

# 50+

## JEMNÁ REDUKCE VRÁSEK

Vyberte si kosmetické  
procedury, které si  
užijete

## URBAN JUNGLE

MĚSTSKÁ DŽUNGLE U VÁS  
DOMA

ZACHRAŇTE  
své zuby  
správnou  
preventivní  
péčí

JIŘINKOVÝ  
ohňostroj  
podzimních zahrad

## KOBLÍŽKOVÁNÍ

Recepty na ty nejlepší  
koblíhy

(NE)BEZPEČNÉ  
EMAILY

JAK JE POZNAT A JAK SE BRÁNIT

# září / říjen 2020



27



49



67

08

## JAK SI VYBRAT SPRÁVNÉHO ZUBAŘE

Péče o chrup je důležitá v každém věku, ale čím jsme starší, tím šetrněji bychom se měly ke svým zubům chovat. Přinášíme článek o tom, jak si vybrat toho správného zubaře a co všechno by měl pro nás udělat. Dost možná budou některé věci překvapením.

15

## NA VRÁSKY PŘIROZENOU CESTOU

Víte, že zjemnit vrásky a rozzářit obličej je možné i jinak než klasickou kosmetickou cestou? Nový pohled na tuto oblast přináší metoda Access Energetic Facelift™. Žádné krémy, žádné přístroje a žádný sklapek – jen příjemný hodinový relax na lehátku ve spojení s touto technikou vám ubere několik let.

20

## POTRAVINY PRO VAŠI PAMĚŤ

Nejen aktivní život a neustálý trénink paměti zachová vaši mozkovou aktivitu v kondici. Důležitá je i skladba stravy. Ukážeme vám 10 potravin, které by rozhodně měly být v jídelníčku v dostatečné míře.

27

## KOSMETICKÉ PROCEDURY

Období kolem padesátky je náročné. Pleť začíná reálně stárnout a my často svádíme vnitřní boj s tím, jak se k tomu postavit. Pomoc nabízejí neinvazivní procedury, které v tomto období mohou naše sebevědomí velmi podpořit.

39

## ŠEDIVÁ NENÍ TOTÉŽ JAKO STARÁ

Bojíte se přiznat své šedivé vlasy, aby vás okolí nezařadilo do škatulky „stará“? Barvíte každý měsíc o sto šest, abyste zakryli prosvítající pěšinku? Zkuste se na to podívat z jiného úhlu.

44

## OBRANA PŘED ÚTOKY NA VÁŠ EMAIL

Není žádnou novinkou, že naše data v počítači i telefonu nejsou a nikdy nebudou úplně v bezpečí před pirátskými útoky. Povíme vám, jak takový email odhalit a jak se bránit.

67

## KOBLÍHY V NOVÉM KABÁTĚ

koblížek je velmi variabilní. Dnes ho můžete potkat plněný různými náplněmi a zdobený různými polevami. Také tvar nemusí mít vždy jen kulaťoučký, ale občas se v něm objeví i díra.

71

## URBAN JUNGLE – OÁZA ZELENĚ

Zelené rostliny v interiéru nejsou žádnou novinkou. Už za našich mladých let si maminky a babičky vyměňovaly po domácku rozmnožovaný tchýnin jazyk, dracenu nebo difenbachii. Dnes máme možnost oživit svůj domov i jinými druhy a vytvořit si tak svoji domácí džungli.

# EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová  
šéfredaktorka

I když se při pohledu z okna může zdát, že léto je stále v plném proudu, chladnější večery už pomalu ohlašují příchod babího léta a podzimu.

Miluji podzim!

Doma mi říkají, že jsem divná. Protože nikdo prý nemá rád deštivé počasí a chlad, který zalézá pod kabát.

Jenže podzim není jen to.

Je to nádherné období zklidnění po bláznivém létě. Příroda hraje všemi barvami a všechno se tak nějak zpomalí...

Když v naší ulici zežloutne alej a zářivé listy stromů pokryjí chodník, přála bych vám to vidět.

Je to nádhera.

A déšť? Má nádherný zvuk.

Když dešťové kapky ťukají na střechy, chodníky

a propadávají barevnými listy stromů... je to jemné šumění.

Koncert, který hladí vaši duši.

Zkuste se někdy zaposlouchat.

Opravdu se těším, až tohle nastane.

I když mnoho času na rozjímání nebude. Čeká nás příprava zimního vydání, které bude plné vánoční atmosféry.

Těšíme se na něj.

Bude to, jako když pečete cukroví a už se nemůžete dočkat až ochutnáte.

Máme spoustu nápadů, jak vás překvapit...

Ale nebudu předbíhat.

Teď nás čeká báječný podzim. Věřím, že si užijeme nejen déšť, ale i krásné slunečné dny.

Přeji vám pohodový podzimní čas.



# MOJE PADESÁTKA NA KRKU?

*My všichni si můžeme stěžovat, přijmout diktát společnosti, schovat se za tuto kategorizaci. To já osobně nemám ráda, šířit negativní energii, svalovat vinu na druhé, apod.*

My 50+ - tedy my všichni, které již máme v občance datum narození před rokem 1970 nebo „my“ 50+ (z anglického můj) – tedy moje padesátka na krku? My všechny, kterých se to týká, si můžeme stěžovat, přijmout diktát společnosti a schovat se za tuto kategorizaci. Ale je to opravdu to, co chceme? Není na čase si říci, co mohu já osobně dělat nebo udělat s těmi svými 5ti křížky?!

Určitě hodně.

Možná si teď říkáte: „Moc bych chtěla, ale nemohu s tím nic dělat. Mám spoustu důvodů, proč to nejde... té paní se to snadno říká.“

Možná. Dnes se mi to opravdu říká (tedy píše) lehce nebo lehčeji. Ale nebylo tomu tak vždy.

Sama jsem si tím, co přináší tento věk, před 7 lety prošla. V tuto chvíli nechci mluvit o menopauze a podobných „radostech“, ale o profesním a osobním životě.

Představte si situaci, kdy roky budujete svoji pracovní pozici. Máte stabilní práci, nacházíte se na vyšší pozici kariérního žebříčku. A když už si začnete myslet, že máte práci, která je vaší jistotou a nic vás neohroží, přijde rychlé vystřízlivění.

A věřte, že když ze dne na den přijdete o pěkné místo frontoffice manažerky v luxusním wellness hotelu, není to jednoduché. Přijít o práci, kterou máte ráda a věnujete se jí naplno. Doma ve volném čase připravujete a píšete projekty. Nebo když noční služba udělá chybu v uzávěrce, tak sednete a jedete to v 01:00 v noci opravit. Přijít o práci, která dávala „jistotu“ finančního zajištění, můžete raz dva.

A vzápětí přišlo další nemilé překvapení. Navzdory výborné kvalifikaci a pracovním zkušenostem zjistíte, že to s hledáním nového zaměstnání nebude tak snadné. A na úřadu práce se ještě k tomu dozvíte, že jste prakticky nezaměstnatelná, protože 50+ je kategorie krátce před důchodem.

Prosím? Krátce před důchodem? Vždyť mám před sebou ještě skoro 15 let!

Ucházíte se o místo, na které máte 100% kvalifikaci? To ale nestačí, protože k získání dobrého místa potřebujete, víc než kvalifikaci. Potřebujete mladší věk. Všude vám dávají najevo, že „jste stará“!!!

To opravdu hodně sníží sebevědomí.

Všeobecně se říká, že problém naší věkové kategorie ve vztahu k zaměstnání je neznalost práce na PC (já pracuji v několika programech a umím vytvářet prezentace), neznalost jazyků (hovořím anglicky a německy, rozumím rusky), pak prý ještě zdravotní problémy a někdy také vzhled...

Ale kde je vlastně ta pravda?



**Blanka Lorencová**  
Fitness instruktorka,  
anti-aging konzultant

Po propuštění ze zaměstnání jsem se na měsíc zavřela do ložnice a tvářila se, že okolní svět neexistuje. Nebo jsem možná čekala, že se věci vyřeší samy. Že se stane zázrak nebo mi někdo pomůže. Tenkrát jsem opravdu nevěděla jak dál a vlastně ani co chci.

Tak jsem to vzala z druhé strany. Uvědomila jsem si, že se mám o koho opřít. Mám rodinu a to bylo (a vždy bude) pro mě to nejdůležitější. Zároveň mám spoustu pracovních i životních zkušeností. To jsou věci, se kterými jsem se rozhodla pracovat.

Dnes, s odstupem času, si uvědomuji, že byly v té době i úsměvné chvíle, byť mi tenkrát tak nepřipadaly. Když jsem šla poprvé na úřad práce, bylo to pro mě hodně těžké a ponižující. Šla se mnou tehdy moje starší dcera. Mladší v té době byla jako au-pair v Anglii. Stejně jako jsem já ji před mnoha lety vedla do školy, ona doprovázela mě na úřad práce. Šly jsme spolu za ruku a Zuzka povídá – a mami, když tam nebudeš brečet, tak si pak zajdeme na sushi!



Jsem ráda, že jsem se tenkrát rozhodla postavit na vlastní nohy. I když cesta k tomuto rozhodnutí nebyla v začátcích vůbec jednoduchá.

Řekla jsem si tehdy, že nejdůležitější je pro mě to, aby o mém životě nerozhodoval někdo jiný. Třeba hotelový manažer, který mě podrazí. Tohle bylo úplně to zásadní. Zvolila jsem si cestu, být sama odpovědná za svá rozhodnutí, svůj život a svou svobodu.

Vzala jsem život do vlastních rukou... a díky tomu dnes vím, jak je důležité dobře se cítit a být šťastná a svobodná. A zároveň s tím je potom snadné i dobře vypadat. Protože naše spokojenost uvnitř vyzařuje i ven.

Říká se, že každá mince má dvě strany. Já v tomto případě vidím raději tu druhou:

- *Máme mnohaleté zkušenosti.*
- *Jsme časově flexibilní – děti jsou odrostlé.*
- *Pokud se pro něco rozhodneme, víme, že je třeba se učit a rozvíjet i v tomto věku.*

Dnes pracuji jako fitness instruktorka, lektorka skupinových cvičení a osobní trenérka. Mojí specializací jsou cvičební metoda Pilates, gyro metoda, jóga a zdravá záda. Vedu skupinové lekce nebo individuální tréninky i u klientů doma.

Pomáhám (nejen) ženám, jak se dobře se cítit a dobře vypadat, ale především, jak si chránit vlastní zdraví, než nám tělo začne dávat signály, že je něco v nepořádku. Budeme-li se účinně starat o své tělo i pleť, můžeme se tak udržet déle v kondici....



*Naučila jsem se, jak žít 365 dnů v roce a nejen 4 týdny o dovolené.  
Je to na každé nebo každém z nás.*

# V ZUBAŘSKÉM KŘESLE BEZ STRESU A BEZ BOLESTI



Milé čtenářky, připravili jsme pro vás několik článků ze zubního prostředí, věnujících se specifickým obtížím v dutině ústní, typickým pro zralejší věk.

Postupně si projdeme nejčastější problémy, se kterými se můžeme potýkat. Obtíže s parodontem nebo odhalenými krčky, způsoby náhrady ztracených zubů, ale i to, jak je možné vylepšit vzhled zralých zubů.

Ukážeme si, jaké jsou v těchto případech možnosti řešení, která současná stomatologie nabízí.

Věnovat se budeme i šetrnému způsobu bělení, které zuby nepoškozuje a dodá vašemu úsměvu mladistvý vzhled.

Začneme ale hezky od začátku...



## **MDDr. Tereza Fulínová**

*Vedoucí lékařka  
Stomatologické kliniky **FULLDENT**.  
Vystudovala lékařskou fakultu  
Univerzity Karlovy v Hradci Králové.  
Má 10ti letou praxi v oboru a  
specializuje se na estetickou a  
záchovnou stomatologii a protetiku.*

Jistě se shodneme na tom, že základem kvalitního a pěkného chrupu je **prevence**. Je vždy lepší problémům předcházet, než je pak za nemalého vynaložení času a financí řešit.

Pravidelné zubní prohlídky byste měly absolvovat 2x ročně. Bohužel se ale často setkávám s tím, že i když pacientky pravidelně na preventivní prohlídky chodí, stejně mají chrup v žalostném stavu.

Na vině může být jednak nedokonalé ošetření, které je pozůstatkem dob minulých, ale i to, že velké procento zubních lékařů nemá chuť a energii se dále vzdělávat a sledovat moderní technologie.

**ZÁKLADEM KVALITNÍHO A PĚKNÉHO CHRUPU JE PREVENCE. JE VŽDY LEPŠÍ PROBLÉMŮM PŘEDCHÁZET, NEŽ JE PAK ZA NEMALÉHO VYNALOŽENÍ ČASU A FINANCÍ ŘEŠIT.**

## JAK POZNAT DOBRÉHO ZUBAŘE OD TOHO ŠPATNÉHO?

Vezměme například sousedovic Milušku, která nedá dopustit na MUDr. Zoubka. Pan doktor je na ni pokaždé příjemný a taaak hodný. Vlastně jí nikdy nic pořádně nedělal, a když ho poprosila, tak jí dal i tu injekci. Sice Miluška sotva ukousne vánočku, a když se usměje, tak se leknou i otrlí kamionáči, ale na pana doktora nedá dopustit. Tak toto není to správné měřítko.

Pojďme se podívat na to, co bychom měly od preventivního lékařského ošetření správně očekávat.

### 1. CELKOVÝ ZDRAVOTNÍ STAV

Lékař by měl především dbát na to, abyste pravidelně na preventivní prohlídky vůbec chodily. VŽDY by se vás měl vyptat na změnu celkového stavu – nová onemocnění, vývoj stávajících onemocnění, změny v lécích, které užíváte a v neposlední řadě také na alergie. Jestli staré nevymizely nebo nepřibýly nějaké nové. Mnoho celkových onemocnění má totiž své projevy i v dutině ústní. Například rakovina prsu velmi často metastázuje do čelistních kostí a zubař je často jediný, kdo tyto metastázy odhalí. Ano, je to tak, zubní lékař – i když by k tomu název oboru trochu sváděl – neléčí pouze zuby, ale zabývá se celou dutinou ústní – hrdlem, jazykem, sliznicemi, slinnými žlázami, čelistním kloubem a samozřejmě i zuby. Zde je mnohem výstižnější výraz „stomatolog“ neboť „stoma“ jsou latinsky ústa. Ale pro zjednodušení zůstaňme u zažitého výrazu „zubař“.



### 2. KONTROLA ÚSTNÍ DUTINY

V další fázi by měl lékař přistoupit k samotné prohlídce. Vyšetření dnes probíhá standardně vleže, kdy lékař sedí za hlavou pacienta a má jeho hlavu jakoby v klíně. Lékař ošetřující vsedě - čelem k pacientovi nebo ve stoje, nemá šanci do úst pacienta pořádně vidět a odhalit případné problémy. Výjimkou jsou stomatochirurgové, kteří se ve stoje mohou lépe zapřít. Ideálně lékař používá při vyšetřování i zvětšovací techniku – lupové brýle nebo zubní mikroskop. Nejdříve prohlédne sliznice – pátrá po otlačích, rankách, aftech, novotvarech a jiných podezřelých záležitostech. Zejména u kuřáků je na místě být v této fázi prohlídky velmi pečlivý. Na řadu přicházejí vývody slinných žláz, kde zubař hledá známky zánětu nebo dtvorby slinných kamenů. Slinné žlázy, stejně jako ledviny nebo žlučník, mohou trpět na tvorbu těchto kamínků. Ty potom způsobují ucpání vývodu žlázy a mohou pacientovi přivodit nemalé potíže.

Pak lékař zkontroluje jazyk – jeho povrch a hybnost, dále hrdlo, mandle, patrové oblouky, tvrdé a měkké patro. Může zjistit poruchy inervace nebo známky infekce či vývojové poruchy. V případě infekčního nálezu také zubař prohmatá uzliny.





### 3. PROHLÍDKA ZUBŮ



A teprve nyní přichází na řadu **vyšetření samotných zubů**, kdy lékař projde celý chrup zub po zubu, zda je vše v pořádku. Dále přikročí ke kontrole parodontu. Zde je třeba zkontrolovat, zda jsou dásně zdravé a zda se v ústech nenachází tzv. parodontální choboty. Jedná se o kapsy pod dásní, kde kvůli zánětu už došlo k úbytku kostí. Pacient ale nemusí nic pozorovat, protože toto onemocnění není bolestivé a vzniká v ústech roky... Následkem je pak zvýšená pohyblivost zubů a jejich ztráta. Následuje měření indexů, které číselně vyjadřují úroveň postižení parodontu, úroveň čištění zubů a úroveň zánětu dásní. Tyto indexy nejsou pouze pro orientaci lékaře, ale jsou i skvělou motivační pomůckou pro samotného pacienta. Lze porovnávat, jak se od minulé návštěvy zlepšil či zhoršil.

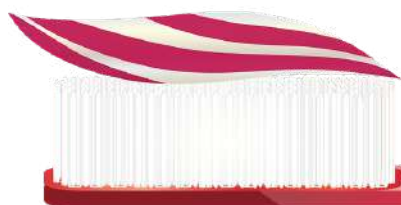
Součástí každé preventivní prohlídky je neodmyslitelně **rentgenologické vyšetření**. Při vstupní prohlídce by si lékař měl zhotovit panoramatický snímek (*orthopantomogram*). Zde je vidět v jakém stavu jsou čelistní dutiny, čelistní klouby, úroveň kosti či zda nejsou v kosti ještě schované zuby moudrosti. Dále se může ukázat, jestli nejsou v kostech nějaké patologie typu nádoru nebo zánětu, či zda nejsou pod zuby s ošetřenými kanálky váčky. Tento snímek je pouze orientační a neslouží k odečítání kazů. Jsou na něm vidět až opravdu velké kazy. Snímek se zhotovuje pravidelně – jednou za dva roky. Právě kvůli tomu, že se zde nekontrolují pouze zuby, ale i další struktury, ho děláme i bezzubým pacientům, což je častokrát překvapí. Každý půlrok by měl také zubař zhotovit malé skusové snímky – *bitewingy*. Jsou to detailní snímky zubů, kde jsou vidět právě mezizubní kazy či kazy pod plombami, které jsou pouhým okem neodhalitelné. Pokud lékař objeví na panoramatickém snímku nějakou patologii, tak si ji pak také ještě osnímkuje detailně na malý rentgen. Právě absence skusových snímků je příčinou mnoha zanedbaných a neošetřených kazů, které často končí ošetřením kanálků.



### 4. RENTGEN



**NEMÉNĚ DŮLEŽITÁ JE TAKÉ FILOZOFIE, KTEROU VÁŠ LÉKAŘ ZASTÁVÁ. NEMĚL BY K VÁM BÝT DIREKTIVNÍ, PACIENT BY VŽDY MĚL BÝT PARTNEREM, KTERÝ ZCELA ROZUMÍ SVÉMU ZDRAVOTNÍMU STAVU, A JE SCHOPEN SPOLUROZHODOVAT O ZPŮSOBU LÉČBY.**



*Lékař by měl pacientovi navrhnout různá řešení problému, jejich jednotlivé výhody a nevýhody, doporučit nejlepší postup a o konečném řešení by měl rozhodnout v kooperaci s pacientem. I podle tohoto poznáte dobrého lékaře.*



## 5. DENTÁLNÍ HYGIENA

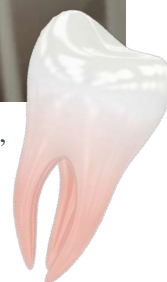
Dobrý lékař také klade veliký důraz na skvělou úroveň **ústní hygieny** svých pacientů. Ta je klíčová pro trvanlivost ošetření. Protože plomba, zhotovená v mechu a kapradí, kde krvácí dásně, jen co se na ně podíváte, nemá šanci na úspěch. V tomto ohledu je také třeba zmínit význam **dentální hygienistky**. Pokud zubař úzce nespolupracuje s hygienistkou a nejsou sehraný tým, rychle pryč odtamtud!

Náš ideální zubař si také o sobě nemyslí, že dokáže všechno. Nebojí se delegovat kolegům různých specializací. Stomatologie je obor, kde existuje mnoho podoborů a není v silách jednoho člověka obsáhnout všechno. Soudný zubař si je schopen přiznat, že (promiňte mi ten výraz) sedět jedním zadkem na sedmi židlích, nemůže vést k úspěchu.

A poslední vodítko je to, že se váš zubař neustále vzdělává. Jezdí po všelijakých školeních a kurzech. Protože stomatologie je obor, který se řídí dopředu rychlostí světla, a kdo jen trochu zaspí, horko těžko dohání skluz...

Pokud jste, milé dámy, dočetly až sem, jsem poctěna! Doufám, že se vám tento úvod líbil, a že i další články vám budou přínosem!

MDDr. Tereza Fulínová



*K základním předpokladům kvalitní péče o chrup je pravidelné každodenní čištění zubů. Nedá se jednoznačně říci, jestli je lepší používat manuální nebo elektrický zubní kartáček. Pokud čištění věnujete náležitou péči a důslednost, klidně vyberte manuální. Ale vždy volte měkký, protože tvrdý může poškodit dásně. Ideální je, poradit se s dentální hygienistkou, která doporučí zároveň i vhodnou velikost.*



Mezizubní kartáčky a nit by měly být součástí každodenního čištění

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



Každý den pocit osvěžující čistoty s kartáčkem DiamondClean. Pět režimů čištění se dokonale postará o kompletní péči o zuby a dásně.

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

# ZLATO Z ÚLU

Při pohledu na rozkvetlou louku nejedno srdce zaplesá. Kocháme se barvami, různorodostí květů, poletujícími motýly... Pokud se na ni vydají nejen naše pohledy, ale i naše kroky (a není to zrovna louka horská, s nízkou květenou), většinou nás přímý kontakt z okouzlení rychle probere; tráva štípe, semínka padají do bot a dřou, kobylky skáčou téměř až na nos, a ostatní „havěť“ je natolik překvapená naší invazí, že zmateně poletuje a naráží do nás. A my máme té drobtině za zlé, že nám znepříjemňuje naši romantickou chvílku s přírodou.

A přitom si neuvědomujeme, jak jsou vlastně pro život na zemi nepostradatelní. Jsou klíčovým druhem v ekosystému a díky nim se většina rostlin může rozmnožovat, plodit a zachovat si svoji rozmanitost (a tím i naše louka svoji dechberoucí krásu). Ve volné přírodě je na jejich každodenní práci - **opyle**ní - závislých 25% všech ptáků a savců. A podíváme-li se na důležitost jednoho konkrétního hmyzího druhu - včel, na nichž podle The Science Times závisí 70% světového zemědělství, pak můžeme bez nadsázky říct, že zůstávají základním kamenem života. Tuto nejdůležitější roli neprávem zastihuje obliba jejich nejproslulejšího „vedlejšího produktu“ či „přidané hodnoty“ – **medu**.

*Stejně tak, jako mnohé jiné dary přírody, i med znali a využívali lidé před více než 5000 lety. Podle vyobrazení jeskynních kreseb údajně ještě o 8 tis. let dříve! To už je dostatečně dlouhá doba na prověření jeho účinků na zdraví člověka. A vězte, že med má tolik zdravotně prospěšných účinků na lidský organismus, že jeho využití, jako sladidlo, je až na konci žebříčku výčtu všech jeho pozitivních vlastností.*

Dnes, již laboratorně ověřené **antibakteriální a antiseptické účinky** medu, jsou využívány i v běžném lékařství.

Antibakteriální účinky má med díky svému nízkému pH (3-4), se kterým si bakterie prostě neporadí. I nízká koncentrace peroxidu vodíku obsažená v medu je dostačující jako antiseptický štít. Králem v této oblasti, zejména při léčbě popálenin a infikovaných ran, je **med manukový**, jehož hojivost přechází z kategorie „babského léčení“ do úrovně úředních razítek ministerstva zdravotnictví (např. v USA).

*Med můžeme s jistotou řadit mezi superpotraviny. Obsahuje nejméně **181 dosud poznaných sloučenin**, jako aminokyseliny, enzymy, minerální látky, vitamíny, éterické oleje nebo rostlinné hormony. Hlavním nositelem zdravotních účinků jsou však **antioxidanty**. Tmavší druhy medu jich obsahují více. Pomáhají významně zpomalit příznaky stárnutí, ale především jsou silným pomocníkem v boji proti nemocem. Jejich výčet by vydal na několik stran a jak se praví ve známém rčení: Sklenice medu – půl lékárny doma.*

Z knihy SuperFoods HeathStyle, aut. Steven G. Pratt



## KRYSTALIZACE medu



Pryč je doba, kdy se na **zcukernatělý med** pohlíželo jako na méně kvalitní. Naopak, takový proces je to pro nás spotřebitele záruka, že med nebyl narušen přidáním dalších příměsí či nešetrnou tepelnou úpravou. Ta způsobuje nevratné poškození enzymů a dalších cenných látek a med se tím pro nás stává pouhým sladidlem. Včelaři si jsou vědomi toho, že ve své tuhé podobě je med poněkud špatně zpracovatelnou hmotou, a proto jej tzv. **pastují**. Je to krátké, po několik dnů se opakující mechanické promíchávání medu, čímž získá dlouho udržitelnou kašovitou konzistenci. Přitom si udrží celé své bohatství...

Cukernatění závisí na mnoha faktorech, které neovlivníme, až na jeden, a tím je teplota uskladnění. Nejrychleji krystalizace probíhá při 14°C, naopak medy uskladněné při teplotách pod -15°C vydrží tekuté i pro pravnoučata.



*V zemích s velkými agroplochami (např. USA), kde je výtěžnost zemědělské komodity prioritní hodnotou, je včelí práce lukrativně zobchodována. Prodej medu není kvůli nízkým dovoзовým cenám pro včelaře zajímavý. Většinu peněz získávají z převozu a pronájmu včelstva na dobu opylení do míst, kde jich je zapotřebí, např. do kalifornských mandlových sadů, největších světových producentů mandlí. Velkým problémem se v posledních letech stává vysoká míra úmrtnosti včelstev. Hlavními důvody jsou nemoci, paraziti, mizející příroda a používání pesticidů. Úmrtnost jde až do extrémně vysokých čísel, v některých státech je to až 70%, u nás odhadem včelařů až 50%. Tento problém se stává celosvětovou hrozbou, neboť v případě vyhynutí tak důležitého opylovače, jako je včela, by lidstvo mohlo čelit hladomoru.*





## VÍTE, ŽE...?



Na jedné **lžičce medu** pracovalo celý svůj život (trvající pouhé 1-2 měsíce) **12 včel**?

U tzv. **květového medu** sbírají včelky létavky sladký nektar okolních květů, zatímco u **medovicového medu** sbírají tzv. medovici, což je produkt trávení hmyzu (např. mšic a červců) vyskytujícího se na listí a jehličí stromů?

Některé druhy jihoamerických včel **nemají žihadlo**?

V České republice máme celosvětově největší počet včelařů vzhledem k rozloze? V posledních letech se jejich počet pohybuje přes 55 tisíc.

Jako **gurmánská delikatesa** se začínají servírovat larvy včel s kokosovým krémem?



System fungující ve včelím společenství má přísný řád a pravidla. Každá včela má své přesně určené místo a náplň práce. Krásně zpracované video namluvené Pavlem Liškou stojí za shlédnutí.

[VIDEO Včela medonosná](#)



### *Pousmání na závěr:*

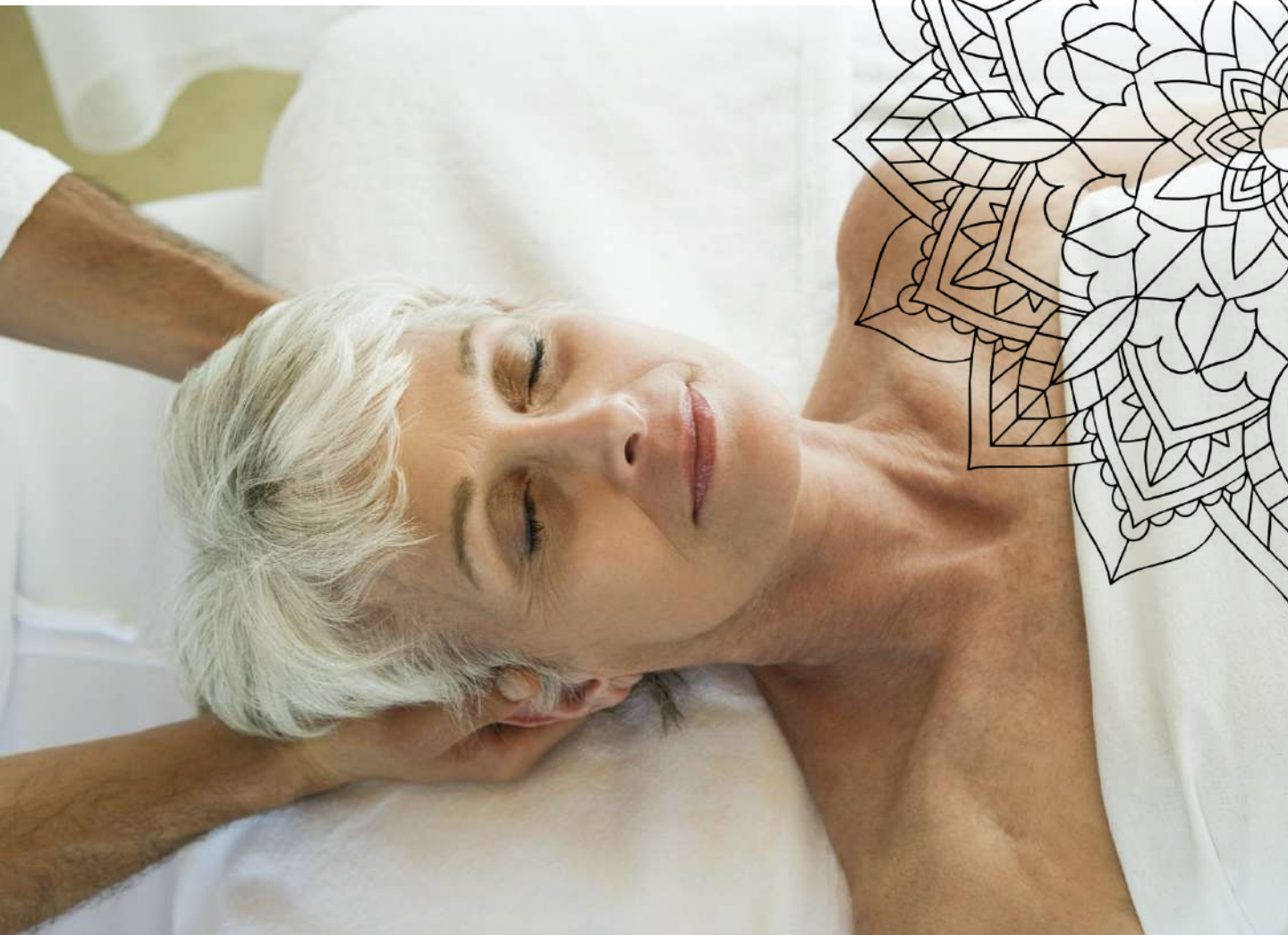
*Jaká moudrost se skrývá v lidovém rčení „Každé ráno lžičce medu, dělá z dědy neposedu“?*

- a) med je nepřekonatelným energetickým dopingem*
- b) med je osvědčeným afrodisiakem*
- c) med je omlazujícím prostředkem*

*(Vše je správně. Ale samotné rčení vyjadřuje odpověď b)*

# KDYŽ VRÁSKY MIZÍ

*přírozenou cestou*



Představte si dokonalé uvolnění v příjemném prostředí, s jemnými doteky ve vlasech. Vaše napětí se uvolňuje. V každé buňce vašeho těla právě začíná ozdravný proces. Prohlubují se hojivé schopnosti organismu a pokožka vašeho obličeje získává zpět svoji pružnost a svěžest. Představujeme vám metodu Access Energetic Facelift™.

Řekněte vráskám NE přírozenou cestou. Jde to, a ještě navíc zažijete příjemný proces, u kterého se můžete i prospat.

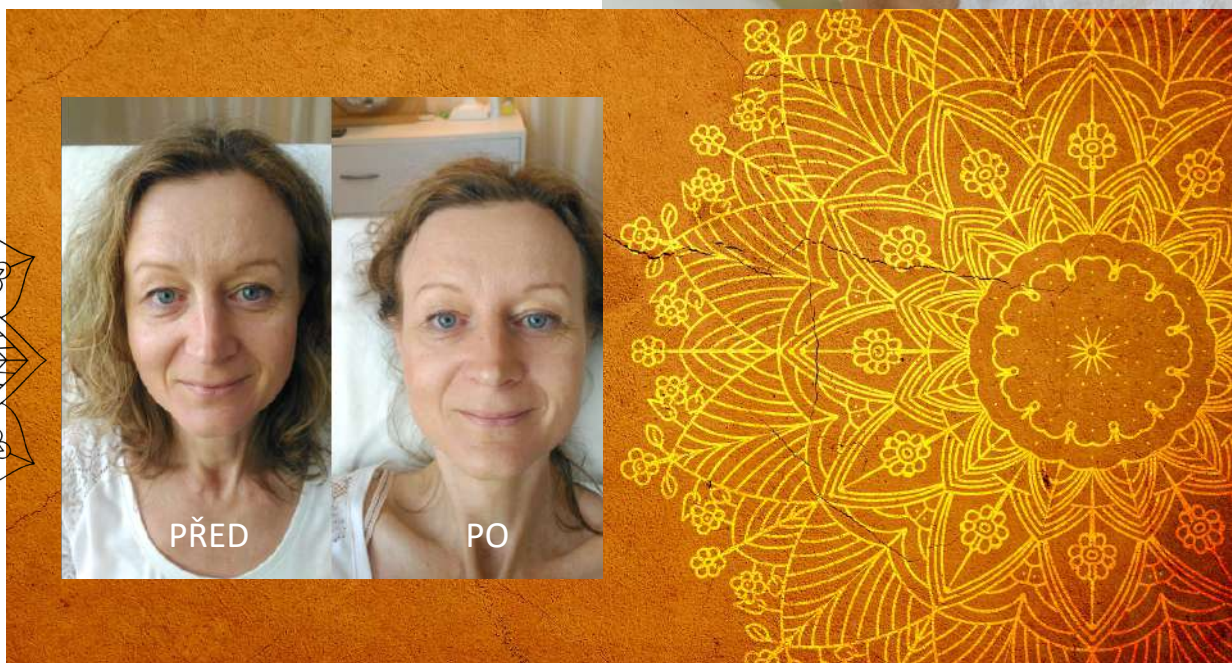
Známe to dobře: kontury, které se v obličeji časem povolují, nelichotí naší tváři, necítíme se komfortně a odvádí to naši pozornost. Přestáváme být se zrcadlem kamarádi a nevíme, jak si efektivně pomoci.

Pokud pozorujete na své pleti takové nedostatky a jste si vědoma stále přibývajících vrásek a máte pocit, že pleť ztrácí svoji elasticitu, jas a zdravou barvu, nezapomejte. Na tyto nesnáze existuje řešení. A to dokonce neinvazivně a přírozenou cestou. A navíc velmi příjemnou cestou.

Jedná se o speciální techniku, která vás rozzáří a vaše pleť pookřeje. Navíc během procesu také dochází k aktivaci a opětovnému oživení buněk u vnitřních orgánů. Tato technika nese název **Access Energetic Facelift™**. Jejím působením dochází k omlazení obličeje. Má vliv na vnitřní orgány a udržuje rovnováhu organismu. Takže vám poděkuje i tělo, které někdy tolik přepínáme.

Skrze lehký dotek na obličej a působením jemného „antigravitačního“ pohybu se obličej uvolní, vyjasní a vrásky povolí. Pleť získá zdravější nádech a celkově se rozjasní. Získáte opět jiskru v oku, vymizí pár let a můžete pozorovat i vzpřímenější držení těla. Některé klientky popisují pocity, jako by strávily týden u moře. Samotná procedura probíhá v leže na lehátku. Je to velmi příjemný proces, který nasměruje vaše tělo k hlubokému uvolnění. Nastartuje se tak i vnitřní proces regenerace.

Pokud máte pocit, že vám v těle něco neladí, chcete si odpočinout a uvolnit stažené svaly v obličejí nebo vnímáte hormonální nerovnováhu, je to řešení právě pro vás. Výsledkem může být i aktivace kolagenu v pleti a některé klientky pozorovaly i nepatrné zvětšení poprsí a zpevnění v oblasti hýždí.



Klientky se mě často ptají, jakou kosmetiku používám, že je moje pleť tak vypnutá. Je to právě kouzlo techniky **Access Energetic Facelift™**, kterou praktikuji i na sobě a s radostí ji předávám i dál, protože vím, že funguje.

**Dagmar Jachková**, certifikovaná facilitátorka metod *Access Bars®* a *Access Energetic Facelift™* a *Access tělesných procesů*.

Technika vznikla na konci devadesátých let v Americe jako součásti nástrojů a procesů **Access Consciousness®**, za kterým stojí již přes 20 let Gary Douglas a Dr. Dain Heer. V Čechách je technika **Access Energetic Facelift™** přibližně 3 roky a těší se čím dál větší oblibě.

# CHCETE MÍT PAMĚŤ LEPŠÍ NEŽ SLON?

*Paměť nám byla dána od narození. Potřebujeme ji, abychom se mohli učit a rozvíjet, abychom si uchovali zážitky, ale také, abychom mohli v každodenním životě normálně fungovat. Bez paměti by byl každý den nový a lidé kolem nás cizí. Jak to je s naší pamětí ve středním a vyšším věku, jsme si povídali s odborníkem, který se tomuto tématu věnuje už téměř třicet let, hypnoterapeutem Liborem Činkou.*



*S pamatováním  
věcí a učením se  
to je jako  
kdybyste něco  
dávali do  
skladiště, kde je  
tma. A kde to  
tam potom  
najdete?*



## **Proč zrovna paměť je obor, který vás tak zaujal?**

Při studiu na lékařské fakultě jsem zjistil, že se tam v rámci paměti ignorují témata, kterým jsem se věnoval - strategie rychlého čtení a paměť. Začal jsem vést kurzy v této oblasti, přidal řízení času, osobnostní rozvoj a zrychlené učení jazyků. V zahraničí, kde jsem studoval neurolingvistiku a hypnoterapii u předních světových expertů v psychologii, Dr. Richarda Bandlera a Paula McKenny, jsem pochopil, že tyto věci je třeba uchopit na nejvyšší úrovni. Nové poznatky jsem potom zapracoval do tréninků a kurzů pro veřejnost. Rozhodl jsem se nejt cestou pouhého teoretického sdílení těchto znalostí, ale formou praktického a zážitkového zapojení účastníků v kurzech.

## **Čím se liší vaše forma předávání těchto poznatků od ostatních způsobů?**

Můžeme to přirovnat k mapě. Vezměte si, že někdo si detailně nastuduje třeba mapu Prahy. Ale nikdy v Praze nepobýval. S účastníky kurzů se pohybuji v tomto území, takže vidím ty interakce. Lékaři a psychologové mají poznání z hlediska té teoretické mapy. Ale to moc nepomáhá, protože je málo přesná. Je to stejné, jako když vám někdo ve škole vysvětlí, že máte v uchu kladívko, kovádlínku, trmínek a bubínek, tak vám nijak nepomůže lépe slyšet.

Když vám někdo řekne, že pro lepší zapamatování to máte napojit na nějaký význam, na smysl, že to máte nějakým způsobem asociovat a může to říci mnoha různými slovy, to je ta mapa. Opravdu pochopit, jak to udělat, znamená vydat se na zmapované území se zkušeným průvodcem. A proto jsem se rozhodl jít cestou praktických tréninků.

Jedna z hlavních překážek toho, proč si člověk špatně vybavuje je to, že si příliš všímáme toho, co nám nejde a málo toho, co si pamatujeme. Černobílé myšlení se v mysli projevuje zobecňujícími výroky: mám špatnou paměť, nepamatuji si to... z hlediska neurolingvistiky tam vznikne tak zvaná kotva.

Když si řeknu „mám špatnou paměť“, tak komu bych měl věřit víc než sám sobě? Příště, když si na něco ihned nevzpomenu a znovu si řeknu „mám špatnou paměť“, tak posílím virový program. A ten mi pravděpodobně o to rychleji znovu zaplaví „obrazovku“ vědomé mysli. Vyskočí. Proto nehledám, kdy si pamatuji, ale stále více věřím tomu, že si nepamatuji.



Setkávám se s tím velmi často u svých klientů i lidí, co přichází na kurzy angličtina s hypnózou. Často vidím, že se člověk zlepšuje, ale on sám si, zablokovan myšlenkovým virem, poměrně málo uvědomuje, jak se zlepšuje. V této situaci je třeba nejdříve odstranit blok. Odblokovat tuto kotvu, a potom se může člověk posunout dál.

### **Takže jestli tomu dobře rozumím, k odblokování takové kotvy a zlepšení paměti, se dá využít technika hypnózy?**

Lidé většinou přicházejí s chybnou mediální představou o hypnóze. Často si myslí, že vytáhnu kyvadlo nebo spirálu a podobně, zhypnotizují je a v transu jim řeknu něco jako - od teď si budete pamatovat všechno, co si přečtete nebo uvidíte. Vaše paměť je skvělá. To by bylo super, jenomže tak to není.

Musím jim vysvětlit, že oni sami sobě jsou hypnotizéry a sami sobě si sugerují věci. A je velmi důležité, aby to dělali moudrým způsobem. Když ten člověk má roky budované chybné cesty a zkraslenou mapu, tak já jsem tu od toho, abych mu ji pomohl přebudovat. Vytvořit výhybky na to všimání si, kdy to funguje. V podvědomí máme skvělou paměť, jen ji potřebujeme osvobodit a umožnit jí se plně rozvinout.

Mám pro vás odhalení. Hypnotický trans je něco, co nás provází celým životem. Člověk si čte knížku a úplně se do ní ponoří a za chvíli už nevíte, že čtete – jste uvnitř knížky. Transportovala jste se za texty do smyslových prožitků. Podobné je to při sledování televize.

V tom okamžiku, když na vás někdo promluví, vy si to uvědomíte se zpožděním, ale chvíli to trvá. Protože jste v transu soustředění na děj.

Není to ten léčivý trans, ale mohl by být.

V okamžiku, kdy vy si vyberete správnou knížku, která je pozitivní a nabízí různé úhly myšlení, tak najednou to člověka rozvíjí.

### **Znamená to, že v takovém řízeném transu vymažete ty staré cesty a vytvoříte nové?**

V transu se odehrává něco jako třeba v počítači, do kterého nainstalujeme nové, chytřejší a kompatibilní programy s tím, že zajistíme to, aby se spouštěly přednostně před těmi staršími. Ty tam zůstanou. Ty vymazat nemůžeme, ale můžeme oslabit ty cesty po kterých to původně jezdilo a svazovalo nás to. Je to taková jakoby doinstalace a defragmentace.

Každý den jsme vystaveni obrovské spoustě dat a my, obrazně řečeno, potřebujeme udělat pořádek na "disku". Nebo si to představte jako krásnou zahradu, která úplně zarostla a my ji potřebujeme vyplít, prostříhat, zamést listí, a opravit cestičky.

Mozek na rozdíl od počítačů nepracuje s 2D stránkami a lineárními daty. Paměť pracuje s 3D prostorem. Nemůže vzniknout jen čtením textů, proto je důležité představovat si v prostoru. Postupy školního učení jsou "tak chytré", jako kdybyste něco dávali do skladiště, kde je tma. Jak byste to mohli rychle najít, když potřebujete? A kde to tam potom najdete? Několik desetiletí jsem vytvářel postupy kombinující tajné vědění a Ericksonovskou hypnoterapii, které každému sedm až dvacetkrát znásobí schopnosti.

### **Souhlasíte s názorem, že mozek začíná chřadnout ne v pozdním věku, ale už po 45. roce?**

Moje otázka tady zní: Co to znamená, že mozek chřadne? Kdo to poznává, že mozek chřadne? Podle mě to je hluboké neporozumění. Někdo, kdo špatně vytvoří testy, nevytvoří podmínky, nevyzná se v problematice, tak potom řekne: *mozek chřadne*. Můžeme měřit podle moderních technologií, že se něco mění v průběhu věku, že dochází k nějakým atrofiím v průběhu stárnutí, že to má vliv. Jenomže to má vliv, podle mé zkušenosti, jenom na mozek, který nebyl učen nic podstatného o paměti. To znamená, že když máme v mozku, nahraný zastaralý software,



ten začne kolabovat už jen pod vlivem nedostatku spánku, změnou nebo nemocí. A podle mých zkušeností, a celé řady zahraničních studií, se ukazuje, že v každém věku je možné tyto změny, které nazýváme chřadnutí mozku, neurohypnotickou cestou s určitým tréninkem, velmi výrazně zpomalit. Jediné omezení je nedostatek chtění. Ozývají se mi lidé, že chtějí pomoc pro své staré rodiče, kteří rezignovali na život. Tam nemůže pomoci ani nejlepší světový hypnotizér.









**Takže, kdybychom to shrnuli, pro to, aby naše paměť dobře fungovala i ve stáří, je potřeba aktivně žít. Pohyb, výživa, pozitivní myšlení, zážitky, komunikace s lidmi a spánek atd. Je to způsob, jak udržet paměť v kondici a v chodu?**

Když jste zmínila komunikaci, je důležitá také komunikace sama se sebou. Zejména si potřebuji všimnout, *kdy si pamatuji*. Pak teprve mohu objevit funkční vzory, a rozšířit je dále. Například poznání, že pohled vlevo nahoru pomáhá pravákům a velké části leváků rozpomenout si na jména a čísla. Když k tomu přidáte pár dalších psychologických poznatků, tak odstraníte přes 80% problémů s učením a pamětí a to i u takzvaných dyslektiků a starých lidí.

A hledat to podstatné, co vytváří paměť, je bohatá smyslová zkušenost. A ta je o praxi. O tom, že ty věci opakovaně dělám. Všimáním si, že mi nejde si vzpomenout. Také uvědoměním, že jsem shrbený, dívám se dolů a proto jsem z velké části blokováán. Udělám opravu, *narovnáám se, připomenu si, co pomáhá paměti, podívám se vlevo nahoru...* Tedy hledám principy, které fungují, nahrazuji pasivitu a rezignaci aktivitou a nové poznání aplikuji do života.

Náš mozek je vlastně takový biopočítač.



-  pokud lékař, učitel, jiný odborník řekne: ...máte špatnou paměť..., vyhněte se mu obloukem, protože vás manipuluje zobecňujícím výrokem.
-  mozek potřebuje povzbuzení upozorněním na to, co funguje.
-  mozek si skvěle zapamatuje zaostřením smyslů, dodáním emocí a asociací.
-  čím víc víme o učení od celku k detailům, tím lépe se učíme.
-  paměť souvisí s 3D prostorem, nemůže vzniknout jen čtením textů, proto je důležité představovat si v prostoru.
-  v průběhu noci náš mozek nespí, ale je to pro něj nejlepší čas na třídění a ukládání všech vzpomínek, které jsme za den nasbírali.
-  vzpomínky, které jsou vyvolané vůní mají silnější emocionální spojení.
-  pro pamatování je významné rozhodnutí si pamatovat.



### Libor ČINKA

- Téměř 30 let vede tréninky paměti.
- Autor knih *Ovládněte svůj mozek, Anglická gramatika bezbolestně i pro blondýnky*.
- Autor kurzů a tréninků zaměřených na osobnostní rozvoj a kurzu Angličtina s hypnózou a virtuální realitou.
- Autor TV seriálu *Naučte se učit*, online kurzů na trénink paměti a světově unikátních paměťových **LentiCOOL** karet.
- Studoval hypnoterapii u světových špiček a s pamětí pomáhá VIP osobnostem.

O důležitosti tréninku a co nejširšího využívání aktivity našeho mozku jsme psali již v minulém čísle. Stejně důležitou součástí péče o tento velmi důležitý orgán by měla být také pestrá a vyvážená strava. Je to stejné, jako, když se bavíme o kvalitních potravinách, potřebných pro zdraví. Existuje však vybraná skupina potravin, které umí dodat našemu mozku extra potřebné látky a pořádně ho „nakopnout“. Pojďme se podívat, které to jsou.



## NAKRMTE SVŮJ MOZEK

---

## BORŮVKY

Borůvky jsou skvělým ovocem pro nastartování mozkové aktivity.

Obsahují antokyany, látky se silnými protizánětlivými a antioxidačními účinky.

Borůvky, a zejména extrakt z nich, působí na hypotalamus a chrání naše paměťové buňky. Některé z antioxidantů, obsažených v borůvkách, se v mozku hromadí a pomáhají zlepšit vzájemné působení mezi buňkami.

Flavonoidy, obsažené v borůvkách také ve velkém množství, podporují zase regeneraci mozkových buněk a zlepšují paměť. Jak dlouhodobou, tak i krátkodobou.

Vysoký obsah antokyanů se netýká pouze borůvek. Ve vyšším množství je najdeme také v áronii, ostružinách nebo v černém rybízu.



## ŠPENÁT

Špenát bohatý na nitráty roztahuje cévy a tím umožňuje rychlejší přenos kyslíku do mozkových buněk. Oblíbené jídlo Pepka námořníka je i zdrojem kyseliny listové, která zlepšuje náladu. Proto ranní koktejl z jablka a čerstvých špenátových listů, vypitý půl hodinky před snídaní, bude skvělým startem pro vaše mozkové pochody.

## ČERVENÁ ŘEPA

Léčivé účinky červené řepy rozhodně nejsou pohádkou. Tato kořenová zelenina oplývá bohatstvím minerálních, stopových prvků (zinek, železo, vápník, hořčík, selen) a vitaminů (C, H, skupiny B, provitaminu A). Vypijete-li po dobu jednoho měsíce 2x denně skleničku čerstvé šťávy před obědem a večerí, dodáte skvělou výživu nervové soustavě.



## OŘECHY

Vlašské ořechy váš mozek doslova miluje. Vrásčité plody jsou nasycené omega-3 mastnými kyselinami, kyselinou listovou, hořčíkem, mědí a vitaminy B1 a B6. Váš nervový systém po nich poběží jako švýcarské hodinky.

Pro zpestření doporučujeme přidat také konzumaci mandlí, kešů či para ořechů. Pár kousků za den bohatě postačí. Také jedlé kaštiny příroda nabíla hodnotnými uhlovodany, po kterých nervové přenosy je pojedou jako po másle. Společně se skupinou vitaminu B, E, železem, hořčíkem a železem si tak váš mozek užije více výživy a kyslíku.

## MOŘSKÉ RYBY



Máte sen o vyšší inteligenci? Pak konzumujte mořské ryby - makrely, lososy, ančovičky, sardinky, tuňáka. Pokud budete jíst alespoň 2x týdně něco z těchto pochoutek, zvýší se vám IQ v průměru o 13%. Aminokyselina **tyrosin** totiž zvyšuje výkonnost mozku a patří do skupiny přírodních povzbuzujících látek, které zlepšují vaši schopnost koncentrace. Omega-3 mastnými kyselinami navíc posílíte nervová spojení.

## HOŘKÁ ČOKOLÁDA



Kakaový prášek a hořká čokoláda svým obsahem flavonoidů a kofeinu velmi silně podporuje mozkovou aktivitu. Pokud potřebujete rychle probudit váš mozek, sáhněte po čokoládě s vysokým obsahem kakaa. Flavonoidy podporují přísun krve do mozku, čímž zlepšují jeho výkon. Zároveň také mají schopnost zlepšovat paměť a zpomalit mentální pokles v pozdějším věku. Čokoláda kromě toho také zlepšuje náladu. Je to způsobeno její schopností uvolňovat, **serotonin** tzv. hormon štěstí .

## DÝŇOVÁ SEMÍNKÁ

Dýňová semínka mají schopnost podporovat celý nervový systém. Jsou bohatým zdrojem minerálních látek. Z těch hlavních jsou to: **hořčík** - nezbytný pro funkce jako paměť a schopnost učení nebo **zinek** – zcela zásadní pro celý nervový systém (jeho nedostatek bývá spojován se stavy jako jsou deprese nebo Alzheimerova choroba). Dále pak **měď** nutnou k řízení nervových signálů a **železo** – jehož nedostatek se projevuje narušenou mozkovou aktivitou, horší paměť a schopností učení.

Mají také vysoký obsah tryptofanu. Jedná se o aminokyselinu, která přímo ovlivňuje vyplavování serotoninu v mozku.



## VEJCE



Vejsce, a především žloutky, obsahují látku zvanou cholin, která souvisí se správnou funkcí mozku. Cholin je součástí buněčných membrán mozku. Je nezbytný pro optimální vývoj a fungování mozku, zpomaluje jeho stárnutí a podporuje paměť. Vejsce navíc obsahují velké množství vitamínů (A,D,E,K a B), minerálních látek a mastných kyselin, které působí jako prevence kardiovaskulárních chorob.

## KURKUMA



Díky vysokému obsahu **kurkuminu** má kurkuma schopnost působit přímo v mozku. Prospívá paměti, zmírňuje deprese a pomáhá růstu nových mozkových buněk. Je prostředkem, který při pravidelné konzumaci může výrazně pomoci oddálit mentální pokles související s vyšším věkem.

Pověst o rozpačité bylince a darech boha slunce a léta.

# BÍLÝ ŘEBŘÍČEK

V dobách dávno minulých měla většina letních květin stejnou barvu. Ať už byla květinka malá či velká, ať měl její květ podobu okolíku či laty, všechny byly bílé jak padlý sníh. Barvy jim měla darovat až bohyně světla. Jmenovala se Belisama a byla družka boha slunce a léta Belena. Milovala pestré barvy a květinové vůně. Belenos se ze všech sil snažil, aby slunce zářilo jemně, ale zároveň dostatečně silně, a tak květinám pomáhalo vyvíjet příjemné, syté vůně, které těšily jeho drahou přítelkyni.

Tehdy, stejně jako nyní, v létě často zemi a její bohy navštěvovala duha. Jednoho dne donesla Belisamě krásný dárek – velikánský hrnec, plný svých barev. Belisama byla nadšená, vždyť konečně mohla začít uskutečňovat své přání a dodat květinám barvy.

Svázala si dlouhé, světlé vlasy do copu, přes šaty oblékla zástěru a chopila se hrnce.

Každé květiny se nejprve zeptala, jaká barva by se jí líbila, pak namočila špičku copu do hrnce a vybarvila ji. Barvu darovala především bylinkám a květinám, neboť stromy a keře byly v létě již odkvetlé.

Byl to nádherný svátek barev a každá rostlinka se radovala a hned se rozvoněla ještě intenzivněji. Samozřejmě se vyskytly i takové, které svou bílou barvu milovaly a chtěly si ji ponechat. Ale i ty atmosféra dne okouzila a rozvoněly se také. Belisama se dostala do takového barevného opojení, že i motýli, brouci, a dokonce i některé kameny dostaly červené, zelené, modré a žluté puntíky. A než se letní bohyně nadála, byl hrnec prázdný. Práce ale ještě nebyla zcela hotová! Ještě jedna rostlinka chyběla. Měla hezké lístky podobné obočí a její květenství se skládalo z mnoha drobných kvítků.

Belisama rázem posmutněla. Věděla, že i tato rostlinka snila o některé z pestrých barev. "Co jsem to jen udělala? Úplně jsem v tom barevném omámení ztratila rozum", naříkala. Klekla si vedle malé bílé květiny a utěšovala ji:

"Tolik mě to mrzí. O to víc, že mi duha takový dárek již znovu dát nemůže, sama by pak měla málo barev. Ale neboj, něco mě napadne, abych svou chybu napravila. Nebude to barva, ale něco naprosto zvláštního, kvůli čemu tě lidé budou ctít a obdivovat. Prosím tě, nebuď smutná. Po západu slunce přijde Belenos a společně něco vymyslíme." Pohládla rostlinku po květech, tu něžný dotek

utěšil, troška smutku v ní však přece ještě zůstala. Večer Belisama vyprávěla Belenovi o své chybě: "Já dávám rostlinám barvy a ty zase léčivou sílu. Jedné rostlince jsem ale barvu dát zapomněla. Můj drahý Belene, prosím, dej jí více, než jsi původně chtěl, naprav tak moji chybu."

"Má krásná Belisamo, jak bych mohl odmítnout tvou prosbu. Hned zítra při východu slunce zajdu za tvou rostlinkou a věnuji jí zvláštní dar. A až se příště dostaneš opět do podobného barevné omámení a rozum i rozvaha tě opustí, pak si k této bylince přivoň. Protože právě ona bude mít schopnost každé stvoření opět přivést k rovnováze. Dokáže utišit trápení s žaludkem či hlavou – bez ohledu na to, zda bude příčinou přílišný chlad, či velké horko."

Bohyně světla políbila druha a s úsměvem odpověděla: "Děkuji ti. Je to krásný nápad, mít letní bylinku, která zvládne vyrovnat i nevyzpytatelnou povahu a temperament svých bohů."

"Myslíš své bohyně, ne? Však kdo ve svém omámení zapomněl dávat pozor a nemyslel na následky?"

"Inu, však ty při svých bouřkách také necháváš hromy divoce hřmít a burácet, ani to není zrovna znak rozvážnosti!"

A takto se škádlili celou noc – šťastní a rozesmátí dováděli, až z toho některé hvězdy padaly, a tak ozvláštnily letní noční nebe.

Druhý den brzy ráno se ruku v ruce vydali k malé bílé kytičce. Belisama k ní opět poklekla a řekla: "Kvůli mé chybě jsi nedostala žádnou barvu, ale teď je zde se mnou Belenos a já doufám, že tě jeho dar utěší. Propůjčí ti léčivou sílu velmi speciálního druhu." Opět květinu pohládla a o pár kroků ustoupila.

Teď k bylince poklekl Belenos. Vzal její květ do dlaní a v tu chvíli se zdálo, že rostlinka povyrosla a rozvoněla se.

"Lidé tě budou vyhledávat, aby s tvou pomocí léčili mnohé nemoci, protože téměř žádná jiná bylinka v sobě nemá tolik léčivé síly jako ty. Nemusíš být smutná, že tvůj šat není barevný, protože tvá síla tě rozzáří více než jakákoliv barva."

Bílá květinka byla velmi potěšena a také trochu v rozpacích. A možná právě rozpacitost zbarvila její obzvláště léčivá kvítka do jemně růžové. Však ještě dnes se říká, že narůžovělý řebříček obsahuje výjimečné množství léčivé síly.

# ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

*Myší chvost, žebříček, tisíclistník, myší ocásek,  
husí jazeček, husí jazýček, ovčí žebro, zaječí chléb a krupička.*



*Řebříček je víceletá rostlina z čeledi hvězdnicovitých. Dorůstá až 40 cm a je hojně rozšířený, roste na sušších, prosluněných místech a je odolný proti suchu, horku i zimě. Vysazený mezi ostatní rostliny posiluje jejich odolnost, obranyschopnost a zesiluje jejich vůni.*

*Řebříček obsahuje proazulen, kafr, thujon, cineol, eukalyptol, třísloviny, flavonoidy, hořčiny, kumarin a sodík. Je protizánětlivý, povzbuzuje zažívání, reguluje menstruaci, působí antisepticky, mírní křeče, čistí krev, zabraňuje nadýmání a je močopudný. Uplatnění najde i při průjimech, žaludeční slabosti a menstruačních bolestech.*

## ČAJE S ŘEBŘÍČKEM

Řebříčkový čaj připravíme zalitím 2 čajových lžiček sušených květů a listů 250 ml vroucí vody. Necháme 10 minut louhovat a pijeme tři šálky denně. Neměli bychom ho užívat po dobu delší než dva měsíce – to kvůli obsahu thujonu.

V čajové směsi s třezalkou, heřmánkem, kontryhelem a přesličkou rolní pomáhá proti nočnímu pomočování u dětí. Čaj z řebříčku a bezinkového květu je zase první pomocí při nastupujícím nachlazení.

## ROZJASŇUJÍCÍ OBKLADY NA PLEŤ

Řebříček umí pomoci nejen uvnitř těla, ale dokáže také rozzářit naši unavenou pleť. Na osvěžující obklad přelijte 1 polévkovou lžici pokrájené natě šálkem vroucí vody a nechte přikryté 10 minut louhovat.

Po přecezení namočte do výluhu vatu nebo gázu a přiložte na 15 minut na obličej.







Ženy mají dvě zbraně -  
kosmetiku a slzy.  
Naštěstí pro muže  
mohou být jen  
zřídkakdy s úspěchem  
použity obě  
současně.

*Napoleon Bonaparte*

VRÁSKY?  
KONTURY?  
PIGMENTOVÉ  
SKVRNY?



## MODERNÍ METODY ČIŠTĚNÍ PLETI

Pamatujte na to, že naše pokožka stárne každým dnem. Péči a výživu je třeba jí poskytovat pravidelně a pořádkem. Základem je rozumět své pleti.

Podceňovat čištění pleti se nevyplácí. Především pokud používáme make up, mělo by to být samozřejmostí. Ucpané póry totiž vedou k nespokojené a nezdravé pokožce. A všechny přece chceme zářit svěžestí, zdravím a krásou.

Každodenní očista je dobrý základ pro opravdu zdravou pleť. Občas je však třeba i důkladnější péče - peelingu. Čistí více do hloubky a odstraní z povrchu pleti odumřelé buňky, které jinak působí jako bariéra pro přirozené čištění a péči z vnějšku. Velice důležitá je i občasná návštěva u odborníka. Kvalifikovaná kosmetička ví, co vaše pleť potřebuje a navrhne pro vás optimální postup domácí péče, pravidelné péče v salonu, a v případě nemocné, oslabené či jinak stárnoucí pleti, také postup ozdravné péče. Moderní člověk již vymyslel mnoho rafinovaných způsobů, jak si usnadnit život. V péči o pleť to platí také. I čištění pokožky lze velmi zjednodušit a zefektivnit právě pomocí moderního přístrojového vybavení.



Ilustrativní foto: Shutterstock

Moderní  
člověk již vymyslel  
mnoho rafinovaných  
způsobů, jak si  
usnadnit život.  
V péči o pleť to  
platí také.

Byly jsme zvyklé na klasický postup péče v salonu. Po odličení a základním očištění, například pleťovým mlékem, následovala příprava pleti na hluboké čištění otevřením pórů. To asi většina z nás zná. Provádí se napáčkou horkým ručníkem, přiloženým na obličej, po dobu asi půl hodiny. Případně párou linoucí se z přístroje vapožón. Některé salony používají exfoliační přípravky nanesené na pleť. Ty působí určitou dobu a chemicky či enzymaticky póry uvolní.

Kosmetička většinou po přípravě čistí pleť prsty, mačkáním. Tím se traumatizuje okolní tkáň a vznikají tak zarudlé a oteklé fleky. Pleť se po takovém zákroku vzpamatovává delší dobu. Mnohé klientky potom místo příjemného pocitu z krásně ošetřené pleti přemýšlejí o tom, jak půjdou ze salónu za tmy. Při šetrnějším ošetření formou střídání účinných krémů (exfoliace, vyčištění, uzavření, tonizace a následné zklidnění pleti) zase často mají pocit, že čištění nebylo dostatečné. Nehledě na aspekt, že horko, vlhko či mnoho produktů naráz nedělá každé pleti dobře. A dnes, již tak dost zatěžovaná pleť, potřebuje ošetřit svižně a bez dalších náročných postupů. Především u těch žen, které nutně potřebují razantní čištění, krémy tuto proceduru nenahradí. Často se setkávám se ženami, které vyžadují kvalitní ošetření, ale nechtějí tím přitom trávit příliš mnoho času. Pro relaxaci jim bohatě stačí užít si kosmetickou masáž a odpočinek pod maskou. Právě pro tyto případy je dobrou volbou přístrojové ošetření. Je vysoce efektivní a pokožka po zákroku rychle regeneruje. Mnohé klientky se po takovémto ošetření bez problému vrací rovnou do práce či za kulturou.

Existuje několik typů přístrojových procedur pro čištění pleti. Některé jsou jemnější, ty jsou vhodné pro bezproblémovou pokožku. Stačí je opakovat jedenkrát za měsíc až dva, vždy podle stavu pleti. Pak jsou i radikálnější zákroky, které se využívají pro poškozenou a nezdravou pleť. Ty mají za úkol zároveň i její léčení.

U přístrojových metod pro čištění pleti však často klientky získávají další benefity. Vyhlazení vrásek, zjemnění drobných jizviček, zesvětlení pigmentových skvrn, vypnutí pleti. V salónu vždy klientce odborně doporučí nevhodnější kombinaci metody čištění a následného benefitu.

**ULTRAZVUKOVÁ ŠPACHTLE** Základem je **ULTRAZVUKOVÁ ŠPACHTLE**. Nahrazuje klasické hloubkové čištění vnějších vrstev kůže. Jedná se o ošetření, po kterém není potřeba speciální režim. Pleť je bezproblémově vyčištěná již po první aplikaci. Pro dlouhotrvající krásu a zdraví pokožky však doporučujeme ošetření opakovat. Ultrazvuková špachtle funguje na principu velice jemných vysokofrekvenčních vibrací, které jsou generované rychlostí 25000 pulsů za vteřinu. Ty odvádějí nečistoty na povrch pokožky a zároveň umožňují přípravkům prostoupit do jejích hlubších vrstev. Špachtlí můžeme cíleně zapracovat kosmetické přípravky k tomu určené.



Ultrazvuk všeobecně vyvolává změny v objemu a pohybu buněk lidského těla. Stimuluje a vyrovnává buněčné membrány. Zlepšuje funkčnost

pokožky a zvyšuje podkožní teplotu o půl až jeden stupeň Celsia. Tím dochází k lepšímu absorbování živin skrz kůži, zrychluje se metabolismus a regeneruje kožní tkáň. Ošetřením se také napínají uvolněné svaly a odbourává podkožní tuk. Hloubková **exfoliace** je bez podráždění a dochází k projasnění pokožky, celkového vzhledu pleti a zjemnění pórů a vrásek, omlazení, zmírnění pigmentace a jizviček.

**DERMABRAZE** Návazné nebo rozšířené ošetření lze provést **DERMABRAZÍ**, kdy dochází k odstranění svrchní vrstvy kůže. Umožníme tak pleti řádně fungovat a lépe vstřebávat produkty k její péči. Dermabrazivní přístroje využívají různých nástavců, díky kterým se rozšiřují možnosti jejich využití. Gumové pro tzv. gomáž, plastové se spirálou pro lifting či kovové s diamantovým kroužkem pro broušení. Pomocí dermabraze můžeme řešit pleť s akné, povrchovými pigmentovými skvrnami nebo jizvičkami a vráskami. Dalším inovativním postupem je **hydrodermabraze**. Jedná se o kombinaci účinného čištění

Setkávám se se ženami, které požadují kvalitní ošetření, ale zároveň tím nechtějí trávit příliš mnoho času.



pomocí aktivního vodíku. Účinně pomáhá při omlazení, odstranění volných radikálů, čištění a celkovém zlepšení stavu pleti. Působením podtlaku a obohacením o vodu nebo speciální roztok, docílíme dokonalého čištění i liftingu pleti. Díky širokému spektru procedur můžeme ošetřit rozsáhlou klientelu napříč generacemi.

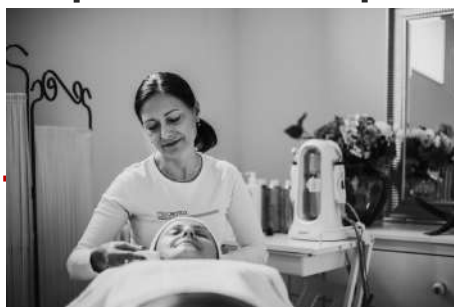
**GALVANICKÁ ŽEHLIČKA** Zvláštní kategorií je ošetření **GALVANICKOU ŽEHLIČKOU**. Její proud způsobuje nerovnováhu v buňkách a tím je stimuluje k aktivitě. Dochází k jejich regeneraci a aktivuje se buněčná energie. Pokožka se začíná vypínat, lépe prokrvovat a snadněji přijímá látky, které jí chceme dodat. Ty se zapracovávají přímo žehličkou, pomocí principu iontoforézy, kdy kladný náboj

odpuzuje částice nabitě stejně a přitahuje ty, které jsou nabitě opačně.

Během procedury se používají speciální gely. Nejprve se na pleť nanese záporně nabitý gel na čištění. Žehlička čistící látky zapraví hluboko do pokožky, kde částice gelu obalí nežádoucí nečistoty. Následně se na pleť aplikuje kladně nabitý gel. Při přepnutí polaritě žehličky jsou záporné částice čistícího gelu společně s nečistotami vytahovány na povrch pleti. Na jejich místo potom putují výživné látky. Ošetřením dostane pokožka nejen dávku kvalitní výživy, ale díky jemnému galvanickému proudu také důkladnou regeneraci.

## IONIZACE

Základní a nejpoužívanější techniky můžeme různě doplňovat. Jednou z možností je například ionizace. Využitím kladného elektrického náboje na elektrodě ionizační hlavy přístrojů, využívající **IONIZACI**, dochází k čištění pleti a odstranění odpadních látek, které přes ionizační hlavu procházejí. Přesunování kladných a záporných nábojů urychluje pohyb buněk a prostřednictvím elektrických impulsů se zároveň zvyšuje pružnost pokožky.



## NOZÓ

V neposlední řadě je zde přístroj na efektivní čištění a redukcí akné, intenzivní hloubkové čištění pleti, prevenci tvorby komedonů, prevenci vzniku rozšířených cévek, zpevnění a omlazení. Jedná se o přístroj na principu produkovaní **NOZÓU**. Ten v průběhu terapie vytváří trojmocný kyslík. Tento kyslík vzniká za působení speciálních vysokofrekvenčních střídavých výbojů z kyslíku dvojmocného, obsaženého v pokožce. Jeho působení pomáhá k vylučování nečistot z pleti. Díky zvýšené aktivitě lymfy dochází k úpravě textury a vyvážení obsahu mazu a vody v pleti.

Text a fotografie: Alena Hofmanová

*Jak vidíte, využití kosmetických přístrojových technik v péči o pleť je široké. Je pozitivním krokem k modernímu ošetření a není se čeho bát. Naopak vedou k příjemně strávenému času u kosmetičky, plnému relaxace a radosti z opečovanému zdravé pleti. A toto všechno dohromady dodá ženám to správné sebevědomí a dobrý pocit ze sebe sama.*



### Alena Hofmanová

- Specialistka v oblasti neinvazivní péče o pleť
- Vizážistka a umělecká maskérka
- Poradkyně v oblasti zdravého životního stylu

## 9.-10.10 2020

Veletrh FOR BEAUTY vznikl sloučením dvou konkurenčních veletrhů **Interbeauty Prague** a **World of Beauty & Spa**. Je zaměřen na nehtovou modeláž, manikúru a pedikúru, kosmetiku, péči o vlasy, vybavení salonů, SPA centra a přístroje pro pleť a tělo. Nechybí ani současné trendy v kosmetických oborech jako anti-aging, dermatokosmetika, modelace postavy, wellness, relaxace, ale také zdravý životní styl. [INFO](#)



## domáci PLEŤOVÉ MASKY

Pleť na našem obličejí je obzvláště namáhaná. Obličej, na rozdíl od ostatních částí našeho těla, není před nepříznivými vlivy počasí chráněný oblečením.

Na něm se také nejdříve projeví následky horší životosprávy, kouření či probdělé noci. Zkoušíme to zahladit makeupem. Kupované pleťové masky často obsahují chemické složky, které zejména citlivou pleť mohou nepěkně podráždit.

V dnešním článku pro vás mám řešení – přírodní pleťové masky ze surovin snadno dostupných, bez chemických složek a umělých abraziv. Dopřejte své pokožce jemnou přírodní péčí a nechte se překvapit výsledkem.

## ČISTÍCÍ *maska*

Ideální řešení pro mastnou pleť se sklonem k nečistotám. Petrželka, rozmarýn, med a zázvor působí antibakteriálně a protizánětlivě, zelený jíl a bentonit vytáhnou z pórů nečistoty a regulují tvorbu mazu.

### Potřebujeme:

- 30 g čerstvé či mražené petrželové nati
- 10 g čerstvého či sušeného rozmarýnu
- 2 polévkové lžíce bentonitu
- 1 polévková lžíce zeleného jílu
- 1 polévková lžíce oleje z hroznových jader
- 1 čajová lžička medu
- 1 čajová lžička čerstvého zázvoru
- 1 čajová lžička citronové šťávy
- 2 kapky éterického oleje máta
- 2 kapky éterického oleje citron



**Bentonitový jíl 150ml,**  
Cena 127 Kč  
[www.soaphoria.cz](http://www.soaphoria.cz)

### Jak na to?

Rozmarýn přelijeme 100 ml vroucí vody a necháme deset minut louhovat. Pak přecedíme a necháme vychladnout.

Zázvor oloupeme a nastroháme, petrželku omyjeme, osušíme a nasekáme na drobně.

V misce smícháme bentonit, olej z hroznových jader, zelený jíl a med.

Přidáme petrželku, citronovou šťávu a zázvor.

Nakonec zalijeme 30 ml rozmarýnového odvaru a rozmixujeme tyčovým mixérem.

Pokud by byla hmota příliš tekutá, přidáme trochu jílu.

Vmícháme éterické oleje a naplníme do čisté, uzavíratelné nádoby. V lednici vydrží maska týden.

Masku nanášíme na omytou pleť a necháme deset minut působit. Pak omyjeme žínkou a teplou vodou.

## ROZJASŇUJÍCÍ *maska*

Maska velmi vhodná pro unavenou pleť. Jemné kyseliny ananasu a bílého jogurtu se postarají o to, aby se naše pleť opět rozzářila, a dokonce pomohou zesvětlit i pigmentové skvrny. Ovocné kyseliny jemně odstraní odumřelou pokožku a nastartují produkci kolagenu. Med a kokosový olej se zaslouží o to, aby byla naše pokožka krásně jemná.

### Potřebujeme:

- 50 g čerstvého ananasu (podle sezóny lze použít i jablko, papáju či jahody)
- 2 polévkové lžíce kaolinu (bílý jíl)
- 1 polévkovou lžící bílého jogurtu
- 1 polévkovou lžící kokosového oleje
- 1 čajovou lžičku medu



*Jak na to?*

Ovoce nakrájíme na menší kousky a spolu s jogurtem a medem rozmixujeme. Přisypeme kaolin a důkladně rozmícháme, aby ve směsi nebyly žmolky. Kokosový olej rozeřjeme, přilijeme do směsi jogurtu s ovocem a rozmícháme. Hotovou směsí naplníme čistou, uzavíratelnou nádobku a uložíme na 5 minut do lednice, aby mírně ztuhla a lépe se nanášela. V lednici maska vydrží týden. Masku nanášíme na omytou pleť a necháme deset minut působit. Pak omyjeme vlažnou vodou.



Bílý jíl - kaolín 150ml,  
Cena 140 Kč  
[www.naureus.cz](http://www.naureus.cz)



## VYŽIVUJÍCÍ *maska*

Tato maska zklidní zarudlou pokožku a mírně chladí. Navíc pleť dostatečně hydratuje. Je tedy ideální po dni na sluníčku nebo v soláriu. Okurka v ní obsažená má velmi podobné Ph jako naše pokožka, a proto nenarušuje náš vlastní ochranný povlak. Maska je tedy obzvláště jemná.

*Potřebujeme:*

35 g kaolinu (bílý jíl)  
30 g okurky v biokvalitě  
1 polévkovou lžičku medu  
1 polévkovou lžičku oleje z meruňkových jader nebo mandlového oleje  
1 čajovou lžičku gelu z aloe vera nebo glycerinu



Aloe Vera gel 1000 ml,  
Cena 199 Kč  
[www.prozdрави.cz](http://www.prozdрави.cz)

*Jak na to?*

Okurku omyjeme a nakrájíme na menší kousky. Ty rozmixujeme společně s ostatními přísadami. Hmotu naplníme do čisté, uzavíratelné nádobky. V lednici vydrží týden. Masku nanášíme na omytou pleť obličeje a do dekoltu, necháme deset minut působit a omyjeme.



**Bohemia olej Olej z hořkých meruňkových jader, 100ml**  
K jeho největším hodnotám oleje patří obsah vitaminů skupiny B, ale také vitaminy A, C a F, které prospívají nejen našemu zdraví, ale i kráse.  
Cena 179 Kč  
[www.osatka.cz](http://www.osatka.cz)



# MÓDNÍ BARVY PRO PODZIM/ZIMU 2020

I pro letošní rok vybrali módní návrháři z celého světa krásnou paletu módních barev. Pro klasický styl vybrali tyto krásné zemité odstíny.

## Sheepskin



**Přechodový kabát Alma** Módní kabát s velkými klopami. V kombinaci s úzkými kalhotami budete vypadat chic.  
**2 099 Kč**  
[www.aboutyou.cz](http://www.aboutyou.cz)

**Blejr 'Benson'** německé značky EDITID. Svěží kolekce této značky čerpají z nejnovějších módních trendů. Krátký blejzr skvěle padne jak k delší sukni, tak i k širokým kalhotám.  
**2 079 Kč**  
[www.aboutyou.cz](http://www.aboutyou.cz)



**Maxi sukně MYRA SKIRT** Nadčasová sukně z příjemného materiálu. Na první pohled upoutá širokým páskem. Příjemným bonusem je také všitá spodnička.  
**3 580 Kč**  
[www.zalando.cz](http://www.zalando.cz)



**Běžový CHIC šátek** Měkký dámský šátek krémové barvy vyrobený z velmi kvalitní 100% viskózy. Skvělý doplněk ke kabátu nebo podzimnímu saku.  
**690 Kč**  
[www.chic4you.cz](http://www.chic4you.cz)



**SCARF WOVEN STRUCTURED HOUNDSTOOT** Podzimní šál se vzorem kohoutí stopy bude hřejivým doplňkem pro sychravé podzimní dny.  
**1 920 Kč**  
[www.zalando.cz](http://www.zalando.cz)

## Jet Stream

Šála z kolekce Liu Jo. Model vyroben z tenké pleteniny s příměsí kašmíru. Rozverné bambulky upoutají pozornost na první pohled.

**1 199 Kč**

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

Svetr z měkkého, huňatého úpletu. Má límeček a výstřih do věčka s křížením. Extra dlouhý balonový rukáv s širokým žebrovaným nápletem. Žebrovaný dolní lem.

**899 Kč**

[www.2.hm.com](http://www.2.hm.com)

### Vera Mont Blejzr

Elegantní krátké sáčko s tříčtvrtečními rukávy bude vhodným doplňkem k šatům v období babího léta.

**2 329 Kč**

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

### Batož Love Moschino

Mladistvý batoh jednoduchého a elegantního střihu bude praktickým společníkem na cestách za prací i na nákupy.

**2 989 Kč**

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

**Dámské mokasíny z kvalitní kůže.** Světlý odstín oživuje výrazné proplétání a podešev doplňuje miniaturní podpatek. Mokasíny skvěle doladí vaše outfity do kanceláře i na kávu s kamarádkou. Bude jim to slušet jak se sukni nebo šaty, tak i s kalhotami ve zkrácené délce.

**1 399 Kč**

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

## Dress Blues

**Decentní sako s vázáním** značky Bonprix.

Tmavě modré sako se zajímavou vázačkou místo zapínání. Rukávy jsou ozvláštněny výraznými rozparky

**399 Kč**

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



**Gant Dot Shirt Ladies**

Bavlněná dámská košile s příměsí elastanu. Drobné puntíky zjemní tmavě modrý odstín a dodají strohému střihu ženskost.

**1 694 Kč**

[www.cs.factcool.com](http://www.cs.factcool.com)



**Baleríny HÖGL**

Pohodlné baleríny z přírodní semišové kůže zpříjemní vaši každodenní chůzi po městských ulicích.

**1 931 Kč**

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



**Cestovní kufr Ormi Sheli**

Kvalitní a pevný kufr s unikátním designem, značky Ormi se čtyřmi kolečky, velikosti **M**. Kufr disponuje plastovými cvoky proti oděru při pokládání. Vnitřní prostor nabídne upínací popruhy do tvaru X a dělicí prostor pomocí zipu.

**2 299 Kč**

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



Sleet

**Dámská mikina s kapucí přes hlavu barrsa original long.**  
Máte-li raději sportovní styl, pak tato dlouhá mikina bude příjemným a hřejivým doplňkem podzimního šatníku.

**1 490 Kč**  
[www.barrsa.cz](http://www.barrsa.cz)



**Dlouhá dámská zimní bunda s kapucí.**  
Svěží styl tomuto kousku dodává zajímavý střih a prošívání. Kapuce je lemována měkoučkým kožíškem, který zpříjemní pobyt v sychravém počasí.

**1 399 Kč**  
[www.promoda.cz](http://www.promoda.cz)



**Lehký dámský kabát šedé barvy s vázáním v pase.**  
Široké klopy umožňují více variant nošení. Ideální pro elegantnější verzi s lodičkami, jakož i pro každodenní kombinaci s kozačkami nebo teniskami.

**829 Kč**  
[dokolamoda.cz](http://dokolamoda.cz)



**Kabelka PUCCINI**  
Menší kabelka z ekologické kůže v moderním designu hravě pojme všechny základní dámské potřeby.  
Rozměry 25 x 15 x 7,5 cm

**1 056 Kč**  
[www.eobuv.cz](http://www.eobuv.cz)



# BABÍ LÉTO

Jan Skácel

Včera letěl vzduchem první bílý vlas.  
Zazvonil,  
když zvolna k zemi padal –  
a slova,  
hrubá, nepokorná slova  
v hrdle uvázla mi jako rybí kost.  
Mé léto,  
ty už také šedivíš?  
Je tomu tak  
a podzim přijde zítra.  
Zas celé stromy budou odlétat,  
zas ptát se budem,  
kam a komu vstříc.  
A ticho, chudé jako polní myš,  
tu a tam za zády nám pískne.  
Mé léto,  
ty už také šedivíš?

Ano, přesně tak to je – šedivé vlasy vůbec nemusí znamenat, že je člověk starý. Máte na to stejný názor?

Zakořeněná představa, že pokud má žena šedivé vlasy, má to nejlepší za sebou a prakticky se blíží k důchodu nebo v něm už je, je poměrně dost rozšířená. A to kupodivu i přes to, že v posledních letech se šedivá stala populární a moderní i na vlasech mladých žen a dívek. Pokud jde o muže, tam je to trošičku jinak. Začnou-li muži šedivět skráně, je to považováno za znak zralosti, stability a je to pro nás ženy sexy. Tak proč to neplatí i obráceně? Není ta chyba trochu i v nás, ženách, že se tolik snažíme svoje první šediny zamaskovat? Je totiž dost možné, že muži by to takto sami vůbec nevnímali. Většinu bloků a komplexů si totiž zbytečně nastavujeme samy. A popravdě řečeno, pěkně si tím někdy komplikujeme život.

Pokud patříte k té části ženské populace, které se vlasy začaly měnit do stříbrna už někdy ve třiceti, potom jistě velmi dobře znáte ty nekonečné barvicí rituály, jejichž množství se postupně zvyšuje a čas mezi nimi postupně zkracuje. Já k této skupině patřím. S pravidelným barvením vlasů jsem začala někdy kolem třiceti. Prvně to vypadalo jako zábava. Občas jsem změnila o pár tónů odstín, občas jsem do účesu nechala přidat nějaký ten melír nebo barevný pramen. Jenže časem to přestala být zábava. Prvně stačilo zaběhnout ke kadeřnici jen občas, potom se interval začal postupně zkracovat.. Nesnášela jsem tu bílou pěšinku, která se s urputnou pravidelností objevovala na mé hlavě každých čtrnáct dní. Nejdříve tak nenápadně a potom stačil den-dva a svítila do světa jako výstražný maják, připomínající, že už je zase čas. Čas na další dávku barevné kamufláže.

A to byla vždycky ta chvíle, kdy jsem si na chvíli připadala stará. Dívala jsem se na tu pěšinku a říkala si: „Proboha, to je hrozné, jak já už jsem šedivá! Už jsem fakt stará!“ ... a potom stačilo trochu barvy a tadááá – kouzlo bylo na světě! Rázem jsem byla zase mladá! A tento nesmyslný útok na své podvědomí, kdy jsme si tam ukládala něco, co tam rozhodně nepatřilo, jsem prováděla každé 2-3 týdny! Když si na to dnes vzpomenu, tak se tomu s radostí zasměji. A kdy přišla ta změna? Nevím, jestli to bylo

# ŠEDIVÁ NEZNAMENÁ STARÁ!



Šárka Dominika Kšírová  
šéfredaktorka My50+

patnáctého, třetího nebo pětadvacátého. Nevím ani, jestli to bylo v lednu nebo květnu. Přišlo to tak nějak postupně a nenápadně. A nejspíš za to může trochu i Facebook a Instagram. Začala jsem tam nacházet ženy, které se pyšnily krásnou šedivou hřívou a strašně moc jim to slušelo. A nepřipadaly mi ani trochu staré! Byly hrdé na to, že jsou v tom nejlepší věku. A tak jsem to zkusila. Rozhodla jsem se ze dne na den, že přestanu barvit své vlasy a přiznám světu svoji šedivou. Dnes mohu říci, že to bylo to nejlepší rozhodnutí. Nyní, zhruba po roce a půl od posledního dobarvení, jsem na své vlasy neskutečně pyšná. Stejně jako ty ženy na facebookových profilech, které jsem tehdy obdivovala. Nejenom, že už nemusím podstupovat barvicí proceduru, ale mám i skvělý pocit z toho, že nemusím zatěžovat své tělo pravidelnou dávkou chemikálií. Zároveň musím přiznat, že začátek nebyl až tak úplně snadný. Nejhorší byly první 3 měsíce, kdy na mé hlavě zářila široká světlá čára, silně

kontrastující s tmavými konci. Při každém pohledu do zrcadla se mi moje já snažilo vnutit: stará-stará-stará... Zvláštní je, že ani moje blízké okolí na rozhodnutí přiznat šedivé vlasy nepohlíželo moc nadšeně. Musela jsem čelit otázkám typu: „A jsi si jistá?“ „Nebudeš vypadat staře?“ ... vidíte to? Zase to stárí, všude se nám vkrádá. V nejhroším období jsem si trochu vypomohla malou vychytávkou, která už je teď na trhu. Korekčním sprejem. Díky bohu za něj 😊. Spolehlivě zamaskoval moji demarkační čáru a já se mohla cítit o něco lépe a nabrat ztracenou sebejistotu. A víte co? Tato cesta má ještě jeden nezanedbatelný benefit. A dost možná je o mnoho důležitější než samotná barva vlasů. Máte dost času na to, srovnat si všechno ve své hlavě. Ujasnit si, v jaké fázi života se právě nacházíte a věřte mi, že to je dost důležité. S tím, jak se mění vaše vlasy měníte se i vy. Najednou víte, že jste opravdu v nejlepších letech svého života.

## PRO INSPIRACI...



[silverstorm777](#)



[rosemariefem](#)



[annikavonholdt](#)



[simone\\_i\\_jacob](#)

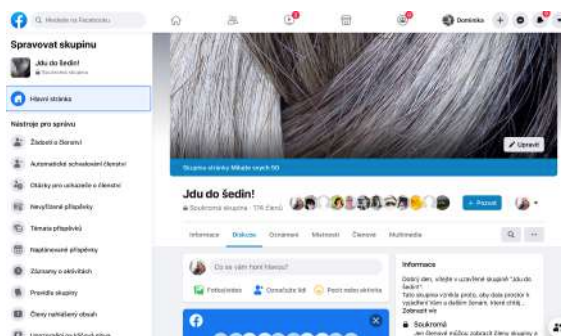


[petra\\_v1.0](#)



[mariellevanoostrom](#)

*Pokud je pro vás toto téma aktuální a rozhodujete se šedivou zkusit, podporu najdete v naší facebookové skupině "Jdu do šedin". Ženy se tu vzájemně motivují a radí si navzájem.*



[PŘIDAT SE KE SKUPINĚ](#)

# ZAJIŠTĚNÍ NA STÁŘÍ?

## JAKÝ ZPŮSOB VYBRAT?



Text: Adéla Masaryková, odbornice na správu majetku a finanční poradenství

S příchodem středního věku velmi často přichází otázka finančního zabezpečení pro druhou polovinu života. Způsobů, jak se zajistit na stáří je mnoho. O některých se mluví více, o některých méně. Některé mají vyšší míru rizika, některé naopak nízkou. Připravili jsme pro vás seriál, který vás touto problematikou provede.

Máme se jenom smířit s tím, že nám neustále klesá kupní síla našich úspor? Můžeme se vůbec nějak chránit, nebo to máme brát jako fakt a nic s tím neuděláme?

To, že si za své peníze koupíme stále méně, je známý fakt. Inlace tu vždy byla, mění se jenom její výše. Když se podíváme do minulosti, všechny vlády znehodnocovaly hodnotu peněz (ať už šlo o bankovky, nebo stříbrné mince ve starém Římě) až do chvíle, když už neměly žádnou hodnotu. V roce 1971 skončila jakákoliv vazba dolaru na zlato a emise nových peněz v jakémkoliv objemu se tak staly velmi jednoduché. Dnešní peníze nejsou kryté zlatem ani žádnou jinou reálnou hodnotou. Jsou postaveny jenom na důvěře.

Do ekonomiky se dostávají miliardy nekrytých peněz a v posledních měsících zažíváme bezprecedentní tisk peněz v souvislosti s pandemií Covid 19. Můžeme jenom hádat, jak rychle se to projeví na růstu cen a kolik kupní síly naše úspory ztratí.

Průměrná inflace za posledních 20 let byla jenom 2,2% ročně. To zní jako malé číslo. Ale celkem to je 46,5%! To znamená, když jsme měli v roce 2000 na účtu 100.000,- Kč, přišli jsme do dnešního dne v kupní síle o 46.500,- Kč. Jinak řečeno, dnes si koupíme za své peníze jenom přibližně polovinu toho, co před dvaceti lety. Takže si šetříme, šetříme, šetříme, třeba na důchod, a pak zjistíme, že si reálně koupíme zlomek toho, co jsme chtěli.



V dnešní době, kdy jsme na prahu recese, je opravdu možností málo. Produktů, které mají výnos vyšší, než inflace (dnes cca 3,5%) je málo a pojí se s nimi nemalé riziko, zejména v souvislosti se začínající krizí a hrozbě propadu kapitálových trhů. Tradičním způsobem, jak si uchovat hodnotu svých úspor je zlato. Je to jeho základní funkce. Zlato miluje inflaci, nejistotu v ekonomice, je historicky považováno za bezpečný přístav. Oproti jiným aktivům je vzácné, nezávislé, nereprezentuje něčí závazek nebo dluh. Je prostě tím, čím je a můžeme ho fyzicky držet v ruce.

Díky těmto vlastnostem si zlato uchovává kupní sílu už 6 tisíc let. Navíc zlato postrádá jeden druh rizika, které mají všechny ostatní aktiva – a tím je riziko trvalého znehodnocení. Na rozdíl od jiných aktiv, cihlička zlata vždy bude mít hodnotu, nikdy jeho cena nepadne na nulu. Když vezmeme stejný příklad posledních 20ti let. Když bychom si koupili zlato před 20 lety, stál by nás 1 gram 500 Kč. Dnes stojí gram cca 2400 Kč. A za to uděláme mnohem větší nákup než za pětistovku.

Můžeme si úspory vůbec nějak ochránit, jde si pojistit peníze?

Když odpovím na svou otázku ze začátku – ne, nemusíme se smířit s tím, jak klesá hodnota našich peněz. Pomůže nám v tom, když budeme mít část úspor ve fyzickém zlatě a stříbře. Navíc si do nich jde i spořit. Na komoditní účet si jde posílat peníze podle toho, kolik jich zrovna máme volných a po malých částkách tak nakupovat další cihličky. A pak si je vyzvednout, jakmile jsou celé. Nejenom, že si tak chráníme hodnotu svých úspor, ale máme tím pádem peníze ve formě zlata mimo bankovní systém a anonymně, mimo jakýkoliv registr.

**Adéla Masaryková**

odbornice na správu majetku a finanční poradenství

Baví se takhle americký a český ministr financí. Američan říká: „U nás je průměrný plat tři tisíce dolarů.

Z toho jdou dva tisíce na daně a další běžné výdaje a co dělají s tím zbylým tisícem, to stát nezajímá.“

Český ministr reaguje: „To u nás je to v podstatě stejné. Člověk si průměrně vydělá deset tisíc korun, z toho dá třináct tisíc na daně a běžné výdaje a kde vezme ty zbývající tři tisíce, to stát nezajímá!“

Zdroj



## VTIPY o penězích

I když jsou finance vážnou záležitostí, dovolili jsme si toto téma trochu odlehčit a přidat něco pro zasmání.

Krise v Evropě

Baví se dva businessmani: „Kvůli současné finanční krizi ani spát nemůžu.“

„A to já zase spím jako nemluvně.“

„Vážně?“

„Ano, každou hodinu se budím a pláču!“

Říká jedna kamarádka druhé: „My máme s manželem zaběhnutý systém jak ušetřit.“

Druhá kamarádka se ptá: „A jak to teda děláte?“

První odpovídá: „Já schovávám peníze do kasičky a můj Jarda přede mnou schovává kasičku.“



# KAM NA VÝSTAVU?



**NEBOURAT! Podoby brutalismu v Praze**

**6/3—22/11 2020**

Architektura 60. až 80. let 20. století, někdy obdivovaná, někdy nenáviděná, je intenzivně diskutovaným a rozporuplně přijímaným fenoménem současnosti.

Na dvě stě padesát originálních noblesních plánů, fotografií a modelů, z nichž mnohé jsou vystaveny poprvé.

**Veletržní palác, Praha**

[INFO](#)

**19/6-28/9 2020**

Vila Stiassni byla postavena podle návrhu architekta Ernsta Wiesnera v roce 1929 pro brněnského textilního továrníka Alfreda Stiassného a jeho ženu Hermine. Sama o sobě je krásným objektem, který stojí za to navštívit. Ve vile jsou navíc pravidelně pořádány výstavy. Aktuálně probíhá výstava připomenutí výročí 150 let od narození Adolfa Loose, tvůrce, který zásadním způsobem ovlivnil světovou architekturu.

**Vila Stiassni, Brno**

[INFO](#)

**Následovníci Adolfa Loose**



**DLOUHODOBÁ VÝSTAVA**

Rozsáhlá expozice představuje část světově proslulé sbírky skla Uměleckoprůmyslového musea v Praze druhé poloviny 20. a začátku 21. století, tzv. autorské sklo. Výběr klíčových děl z různých desetiletí doprovázejí vysvětlující chronologické texty včetně výroků slavných představitelů sklářské scény.

**Uměleckoprůmyslové museum v Praze**

[INFO](#)

**100 roků Říše loutek.**



**9/6 2020 – 31/1 2021**

Máte-li kolem sebe malé ratolesti, určitě jim uděláte radost výstavou **100 roků Říše loutek**. Výstava v domě U Zlatého prstenu představuje nejen loutky, ale také fotografie, návrhy, ukázky dekorací, rekvizit i kostýmků.

**Dům U Zlatého prstenu, Praha**

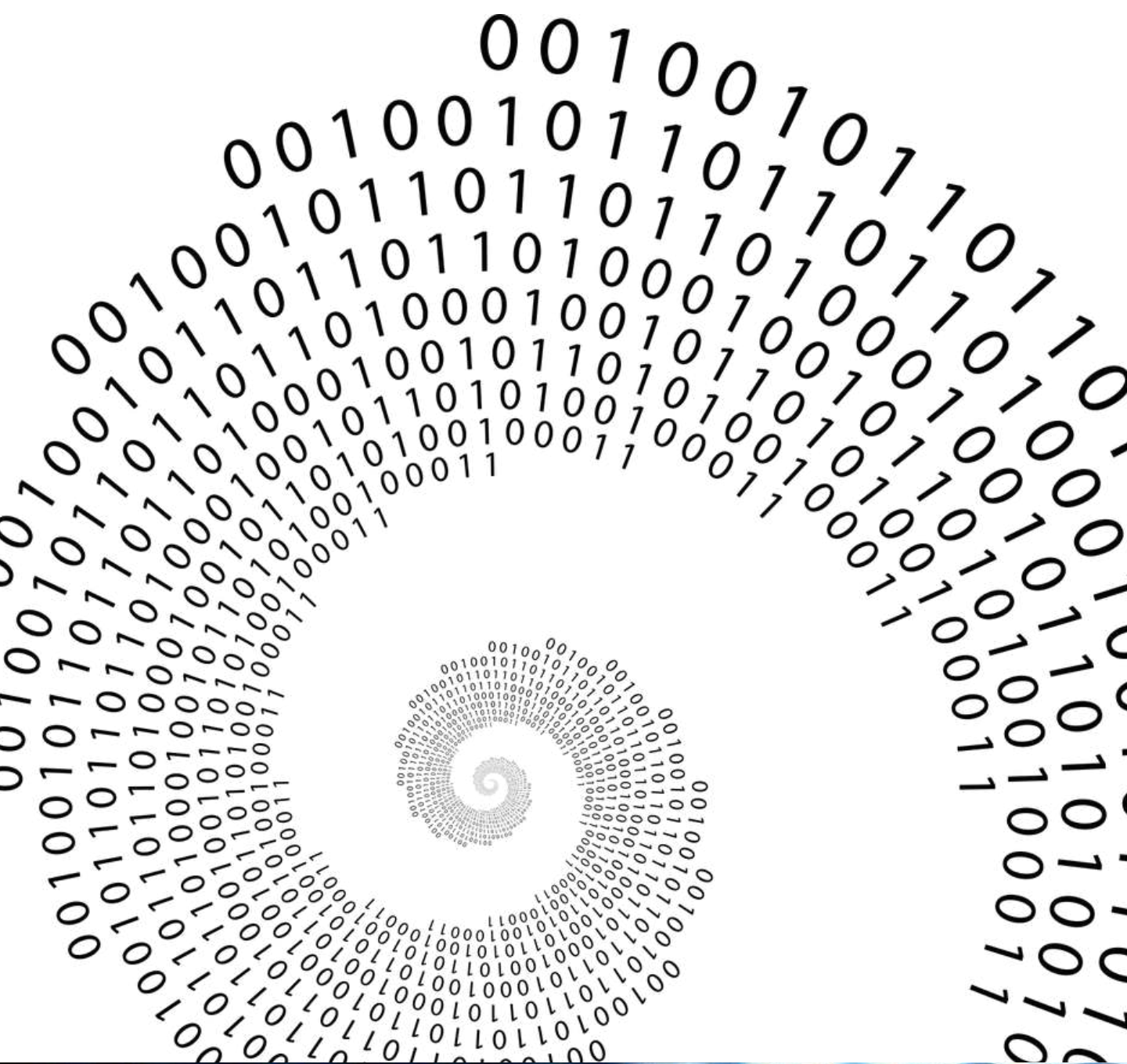
[INFO](#)

**Plejády skla 1946-2019**



# NEBEZPEČNÝ EMAIL?

ODKUD PŘICHÁZÍ A JAK SE BRÁNIT?



NEBEZPEČNÉ EMAILY UŽ DNES NEJSOU RIZIKEM JEN PRO STÁTNÍ ORGANIZACE NEBO VĚTŠÍ KORPORACE, ALE STÁVAJÍ SE HROZBOU PRO KAŽDÉHO Z NÁS. HACKEŘI.

# HACKER vs CRACKER

**Hacker** neboli *White hat*, je počítačový specialista nebo programátor s detailními znalostmi fungování systému. Dokáže ho výborně používat a velmi dobře se v něm orientovat.



**Cracker** (*Black hat*) je označení pro hackera, který upravuje počítačové programy a systémy s úmyslem získat z toho nějaký profit. Může se jednat o důležité informace nebo finanční zisk. V médiích je často zaměňován pojmem hacker.

## TECHNIKY CRACKERŮ

### Skenování portů

Technika velmi rozšířená mezi začínajícími crackery. Útočník zjistí, které porty jsou v daném počítači přístupné a čísla, na kterých porty pracují. Získané informace využívá ke zjištění slabých míst a následnému útoku.

### Prolamování hesel

Jedná se o způsob získávání hesel, se kterými bylo manipulováno v určité činnosti, například přihlašování na e-mail nebo kopírování, s úmyslem tato hesla využít pro další nekalé praktiky.

### Zachytávání paketů

Metoda vznikla od stejnojmenného programu, který slouží pro zachytávání paketů při přenosu po síti. Z paketů lze vyčíst např. heslo či přístupová práva.

### Phishing

Jedná se o podvodnou techniku sloužící k získávání citlivých údajů, jako jsou hesla, čísla kreditních karet apod. K nalákání důvěřivé veřejnosti komunikace předstírá, že pochází z populárních sociálních sítí, aukčních webů, on-line platebních portálů, úřadů státní správy nebo od IT administrátorů.

### Trojský kůň

Jedná se většinou o samostatný program, který se tváří užitečně – například hra, spořič obrazovky nebo nějaký jednoduchý nástroj. Časté jsou spořiče obrazovky s erotikou nebo pornografií. Tato funkčnost slouží ale pouze jako maskování záškodnické činnosti, kterou v sobě trojský kůň ukrývá.

### Počítačový virus

Jako virus se v oblasti počítačové bezpečnosti označuje program, který se dokáže sám šířit bez vědomí uživatele. Dokáže se rozmnožovat ve spustitelných souborech či dokumentech.

### Počítačový červ

Počítačový červ je v informatice specifický počítačový program, který je schopen automatického rozesílání kopií sebe sama na jiné počítače za účelem převzetí systému.

### Keylogger

Software, který umožňuje snímat stisknuté klávesy od uživatele. Výsledky jsou zaznamenávány do textových souborů a následně mohou být odeslány v určitém časovém intervalu např. na e-mail útočníka.

## NEBEZPEČNÝ E-MAIL MŮŽE PŘIJÍT I ZE ZNÁMÉ ADRESY



Ano, i to se může stát. Například, když vám přijde e-mail, který se tváří jako by ho poslal někdo, koho znáte.

Ve skutečnosti se crackeři do jeho e-mailu nedostali, ale dokázali podstrčit do kolonky odesílatele adresu, která je vám známá. To není v případě některých e-mailových protokolů nic těžkého. A následně útočník spoléhá na to, že e-mail otevřete a kliknete na uvedený odkaz nebo stáhnete nastraženou přílohu.

A jak útočník našel danou e-mailovou adresu? Díky tomu, že se jako uživatel registrujete na různých fórech nebo sociálních sítích. Ne všechny databáze jsou dostatečně chráněné a tak stačí, aby cracker prolomil daný server a databázi kontaktů zkopíroval.

### Jak poznat nebezpečný e-mail a na co si dát pozor

1. Byla jste kontaktována zcela neočekávaně?
2. Byla jste požádána o sdělení osobních nebo bankovních údajů?
3. Byla jste požádána zaplatit vstupní poplatek nebo neočekávanou zálohu?
4. E-mail obsahuje okamžitou výzvu k zaplacení, aniž byste udělala objednávku?
5. Kontaktní údaje jsou nekompletní nebo obsahují chyby?
6. Poslali vám neodolatelně výhodnou nabídku, které ani nemůžete uvěřit?
7. Výzva je časově omezená a nutí vás k okamžité reakci?
8. E-mail obsahuje gramatické nebo pravopisné chyby?
9. Byla jste vyzvána, abyste vše udržela v tajnosti?

Pokud je odpověď na některé z otázek ANO, potom se s největší pravděpodobností může jednat o nebezpečný e-mail, jehož cílem je připravit vás o peníze nebo citlivé údaje.

**Pokud je vám e-mail něčím podezřelý, raději na nic neklikejte ani neotvírejte přílohy.**

Česká republika je nad světovým průměrem v počtu kybernetických útoků na místní firmy a organizace. Zatímco na české organizace připadá 530 útoků za týden, celosvětový průměr je 491 útoků.

Zdroj: [www.idnes.cz](http://www.idnes.cz)

## Co dělat v případě podezření na nebezpečný e-mail?

### **Zkontrolujte doménu odesílatele a e-mailovou adresu odesílatele.**

Někdy bývá adresa záměrně podobná té pravé. Například přehozená nebo zdvojená písmenka v e-mailové doméně (to, co následuje za @).

### **Prověřte gramatiku a stylistiku textu.**

Obsahuje zpráva neobvyklé fráze, nebo gramatické chyby? Odesílatel mohl použít pro vytvoření textu online překladač, což se často děje při rozesílání e-mailů útočníků. Většina útočníků totiž není z česky ani anglicky mluvících zemí a k sepsání emailu tak využívají jiné dostupné nástroje.

### **Nenechte se vyprovokovat k neuvážené akci.**

Podvodný email se často snaží navodit dojem, že je potřeba vykonat něco okamžitě. Nenechte se vyprovokovat k neuvážené akci. Zastavte se a přemýšlejte

### **Pozorně si prohlédněte odkazy a přílohy, na které máte kliknout.**

Pokud jsou v emailu odkazy a přílohy, musíte být opatrní. Chtějí-li po vás v e-mailu aktualizaci osobních údajů v nějakém online účtu (třeba bankovníctví) nebo stažení a otevření přílohy (např. kvůli stažení faktury, kterou je třeba zaplatit), je to vždy podezřelé. Než to uděláte, ověřte si informace například na klientské podpoře dané instituce nebo firmy.

### **Pozor na nebezpečné odkazy skryté pod ikonou, obrázkem nebo tlačítkem.**

Před tím, než kliknete na ikonku, najedte na ni myší. Kompletní cílový odkaz se vám pak zobrazí v levém dolním rohu emailové aplikace, nebo jako tip vedle kurzoru myši.

### **Nejste-li si jistí pravostí emailu, zeptejte se někoho známého, kdo rozumí technologiím. **Email nepřeposíle!** Vyfotografujte podezřelou stránku a tu pošlete.**

### **Zajistěte si kvalitní antivirový program. Většinu nebezpečných útoků za vás ohlídá a do vaší schránky je ani nepustí. Ušetří vám to spoustu starostí.**

V případě e-mailové komunikace není opatrnosti nikdy nazbyt. Jestliže budete obezřetní, podezřelé zprávy nejprve zkontrolujete a nebudete zbrkle ihned klikat na přiložené odkazy a soubory, váš počítač i vy zůstanete v bezpečí.





# DOMÁCÍ PAMLSKY pro naše mazlíčky

Přemýšlíte občas, čím zpestřit jídelníček vašeho domácího mazlíčka?  
Prodejny chovatelských potřeb jsou plné nejrůznějších pamlsků,  
ale pokud chcete takové, které obsahují minimum přidaných látek  
a dochucovadel, může se vám to pěkně prodražit.  
Pamlsky ze 100% přírodních surovin patří totiž k těm výrazně dražším.  
Zkuste vyrobit nějakou tu dobrotu ve vaší domácí kuchyni.  
Není to nic složitého. A navíc můžete složení obměňovat podle chuti  
a nálady svého chlupatého přítele.





## PRO PEJSKY

Pamlsky pro pejsky slouží nejen pro jejich potěšení, ale jsou skvělou pomůckou při jejich výcviku poslušnosti. Dobrůtka použitá jako motivace funguje skvěle.

Velkou výhodou je, že při jejich výrobě ohlídáte kvalitu surovin a nepoužíváte koření ani chemické přísady. Co je ale třeba ohlídat, je čerstvost takových pamlsků. Protože neobsahují konzervanty, mohou se rychleji kazit. Proto je připravujte raději častěji a v menším množství.



## Dýňové kuličky s ovesnými vločkami

*1/2 hrnku dýňového pyré  
1/2 hrnku jablečného pyré  
1/4 hrnku arašídového másla  
1/4 hrnku čerstvého jogurtu  
1 silnější plátek slaniny vařené  
2 1/2 hrnku ovesných vloček*



- 1 Ve velké misce dobře promíchejte dýňové pyré, jablečné pyré, arašídové máslo a jogurt.
- 2 Přimíchejte uvařenou slaninu, nakrájenou na malé kostičky a potom vločky.
- 3 Pomocí malé lžičky vykrajujte stejně velké kousky hmoty a utvořte z nich kuličky.
- 4 Pamlsky skladujte ve vzduchotěsných nádobách v chladničce po dobu 4-5 dnů nebo v mrazničce po dobu až 4 měsíců!

## Rybí sušenky

*1 konzerva makrely ve vlastní šťávě  
1/2 hrnku strouhanky  
1 lžice olivového oleje  
1 vejce  
1 lžice pivovarských kvasnic*

- 1 Všechny ingredience dobře smíchejte v misce. Je-li směs příliš mokrá, přidejte ještě strouhanku.
- 2 Tvarujte na plech vyložený pečicím papírem malé kousky a pečte asi 25 minut na 180 stupňů.



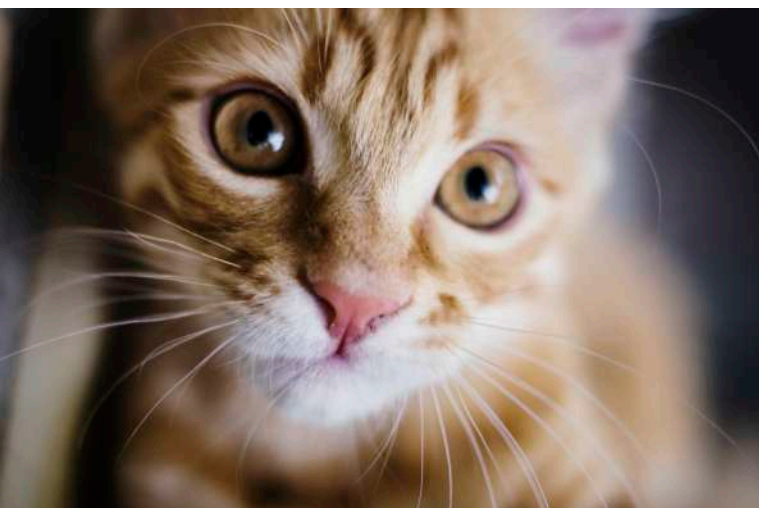
## Pamlsky s krůtím masíčkem a batáty

*1 menší batát  
130 g krůtího masa  
100 g kukuřičné mouky  
1 vejce  
60 g strouhaného sýra (eidam, gouda, čedar)*



- 1 Batáty oloupejte, nakrájete na kostky a vařte do měkka. Trvá to jen chvíli.
- 2 Krůtí maso nakrájete na menší kousky nebo plátky a poduste v trošce vody. Když je maso měkké, přidejte uvařené batáty a vše rozmixujte na hladkou směs.
- 3 Do směsi přimíchejte nastrouhaný sýr, vejce a mouku. Vypracujte hladké těsto.
- 4 Těsto rozválejte na sílu asi 5mm. Vykrajte oblíbené tvary a naskládejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte dozlatova asi 15 minut na 180 stupňů.





## PRO KOČIČKY

Kočku na pamlsk nenachytáte. Neuposlechne rozkaz za kousek dobroty jako pes, ale přesto jí pamlsk můžeme dopřát. Zkrátka jen proto, že ji chceme rozmazlovat.

Zároveň jí zpestříme jídelníček a když si dáme opravdu záležet, doplníme její běžnou stravu hodnotnými prvky jako jsou vitamíny a minerální látky.

### Kuřecí pamlsky s rýží

- 1 velké vejce
- 1 dětská přesnídávka kuřecí maso s rýží
- ¼ šálku na jemno nasekané petržele
- 2 lžice olivového oleje
- 1 hrnek rýžové mouky
- ½ hrnku vařené rýže
- 2 lžice vody



### Tuňákové cookies

- 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 hrnek celozrnné mouky
- 1 lžice šanty kočičí
- 1 vejce

- 1 Rozmíchejte všechny tekuté přísady v misce. Přidejte mouku a uvařenou rýži. Nakonec nesekanou petržel.
- 2 Rozložte pečicí papír na plech a obsah misky rovnoměrně rozprostřete v tenké vrstvě.
- 3 Pečte v rozehráté troubě na 180 stupňů 12-15 minut.
- 4 Nechte odpočinout, dokud nevychladne a poté nakrájejte měkké těsto na kousky potřebné velikosti. Vraťte do trouby a pečte dalších 8 minut. Vyjměte z trouby. Nechte úplně vychladnout.

- 1 Slijte všechnu tekutinu z konzervy tuňáka a maso rozmělněte. Dejte do misky a přidejte ostatní ingredience.
- 2 Až se všechny přísady spojí, vyndejte obsah misky na vál a vypracujte hladké těsto. Vyválejte na plát o síle asi 5mm a vykrájejte z něj malé tvary nebo celý plát nakrájejte na malé čtverečky na velikost sousta pro vašeho mazlíčka.
- 3 Naskládejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte na 80 stupňů asi 10-15 minut.

## ZMRZLINA PRO CHLUPÁČE

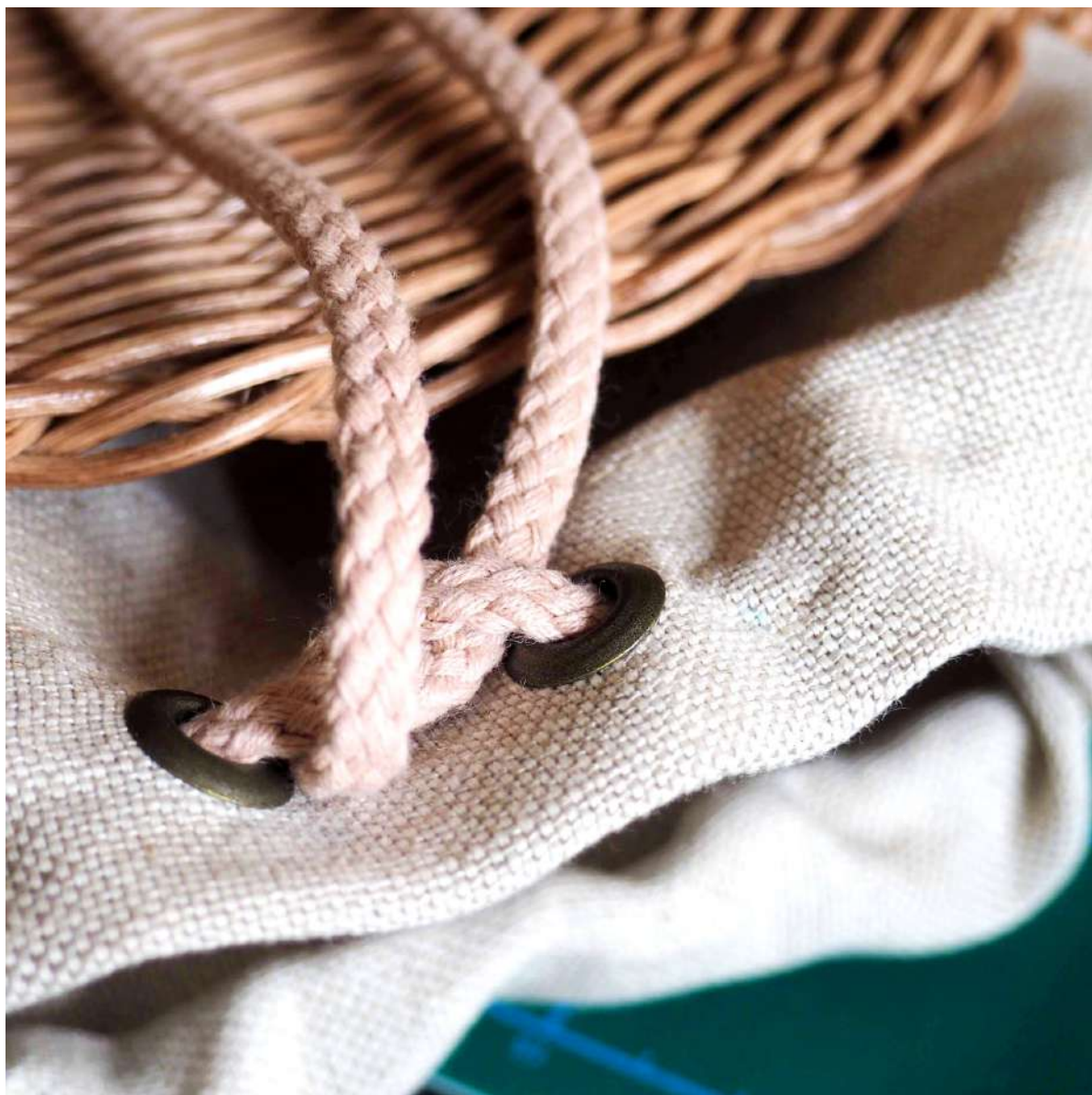


[www.baron.cz](http://www.baron.cz)

Léto už sice pomalu končí, ale teplých dní si ještě určitě užijeme dosyta. Chcete-li dopřát svému mazlíčkovi něco na osvěžení, zkuste tyto speciální směsi na výrobu domácí zmrzliny pro pejsky a kočičky. Jsou z přírodních surovin a neobsahují žádné přidané látky. Jen smícháte s vodou a zamrazíte.



# KDYŽ SE PLNÍ SEN..



JMENUJI SE ANDREA A JSEM TVŮRCE A ZAKLADATELKA ZNAČKY AMELIA E. POD TOUTO ZNAČKOU TVOŘÍM ZEJMÉNA DESIGNOVÉ PROUTĚNÉ KABELKY, ALE TAKÉ OPASKY, PENĚŽENKY A DALŠÍ DROBNOSTI Z KŮŽE.

JAK JSEM SE K TÉTO PRÁCI DOSTALA?

MOJE CESTA NEBYLA PŘÍMÁ ANI KRÁTKÁ, ALE KDYŽ ČLOVĚK NĚCO HODNĚ CHCE, SNY SE MU SPLNÍ.

**V**ždycky jsem měla ráda ruční práce, ale to, co mě opravdu uchvátilo, bylo košíkářství. Je to asi 15 let, kdy jsem se poprvé setkala s pedigem - dlouhými, neposednými proutky, které se pořád motají do sebe a pracovat s nimi je ze začátku o nervy. Bylo to setkání osudové. Od té doby to byl můj velký koníček. Pletla jsem košíky, sem tam jezdila po akcích a také pořádala kurzy.

Můj sen vždycky byl žít se rukama. Jenže být jen košíkářka, která plete z pedigu a na plný úvazek k tomu, není úplně jednoduché. Je nás hodně. Začala jsem přemýšlet o tom, jak košíky oživit. Jelikož mám ráda i další rukodělné techniky, rozhodla jsem se naučit se pracovat s kůží. Chtěla jsem z obyčejného košíku vytvořit něco s vyšší hodnotou.

**KABELKU.**



Psal se leden 2018 a já měla po kurzu. Pár hodin s lektorem je ale velmi málo na to, aby se člověk s kůží naučil pracovat. Kurzem ale začala moje cesta k dokonalé kabelce, ve které spojím dva materiály a dvě řemesla. Prošla jsem dny, kdy mi to nešlo, netušila jsem jak, neměla jsem na materiál a vybavení, ale cítila jsem, že to je to, kam se chci směřovat. O pár měsíců později s podporou rodiny začínám budovat dílničku.

Na mojí cestě jsem se stále chtěla zabezpečovat od někoho zvenčí, že to, co dělám, se někomu líbí, a že by to chtěl koupit. Zúčastnila jsem také soutěže T-mobile rozjezdy. Skončila jsem druhá v Karlovarském kraji a zpětná vazba od poroty i dalších lidí pro mě byla nesmírně důležitá. Víc než ceny v soutěži. Nakoplo mě to, ale hlavní myšlenka byla, víc si věřit a říct si za svou práci adekvátní odměnu.

Další zásadní moment byl kurz Jak se žít rukodělným podnikáním, loni v srpnu. Tam už mi to opravdu došlo a začala jsem konat.

Navýšila jsem ceny, investovala do vybavení dílny, koupila materiál, vytvořila jsem si web a začala tvořit pod značkou Amelia E. Mám trochu výhodu v tom, že se pohybuju v online marketingu. Spoustu věcí, které dělám v práci, aplikuji i do svého podnikání. Baví mě to spojení tvůrčí práce, práce na sociálních sítích, tvorby e-shopu, propagace. Nenudím se.






Zatím jsem stále napůl zaměstnaná, ale začínám mít nutkání vrhnout se do podnikání naplno. Letos v lednu a únoru jsem si prošla nepříjemným obdobím. Byla mi diagnostikována rakovina. Byla jsem poprvé na mamografu, bez jakýchkoliv příznaků... měla jsem obrovské štěstí, všechno dobře dopadlo. Uvědomila jsem si ale, že je na čase splnit si svůj sen o kabelkách. Kdy jindy než teď?

Moje kabelka je amelka. Jaká je amelka? Snažím se o dokonalost a vidím ji hlavně ve spojení dvou přírodních materiálů – kůže a proutí (pedigu), které už samy o sobě dokonalé jsou svou nedokonalostí. Pokaždé jiné, občas se šrámy a kazy. K tomu hodiny řemeslné práce, vymýšlení, testování.

Kabelka ode mě je vždy originální a jedinečná ruční práce a materiál mi nedovolí udělat dva totožné výrobky. Jsou pečlivě zpracované, aby se daly nosit po celý rok. K tomu lehké a zároveň pevné. Chci, aby pro ženy byly partačkami pro každý den. ■



Text: Andrea Holzknechtová  
proutěné kabelky



# KOUZELNÉ JIŘINKY

NIC NEDOKÁŽE ROZZÁŘIT PODZIMNÍ  
ZAHRADU TAKOVOU SMĚSICÍ  
BAREV, JAKO ZÁHONY JIŘIN. KDYŽ  
TEPLÉ PODZIMNÍ SLUNCE OPŘE SVÉ  
PAPRSKY DO BAREVNÝCH KVĚTŮ,  
RÁZEM SI BUDETE PŘIPADAT JAKO  
V KOUZELNÉ ZAHRADE.



Jiřinky, jiřiny, *Dahlie*, všechna tato jména patří mexické krásce, která u nás natolik zdomácněla, že mnozí ani nehledají její původ za oceánem. Aztékové ji pěstovali již před objevením Ameriky a měla pevné místo v jejich kultuře. První evropská zásilka rostlin dorazila do botanické zahrady v Madridu. Zde ji popsal a nakreslil abbé Cavanilles a pojmenoval ji po svém příteli, švédském botanikovi A. Dahlovi. Naše jiřinka vznikla z německého pojmenování Georgina. Předkům, zejména v 19. století, naprosto učarovala, nicméně nikdy nezapadla do zapomnění a nepřetržitě zdobí naše zahrady. V českých zemích byly jiřinkové výstavy a bály součástí národního obrození, zejména na Královéhradecku. Slavný jiřinkový bál nescházel ani v závěru svatby Boženy Němcové. Šlechtí se již přes 200 let, čeští zahradníci vyslali do světa mnoho obdivovaných odrůd.

**JIŘINA** je dívčí jméno –  
**JIŘINKA** nepřehlédnutelná  
květina.

Nyní jsou jiřinky v plné kráse a budou na zahradě kvést až do příchodu prvních mrazíků. Nejčastěji se pěstují na záhonech v bohatých skupinách, jindy vítají návštěvníky v řadách u plotů. Menší odrůdy bezproblémově rostou v nádobách a dokonce i truhlících. Kytice i jednotlivé květy se skví ve vázách, ceníme si jejich trvanlivosti a nescházejí ani v roli květin svatebních. Dají se dokonce sušit.



Rašící pupeny a zbytky stonků musí zůstat při uskladnění volné.



Konec října je ideální dobou pro zazimování jirín. Když mráz spálí jirínkám listy, seřízněte rostliny 10-15 cm nad zemí. Rycími vidlemi vyjměte rostliny ze záhonu a pečlivě očistěte hlízy od hlíny. Hlízy potom rozložte na pleťivo nebo rošt do chladné a suché místnosti tak, aby jejich stonky směřovaly dolů. Duté stonky jirínek totiž zůstávají dlouho vlhké a pokud je nenecháme pořádně vyschnout, mohou způsobit zahnívání hlíz. Dobře oschlé hlízy uložte do bedýnky.

Jirínky vynikají mnohostí barev, tvarů, velikostí i způsobem použití a patří mezi nejzajímavější květiny. Zastupují rostliny rozmanitých výšek od 20 cm až nad 1,5 m. Mohutné exempláře potřebují oporu, těžké květy snadno po dešti ohýbají rostliny. Rozmarům počasí lépe odolávají nižší kompaktní odrůdy. Jirínky se vyznačují proměnlivým uspořádáním květů a dělí se do mnoha skupin. Kaktusové mají bohatý paprscitý květ, pomponky charakterizuje hustá krajková skladba, dále najdeme mignonky, ballky, sasankovité, odrůdy chryzantémovité, orchidejovité, leknínovité, pavoučí... Ani v přírodní zahradě nezklamou odrůdy s jednoduchým kopretinovým vzhledem, náhrdelníkové mají mezi žlutým středem a jednoduchými lístky vložen ještě „límeč“. Barvy květů jsou svěží až křiklavé, ale také jemné pastelové, barevnou škálu naplní od bílé přes odstíny žluté a koňakové po červenou a fialovou. Nenajdeme modrou ani černou, jen nejtemnější černo purpurové odstíny. Někdy také najdeme v květu barvy dvě. Květy jsou jednoduché i složitě utvářené a plné. Nečekejte však výrazné a příjemné vůně. Samozřejmě máme rostliny časně kvetoucí i pozdní. Listy jsou nejčastěji zelené, ale přidávají se i bronzové tóny.



*Rostliny již  
nehnojíme, aby  
včas dobře  
vyzrály podzemní  
hlízy.*

Jiřinky potřebují kyprou humózní půdu, slunečné stanoviště a zvětrří. Vysazují se koncem dubna. Kvetou do závěru sezony, jejich krásu ukončí až podzimní mrazíky. Nebojte se nechat rostliny přemrznout. První mrazíky podzemní část nezničí a hlízy se vybírají ze země dobře vyzrálé. Ve své domovině prožijí jiřinky období odpočinku venku v půdě, u nás je musíme uschovat v bezmrazé tmavé místnosti.

Zahradnickou inspiraci hledejte určitě na podzimních výstavách, u velkých pěstitelů jiřinek anebo také v Dendrologické zahradě v Průhonicích, kde najdete ukázky světového i domácího sortimentu.



Aztékové pěstovali jiřiny pro škrobovitě hlízy bohaté na inulin. Konzumovali je jako brambory, ale také je používali k léčení. Slupka těchto hlíz má přirozené antibiotické vlastnosti. Velké květy a duté stonky stromových jiřin používali k shromažďování a přenášení vody.

**Jednoduché květy snáze nasytí hmyz. Plné květy navštěvuje až ve fázi, kdy se zcela otevřou. Oceníme, že jiřinky kvetou až do zámrazu, tedy v době, kdy hmyzí potrava ubývá.**





Historicky úplně první Jiřinkové slavnosti proběhly v roce 1837. Jednalo se o výstavu pěstitelů těchto krásných podzimních květin, na které byly udělovány ceny těm nejkrásnějším květům. S menší přestávkou je tato tradice dodržována dodnes. A tak i letos, pokud se vypravíte do České Skalice, čeká zde na vás v průběhu září bohatý program, zakončený 19.9.2020 opravdovým Jiřinkovým plesem

**JIŘINKOVÉ SLAVNOSTI**  
V ČESKÉ SKALICI — ZÁŘÍ 2020 —

1.–30. září 2020  
**NADĚJE**  
Výstava v galerii Fortna SVC Běže  
Česko-slovenská výtvarná, pláň výtvarná  
a výtvarná v památkově chráněné České Skalici  
a výtvarného Hrádku

4.–6. září 2020 / od 9 do 17 hodin  
**TRADIČNÍ**  
**VÝSTAVA JIŘINEK**  
V prostorách Muzea Boženy Němcové  
Výstava Jiřinek se zaměřuje na dříve bohemské  
Němcové, součástí je i výtvarná díla.  
Součástí výstavy bude i soutěž o nejlepší model  
2020 na nejlepší výtvarný organizaci Českého  
svazu výtvarní a zářij dopravní program.

pondělí 4. září 2020 / od 19 hodin  
**DAVNÝ DAVNO JIŽ TOMU**  
V Hrádkově sále Muzea Boženy Němcové  
Společnost Boženy Němcové v České Skalici  
včetně Hrádkové hudby pořádá koncert  
a dala vše z prostředí české minulosti Boženy  
Němcové. Účinkují Českobohémští hudební  
hudební křesťané. Dobroty program.

sobota 5. září 2020 / od 11 hodin  
**SLAVNOSTNÍ SETKÁNÍ**  
**U PRĚLÍZOSTI**  
**ZPŘÍSTUPNĚNÍ STÁLÉ**  
**EXPOZICE BOŽENY NĚMCOVÉ**  
V Hrádkově sále Muzea Boženy Němcové  
15. října 2020 výtvarná výstava Boženy Němcové  
Přijímání návštěvníků od 10:00-20:00.  
Přijímání 18. října (od 10:00) po 20:00.  
Hrádková Hudba.

pondělí 8. září / od 13 do 16 hodin  
**SALON ČESKÝ OBROZENECKÝ**  
V Hrádkově sále Muzea Boženy Němcové  
Program, představení a výstava výtvarných  
výtvarníků Jiřinkových hádk v České Skalici  
dříve hudební, výtvarní, české. Taneční  
národní hudební taneční a taneční program v hudební

v tanečním páru taneční v tanečním páru  
slavnostní páry v tanečním páru taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční

neděle 6. září / od 10 do 16 hodin  
**MALOVÁNÍ NA HEDVÁBÍ**  
V prostorách Muzea Boženy Němcové  
Výtvarná díla SVC Běže, na které si lidé výtvar-  
ně vytvoří krásné výstavní výstavy  
slavnostní páry v tanečním páru taneční

neděle 6. září 2020 / od 18 hodin  
**PROMĚNĚNÍ KONCERT**  
No mohl bych být taneční taneční taneční  
No mohl bych být taneční taneční taneční  
No mohl bych být taneční taneční taneční

pondělí 7. září 2020 / od 19 hodin  
**... A ZAČNEME ČIST**  
**BABIČKU ZNOVU**  
V Hrádkově sále Muzea Boženy Němcové  
Božena Němcová v tanečním páru taneční  
od 11 do 16 hodin. Výtvarná díla taneční  
dříve v tanečním páru taneční taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční

pondělí 7. září 2020 / od 18 hodin  
**KONCERT BONI PUEFFI**  
V Hrádkově sále Muzea Boženy Němcové  
Výtvarná díla taneční taneční taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční

sobota 19. září 2020 / od 20 hodin  
**JIŘINKOVÝ PLES**  
V prostorách Českobohémské společnosti  
Slavnostní páry taneční taneční taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční  
slavnostní páry v tanečním páru taneční

Božena Němcová  
1837-2020

MECHÁŘOV  
HRADECKÝ  
SKALICE

SWING.cz

Info na: [www.ceska-skalice.cz](http://www.ceska-skalice.cz)

*Ted' se ženu s ostatním proudem nahoru do sálu, kterýžto se — radostně překvapení a užasnutí ten cít a to mínění ve mně zbudilo — v ten nejutěšenější a nejsvátečnější chrám bohyně Květeny byl proměnil. Tu bylo růženců a pletenců, tu chocholů a kytek rukou a okem krasocitným poutaných, a to všeho z jirinek, z nichž by ta na cenu nejposlednější klobouk aneb nádra té nejspanilejší dívky byla mohla krásiti. ...*

*Když pak v sále u Šteidlera třetí čili čtvrtá mísa kolovala, najednou se na pavláčce hudba ozvala. Provozoval se především s pilností a zdařílostí úvod v Mozartovu zpěvohru: „Don Juan“. Mezi jinými hrála se polka, jirinkám ke cti vypracovaná a po níž také pojmenovaná, která se vesměs tak líbila, že se několikrát opakovati musila. ...*

*Není možná dosti pověditi a popsatí, jaká to srdečná, upřímná radost, jaká to přátelská, pospolitá veselost celou společnost rozdechovala a osvětlovala. ...*

*Něco před šestou hodinou vstalo se od stolu, pohovořilo a rozcházel se. Hudba mnohozvukná utichla, aby hodinu později, oddechuvši sobě, nově nastruněna nejen v mysli a v srdci, ale i v pružných nohách opět oučinkovala. Mne tu s vřelým srdcem stojícího násilný ten vír také uchvátil, a nohoum mým, dalekou cestou unaveným, nebylo možná dříve z něho vyváznouti, až nastrojena světlost naše pohledem na bílé jitro vybledla, a poslední zvuk hudby v sále i v uších dozváněl. ...*

*Ba věru! kdo chce v té nejsrdečnější a nejnevinnější utěšenosti dvanáct hodin strávití, ten ať jde v tento slavný den do Skalice! ...*

*„Aj!“ — myslil jsem sám u sebe, když jsem nasnídav se, s vakem i s holí k Jaroměři kráčel — „totě nový, utěšený důkaz, že v národu českém pro všechno, co v duševním smyslu život krásí, obohacuje a zušlechťuje, mocné city vznikají a k oučinkování rozdechují. Ten samý duch — jehož jsme schopní, — síly naše budí a obživuje, jenžto nad celou Evropou mohutná křídla rozprostírá a k velkému cíli dokonalosti vesluje.“*

Slavnosti jirinek na Náchodsku, Květy 1841

[zdroj](#)

# SOUTĚŽ

## *Milujeme jablečné koláče všeho druhu!*

Pošlete nám váš  
**neoblíbenější recept a fotografii** na sladkou pochoutku s jablky,  
bez které se u vás v rodině podzim neobejde.

Pro jednu z vás máme krásnou kuchařku „Ovocné koláče“  
a dalším třem pošleme zimní vydání časopisu My50+ zdarma.





Pojďte s námi nahlédnout do nenápadných koutů našich lesů, kde se skrývají houby těch nejroztodivnějších barev a tvarů. Nad jejich krásou se až tají dech. Rozhlédněme se při svých houbařských toulkách tentokrát více kolem sebe a kochejme se tou nádherou, co příroda tvoří.

# NENÁPADNÁ KRÁSA TICHÉHO LESA









## APLIKACE pro houbaře

Podzimní měsíce jsou každý rok v českých končinách ve znamení vášnivého houbaření.

Za našich mladých let byla každá rodina vybavena atlasem na houby. Nevýhoda takového atlasu

však byla v tom, že ho málokdy měl člověk s sebou v lese. Dnes, díky aplikacím a chytrým telefonům, ho s sebou mít můžeme. Vybrali jsme pro vás tři nejlepší aplikace, pro rozpoznávání hub.



### ROZPOZNÁVÁNÍ HUB

Aplikace rozpozná druh houby z fotografií. Pro ideální výsledek vyfoťte houbu z několika různých úhlů tak, aby byla vidět celá houba. Nejlepších výsledků dosáhnete na fotografiích v přirozeném prostředí. Je nutné mít připojení k internetu.

[Android](#)



### APLIKACE NA HOUBY

Detailní atlas více než 200 nejběžnějších druhů hub, s podrobnými popisy a kvalitními fotografiemi. Součástí je také klíč k určování druhů hub podle viditelných znaků.

[Android](#)



### ATLAS HUB

Aplikace nejen pro vášnivé houbaře. Díky jedněm z nejlepších fotografií hub na světě, pomůže i laikovi rozeznávat různé druhy přímo na místě. Přináší jednoduché a rychlé užívání s maximem užitečných informací.

[iPhone](#)



### iHoubař

Aplikace iHoubař využívá strojové učení a umožňuje Vám komplexní rozpoznávání hub přímo ve vašem chytrém telefonu. U rozpoznaných hub ukáže popis, obrázek i informace o možném nebezpečí. Aplikace také obsahuje index hub s jejichmi dodatečnými informacemi.

[iPhone](#)

*Každý rok zemře několik lidí následkem otravy houbami, nejezte houby, které neznáte, dokud si nezávisle neověříte, že jsou jedlé.*

**K  
O  
B  
L  
I  
H  
Y**

**V NOVÉM  
KABÁTĚ**



*Kdo by neznal pohádku O koblížkovi. Pěkně kulaťoučký, do zlatova usmažený.... Přesně takové koblihy si pamatujeme i z dětství. Plněné většinou skvělou domácí marmeládou. Moje babička ještě dělala verzi s rumovými pralinkami? To byla naprostá bomba! Že ji neznáte? To musíte vyzkoušet! Zakousnete se do malého koblížku a nejdříve to trochu křupne a pak se vám na jazyku rozprostře směs báječných chutí, korunovaných rozpuštěnou čokoládou, když je koblížek ještě teplý. Fantastická věc! Ale jak se zdá, koblížek je velmi variabilní. Dnes ho můžete potkat plněný různými náplněmi a zdobený různými polevami. Také tvar nemusí mít vždy jen kulaťoučký, ale občas se v něm objeví i díra. Trochu se podobá bavorskému vdolečku, co jsme znali ze školních jídelen. Ale je to jen zdání. Ve skutečnosti je úplně jiný. Říká si donut a přicestoval k nám z Ameriky.*



## KOBLIHY TRADIČNÍ

500 g hladké nebo polohrubé mouky  
40 g krupicového cukru  
40 g másla  
4 žloutky  
30 g droždí  
3 lžice rumu  
250 ml vlažného mléka  
špetka soli

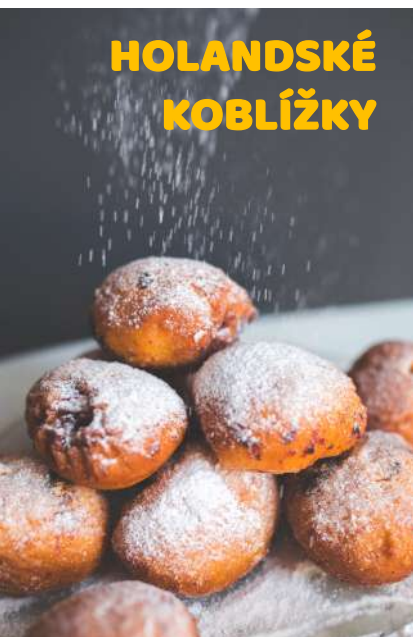
nastrouhaná kůra z jednoho citronu  
250 ml oleje na smažení  
marmeláda na plnění, nejlépe domácí



*Jak na to:*

1. Nejprve si připravte kvásek. V misce nebo hrnku rozmíchejte droždí se lžící cukru. Zředte trochou vlažného mléka a přidejte tolik hladké mouky, aby vznikla hustší kašička. Dejte na teplé místo asi na čtvrt hodiny kynout.
2. V míse utřete máslo s cukrem do pěny a postupně přidávejte žloutky. Pak přidejte vzešlé droždí, rum, sůl, nastrouhanou citronovou kůru, mouku a s mlékem zpracujte na hladké a vláčné těsto. Mísu přikryjte a nechte na teplém místě asi tři čtvrtě hodiny kynout.
3. Když je těsto vykynuté, na lehce pomoučněné pracovní ploše ho rozválejte na asi centimetr silnou placku. Sklenkou vykrajujte kolečka – těsně vedle sebe. Na polovinu koleček naklaďte lžičkou trochu marmelády nebo zkuste variantu s rumovými pralinkami. Překryjte opět vykrojeným kolečkem těsta a okraje důkladně přitlačte. Potom ještě jednou vykrojte skleničkou. Okraje budou hladké a pevně spojené. Pak koblihy lehce poprašte moukou a nechte na utěrce ještě asi čtvrt hodiny kynout.

4. V menším hlubším kastrolu rozehejte tuk. Opatrně vkládejte koblihy, smažte je dozlatova (asi pět minut) a vyjímejte drátěnou naběračkou. Nechte na vrstvě ubrousků okapat přebytečný tuk a podávejte pocukrované.



## HOLANDSKÉ KOBLIŽKY

250 g hladké mouky	1 jablko
20 g droždí	1 lžička soli
2 žoutky	olej na smažení
80 g rozinek	moučkový cukr
2,5 dl mléka	



1. Jablko oloupejte, vykrojte a nahrubo nastrouhejte. Z vlažného mléka a 1 kostky cukru zadělejte kvásek.
2. Mouku osolte, smíchejte ji s nastrouhaným jablkem a rozinkami. Přidejte žoutky a vzešlý kvásek. Vypracujte vláčné těsto, které nechte cca 40 minut kynout.
3. Z těsta lžící vykrajujte kousky a ihned je smažte. Ještě horké koblížky pocukrujte.



## BAVORSKÉ VDOLEČKY

500 g hladké mouky	citronová kůra
30 g droždí	špetka soli
25 g cukru krupice	tuk na smažení
50 g másla	tvaroh na strouhání
3/8 l mléka	povidla
1 žoutek	



1. V misce nebo hrnku rozmíchejte droždí se lžící cukru. Zředte trochou vlažného mléka a přidejte tolik hladké mouky, aby vzniklo těstíčko lívancové hustoty. Nechte chvíli odstát.
2. Poté přidejte žoutek, citronovou kůru, mléko a těsto zpracujte ručně nebo v robotu, aby se nelepilo na mísu. Nakonec zapracujte rozpuštěné máslo. Přikryjte utěrkou a na teplém místě nechte asi hodinu kynout.
3. Těsto vyválejte na 1,5 cm silnou placku a skleničkou vykrajujte kolečka. Nechte ještě na válu chvíli odpočívat. Mezitím dejte do menšího hrnce rozehrát tuk.
4. Když je rozpálený, vhaďte vdolečky a z obou stran smažte dohněda. Na každý natřete švestková povidla a posypte je strouhaným tvarohem. Vylepšit ještě můžete šlehačkou.



Foto: zdroj



## TVAROHOVÉ KOBLÍŽKY

250 g měkkého tvarohu  
 250 g hladké mouky  
 4 celá vejce  
 1 vanilkový cukr  
 1 prášek do pečiva  
 špetka soli  
 6 polévkových lžic mléka  
 4 polévkové lžice rumu  
 tuk na smažení  
 moučkový cukr na obalení



Suroviny zpracujte vařečkou v míse na hladké těsto. Lžící ukrajujte kousky a vhažujte je do rozpáleného oleje. Smažte dozlatova a ještě teplé obalte v cukru.

## DONUTS

500 g hladké mouky  
 40 g droždí  
 110 ml vlažného mléka  
 20 g cukru krupice  
 2 vejce  
 40 g bílého jogurtu

50 g javorového sirupu  
 špetka soli  
 tuk na smažení  
 různé polevy, sekané ořechy, nastrouhaná  
 čokoláda a posypky na zdobení



1. V misce rozdrobte droždí, přidejte lžici cukru a trochu mléka a nechte vzejít kvásek. Když je připravený, vlijte ho do mísy s moukou, přidejte vejce, jogurt a javorový sirup a vypracujte vláčné těsto. Mísu přikryjte utěrkou a nechte těsto na teplém místě kynout, dokud nezdvynásobí objem.
2. Vykynuté těsto vyválejte na pomoučněné ploše na výšku asi 1–1,5 cm a vykrajujte z něj kolečka. Menší sklenkou nebo formičkou vykrajujte středy. Koblížky nechte asi 10 minut odpočívat, aby ještě trochu nakynuly.
3. Do většího hrnce připravte asi do poloviny tuk na smažení a na středním plameni ho nechte rozehtát. Připravte si také polevy a přísady na obalování.
4. Když je olej dost rozehtátý, začněte smažit. Pomocí děrované naběračky vkládejte koblížky do horkého oleje a ze všech stran je osmažte dozlatova. Osmažené koblížky nechte odsát na vrstvě kuchyňského papíru a pak je hned přelévejte zvolenými polevami a zdobte podle chuti fantazie.



# URBAN JUNGLE

## aneb život v oáze zeleně

Zelená oáza klidu, nikdy nekončící léto a osvěžující zastavení v každodenním shonu.

To jsou hlavní pocitové prvky, která přináší styl Urban Jungle. Ačkoliv uplynulo již téměř deset let od doby, kdy se interiéry zařízené v duchu Urban Jungle staly hitem, popularita tohoto stylu neupadá. Právě naopak.

Zelená vlna se postupně převalila z amerického kontinentu i do Evropy, kterou zaplavila s nebývalou intenzitou. Větší kontakt s přírodou, uklidňující účinky zeleně a uvolněný, ve své podstatě tak trochu bohémský styl, si získává čím dál tím více srdcí. Pojdte se s námi podívat, jak si tuto příjemnou a uvolněnou atmosféru vytvořit u vás doma!

Text: [Kateřina Kunzendorfer](#)

## ROSTLINY SLUŠÍ KAŽDÉMU INTERIÉRU

Jak co nejrychleji vytvořit atmosféru tropické džungle? Hádáte správně! Hlavním prvkem, který nesmí chybět v domově zařízeném ve stylu Urban Jungle, jsou právě rostliny. Pokud pro vás péče o pokojové rostliny nepředstavuje příjemný relax nebo častěji cestujete, volte tučnolisté pokojovky, sukulenty nebo některý z důmyslných samozavlažovacích systémů. Rozumět si budete zcela jistě i s popínavými filodendrony, voskovkami a dalšími nenáročnými druhy. Pokud máte pochybnosti ohledně náročnosti rostlinky, která vás oslovila, neváhejte si jít pro radu do nejbližšího květinářství. Zcela jistě vám s výběrem ochotně poradí.



*Chcete-li vytvořit harmonicky působící skupinu složenou z různorodých předmětů, ujistěte se, že mají alespoň jednu společnou vlastnost. Tou může být v tomto případě například kresba listů, fakt, že všechny rostliny ve skupině jsou sukulenty, případně design květináče.*

## VYUŽIJTE NAPLNO BARVY, TVARY A TEXTURY

Prvním kritériem při výběru vhodné rostliny jsou bezpochyby její požadavky na intenzitu světla, vlhkost vzduchu a odolnost vůči průvanu. Pro každý typ stanoviště můžeme nicméně najít celou řadu vhodných druhů. To nám umožňuje rostliny mezi sebou vhodně kombinovat tak, abychom dosáhli zajímavého a neotřelého efektu. Nebojte se experimentovat. Skupiny rostlin s odlišnou velikostí a zbarvením listů, nebo výrazně kontrastním tvarem vypadají skvěle a dodají každému interiéru na zajímavosti a mnohvrstevnatosti. Jedno ze základních pravidel interiérových designérů a architektů zní: Chcete-li vytvořit harmonicky působící skupinu složenou z různorodých předmětů, ujistěte se, že mají alespoň jednu společnou vlastnost. Tou může být v tomto případě například kresba listů, fakt, že všechny rostliny ve skupině jsou sukulenty, případně design květináče.

Rostliny obohatí interiér v jakémkoli stylu. Popusťte uzdu své fantazii a kombinujte barvy, formy a textury



## NEZAPOMEŇTE NA DOPLŇKY

Ačkoli rostliny nesmí v interiéru zařízeném ve stylu Urban Jungle chybět, nejedná se o jediné prvky, které nám mohou atmosféru městské džungle přiblížit. Významnou roli zde hrají i doplňky a dekorace. Ve své nejpůvodnější podobě má Urban Jungle nejblíže k **bohémскому stylu**.

Je z podstaty nekomplikovaný, pracuje s *etnickými* nebo *tropickými* motivy, nebojí se výrazných a *intenzivních barev*. Budete-li chtít dosáhnout klasické atmosféry Urban Jungle, oprašte starší terakotové květináče s patinou, zrelaxujte si při výrobě macramé, případně se poohlédněte po ethno polštářcích se střapci.

Klasickému Urban Jungle interiéru polichotí i perský koberec po rodičích, zajímavá keramická soška, nebo světelný řetěz. Cítíte to také? Vůně dále ...



[www.la-conception.cz](http://www.la-conception.cz)

Svícný na čajové svíčky z terakoty jsou pro váš interiér už jen třešničkou na dortu. Postavte je na komodu nebo stolek a nechte se unášet kouzelnou atmosférou hry světla a stínů.



Závěsnou dekoraci v jemné přírodní barvě si zamilujete na první pohled. Prostoru přináší duši, jemnost a eleganci.

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

Abstraktní dekorace ve formě hlavy z terakoty zaručeně upoutá na první pohled. Kombinace tradičního materiálu a moderních tvarů přinese lehký dotek etnického stylu i do jinak moderního interiéru



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

Terakotové květináče do stylu Urban Jungle skvěle zapadají. Máte raději nevšední půvab, který si nehraje na dokonalost? Malé nedokonalosti a efekty vintage provedení dodávají květináči na půvabu. [www.butlers.cz](http://www.butlers.cz)



*Ve své nejpůvodnější podobě má Urban Jungle nejblíže k bohémскому stylu. Pracuje s etnickými nebo tropickými motivy, nebojí se výrazných barev.*



## PŘIZPŮSOBTE SVOU ZELENOU OÁZU STYLU VAŠEHO DOMOVA

Ačkoli je hnutí Urban Jungle od dob svého vzniku spojeno především s bohémským stylem, zelené oázy se čím dál tím více rozrůstají i v domovech zařízených v úplně jiném duchu. Můžeme se tak setkat se skandinávskou, provence nebo futuristickou městskou džunglí. I takto koncipované interiéry se mohou proměnit v zelenou oázu, pokud budeme citlivě vybírat.

**Domovu ve skandinávském stylu** budou sloužit sukulenty, tchýnin jazyk, svícník, nebo sophora. Základem je vybrat rostlinku, která má dramatický a výrazný tvar, ale není příliš rozvětvená a bujná.



Vytvořte si za pomoci rostlin neodolatelný relaxační koutek! Vodopád zeleně Vám zaručeně pomůže odpoutat se od každodenních starostí a užít si volné chvíle naplno.



Tchýnin jazyk svým dramatickým tvarem skvěle zapadá do skandinávského stylu.



Dovolte své zelené oáze rozrůst se po celém bytě. I koupelna se může stát místem, kde rostliny vytvoří kouzelnou atmosféru.

Interiéru zařízeném **v duchu Provence** nejvíce prospěje olivovník, kopretina, levandule, případně citrusy. Zajímavý akcent, který přinese lehkost a dynamiku do provence interiéru, ale může zprostředkovat jakákoli rostlina, na kterou s největší pravděpodobností narazíte během dovolené na jihu Francie.

**Modernímu stylu** bude nejlépe odpovídat pryšec, pilea nebo dracena. Počet rostlin, kterými vybavíme moderní interiér, bude v porovnání s jinými styly skromnější. Budeme snažit vybírat větší solitérní rostliny, které budou korespondovat s použitou barevnou paletou. Nemusíme se však ale bát ani výraznějšího kontrastu.



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

**Kokedamy** jsou vhodnou formou oživení interiéru. Díky své jednoduchosti působí velmi stylově a vnesou do interiéru lehkost a klid.

Chcete-li vnést do interiéru opravdu neobvyklý prvek, zkuste **řasokouli zelenou**. Vypadá jako zelený íček z mechu, ale ve skutečnosti se jedná o vlasovitou zelenou řasu, vyskytující se v průzračných jezerech severní polokoule.



[www.gardners-eshop.cz](http://www.gardners-eshop.cz)

Ať je styl Vašeho interiéru jakýkoli, nebojte se experimentovat. Váš domov je především o Vás!  
Kreativně se meze nekladou.



*Zaujal vás styl Urban Jungle, ale nevíte jak dosáhnout kouzelné tropické atmosféry u vás doma?*

**Máme pro Vás exkluzivní podzimní nabídku!**

Užijte si příjemné odpoledne při nákupu doplňků a rostlin v doprovodu interiérového designéra

**ZDARMA**

*Jak na to?*

1. zarezervujte si svůj termín [zde](#)
2. Vyplňte poptávkový formulář a do textu uveďte kód MY50+
3. Náš tým Vás bude obratem kontaktovat s nabídkou volných termínů

Interiores Alameda - *Tvoříme nadčasové interiéry s osobitým kouzlem* - [www.interiores-alameda.com](http://www.interiores-alameda.com)

## PŘIPRAVTE SI BYLINKY NA ZIMU UŽ NYNÍ

Chcete-li mít čerstvé bylinky po ruce i v zimě, teď je nejlepší čas připravit je do truhlíků nebo květináčů.

**V září** vyryjte i s kořeny oblíbené bylinky ze záhonu a rozdělte trsy na malé části. Jednotlivé části potom rozdělte do vybraných nádob naplněných kvalitní zeminou a dobře zalijte. Vhodnými bylinkami jsou *máta*, *meduňka*, *pažitka* nebo *petržel*.

Osázené nádoby postavte na světlé místo, nejlépe na okenní parapet. Po celou zimu budete mít k dispozici čerstvou bylinkovou nať.



### WATERWICK -

#### Samozavlažovací mini truhlík "PLANT BOX"

Moderní design a inovativní způsob zavlažování, to je značka WaterWick

CENA: 259,- Kč

[Tvojeфарма.cz](http://Tvojeфарма.cz)

### Twins Cube - bílý

Dva spojené závěsné květináče a k tomu nůžky. Praktičtěji už to nejde.

CENA: 132,- Kč

[Mform.cz](http://Mform.cz)

## SKVĚLÁ VYCHYTÁVKA

### SAGAFORM Trio Herb Pot

Dvoudílný porcelánový obal na tři květináče s bylinkami. Chytlavý design švédské firmy Sagaform. Spodní díl slouží jako zavlažovací miska. V horním dílu je otvor pro vložení květináčku s bylinkou a rohový výřez pro pohodlné dolévání vody.

CENA: 970,- Kč

[Darek.cz](http://Darek.cz)



TIP  
REDAKCE

# MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE

Od ledna 2021 vycházíme každý měsíc!



VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ ZA VÝHODNOU CENU  
NA PŮL ROKU

listopad – duben (5 vydání)

~~325 Kč~~

**260 Kč**

**OBJEDNAT**

AKCE platí do 20.září 2020



Podzimní období je časem, kdy se příroda ukládá ke spánku a dlouhé dny střídají dlouhé noci.

Přejeme vám, abyste si i v tomto období našly příjemné chvíle. A pokud vám k tomu aspoň trochu přispěje náš časopis, udělá nám to radost.

My už pilně připravujeme předvánoční vydání, abychom vás potěšili v nadcházejících měsících studené zimy.

Vaše redakce My50+