trendy černá či zlatá.

v PŘÍRODNÍM *stylu*

ÚSPORNÝ Bavlněný ubrousek z řady Basic vám pomůže šetřit životní prostředí. 229 Kč / 4 ks, Zarahome.com (Zara)

PRAKTICKÉ Dřevěné kuchyňské prkénko s povrchovou úpravou využijete v kuchyni i jídelně. 399 Kč, HM.com (H&M Home)

REŽISÉRSKÁ Skládací židle z bambusu a plátna najde uplatnění uvnitř i venku. 1231 Kč, Piskovanishop.cz

VÁNOCE

Protože se blíží svátky, nemůžeme zapomenout připojit pár nápadů na slavnostní stolování. Rozhodně se jimi však nenechte omezit. Fantazii se v tomto případě meze nekladou. Ať už máte rádi jednoduchost a přírodní styl, nebo je vám bližší honosnější ladění, platí jediné pravidlo. Koncepce tabule by měla odpovídat celkovému pojetí dekorací v místnosti či ideálně celém bytě. Nemáte-li slavnostní servis pro speciální příležitosti, vůbec to nevadí. Pomohou vám různé vánoční ozdoby, barevné látkové ubrousky či prostírání. Můžete také vyrobit zajímavé doplňky z papíru (třeba jmenovky) nebo připojit přírodniny (šišky, větvičky jehličnanů, skořici, badyán).

VENKOVSKY ŠIK Na bílé s lehkou patinou krásně vyniknou přírodniny v kontrastních barvách a dřevěné dekorativní předměty. (Oresi)

Kožešiny na židlích místnost zútulní a dodají jí příjemnou zimní atmosféru.

FRANCOUZSKÁ ELEGANCE Bílý jídelní set zdobnějších tvarů hezky doplní zlaté dekorace, zelené větvičky a špetka bordó, třeba na stuze. (Luxurytable.cz)

ZA PÁR VTEŘIN Pro dobrý dojem stačí tak málo. Ubrousky s příborem svažte přírodním provázkem a dozdobte větvičkou s šiškou nebo červenými bobulkami. (Westwing)

kreativ

Na originální podložky pod hrníčky vyberte alespoň rok proschlé poleno či kmínek listnatého stromu ještě s kůrou a bez viditelných puklin. Rozřežte ho pilkou na přibližně 2cm plátky a obě strany vyhlaďte bruskou či brusným papírem. Po očištění povrchu od prachu si předkreslete z pohledové strany vánoční motiv. Ten tenkým štětcem vybarvěte krycími barvami na dřevo Balakryl UNI mat. Po důkladném zaschnutí barvy (4 hodiny) celý povrch zafixujte bezbarvým lakem Sportakryl.