

50+

PODNIKÁME
Hledá se zákazník

ROMANTICKÁ MĚSTA ČESKA
Podzim je jako stvořený
k městskému cestování

IMUNITA

*Může mít uspořádání domova
vliv na naše zdraví?*

SVĚTLA
*pro dokonalou
podzimní atmosféru*

JABLEČNÉ DOBROTY



27



38



51

04 IMUNITA

Může mít uspořádání domova vliv na naše zdraví? Jak souvisí imunita a prostor? Stav našeho bytu zrcadlí aktuální situaci v našem životě. Smysluplným uspořádáním podle Feng Shui můžeme ovlivňovat jeho kvalitu na všech úrovních.

10 AKADEMICKÉ TITULY

Stává se vám někdy, že se ztrácíte ve spleti titulů u jména na vizitkách nebo v tisku? Máme pro vás přehledný seznam nejčastěji užívaných zkratek. Od teď už budete v obraze.

14 PODNIKÁME: HLEDÁ SE ZÁKAZNÍK

V tomto vydání jsme se zaměřili na jednu z velmi důležitých oblastí v podnikání. A to na zákazníka. Margareta Křížová tentokrát prozradí, jak a kde ho hledat a na co si dát pozor.

22 MĚJTE HOLYWOODSKÝ ÚSMĚV

Někdy mohou být naše zuby, i přes veškerou péči, kterou jim dáváme, nevzhledné, hrbaté nebo mají příliš velké mezery. Možností, jak úsměv vylepšit mohou být fazety.

27 MĚSTSKÉ CESTOVÁNÍ

Přes léto nás to táhlo za hranice k moři, do hor a neprozkoumaných míst. Teď, když už jsme opět zpátky, můžeme vyrazit do některého z našich malebných měst.

34 MÁTE NA ZAHRADĚ JEŽKA?

Ježci jsou nejen roztomilí, ale také velmi užiteční tvorové. Pokud se usídlí na naší zahradě, postarají se o mnoho škůdců. Jak jim připravit příjemné bydlení a proč bychom je tam chtěli mít?

38 AMETYST - CESTA ZA KORUNKOU

Jak vzniká slavnostní korunka pro královnu aerobiku? Není to nic snadného. Čím vším si museli projít ve šperkařství STEFANY, než mohla být korunka usazena na hlavu vítězky, povypráví jeho majitelka Štěpánka Kurfiřtová.

44 ZÁŘIVÝ PODZIM

Příjemnou a romantickou podzimní atmosféru můžete ve vašem domově jednoduše vykouzlit správným rozmístěním osvětlení. Jak to udělat? Podívejte se na pár jednoduchých triků.

EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

Pokaždé, když se blíží vydání nového čísla přemýšlím, o čem by měl být jeho editorial. Nemyslím si, že by mělo jít o stručné shrnutí toho, co v aktuálním čísle najdete. K tomu slouží obsah a také by zmizelo to překvapení, co všechno vás tam čeká.

Editorial by měl být o myšlenkách. O věcech, které se aktuálně dějí a dotýkají se nás. O pocitech, které v nás vyvolávají. V říjnu tím zásadním tématem budou zcela jistě volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky. Přiznám se bez okolků, že nepatřím k lidem, kteří by politikou žili. Alespoň ne po zbytek roku. Doma nemám televizi a tak informace, které chci znát, si hledám sama a jinde.

Budou volby a já si říkám komu dát svůj hlas. Když sleduji debaty jednotlivých stran, nemám stále jasno. Co je fakt a co je předvolební mlha? Kde najít ty správné hodnoty, aby si Česká republika už konečně mohla vybudovat reputaci země, na kterou bychom mohli být právem hrdí? Země, kterou řídí čestní a spolehliví lidé. Jsem optimista. A tak věřím, že najdu.

Přeji vám krásný a pestrý říjen.
Ať už s volbami nebo bez.
Užijte si ho, a spolu s ním i toto podzimní číslo.

IMUNITA

Může mít uspořádání
domova vliv
na naše zdraví?

Nejčastěji mluvíme o úpravách prostoru v souvislosti s Feng Shui, abychom měli harmoničtější a šťastnější život. Prostor nám ale pomáhá i se zdravím. A ke zdraví patří imunita, v dnešní době možná daleko více skloňované slovo, o kterém se pořád dokola mluví.

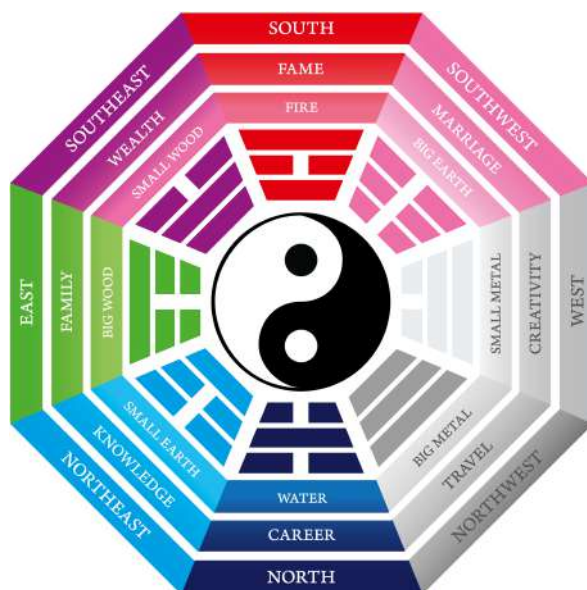
Dnes ale nebudeme psát o aktuální době. Pojďme se společně podívat na to, jak spolu souvisí imunita a prostor.

Ve které oblasti a co konkrétně můžeme udělat proto, abychom skrze prostor podpořili naši imunitu. Zároveň ale nezapomínejte na ostatní způsoby potřebné k jejímu posílení, především na stravu, pohyb nebo pobyt na čerstvém vzduchu. Všechno dohromady je cestou ke zdraví.

Imunita jako taková patří k prvku Kov a přímo do oblasti číslo šest. Tedy do oblasti, kterou nazýváme *Pomocníci*. A právě zde v této oblasti můžeme podporovat i harmonizovat naši imunitu. Jak?

Na slovíčko s BaGua

„Dříve než začneme s proměnami prostoru a našich životů, dáme si malý kousek základů z Feng Shui. Jak to, že Mistr Feng Shui jenom z toho, že vidí váš domov, dokáže popsat, jak vypadá váš život? Jak se



vám daří v práci, jak se cítíte, jaké máte vztahy a která část těla vás bolí?

Toto vše je totiž schopen o nás prozradit prostor, ve kterém žijeme. A řeknu vám i malé tajemství. Není to žádná magie ani nadpřirozená schopnost. Tedy pokud za ni nepovažujete schopnost číst symboly a umět základní rozdělení čtverce BaGua,” říká Zuzana Adam, lektorka a konzultantka z Adam Feng Shui.



Přírodní BaGua na severu provincie Shanxi v Číně u města Huaiten.

Co to je BaGua?

Váš byt je jako objednávkový list vesmíru. Vše, co od života chceme, všechny svoje sny, přání, ale i strachy a obavy odrážíme ve svém bydlení a tím dáváme jasnou objednávku vesmíru. Každá oblast, každé místo v bytě, souvisí s nějakou oblastí v životě. Ve chvíli, když budeme objevovat jednotlivá místa a spojovat je se svým životem, je velice důležité, naučit se vnímat **symboliku věcí v prostoru**. Nejenom aplikovat poučky do svého života.

Existují **univerzální symboly**, jako například květina s padajícími listy (kapradí), která v zóně Bohatství symbolizuje odliv peněz. Diplomy a certifikáty v zóně Dosažení zase přitahují úspěch a například vrzající postel souvisí s vrzajícími vztahy. Nejuniverzálnějším symbolem je spousta nepoužívaných věcí v kterékoliv z oblastí, což způsobuje stagnaci.

Každý z nás má ale také i svou vlastní symboliku, svůj vlastní jazyk, kterým komunikuje s vesmírem. A ten je potřeba objevit.

BOHATSTVÍ	DOSAŽENÍ	VZTAHY
PŘEDCI	HARMONIE	DĚTI
MOUDROST	KARIÉRA	POMOCNÍCI

Rozdělení jednotlivých oblastí

Jak najít jednotlivé oblasti v bytě?

BaGua je jednoduché, přesto až magické, rozdělení prostoru na devět oblastí vašeho života. V BaGua je popsán celý váš život, všechny situace a dokonce i vaše zdraví. Toto jednoduché rozložení vám umožní zjistit,



jak jednotlivé části prostoru působí na oblasti vašeho života, které znázorňují.

Každý prostor člověka ovlivňuje - váš domov; práce; ulice, kde bydlíte; město atd. Neexistuje prostor, který by na vás neměl žádný vliv.

A pro vás je teď důležitá odpověď na otázku - na kterou oblast vašeho života mají jednotlivé části vašeho domova vliv? Rozložením BaGua magického čtverce na prostor dostaneme první klíč k zodpovězení těchto dotazů.

BaGua přiřazuje každé oblasti bytu speciální význam a působení.

Tyto oblasti se nacházejí v každém domě, na každém pozemku, na každém poschodí rodinného domu, v každém pokoji, dokonce i na psacím stole. Každý úsek či oblast BaGua symbolizuje jednu oblast života.

Stav vašeho bytu **zrcadlí aktuální situaci** ve vaší kariéře, v partnerství nebo ve financích. Cílenými nápravami můžete aktivovat zóny BaGua a tím cíleně ovlivňovat svůj život.

Jak postupovat?

Nakreslete si na papír půdorys svého bytu a rozdělte ho na devět stejných oblastí dle obrázku z předešlé strany. Oblast Kariéra bude vždy uprostřed zdi, na které jsou hlavní vstupní dveře do bytu nebo domu. To znamená, že na zdi se vstupními dveřmi budou vždy (čest výjimkám) MOUDROST – KARIÉRA – POMOCNÍCI. Teď si namalujte do plánku jednotlivé oblasti.

Celkem jich budete mít na plánku devět. Každá z těchto oblastí má odlišnou energii a souvisí se specifickou částí vašeho života.

Každá má své pojmenování, číslo, energii prvku, ke kterému patří, a své vlastnosti.

BaGua vám umožňuje v domově tyto oblasti vymežit, a potom na nich vědomě pracovat. Například si řeknete, že potřebujete více peněz. Použijete BaGua a vymezíte v bytě oblast, která souvisí s bohatstvím.



Specifikujete aktuální stav v této oblasti a uděláte v ní změny pro zlepšení její energie. Zadáte “objednávku”.

Tak, rozdělili jste si prostor, namalovali do plánku jednotlivé oblasti BaGua, a již víte, která část vašeho prostoru odpovídá jednotlivým oblastem života.

Teď se společně podíváme do oblasti Pomocníků a sami zhodnotíte, jaký je v ní stav energie, abyste zjistili, jak váš prostor podporuje imunitu. Důležité bude, abyste **energii v dané oblasti nacítili**, vnímali své tělo, a tak dostanete odpověď přímo od prostoru. Pojďme se podívat na tipy, kterými můžeme zharmonizovat právě tuto oblast.

Tibetská mísa nebo také **zpívající mísa** je tradiční ozvučný lidový nástroj ze slitiny sedmi kovů ve tvaru mísy. Pochází z Nepálu a byl používán už v polovině 3. tisíciletí př. n. l. nejen k léčení neduhů těla a mysli, ale i k různým meditacím. Druhů tibetských mís existuje spousta. Např.: velká chrámová mísa, „talíř“ tzv. cestovní mísa a nebo univerzální zpívající mísa (kosmotvorka). Každá mísa má trochu jiný tón. Toto je třeba při jejich nákupu vždy zvážit a mísu vyzkoušet.^{*/}

Uvolněte

Projděte oblast Pomocníků a podívejte se po všem nefunkčním, nepoužívaném, nehezkém, jednoduše po všem, co již dávno nenaplnuje svůj účel, a vy to ve svém prostoru máte jen z důvodu „mohlo by se hodit“, „je mi trapné to dát pryč, byl to dárek“, „je to škoda, stálo to dost peněz“ a podobně. Vezměte ty věci a pošlete je dál, pokud jsou ještě pro někoho užitečné nebo je vyhoďte.

Uklid'te energii

Nejenom to, co vidíme kolem sebe, nás může brzdit v plném rozvinutí potenciálu a přivádět nám mnohé zdravotní zátěže. I energie, která není vidět, ovlivňuje náš život. Proto váš prostor „uklid'te“ energeticky. Použijte sůl (podrobný popis použití v knize Osvobodte se s Feng Shui), vonné tyčinky pro spálení starých energií a stagnace, šalvěj, nebo zvuk v podobě tibetské mísy nebo zvonku. To vše vám pomůže zklidnit energie, vyčistit staré a dovolí přinést novou čerstvou energii do prostoru.

Co mohu udělat v prostoru?

V oblasti Pomocníků vládne Kov, který zajišťuje ochranu, tudíž i přirozenou ochranu pro náš organismus – imunitu. Pro aktivaci této oblasti tedy můžeme použít právě tento prvek. Barva bílá, stříbrná, světle modrá, starorůžová, fialová v levandulových odstínech.

Tvar koule, kruhu, vzor teček, puntíků, elips a oválů. Výbornou podporou bude v této oblasti globus a kovové nebo achátové zvonkohry, které nejenom rozhybou energii, ale dodají i zvuk do prostoru. Právě zvuk také úzce souvisí s kovem. Silným symbolem je i mýtické zvíře Tygr. Pro harmonizaci zde můžeme použít světlo, modrou mísu s mořskou solí nebo na posílení oblasti prvek Země – žlutá, hnědá, čtverec, šachovnice, mozaika, kámen, keramika.

Můžeme zde doplnit obrázky, kde bude většinovým motivem nebe, oblaka nebo nějaká aktivní činnost. Vhodné jsou do oblasti Pomocníků hodiny, kalendáře a i všechny vymoženosti technického světa jako TV, PC atd.

„Zkuste doplňovat postupně, abyste vždy viděli, jak se energetický stav proměnil, a jaké změny nastaly v životě. Protože disharmonie může nastat i přemírou prvku, i když je v dané oblasti doma. Jednoduše málo i moc je špatně,“ doporučuje Zuzana Adam.

Podzimní mezidobí Země a vládce měsíce Pes

„Ve Feng Shui mluvíme i o energii času. V našem roce se střídají období patřící všem prvkům, kde dřevo, oheň, kov a voda jsou známé jako naše jaro, léto, podzim a zima. A mezi každým přechodem z prvku do prvku nám náleží kratší období, kterému říkáme Mezidobí Země. Je tady čtyřikrát v roce (leden, duben, červenec a říjen). Mezidobí Země nám umožňuje harmonizaci a návrat do našeho středu. Pomáhá nám všechny aktivní energie jednotlivých období zklidnit a připravit se na nadcházející čas. Jak v přírodě, v našem těle, tak v našich činnostech a životě.“

Je tady podzim a říjnové Mezidobí Země (začíná 8.10. a končí 6.11.), a zrovna tento čas je vhodný na posilování imunity jako takové. Pomáhá nám ke koncentraci energie, na boj proti bakteriím

Achátová zvonkohra zelená

Závěsná zvonkohra se sedmi achátovými plátky. Vhodná jako dekorace interiérů i exteriérů. Vydává velmi jemný, harmonický zvuk. Velikost achátových plátků je cca 6 a 8 cm.

Cena: 389 Kč

www.nefertitis.cz



Střední mísa Indigo Blue 18 cm

Miska z modré keramiky, kterou můžete využít pro harmonizaci prostoru. Stačí ji naplnit mořskou solí a umístit do oblasti Pomocníci.

Cena: 449 Kč

www.alza.cz



Kovová zvonkohra

Elegantní kovová zvonkohra zpříjemní váš domov měkkými relaxačními tóny. Vyrobeno z masivního dřeva a 18 trubiček z hliníkové slitiny.

Cena: 724 Kč

www.fruugo.cz/



a virům. K tomu nám pomáhá i vládce měsíce, kde první polovinu vládne Pes, jako ochránce a bojovník a druhou polovinu vládne Vepř, který je nositelem ochranné a obranné energie. Pes nám říká – chraň a braň, a Vepř – pomoz. Možná od našich babiček ještě znáte, že se na podzim používalo psí sádlo. Dnes ho babičky nahrazují husím. Jakoukoliv podporu imunity (ať už vitamíny, pohyb, zdravá strava) začneme právě v Mezidobí Země, tak pokračování v této podpoře v dalších obdobích bude mít daleko silnější účinky. Proto je dobré věnovat Mezidobí Země sobě, zklidnění života a i uvolnění a vyčištění prostoru kolem nás,“ uzavírá Zuzana.



Tygr - silný symbol do prostoru

Pomocníků

Plakát je orámován tištěným bílým okrajem, který dává obrázku větší hloubku a zvýrazňuje design. Rozměry plakátu jsou uvedené včetně tohoto okraje. Plakát je tištěn kvalitními inkousty na prémiový matný papír.

Cena: od 155 Kč

posterstore.cz

WALLMURALIA

Moderní akrylový fotoobraz

Oblaka na nebi

Aktivujte oblast Pomocníků příjemným a nevtíravým motivem oblaků na obloze. Obraz tištěný na akrylu.

Cena: 1 970 Kč

www.mall.cz



Tibetská mísa z Nepálu 652 g

Tibetská mísa je starodávný hudební nástroj vyráběný ze slitiny kovů.

Díky ručnímu tepání je každá mísa originální. Tyto mísy jsou zdobeny různými ornamenty či božstvy, které mají míse dodávat sílu.

Cena: 1 826 Kč

shop.protibet.cz



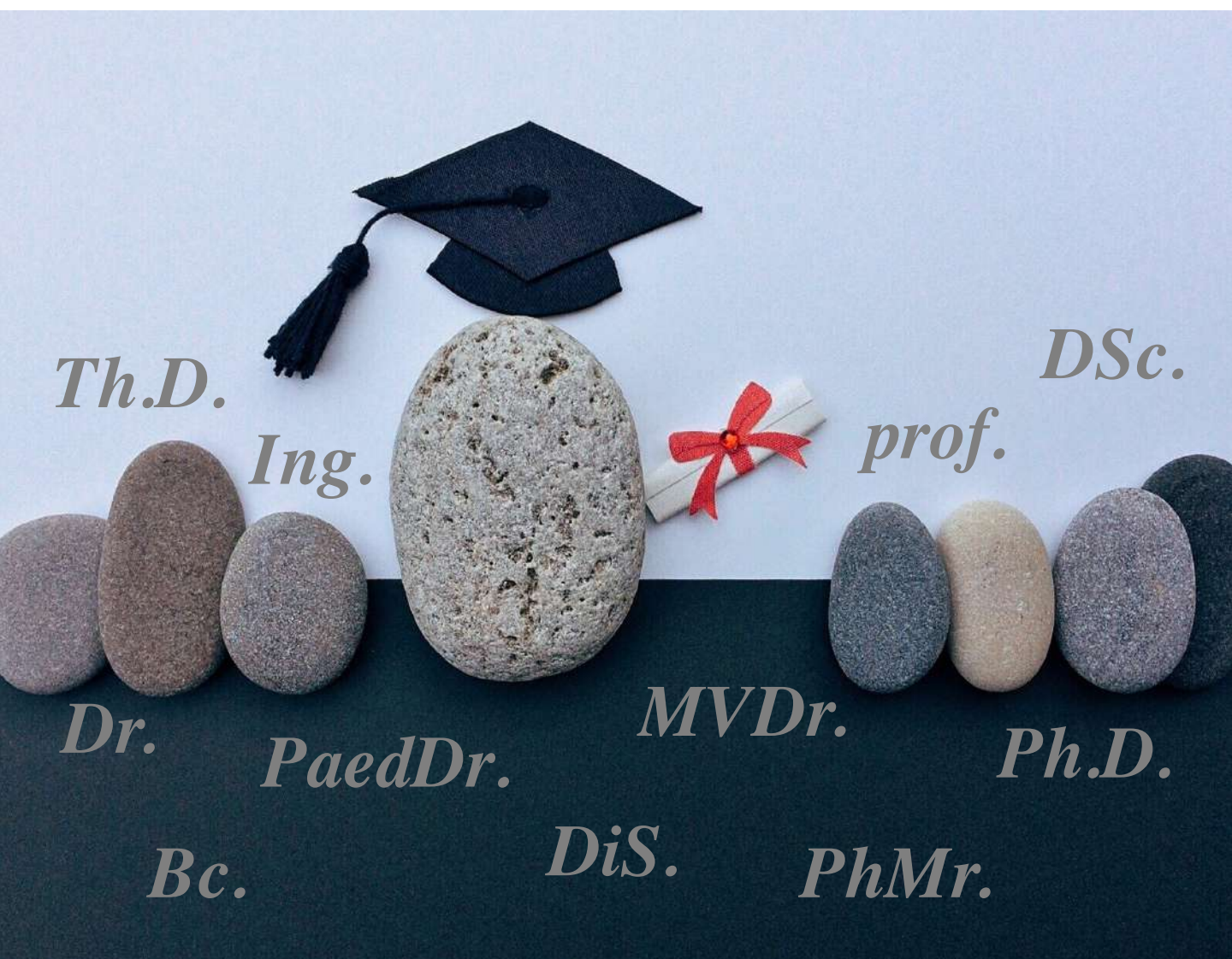
poslechněte si její zvuk

Stav vašeho bytu zrcadlí aktuální situaci ve vaší kariéře, v partnerství nebo ve financích.

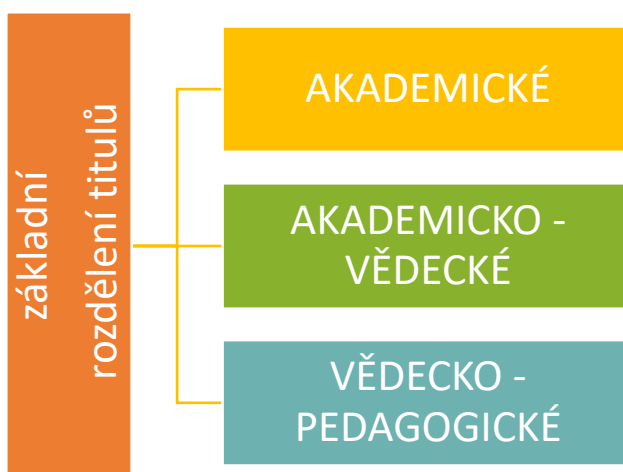


Zuzana Adam je v ČR hlavní popularizátorkou metody Feng Shui. Má více než 15 let praxe, je zakladatelkou Adam Feng Shui a autorkou online kurzu Feng Shui Academy, Klubu Adam Feng Shui, knih Osvobod'te se s Feng Shui I a II, sebekoučovacích karet Sám Sobě Mistrem a mnoha dalších projektů.

Akademické tituly



Akademický titul vyjadřuje stupeň dosaženého vzdělání. Značí udělenou formální kvalifikaci určité úrovně, jakým je řádně zakončený studijní program v rámci terciárního vzdělávání. Zpravidla na univerzitě či jiné vysoké škole. Typicky se jedná o bakalářské studijní programy (*Bachelor's degree*), magisterské studijní programy (*Master's degree*) a doktorské studijní programy (*Doctor's degree*, *Doctoral degree*, *Doctorate*). V některých případech často určité profesní tituly či případně jiné akademické certifikáty.



AKADEMICKÉ

Akademické tituly získávají absolventi bakalářských studijních programů (*Bachelor's degree*), kteří studium řádně zakončili státní závěrečnou zkoušku.

Další akademické tituly získávají absolventi magisterských studijních programů (*Master's degree*), kteří řádně zakončili státní závěrečnou zkouškou, popřípadě státní rigorózní zkouškou (tzv. malý doktorát).

Dříve, před Boloňským procesem, respektive do roku 1998, se tento program nazýval jako „vysokoškolské studium.“ V současnosti je možno se historicky setkat s uvedenými tituly, z nichž některé již byly nahrazeny titulem jiným (např. PhMr. – Mgr., PaedDr. – PhDr. apod.) a jiné se přestaly udělovat zcela (RSDr., RTDr. apod.).

V současnosti udělované akademické tituly		
titul	zkratka titulu	oblast
Inženýr	Ing.	technické vědy a technologie, ekonomie, zemědělství, lesnictví a vojenství
Inženýr architekt	Ing. arch.	architektura
Doktor medicíny	MUDr.	všeobecné lékařství
Doktor zubního lékařství	MDDr.	zubní lékařství
Doktor veterinární medicíny	MVDr.	veterinární lékařství a veterinární hygiena
Magistr umění	MgA.	umění
Magistr	Mgr.	v ostatních oblastech

V současnosti udělované akademické tituly		
titul	zkratka titulu	oblast
Bakalář	Bc.	různé oblasti
Bakalář umění	BcA.	umění

Dle zákona absolventi magisterských studijních programů, kteří získali akademický titul „magistr“ (Mgr.), mohou vykonat v téže oblasti studia státní rigorózní zkoušku, jejíž součástí je obhajoba rigorózní práce. Po jejím vykonání se udělují uvedené akademické tituly.

V současnosti udělované akademické tituly		
titul	zkratka titulu	oblast
Doktor práv	JUDr.	právo
Doktor filozofie	PhDr.	humanitní, pedagogické a společenské vědy
Doktor přírodních věd	RNDr.	přírodní vědy
Doktor farmacie	PharmDr.	farmacie
Licenciát teologie	ThLic.	teologie
Doktor teologie	ThDr.	teologie

AKADEMICKO - VĚDECKÉ

Akademicko-vědecké tituly (či akademicko-umělecké tituly nebo jen akademické tituly) získávají absolventi doktorských studijních programů (*Doctor's degree*), kteří studium řádně zakončili státní doktorskou zkouškou, respektive obhájili disertační práci. Jedná se o nejvyšší možnou kvalifikaci, kterou lze studiem dosáhnout (tzv. velký doktorát).

Do roku 1998, se tento program nazýval „postgraduální studium,“ v předchozím období byl též označován jako vědecká aspirantura, případně též jako vědecká výchova.

V současnosti je možno se historicky setkat s uvedenými tituly, z nichž některé již byly nahrazeny titulem jiným (např. Dr. – Ph.D., Th.D. – Ph.D. apod.) a jiné se přestaly udělovat zcela (CSc., DrSc. apod.).



Titul ve zkratce Ph.D. se uděluje absolventům od roku 1998 ve všech oblastech, včetně oblast umění a (od roku 2016) i teologie. Absolventi doktorských studijních programů, resp. absolventi s ekvivalentní kvalifikací, mohou na Akademii věd České republiky též podstoupit řízení k udělení vědeckého titulu, jehož

součástí je i obhajoba disertace. Po úspěšném absolvování se uděluje uvedený „neoficiální“ vědecký titul (tzv. vyšší doktorát).

Titul ve zkratce DSc. je vědecký titul neznámý českému právnímu řádu, zavedla jej od 18. prosince 2002 AV ČR jako určitou náhradu za DrSc.

V současnosti udělované akademické tituly		
titul	zkratka titulu	oblast
Doktor věd	<i>DSc.</i>	různé oblasti
Doktor	<i>Ph.D.</i>	všechny oblasti (včetně oblast umění či teologie)

VĚDECKO - PEDAGOGICKÉ

Vědecko-pedagogické tituly (či umělecko-pedagogické tituly nebo hodnosti) jsou získávány na základně příslušných řízení:

- docentura na základě habilitačního řízení,
- profesura na základě řízení ke jmenování profesorem.

Pouze hodnosti docent a profesor jsou dosaženy vědecko-pedagogickou nebo umělecko-pedagogickou činností, tedy nikoliv dalším formálním studie.

Nižší akademické hodnosti jako asistent nebo odborný asistent tituly nejsou. Jedná se pouze o funkce, pracovní zařazení, případně v rámci akademického prostředí jsou pak zpravidla spjaté s nutností absolvovat příslušný studijní program.

Nejvyšším možným akademickým titulem, který lze dosáhnout vzděláním, je v rámci Boloňského procesu, tedy i dle českého vysokoškolského zákona, titul získaný v doktorském studijním programu, tedy doktor – Ph.D.

označení	zkratka označení	poznámka
Asistent	<i>as.</i>	obecným předpokladem je magisterský studijní program
Odborný asistent	<i>odb. as.</i>	obecným předpokladem je doktorský studijní program
Docent	<i>doc.</i>	obecným předpokladem je habilitační řízení
Profesor	<i>prof.</i>	obecným předpokladem je řízení ke jmenování profesorem

Habilitační práce (hovorově někdy též *habilitačka*), je typ školní práce, kterou obhajují uchazeči o tzv. docenturu na univerzitních vysokých školách. Jde o obsáhlou práci (tzv. kvalifikační), která by měla být na odborné úrovni (vědecká práce), a jejíž úspěšná obhajoba je pro uchazeče jednou z podmínek pro řádné ukončení habilitace, tedy řízení, které předchází jmenování docentem.

Hledá se zákazník



Víte, co je při startu podnikání nejtěžší? Umění prodat a vědět komu prodáváte, neboli váš cílový zákazník. Známe řadu lidí, kteří mají perfektní produkt, ale netuší, kdo je zákazník, kde ho hledat a jak mu produkt nebo službu prodat. Pro začátek se hodí pár základních pravidel.

1

Poznejte svého zákazníka

Úplně prvním krokem by měla být co nejpřesnější specifikace vašeho zákazníka neboli osoby. Vezměte si velký kus papíru, tužku a namalujte si zákazníka – je celkem jedno, jestli jste akademický

malíř nebo jste měla ve škole z kreslení trojku. Říkejme mu třeba Artur, ale může to být klidně Apolena, a přemýšlejte.



- kdo to je – žena/muž
- kolik je mu/jí let
- jak přemýšlí
- co ho/ji těší
- z čeho má strach
- proč potřebuje nebo chce váš produkt
- kolik má peněz
- je šetrný(á) nebo naopak neřeší výdaje
- kde bydlí
- jaké má vzdělání
- kde pracuje
- jaký styl vyjadřování používá – hovorový, akademický, pragmatický a stručný
- na jakých sociálních sítích se pohybuje
- cokoliv dalšího, co o Arturovi nebo Apoleně víte

Ve chvíli, kdy máte pocit, že Artur nebo Apolena jsou vaši dobří známí, zamyslete se, kde a jak je nejlépe oslovíte. Na webu, v obchodě, na Facebooku, na LinkedInu, na sobotním trhu, ve škole, kam vodí své děti, v restauraci, místní knihovně? A jak?

Je-li Artur vědecký pracovník, kterému prodáváte inovativní mikroskop, nehodí se Arturovi tykat, ani mu nabízet mikroskop v místním supermarketu. Teď už víte, že Artur dá na doporučení kolegů a nejspíš chodí do vědecké knihovny. Znáte nějakého vědce a dokážete ho přesvědčit, aby váš úžasný mikroskop vyzkoušel výměnou za recenzi a doporučení? Jste-li odvážní, můžete natočit video rozhovor a ten dát na svůj web a nejspíš na LinkedIn, protože už víte, že Artur není na Facebooku a Instagramu se vyhýbá obloukem.

A co Apolena, té chcete prodat své ručně vyráběné originální šperky. Apolena miluje Facebook i Instagram a nevidí sebemenší důvod proč být na LinkedInu. Navíc Apolena patří k ženám, které chtějí zaujmout, nenesí to, co mají všechny ostatní, a má ráda originální doplňky. Apoleně je potřeba vysvětlit, co ji čeká a jak se bude cítit, až bude mít šperk od vás. Bude jedinečná, bude zajímavá a bude originální, nebude tuctová, a ve společnosti bude středem pozornosti.

2

Respektujte prodejní proces

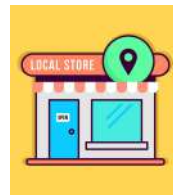
Každý chce prodat, ale prodej má své zákonitosti neboli prodejní proces, krok za krokem.

Znáte ten pocit, kdy přijдете do obchodu a prodavačka vám dá jasně najevo „neokounej a koukej nakoupit“. Cítíte se nepříjemně a raději z obchodu odejdete. Nedělejte to samé svým zákazníkům.

Dejte jim čas, ukažte, co nabízíte a co umíte.

Zákazník vás nejdříve objeví, zaujmete ho, rozhodne se vás vyzkoušet, pak možná nakoupí, při troše štěstí a spokojenosti se vrátí a pokud vás doporučí – vyhrála jste v loterii.

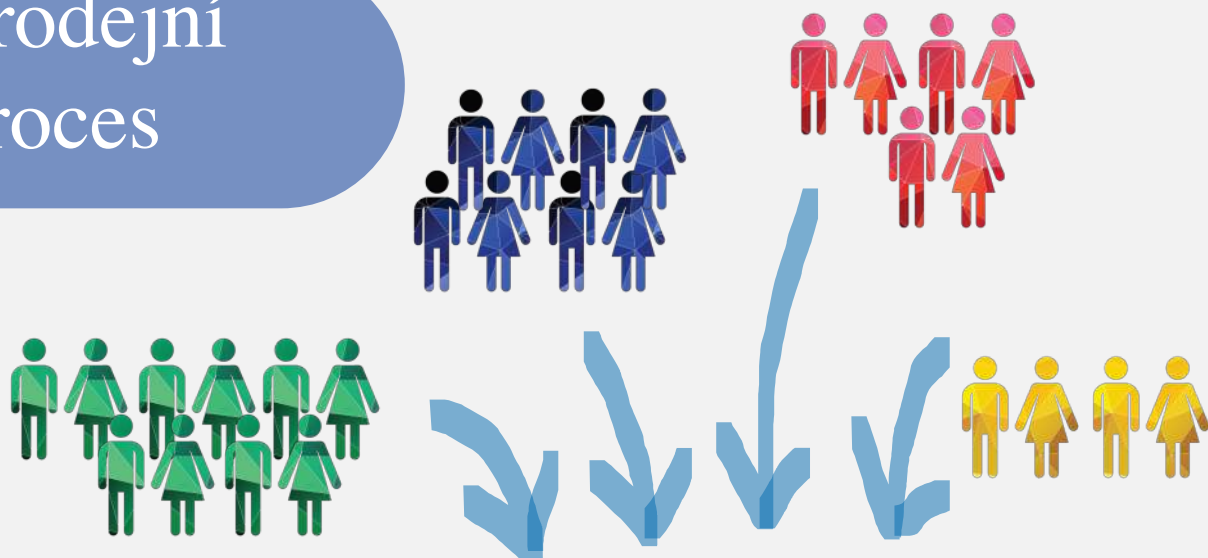
social media



SALES PROCESS FUNNEL

Vytvořte si tak zvaný „prodejní trychtýř“. Je to řada fází, které zákazníka **dovedou k akci** – nákupu služby nebo produktu. V každé z těchto fází však zákazník **potřebuje jiný přístup**, vyžaduje jiný typ informací. Pokud mu je dokážete poskytnout, zvyšujete šanci, že postoupí do dalších, nižších pater trychtýře, na jehož konci je samotná konverze.

Prodejní proces



A

OBJEVIT

web a sociální sítě

B

ZAUMOUT

free info

C

VYZKOUŠET

blog & magnet

D

KOUPIT

produkt / služba

E

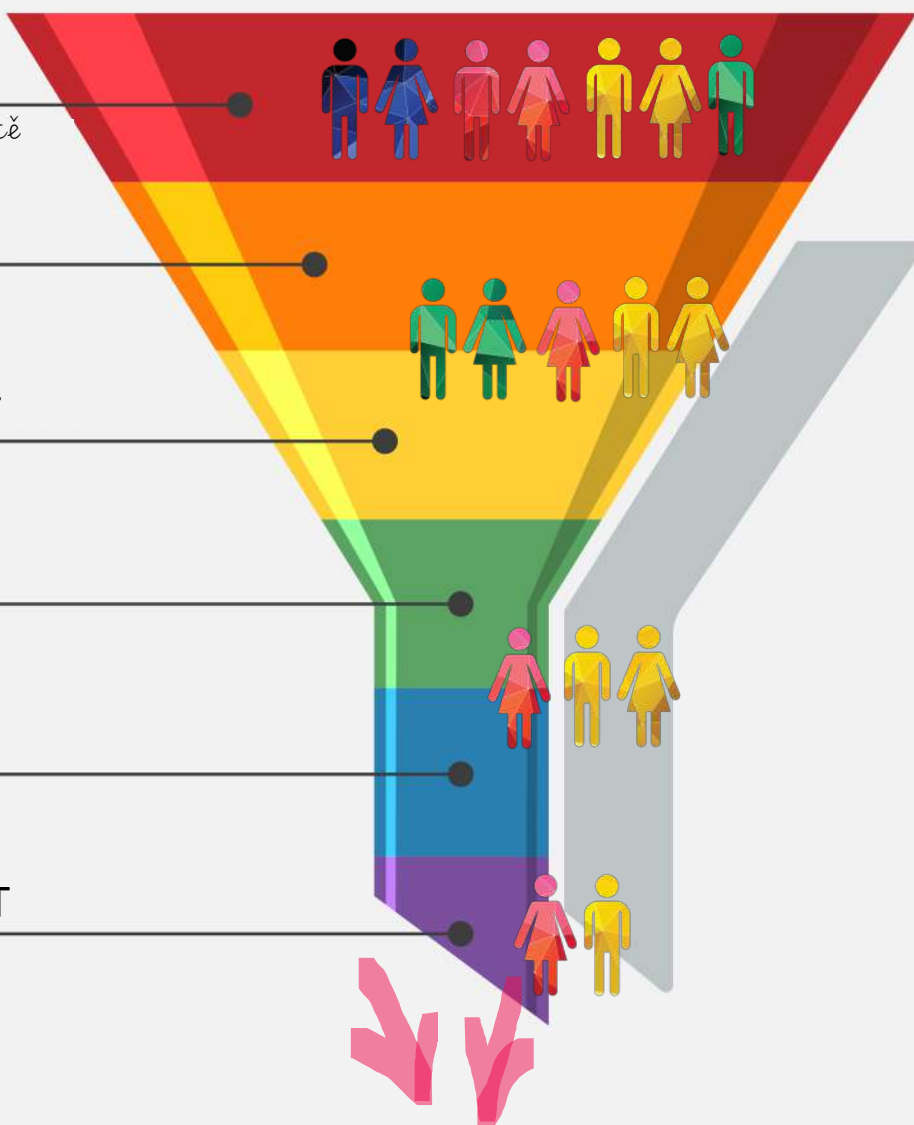
VRÁTIT SE

loajální zákazník

F

DOPORUČIT

ambasador



3

Ukažte, co umíte

Teď si nejspíš říkáte a jak mám ukázat, co umím? Velké značky nabízí vzorky svých výrobků – už jste určitě našla v časopise vzorek krému, kávy nebo voňavky. Ale co na začátku podnikání?

Máte několik možností, jak ukázat, co u vás zákazník najde:

- ***Pište blog o tom, co vaše zákazníci zajímá, co jim usnadní život, co by jinak nevěděli nebo museli složitě hledat.***
- ***Dejte na svůj web magnet.***
- ***Natočte video o sobě, vzniku vašeho produktu, prostě dejte lidem vědět kdo jste a nechte je nahlédnout do „zákulisí“.***

MAGNET

Nevíte, co je magnet?

To je právě „NĚCO“, co si zákazník může na vašem webu stáhnout, můžete a nemusíte výměnou požádat o emailovou adresu a tvořit si tak databázi potenciálních zákazníků, tzv. „leadů“. Sice ještě nenakoupili, ale už projevili o váš produkt nebo službu zájem – v prodejním procesu jsou ve fázi OBJEVIT A ZAUJMOUT. Těm pak můžete posílat newsletter s novinkami a zajímavými tipy. Taková databáze je zdrojem velmi cenných informací o chování vašich kontaktů, můžete využít službu jako je Ecomail (v českém jazyce), anglický Mailerlite nebo Mailchimp.

Jen pozor, jakmile začnete lidi bombardovat vašim newsletterem příliš často, odhlásí se a nic si nekoupí. I tady platí „míň je víc“.

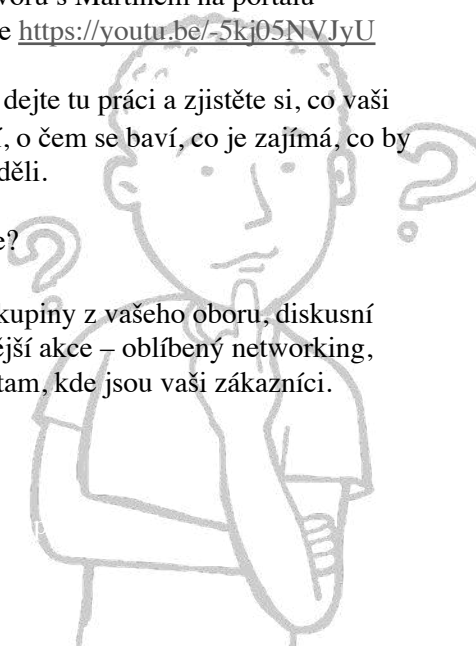
Kdybyste se chtěli dozvědět víc o magnetu, jaká forma je nejlepší, podívejte se na články na webu Clipsan.com
<https://clipsan.com/blog/co-je-lead-magnet/>

Možná si říkáte, že newsletterům už dávno odzvonilo. Naopak, zažívají velký comeback, mnoho užitečných tipů se dozvíte na webu Martina Kavky <https://newslettery.cz> nebo v rozhovoru s Martinem na portálu Na volné noze <https://youtu.be/-5kj05NVJyU>

Ale hlavně si dejte tu práci a zjistěte si, co vaši zákazníci řeší, o čem se baví, co je zajímavá, co by se rádi dozvěděli.

Kde to zjistíte?

Najděte FB skupiny z vašeho oboru, diskusní fóra, nejrůznější akce – oblíbený networking, prostě buďte tam, kde jsou vaši zákazníci.



4

Nekomplikujte to

Ať už máte obchod na hlavní třídě, nebo prodáváte prostřednictvím webu, prvním kontaktem neboli „touchpointem“ bude váš web nebo profil na sociálních sítích.

V jednoduchosti je krása.

Co prodáváte – jak to zákazníkovi pomůže – jak si to může jednoduše koupit?

Můžete zákazníka odradit...

Chcete u nás nakoupit?

Vyplňte vaše jméno, adresu, tel. číslo, jak jste se o nás dozvěděli a zaregistrujte se. Až se zaregistrujete, zavolejte v úterý mezi 6 – 10 hodinou a objednejte si zboží. Když se nedovoláte, musíte přijít osobně. Adresu najdete v záložce Kde nás najdete.

Nebo ukázat, že nakoupit u vás může v mžiku...

Objednejte si zaškrtnutým zbožím, které se vám líbí. Přidejte kontakt na vás, mail nebo telefon, co je vám milejší.

Klikněte na OBJEDNAT a my se postaráme o vše ostatní.

Chcete, aby u vás zákazníci nakupovali? Řekněte jim to. A nechoďte kolem horké kaše. Nezapomeňte na výzvu k akci neboli CALL TO ACTION, jasnou, stručnou a pokud se vám podaří i vtípnou.

CO TŘEBA?

„PŘIPOJTE SE K OSTATNÍM, CO U NÁS UŽ NAKOUPILI“

„JEDEN KLIK A MÁTE POSEKÁNO“
(nabídka sekání trávy, jen pro jistotu)

„OBJEDNEJTE JEŠTĚ DNES“

„MÁME UŽ JEN 10 KOUSKŮ“

„CHCI MÍT HLAVU V POHODĚ“
(psychoterapeut)

„UŽ SI NECHCI PSÁT SMLOUVY SÁM“
(právní kancelář)

„KONEČNĚ SE TO NAUČÍM“
(kurzy čehokoliv)

5

Mobilizujte kontakty

Sepište si lidi, s kterými je dobré se potkat nebo jim napsat. Můžou se stát vašimi zákazníky, můžou vás doporučit, můžete s nimi spolupracovat, můžete se od nich něco naučit... prostě je dobré, aby věděli, že jste rozjela podnikání.

Nikdo vás nenapadá? A co třeba bývalí kolegové, spolužáci, kamarádi, známí, vaše kadeřnice, kosmetička, lektorka jógy a všichni další, co s vámi chodí na jógu (pilates, zumbu, trampolínu, rehabilitaci – já nevím, kam všude chodíte, ale prostě jim to tam taky řekněte). A až před vámi budou lidi na ulici prchat, je to známka toho, že jste to řekla už úplně všem, všichni to vědí a nepotřebují se to dozvědět po desáté.

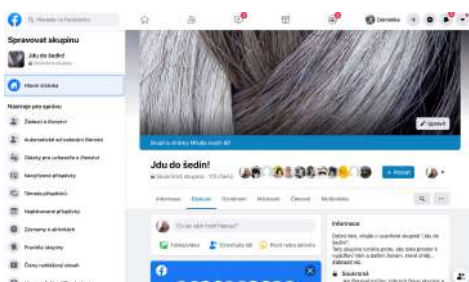


Margareta Křížová

Specializuje na finanční a obchodně-strategické poradenství pro malé a střední firmy, a působí také jako mentorka začínajících podnikatelů.

ŠEDIVÉ VLASY JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Řešíte každé 2-3 týdny barvení prosvítající pěšinky?
Přemýšlíte nad tím, jak se této nepříjemné povinnosti zbavit?
Staňte se součástí komunity žen, které řeší stejné téma.



Chcete se na něco zeptat? Nebo se dozvědět více o šedivých vlasech a životě s nimi?
Přijďte se do facebookové skupiny a zapojte se do diskuzí se ženami, kterým je toto téma blízké.

[PŘIDAT SE KE SKUPINĚ](#)

18. - 23.10. 2021
Brno



DANCE BRNO

DANCE BRNO 2021 je taneční festival zaměřený na prezentaci a tvorbu profesionálních baletních souborů českých divadelních domů. Jedinečný projekt představí formou přehlídky na jednom místě během jednoho týdne uměleckou a interpretační úroveň české profesionální baletní scény. Festival Dance Brno počítá s rozsahem programu v počtu 6 představení hostů v budovách Národního divadla Brno – Mahenově a Janáčkově divadle. To znamená představení téměř celé české profesionální baletní scény. Dramaturgie festivalu se zaměřuje především na původní tvorbu, repertoárové progresivní tituly a choreografie významných evropských a světových choreografů s mimořádnou úrovní sólové či ansámblové interpretace.

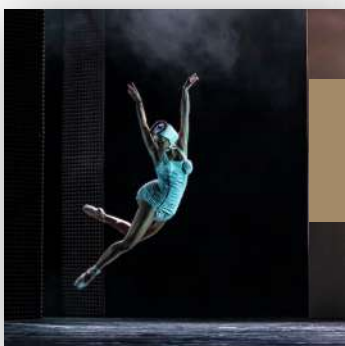
DANCE BRNO



Vyhodíme ho z kola ven
Balet Divadla J. K. Tyla v Plzni
18. 10. 2021 v Mahenově divadle



Forsythe / Clug / McGregor
Balet Národního divadla v Praze
19. 10. 2021 v Janáčkově divadle



Rádio svobodná Bystrouška
Balet Jihočeského divadla v Českých Budějovicích
20. 10. 2021 v Mahenově divadle



Rossiniho karty
Balet Národního divadla Moravskoslezského v Ostravě
21. 10. 2021 v Janáčkově divadle



Giselle
Balet Moravského divadla Olomouc
22. 10. 2021 v Mahenově divadle



Dáma s kaméliemi
Balet Národního divadla Brno
23. 10. 2021 v Janáčkově divadle

více informací o programu a vstupenkách

ZDE

Hlavním pořadatelem festivalu DANCE BRNO 2021 je Balet Národního divadla Brno za finanční podpory Statutárního města Brna, Ministerstva kultury České republiky a Jihomoravského kraje.

F A Z E T Y



Úsměv
jako filmová hvězda

Zdravím Vás, milé dámy, opět po prázdninách, kdy jsme všechny načerpaly nové síly a jsme plné energie do další práce. Hlásím se tentokrát s velmi zajímavým tématem – *estetickými fazetami*. Už jsme si prošly, jak udržet zoubky zdravé a jak vylepšit jejich vzhled pomocí bělení, někdy ale ani to nestačí a je třeba přikročit k invazivnějšímu zásahu. Skvělým řešením jsou právě fazety.



Někdy vás trápí špatné postavení zubů, přítomnost velkého množství výplní, které již esteticky nevyhovují, nebo i mezery mezi zuby, zkrátka nehezky vzhled vašeho úsměvu. Je mi jasné, že ne vždycky se chce zralým dámám nosit několik let rovnátka, a je tedy holt někdy třeba přikročit k méně časově náročnému řešení. A i pro tuto situaci jsou tu fazety.



Co jsou to fazety a jak se aplikují?

Jsou to tenké šlupičky keramiky nebo fotokompozitu, které se z vnější strany „nalepí“ na vlastní zuby. Fazet je mnoho druhů, ale začněme se základním rozdělením podle množství odebírání vlastního zubu – **preparační a bezpreparační** tzv. non-prep fazety - a podle materiálu – **kompozitní a keramické**. Všechny mají, jak už je to ve světě i vesmíru obvyklé, své výhody a nevýhody a ty si teď projdeme.

Pojďme si ale nejdříve zdůraznit, že u všech druhů fazet musí lékař především rozhodnout, jak daný pacient kouše a zda jsou pro něj fazety vůbec vhodné. Protože někdy nám pacienti hryžou přímo hrana na hranu, obrušují si své zuby, které chtějí vylepšit, ale stejně jako vlastní zoubky by nám olámali i nové fazetky. A to si nepřejí ani pacient ani lékař.



Bezpreparační fazety

U **bezpreparačních fazet**, jak již bystřejší poznali z názvu, není třeba do zubu zasahovat. To znamená, že bez vrtání zubů se čelisti otisknou a v laboratoři laborant vyrobí tenkou skořápku (tloušťka se pohybuje jen v desetinách milimetru) ze zvoleného materiálu. Ta svým tvarem dokáže esteticky zrekonstruovat ideální tvar zubů a tím pádem vylepšit úsměv. Tento typ fazet ale není vhodný pro všechny.

Dají se jím řešit například mezery mezi zuby nebo nevyhovující barva zubů. Je třeba si

uvědomit, že na zub něco málo přidáváme, tudíž musíme počítat s místem na nový materiál. Zoubky se pak mohou jevit trochu buclatější. Někdo ale právě po tomhle touží...



Preparační fazety

Na druhou stranu, u **preparačních fazet** musíme zoubky lehce zbrousit. Není ale třeba se broušení obávat, z vlastního zubu zmizí opět pouze desetinky milimetru. Nenechte se ale zmást, nejedná se pouze o dvě návštěvy a hotovo. Vylepšujeme vám úsměv na velmi dlouhou dobu, takže je třeba vše řádně „vymazlit“. Pacientů se nejdříve zeptáme, zda nechtějí zoubky předbělit. Je třeba mít na paměti, že jakmile je fazetka na místě, není už možné měnit její barvu – pozor, ani bělením! Pokud by se pacient v budoucnu rozhodl bělit, tak by fazetky barevně neodpovídaly a bylo by třeba je předělat. A vzhledem k tomu, že se většinou nejedná o ošetření, které stojí pětikorunu, je třeba na toto myslet.



Když má pacient vyběleno, otiskneme obě čelisti, a necháme v laboratoři z vosku namodelovat na sádrových odlitcích čelistí budoucí tvar zubů. Laborant modeluje zuby podle přání pacienta – někdo chce zuby dlouhé, krátké, kulaté, hranaté, různě natočené, delší jedničky než dvojky apod. Když máme zuby takto vymodelované, necháme

pacienta se pokochat a sdělit nám své připomínky, zda je všechno podle jeho představ, nebo zda budeme tvar ještě upravovat.

A teď začíná ta pravá sranda! Jsme schopni pacientovi udělat nový tvar zubů „na zkoušku“. Bez toho, aniž bychom na pacienta sáhli vrtačkou, můžeme přes pacientovy vlastní zuby pomocí speciální formičky zhotovit z kompozitního materiálu tvar, který namodeloval laborant. Pacienta necháme s těmito „provizorii“ chvíli běhat. Pacient se ukáže doma, chodí na kávičko s kamarády, ukáže se příbuzným a sleduje, jak se mu nové zoubky líbí a jak na ně reaguje okolí. V této fázi je možné ještě tvar zubů upravovat, dokud pacient není absolutně nadšený.

Zuby „na zkoušku“ může pacient nosit několik týdnů, většinou však jeden až dva týdny. A nyní přichází samotné broušení. Díky vrtákům, které jsou kalibrovány, mají přesný rozměr a také díky tomu, že zuby brousíme „přes“ provizorium, dochází pouze k minimálnímu zásahu do vlastního zubu (např. 0,2mm). Po dokončení broušení zuby opět otiskneme, a společně s odsouhlaseným voskovým modelem odešleme otisky do laboratoře. Laborant pak zhotoví přesnou kopii toho, s čím je pacient spokojen. To mu trvá cca 14 dní.

No a samozřejmě, že nenecháme pacienta tuto dobu běhat s nabroušenými zuby. Pacient odchází opět s provizorními zoubky, které už mají svůj nový tvar.

Při další návštěvě pak fazetky zkusíme – sundáme provizorium a na zoubky přiložíme fazety hotové. Pacient v této fázi má ještě možnost nechat cokoli na fazetkách upravit. Není výjimkou, že pacientka přijde s tím, že manželovi se víc líbí s takovými či makovými zuby.

Takže se na sebe pacient vynadívá a buď zavelí k nalepení nebo k úpravě.

Dávno pryč jsou ty časy, kdy se lékař pacienta neptal a nalepil cokoli, co mu přišlo z laboratoře, a pacient pak běhal na králíka.

Nenene, co pacient neposvětí, to neodevdáme!
Pacient po nalepení fazet by měl také počítat s tím, že pokud třeba jen malinko skřípe v noci zuby, tak dostane ještě noční chránič na fazety, aby je nevědomky neoštípal, až si v noci skřípne.



Možnosti materiálu

Fazety se dají zhotovit buď z fotokompozitu, což je plast plněný skleněným prachem, nebo z keramiky.



Z toho také vyplývá jejich výdrž – představte si plastový talířek a porcelánový talířek – když je budete denně používat, který se dřív poškrábe, zmatní, zabarví a je měkčí? Jasně, plastový... A stejně je to i s fazetami z kompozitu – pořizovací cena je sice cca o polovinu nižší,

ale za cenu toho, že materiál nemá takovou výdrž. Kompozitní fazetka časem ztrácí lesk a pigmentuje. Je také náchylnější na oštipání. Zpočátku je estetika fantastická, ale po pár letech jsou fazetky úplně bez života. Proto se kompozitní fazety dělají už jen opravdu výjimečně a většinou jako kompromis cena - kvalita. Rozhodně se vyplatí zainvestovat do keramiky a mít zajištěnou stálost barvy a lesku. Keramické fazetky jsou i „živější“, mají krásnou prosvítavost a hloubku a nerozeznáte je od vlastních zubů.

Často se pacienti ptají, zda se jim zub nemůže pod fazetkou zkazit. Odpověď je jednoduchá – NE. Pokud je fazeta správně nalepená, tak nikdy. Samozřejmě, pokud to zubař odflákne, tak teoreticky ano, ale to spíš dřív fazetka spadne, než by se pod ní udělal kaz...

Už se opět blížím ke konci svého pojednání a pro ty, které by si nedovedly fazetky představit, mám názorné přirovnání, které většina z vás zná. Určitě jste někdy byly na manikúře a nechaly si dělat gelové nebo akrylové nehty. Zub je jako vlastní nehet – buď se materiál aplikuje na nedotčený nehet, nebo je nehet trochu zbrúšen (analogie preparačních a bezpreparačních fazet) a pak je překryt tenkou vrstvičkou materiálu. Někdy je nehet křivější, někdy ulomený, ale i to se dá pak ve vrstvě gelu či akrylu dohonit. A podle zvoleného materiálu je nehet pevný nebo na druhou stranu tolik nevydrží. Stejně jako u fazet.

Fazetky vám mohou změnit život a není třeba se jich bát, ale jako většina estetických ošetření, jsou za odměnu... Je třeba parádně čistit a pak se o ně hezky starat. Jen tehdy vám budou dělat radost dlouhá desetiletí.



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.

October Road
James Taylor
POSLECHNOUT



Podzim láká k městskému cestování

Představa dokonalé dovolené u moře nebo na horách může být pro mnohé z nás lichá. Proč naopak nezkusit podzimní dny či prodloužené víkendy nestrávit ve městě? Poznávání pamětihodností našich měst a městeček i jejich okolí přináší poučení, zábavu a někdy i špetku tajemna nebo romantiky. Máte trochu obavy, že se budete nudit? Kdepak, každým rokem přibývá nově opravených a zpřístupněných památek, farmářských trhů či značených vycházek, které lákají k objevování. A ani milovníci kultury nepřijdou zkrátka – čekají na ně koncerty, festivaly moderní i vážné hudby, příležitostné výstavy či vinobraní.

Už se začínáte těšit? Tak vzhůru za zábavou, zážitky na vás čekají na každém kroku. A pokud chcete vidět, slyšet a zažít více, portál Amazing Places pro vás přichystal několik tipů na nevšední místa k ubytování v naší krásné vlasti, kde můžete strávit jednu či více nocí.

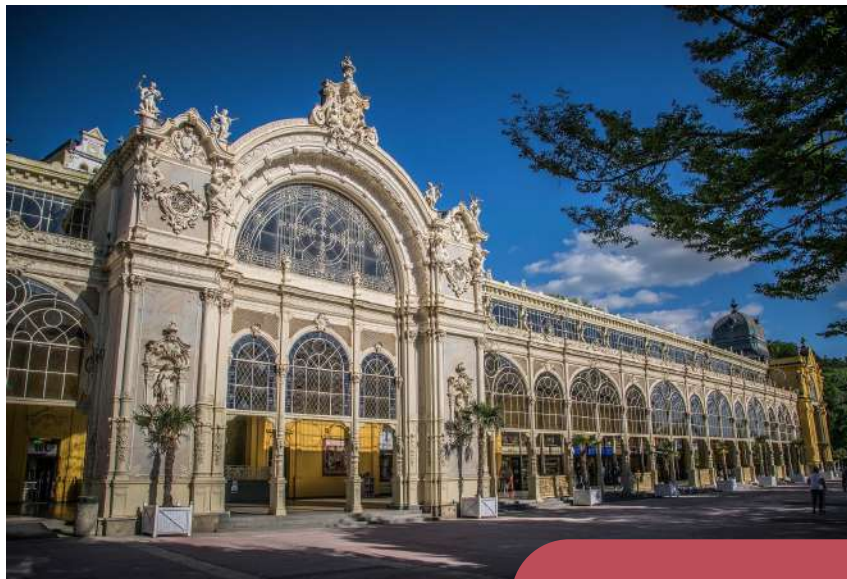


Mariánské Lázně

Kroměříž

Znojmo

Mariánské Lázně



Upravené parky, nádherná architektura, krása všudypřítomné přírody, široká nabídka volnočasových aktivit a také slavná minulost. Toho všeho si můžete v Mariánských Lázních užívat plnými doušky, stejně tak, jako místních pramenů.



Více informací
[ZDE](#)

Stáhněte si audio průvodce
po Mariánských Lázních

[STÁHNOUT](#)



AKCE v říjnu

KRÁLOVSKÁ PROHLÍDKA

Zveme vás na procházku po stopách panovníka, který udával tón módy i společenského života.

7.10.



16.10.

PROHLÍDKA PO PRAMENECH

Místní léčivé prameny jsou tím nejcennějším, co Mariánské Lázně nabízejí. Ve městě a okolí jich vyvěrá více jak 40 a tvoří tak základ lázeňské péče o hosty. Vydejte se poznat ty nejvýznamnější a seznamte se s malebnou lázeňskou atmosférou.

LÁZEŇSKÝ FESTIVAL JABLEK

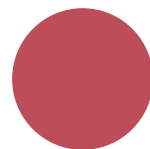
10.10.



Výroční desátý ročník festivalu na oslavu podzimní sklizně jablek a hrušek na kolonádě v Mariánských Lázních.

V centru jako na samotě v Mariánských Lázních

°Amazing Places
doporučuje



TIP:

Místní chovatelé a pěstitele jsou přáteli hotelu a na talíři je to znát. Vše je čerstvé, lehké a zdravé.

Představte si místo v centru města, kde si budete připadat jako na samotě. Místo, kde už ve dveřích voní domácí buchty, z oken vás konejší pohled do zahrady, a starosti se rozplynou pod rukama profesionálního maséra. K tomu přidejte vřelý manželský pár majitelů, který splní vše, co vám na očích vidí. Za stěnami hotelu se čas zpomalí a zavládne vytoužený klid. Stejný najdete ve svém pokoji či apartmá, střídmém, svěžím a prosvětleném prostoru plném kvalitních materiálů a báječného vybavení. Třeba jako relaxační vana uprostřed koupelny, ve které necháte zmizet všechny své starosti. Ani výhled z okna nezůstává pozadu. Roztáhněte po probuzení závěsy a podívejte se do krásně upravené zahrady s rybníčkem, kde taková odpolední káva s domácí bábovkou bude zaručeně chutnat.



Kroměříž

Když po rovinaté Hané poprvé zavítáte do Kroměříže, očekáváte zážitky spojené s Arcibiskupským zámkem a historickými zahradami. Jakmile ale stanete v centru tohoto historického města, obklopí vás jedinečná atmosféra, kterou v jiném městě nenajdete.



Mimořádným zážitkem z Kroměříže není jen její podmanivá krása, ale také klid, kultura, kvalitní víno z arcibiskupských vinných sklepů a luxusní zázemí restaurací a wellness služeb.

V podvečerních a večerních hodinách jste v centru a přitom neslyšíte hluk města, neobtěžuje vás rychlý tep doby. V Kroměříži zastavíte čas a plně si to užijete. Decentní a přitom magicky tajemná Kroměříž si vás naprosto získá svou atmosférou.

AKCE v říjnu

ŠPERKAŘSKÝ FESTIVAL A RUKODĚLNĚ TRHY

Na více jak 4000 m² výstavní plochy se můžete těšit na jedinečnou prodejní výstavu šperků, kovové a skleněné bižuterie, zirkonia. Nebudou chybět ani drahé kameny a minerály



23.- 24.10.

FLORIA DUŠIČKY 2021

Ojedinelá výstava nejen pro všechny zahradníky a zahrádkáře.

8.- 10.10.



Znojmo

Znojmo je známé nejen svým krásným historickým centrem, památkami nebo krásným panoramatem, tyčícím se nad řekou Dyjí, ale také díky svým vínům a umu zdejších vinařů. Ne nadarmo se tak Znojmu přezdívá „město s přívlastkem“.



Znojmo se může pochlubit unikátní městskou vinicí – je jí Rajská vinice v lokalitě Karolininých sadů na strmém, sluncem zalitým svahu končícím u řeky Dyje. Hned pod impozantním chrámem sv. Mikuláše.



INTERAKTIVNÍ MAPA



AKCE v říjnu

KAFE U OSMANYHO



5.10.

Originální talkshow populárního módního návrháře kubánského původu Osmanyho Laffity. Devadesát minut neuvěřitelných historek ze života Osmanyho Laffity, při kterých se divák baví od první chvíle. Osmany odhalí i to, co mělo zůstat utajeno!

VRBOVECKÉ VINOBRANÍ

Cech vinařů Vrbovec navazuje na staré vinařské tradice slavnostního ukončení vinobraní. Průvod sklepni uličkou, otevřené sklepy, burčák a mladá vína.

31.10.



<https://www.znojmocity.cz>



MÁTE
NA ZAHRADĚ
JEŽKA?





Zkuste ježka na zahradu přilákat

První věc, kterou byste měli udělat, je podívat se na zahradu ježčíma očima. Dřepněte si a rozhlédněte se kolem z trochu jiné perspektivy. Aby se k vám vůbec dostal, potřebuje nějaký průchod. Takže pokud máte kolem pozemku plot s podezdívkou, nemá šanci ho překonat. Zaměřte se také na odkryté jímky nebo větrací šachty, kam by mohl spadnout.

Máte na zahradě kompost? To je pro ježka ráj. Tlející hromady vegetace má v oblibě. A navíc se zde vyskytuje hodně hmyzu. A to je pro ježka hostina.

Po vydatném hodování mívá ježek žízeň a tak můžete dát do klidného kouta zahrady misku od květináče s vodou. A dejte do ní několik kamenů, aby mohl vlézt dovnitř a pořádně se napít.

Dalším prvkem v zahradě, který velmi zvýší pravděpodobnost výskytu ježka, je vhodný úkryt. Hromada listů nebo větví v klidném a stinném koutě zahrady mu zajistí bezpečný úkryt přes den. A pokud se mu trefíte do vkusu, možná zde i přezimuje.



K podzimu patří jablka a k jablkům ... ježek? Obrázek pichlavého zvířátka s jablíčky nabodnutými na zádech provázel v dětství asi každého z nás. Kde se tato spojitost vzala se asi nedozvíme, ale jisté je, že i bez jablek na zádech je to roztomilý živočich. Na zahradě je navíc užitečný a tak pokud tam najdete kout, který není dokonalý a panuje tam přírodní chaos, máte šanci, že se k vám nastěhuje.



Ježek západní je až 31 cm velký. Dospělý jedinec váží až 1300 g. Je hmyzožravec, a svými rozměry patří k největším hmyzožravcům v Evropě. Srst, která pokrývá nohy, břicho, hrdlo, krk a část hlavy, je řídká a hrubá, na bocích hnědá, na břiše světlá s podélnou hnědou skvrnou. Skvrna je u mladých nebo starých jedinců méně výrazná. Typicky zbarvená je srst hlavy, resp. obličejové masky: na světlé hlavě má tmavohnědý pruh tvarovaný do písmene V – táhne se od čenichu k očím a tvoří ježkovi západnímu tzv. brýle. Hřbet a boky kryjí bodliny, které jsou 2–3 cm dlouhé, stejnoměrně tmavo-bíle pruhované a pravidelně uspořádané, „učesané“ jedním směrem – dozadu.



Bezpečný denní úkryt pro ježka na zahradě. Dům je vyroben z materiálu, který je nazývaný anglicky Brushwood, což je něco jako u nás vrbové proutí. Uvnitř je kovová konstrukce a nepropustná folie. Je dobrý domek (ne vchod) ještě přikryt větvemi a listím, případně slámou. Rozměry: 22x59x53 cm

Cena: 889 Kč
pemi.cz



A co možná
ještě nevíte...

Ačkoli je všežravec, dává přednost živočišné potravě, zvláště bezobratlým živočichům.

Ježek za jednu noc obraží při hledání potravy v průměru 700-1500 metrů.

Denně spotřebuje 50-70 g potravy, tedy asi desetinu své hmotnosti.

Hřbet a boky ježka pokrývají bodliny, kterých je 7000-8000.

Ježek umí dobře plavat, šplhat, a pokud je k tomu donucen, dokáže i poměrně rychle běhat.

Ježek má ze smyslů nejlépe vyvinutý čich, cítí tak i potravu žijící v zemi. Kromě čichových buněk v čenichu má funkční přídatný čichový orgán na horním patře v ústní dutině, tzv. Jacobsonův orgán. Na konci čenichu má hmatové vousy. Kromě čichu mu v orientaci nejvíce pomáhá sluch. Vidí špatně ve dne i v noci. Kromě období rozmnožování žije ježek západní samotářsky. Je aktivní v noci, kdy bývá slyšet jeho funění a dupání. Ve dne odpočívá v hnízdě vystlaném trávou a listím, umístěném v méně dostupných místech, např. pod většími kameny a padlými kmeny, mezi kořeny stromů a keřů, pod chrastím, u zídek a zdí, pod uskladněným dřívím, kůlnami a přístavky.



Zimní období přežívá zimním spánkem, do kterého upadá v říjnu nebo listopadu a který trvá většinou do května. Zimní hnízdo bývá zakryto vrstvou hrabanky a nemá vchod, protože jej ježci ucpou. Začátek zimního spánku ježci poznají jednak podle prodlužujících se nocí, ale i poklesu průměrné teploty vzduchu přibližně o 10 až 15 stupňů Celsia.

V nepromrzajícím úkrytu spí ježek stočený na bok. Tělesná teplota se mu sníží na 5 - 8°C a počet tepů srdce z dvou set až tří set na pouhých pět za minutu. V intervalech několika dní či týdnů se probouzí, aniž by opouštěl úkryt.



INSTAGRAM TIPY

Barevný podzim už zaklepal na dveře, a když vyjde pěkné počasí, byla by škoda nevyrazit někam do přírody. Alespoň na malou vycházku. Nevím jak vy, ale já se odjakživa vracím s přírodními poklady - barevné listy, šípky, kaštiny.. Máte to také tak?

Pokud ano, potom by vám mohla přijít vhod malá inspirace na podzimní tvoření. Tentokrát jsme na Instagramu lovili v českých vodách. A stálo to za to!

[@country_wreath_moravia](#)



[@gabi_plete_vence](#)



[@vence_mia](#)



[@vence_od_popelky](#)



AMETYST

Cesta za korunkou



Jak to celé začalo?

Je říjen, poslední úpravy a je hotovo. Jdeme do finále soutěže sportu a krásy. Do finále Miss Aerobik 2017.

Půl roční práce se každým dnem blíží ke svému závěru.

- Jaký bude ohlas? Uspějeme před kamerami? Bude naše práce oceněna? ... mnoho myšlenek a otázek se mi tenkrát honilo hlavou.

V dubnu téhož roku jsem kývla na spolupráci a přijala výzvu v podobě výroby korunky a diadémů pro vítězky české soutěže Miss Aerobik 2017. Zadání znělo: „Bude to jubilejní 20. ročník, a tak bychom rádi něco výjimečného.“ „Výjimečného, říkáte, tak jdeme do toho.“

Můj sen, stvořit korunku se začal naplňovat. Jaká to bude cesta, od nápadu v mé hlavě až po galavečer a finále, se v té chvíli nedalo vůbec tušit. Kolik času nám to zabere? Dovolí nám kameny, díky své váze, nápad dokončit? To v tuto chvíli nikdo z nás nevěděl. Tak je tomu vždy, když tvoříme originál.

První rozhodnutí muselo padnout na volbu kamenů. Jít do křišťálu, ametystu nebo růženínu? Co a jak bude na hlavách vítězek vynikat. Museli jsme najít dostatek materiálu na hlavní korunku a diadémy pro první a druhou více miss. A také na malé diadémy pro kategorii mini miss. Důležitý faktor byl také to, jak to celé bude ladit se šaty a barvou vlasů. Musí se vzít v úvahu více variant. To vše, si v tu chvíli musí návrhář uvědomovat. Předvídat nepředvídatelné a pracovat s tím co má. Konkrétní informace v tu chvíli nebyly k dispozici. Slovy básníka – jedna velká neznámá.



Vybrat ten správný kámen

První krok byla návštěva mezinárodní burzy minerálů a drahých kamenů v *Sainte-Marie-aux-Mines*. Oči jezdily po stolicích plných nejrůznějších kamenů. Byla to přehlídka toho nejlepšího ze světa. Jen ten svíravý pocit, jak rozhodnout. Zodpovědnost je někdy rádně těžká. Na druhé straně ji vyrovnává radost z tvoření, z toho, že ta příležitost vůbec přišla. Vy si mezi tím připadáte jako na toboganu. Euforii střídá nejistota. To je asi pocit každého výtvarníka když se pouští do něčeho nového.

Rozhodnuto, volba padla na ametyst. Miláček mezi kameny, už i protože moji hlavní dodavatele patří do okruhu se statutem přátel. Uruguayci, nikdy nezklamali. Vozí mi, už po řadu let, to nejlepší ze svého lomu a jejich ametysty patří k nejkrásnějším na světě. Jak by ne. Krystalky nádherně tmavého, až temně fialového ametystu zdobí nejednu moji zákaznici.



Bývalá primabalerina Královského baletu v Londýně, které si nesmírně vážím, paní Darja Klimentová, jeden takový šperk má. Moc jí sluší. Chodím se dívat na její fotografii, kterou mi i s autogramem věnovala, a říkám si, ten ametyst to byla výborná volba.





HISTORIE & LEGENDY

Ametyst je nejoblíbenější odrůdou křemene. Již Aristoteles ho doporučoval, jako zaručený prostředek proti opilosti, a nejen proto byl často nošen jako amulet. V pozdější době byl kamenem cudnosti a zdrženlivosti. Ve středověku byl oblíbený církevními hodnostáři. V biskupském prstenu symbolizoval oduševnění a vnitřní čistotu.

Cesta za pokladem

Pátrání po výjimečném materiálu definitivně končí až u nenápadného stánku. „To je přesně ono,“ podoba hlavní korunky se začíná jisto jistě rýsovat. Už to není ta ohromující sytá fialová, naopak křehká květina, motýlí křídla. Nádech lila. Květinový ametyst, zní oficiální název. Při pohledu na něj nemůžete zvolit jiné přirovnání. Každý tvar, jakoby připomínal roztrpenou chryzantému.

V němém úžasu stojím a vybírám z ne příliš velkého množství kamenů. Zde právem platí, že příroda takové skvosty pouští jen po troškách. Dohodnuto, zabaleno, odnáším si kus korunky v batohu. Tu noc klidně spím, dýchám vůni alsaských červnových nocí, kdy se na okolních vinicích rodí budoucí úroda, aby s přicházejícím podzimem vydala to, na čem se tu už od jara tvrdě pracuje. Jako u nás, máme to s korunkou stejně. Je jako víno, zraje pomalu, ale když jí dáme veškerou péči, dílo bude jistě ohromující.



Když se kámen mění ve šperk

První porada. Brusič, zlatník, návrhář. Každý si k tomu musí říci své. Na stole leží kameny, skicák, tužky, hrnečky s kafem. Chvillemi je tu atmosféra jak na arabském tržišti. Nápadů je mnoho, nejdůležitější je však si říci, jak ten nápad z papíru přeneseme do reality. Kameny mají své zákonitosti. Kov též.

„Vážení,“ vstupuji do debaty, „neděláme designový model do vitríny, ale funkční šperk, který vítězka ponese na hlavě celý večer.“

Krystaly obsahují záznamy o vývoji Země miliony let zpět.

Každý krystal má svou vlastní strukturu – uspořádanou opakující se krystalovou mřížku, která je jedinečná pro každý druh minerálu. Proto i jejich schopnosti jsou jedinečné. Vznikají pod povrchem zemské kůry, zemských hlubinách nebo například v horninách.

„Důležité je,“ kladu důraz na slovo, důležité, „aby koruna sedla na každou hlavu a nepadla. Není větší ostudy pro výrobce, než když korunka padá z hlavy.“

Letní dny ubíhají rychle. Bedlivě sleduji harmonogram prací na korunce a diádémch. Nesmíme propást žádnou chvíli. To se pak špatně dohání.

Málokdo si uvědomí, že samotnou výrobou to nekončí. Teprve, když jsou šperky hotové, přijde na řadu výroba atypických krabiček. Fotograf pak musí dílo nafotit, grafici upravit. Tvoří se rollapy a polepy na auto. V tu chvíli běží naplno marketing a propagace, tiskovky, zkoušky s budoucími finalistkami. Přiznám se, spousty věcí bylo pro nás novinkou a na začátku nikdo netušil, do čeho jdeme.

Konec října. Hotovo, vyrobeno, nafoceno. Odkoušeno snad na desítkách hlav. Kdo k nám do dílny přišel, tomu se zkoušela. Korunku testovala i paní listonoška. Nebylo nakonec tak jednoduché docílit toho, aby opravdu padla každé. Víc hlav, víc vymyslí. Tím jsme se řídili a vymysleli. „Nepadá, opravdu nepadá,“ jásam a jsme na to patřičně pyšní.

Naleziště:

Česká republika:

Krušné hory, Český ráj, Chebsko, Jeseníky, v Moravský kras, Vysočina. Proslulé byly žezlové krystaly ametystu z dolů okolo Banské Štiavnice ve středním Slovensku

Svět:

Purpurové ametysty - Afrika, Srí Lanka a Borneo. Dále Brazílie, Uruguay, Cejlon, Indie a mnoho afrických zemí (Zambie, Kongo, Madagaskar).

Slavnostní večer

Den 18. listopadu 2017, odjíždíme do Prahy do Hotelu Olšanka. Televizní štáb, organizátoři, a především všech 11 finalistek v bleskovém tempu zkouší poslední nástupy, sestavy a promenády. Kamera, osvětlovači, zvukaři, moderátoři pod vedením režie a celý zástup lidí, bez kterých by nikdy žádné vysílání nevzniklo. Tam člověk žasne, co vše se ukrývá za hodinovým vysíláním. Improvizace a rychlá reakce rozhodují o výsledku.

„Pod sprchu a do maskérny,“ popoháním naše děvčata. „Potom rychle do šatů a nezapomeňte šperky.“ Jsou vybrané a připravené přesně pro tento den. Nervozita je znát na každém kroku. Celý můj tým pracuje na sto procent. Na vteřinu se zadívám na dceru Adélu, má nervy ze železa. S ledovým klidem rychle rozhoduje, kdo a komu bude korunky nasazovat. „Zkuste si to na mě, zkuste mi ji nasadit,“ vydává povely. „S vámi to nepůjde, vy ponese kytku. Hej, vy v tom žlutém, vám to šlo, budete je nasazovat.“ To už je finále v plném proudu a děvčata přebírají jedna po druhé svoje tituly a ceny.

Vítězkou 20. ročníku Miss Aerobik 2017 se stává... moderátor udělá krátkou dramatickou pauzu... Natálie Pilná. To už se z hlediště ozývá obrovský potlesk a Adéla odnáší na pódium korunku pro nejkrásnější dívku večera. Zem se se mnou točí. David Svoboda (český moderní pětibojář, olympijský vítěz z londýnských her 2012 a mistr Evropy pro rok 2010) ji opatrně, leč s jistotou, pokládá na hlavu vítězky. Natálie přebírá další dary, fotografové a gratulanti se kolem ní jen hemží. Korunka drží, ani o kousek se nehnula. Je krásná, jak moc je krásná.

Vše ze mě padá. Jen bleskofilm probíhá hlavou. Na začátku byl sen a v hlavě nápad. Dnes je to skutečnost. Rozzářené oči nové Miss a potlesk za to stál.



Jedna cesta a příběh končí. Tak to v lidském životě chodí. Jen kameny přetrvávají věčnost. Oni to tak zkrátka mají, ale o těch dalších až příště.



Korunka váží
pouhých 350 gramů.
Bylo spotřebováno
25 metrů drátu.
Na korunce pracovali
4 lidé
4 měsíce
(s přestávkami).

Diadém
pro Vicemiss
Aerobic 2017,
Šperky
STEFANY®



Jak se liší jednotlivé kusy ametystu?

Drúza je skupina srostlých krystalů na společném podkladu.

Tyto trsy oplývají velkou silou, hodí se na ochranu větších prostor – ať už se jedná o pracovnu, ložnici či dětský pokojíček. Také se používají k nabíjení jiných kamenů. Drúzy jsou energeticky velmi silné, je nutné rozmyslet si, kam a proč je chcete umístit.



Geoda

Pokud trsy krystalů směřují dovnitř něčeho uzavřeného, tvoří jakousi “jeskyni” jedná se o geodu. V přírodě je to dutina uvnitř horniny. Geoda má v sobě také velmi silnou energii, ovšem uzavřenou a velmi stabilní.



"Ametyst zbystřuje mysl
a zbavuje všech
neřestných myšlenek."

Leonardo da Vinci



Esoterika

Ametyst je kamenem duchovní čistoty a meditace. Po celé věky byl velmi ceněný pro svou ohromující krásu a jedinečnou schopnost stimulovat a zklidňovat mysl a emoce. Ametyst v sobě nese vášeň, kreativitu a spiritualitu, ale také logiku, střídmost a střízlivost. Ametyst čistí auru od negativní energie a vytváří ochranný štít světla kolem těla.



Text: Štěpánka Kurfirťová,
majitelka Šperky STEFANY®,
www.stefany-sperky.cz
Foto: Marcel Vaněk,

Zářivý podzim

Osvětlení, kterým doma
vykouzlíte dokonalou
podzimní atmosféru



Pro mnohé z nás je podzim nejoblíbenějším ročním obdobím. Zlaté sluneční paprsky probleskují mezi rudě a oranžově zbarvenými listy, děti sbírají kaštiny v parku, vůně horké čokolády se line z otevřeného okna ... Bohužel, ne každý podzimní den je jako malovaný. Počasí nás sem tam pěkně potrápí, a namísto pohodové procházky magicky klidnou přírodou nám nezbývá nic jiného, než pozorovat za okny našeho domova šedé dešťové mraky.

Jak si i během těchto smutných a uplakaných podzimních dní udržet veselou mysl a dobrou náladu? Vytvořte si doma útulnou a hřejivou atmosféru pomocí krásných podzimních dekorací a správného osvětlení!



Vliv, který má správné osvětlení na naši náladu a celkový prožitek z prostoru, v němž se právě pohybujeme, je nesmírný. Zatímco intenzivní ostré a studené světlo okamžitě navodí dojem sterilního a neosobního prostředí, teplé měkké a tlumené světlo naopak vyvolá pocit uvolnění, klidu a relaxace. Pomocí správně zvoleného osvětlení navíc můžeme

podtrhnout přednosti našeho domova a potlačit nedostatky, které nás u dané místnosti trápí. Nástěnná svítidla s úzkým kuzelem světla, nebo stolní lampičky svítící směrem nahoru mohou například vizuálně zvýšit strop. Tlumené světlo vycházející z LED pásek montovaných v nikách a výklencích dodávají prostoru hloubku a opticky ho zvětšují.



Kouzlete se světlem přímo u vás doma

Ačkoli se při výběru osvětlení většinou musíme řídit stávajícími elektrickými rozvody, existuje celá řada tipů a triků s jejichž pomocí můžete se světlem kouzlit i u Váš doma. Nejlepšího efektu dosáhneme díky *vrstvení*.

Do místnosti bychom měli vždy vybrat jedno *centrální svítidlo* s tlumeným a rozptýleným světlem. Intenzita tohoto svítidla by přitom neměla být nijak zvlášť silná. Úplně postačí, pokud nám umožní pohodlný a bezpečný pohyb po místnosti.

Centrální orientační světlo bychom dále měli doplnit o *stojací lampy, stolní lampičky a bodová světla*. Každé svítidlo, které vybereme, by mělo být od začátku zvolené s přihlédnutím k jeho budoucímu účelu. Ráda si čtete nebo sledujete oblíbené seriály z pohodlí vašeho křesla? Poříděte si k němu vhodnou stojací lampu se stmívačem. Využíváte příležitostně jídelní stůl jako kreativní dílnu nebo domácí kancelář? Poohlédněte se po dostatečně intenzivním a zacíleném světle, které dokonale osvětlí celou pracovní plochu.



Abychom dosáhli profesionálního efektu a vykouzlili v interiéru dokonalou magickou atmosféru, nesmíme zapomenout především na náladové osvětlení. Do této kategorie spadají už zmíněné LED pásy v nikách, podsvícení polic a nábytku, jemné LED lampy s nízkou svítivostí nebo svícný, lucerny a světelné řetězy.





Teplé vs. studené světlo

Odlišné atmosféry dosáhneme také použitím teplého nebo studeného světla. Studené světlo s modrými nebo bílými podtóny oceníme zejména v koupelně nebo kuchyni. Mezi jeho výhody totiž patří menší zkreslení barev. Studené světlo dále vrhá mělké stíny, hodí se proto více k činnostem, které vyžadují preciznost a přesnost. Z psychologického hlediska bílé světlo podporuje soustředěnost a bdělost.

Teplé světlo oproti tomu navozuje útulnou a hřejivou atmosféru a pomáhá nám se uvolnit. Jedná se totiž o barvu, kterou si podvědomě spojujeme s ohněm. Díky osvětlení s výrazným žlutým nebo oranžovým podtónem mohou barvy ztrácet kontrast a opticky se slévat. To však u náladového osvětlení zpravidla nepředstavuje problém.

Osvětlení s různou teplotou můžeme v interiéru samozřejmě také kombinovat. Měli bychom se vždy ale snažit, aby přechody mezi jednotlivými barvami nebyly příliš výrazné. Intenzivně žluté nebo naopak modré světlo bychom proto měli kombinovat spíše s neutrálnějším svítidlem.



Čím větší množství tlumených jemných světýlek, tím kouzelnější efekt.



Jak pomocí světla vykouzlit dokonalou podzimní atmosféru

Sychravé podzimní odpoledne nejlépe rozzáříme za použití svítidel s teplými hřejivými podtóny. Největší pozornost bychom přitom měli věnovat výběru zajímavého náladového osvětlení. Obecně platí, že čím větší množství tlumených jemných světýlek použijeme, tím kouzelnějšího efektu dosáhneme. Neměli bychom přitom ale zapomínat i na praktickou stránku. Parapety obložené plápolajícími svíčkami různých výšek a rozměrů vypadají sice nádherně, jejich rozsvícení se ale snadno může stát jen dalším nežádoucím každodenním úkolem.



Kam vyrazit na nákupy originálních podzimních světylek a světelných dekorací? Inspirujte se v naší galerii!

Svíčky, které můžete nechat hořet třeba celou noc

Rozzařte na podzim váš domov díky LED svícím z pravého vosku. Teplé světlo s proměnlivou intenzitou je téměř k nerozeznání od plápolání skutečného plamínku. LED svíce přitom můžete bez obav nechat plápolat po celou noc. Po osmi hodinách se automaticky vypnou a další den se samy rozsvítí v předem nastavený čas. Po příchodu z práce tak na vás tak doma přivítá kouzelná magická atmosféra podzimní pohody.



www.svet-svitidel.cz/

Chcete-li něco více rustikálního, potom tím pravým může být plechová lucerna s mnoha okénky a otevíracími vrátky pro vložení čajové nebo menší silné svíčky.



www.laalmara.cz



www.bonami.cz

Zářící okna



www.bonami.cz

Ozdobte svůj obývací pokoj nebo ložnici kouzelnými svícny ve tvaru budov se zářícími okny. Minimalistický styl svícňů se přizpůsobí jakémukoli stylu. Kouzelná hra světla a stínů vykreslí na okolních stěnách a nábytku kouzelnou krajinu a dodá vašemu domovu nádech tajemna. Svícínky navíc skvěle poslouží i jako vánoční dekorace.

Ať už samostatně nebo v kombinaci s dalšími svícný a lucernami, skleněný transparentní svícen by ve vašem interiéru rozhodně neměl chybět. Sklo odráží světlo svíčky a jeho odlesky navozují sváteční atmosféru.

Procházka podzimním lesem na dosah ruky



www.svetla24.cz

I když vám počasí zrovna nepřeje, můžete se cítit jako při odpočinku v podzimním lese. Pomůže vám k tomu tato kouzelná stolní lampička se stínítkem v dekoru větví.

www.muza.cz

LED solární lucerna s lesním motivem se může hodit tam, kde není v dosahu zásuvka.



Svítilící řetěz v tlumených podzimních barvách

Ozdobte svá okna, police nebo stěny svítícím řetězem v tlumených zemitých barvách podzimu. Jemné světlo prozařující bavlněnými kuličkami navodí příjemnou odpočinkovou atmosféru. Zvolte si krátkou variantu s 10 kuličkami a řetěz naaranžujte do velké skleněné vázy, nebo si poříďte dlouhou variantu s 50 světýlky k zavěšení do oken nebo na nábytek.



www.balldesign.cz/

Světýlka jako součást podzimního aranžmá

Vytvořte si originální podzimní aranžmá z přírodnin posbíraných při poslední procházce v přírodě a doplňte ho o jednoduchý světelný řetěz. Získáte jedinečnou podzimní dekoraci, která se bude skvěle vyjímat v interiéru i v exteriéru.



www.magnet-3pagen.cz



www.velkykosik.cz

MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE



VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ
ZA VÝHODNOU CENU
NA PŮL ROKU
(6 čísel)

~~354 Kč~~

289 Kč

při objednávce zadejte kód:

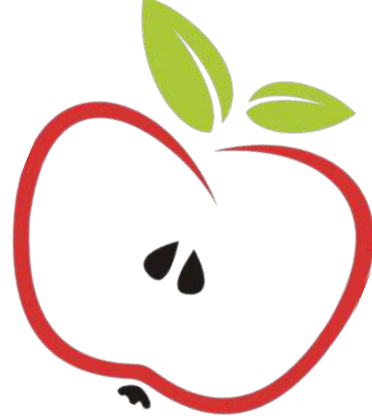
RIJEN21

OBJEDNAT

AKCE platí do 22.října 2021

JABLEČNÉ DOBROTY





Jablka jsou nejoblíbenějším ovocným druhem české populace. Ročně se u nás zkonsumuje okolo 25 kilogramů na osobu. Většinou jsme zvyklí zpracovávat je na sladko do koláčů. Skvělá jsou však také v salátech, které nejen ozvláštňují svojí pikantní a šťavnatou chutí, ale zároveň obohacují o další cenné vitamíny.



Salát s jablky a sýrem

Na salát: jablko, sýr s modrou plísní (Niva), sušené brusinky, čerstvé listy baby špenátu, vlašské a lískové ořechy, citronová šťáva

Na zálivku: olivový olej, jablečný ocet, kremžská hořčice, med

Dokončení: pepř, sezamová semínka

Jablka umyjeme, vykrojíme jádřince a nakrájíme na tenké plátky. Dáme do misky a pokapeme citronovou šťávou, aby nezhnědla. Přidáme omyté listy špenátu, sušené brusinky a na kostičky nakrájený sýr. Vše promícháme. Odděleně smícháme ingredience na zálivku, a salát v misce zálivkou pořádně zakápneme. Nakonec podle chuti popepříme a posypeme semínky.



Salát z quinoi s jablky

Na salát: quinoa, jablko, sušené brusinky, vlašské ořechy

Na zálivku: olivový olej, citronová šťáva, trochu jablečného cideru, med

Dokončení: pepř, sůl, skořice

- Uvařenou quinou necháme vychladnout. Smícháme s nakrájeným jablkem, hrstí sušených pokrájených brusinek a nasekanými vlašskými ořechy.
- Zálivku připravíme tak, že vložíme všechny potřebné ingredience do malé zavařovací skleničky, uzavřeme a pořádně protřepeme. Hotovou zálivkou pokapeme salát.
- Na závěr ochutíme solí, pepřem a špetkou mleté skořice.



RYCHLÉ TIPY NA ZPRACOVÁNÍ JABLEK

Mražené zásoby na štrúdl

2 kg jablek
1 dl vody
100 g cukru
celá skořice
1 lžíce škrobové moučky
1 lžíce citronové šťávy

- Jablka nakrájíme na tenké plátky a spolu s cukrem, vodou a skořicí dáme do kastrolu. Povaříme asi 10 minut a potom
- přidáme v trošce vody rozmíchanou škrobovou moučku
- a citronovou šťávu. Povaříme dalších 5 minut a odstavíme.
- Necháme vychladnout a po částech zamrazíme ve vhodných sáčcích. Při přípravě štrúdlu necháme směs vždy trochu rozmrazit
- a použijeme.



Stáhněte si štítky, které jsme pro vás připravili. Budou se vám hodit k označení vašich jablečných dobrot

[STÁHNOUT](#)

Jablečné pyrě nejen pro batolata

3 kg jablek
250 g cukru
1 balení vanilkového cukru
¾ l vody
2 balení vanilkového pudinku

- Jablka oloupeme a zbavíme jádřinců.
- Nastrouháme nahrubo a s ½ l vody podusíme do kašovitě konzistence. Přidáme cukr, ve zbylé
- vodě rozmíchaný pudinkový prášek a ještě
- vaříme 2 minuty. Horké plníme do čistých zavařovacích sklenic. Pokud chceme uchovat
- déle, sterilujeme 15 minut na 85° C.

Jablka obsahují enzymy, které se při kontaktu s kyslíkem mění, a proto rozkrájené jablko hnědne. Zabráníme tomu tak, že jablka pokapeme malým množstvím citronové šťávy.

Pečená jablka s překvapením

4 větší jablka, směs ořechů (vlašské, lískové, pekanové), 2 banány, máslo
Dochucení: mletá skořice, mletý kardamom, cukr

Jablka omyjeme a horní část odkrojíme. Ta bude sloužit jako poklička. Vydlabeme nejprve jádřince a ty zahodíme. Potom do misky vydlabeme také část dužiny. Nakrájíme ji a přidáme k ní na kousky nakrájený banán a nasekané ořechy. Celou směs dochutíme kořením, pokud jsou jablka kyselejší, můžeme přidat trochu cukru. Směsí naplníme vydlabaná jablka, nahoru dáme kousek másla a přiklopíme odloženými vršky.

Dáme do pekáčku a pečeme cca 30-40 minut do změknutí.



Jablečné želé kostky

Jablka (500 g), cukr (250 g), dortové želé (40 g) a hrnek vody (250 ml)

Na dokončení: jemný krystalový cukr

- Omytá jablka zbavíme jadřinců a nakrájíme na kostičky. Není třeba je loupat. Dáme do hrnce spolu s vodou. Vaříme 20 minut a pak mírně zchladlá rozmixujeme.
- Směs dáme zpět do hrnce, cukr smícháme s dortovým želé, přidáme k jablkům a při velmi mírné teplotě necháme hmotu 3 minuty probublávat. Potom nalijeme do formy, aby vznikla vrstva vysoká asi 3 cm a v chladu necháme ztuhnout.
- Ztuhlý plát nakrájíme na kostky, které ještě obalíme v cukru, aby se nelepily k sobě.

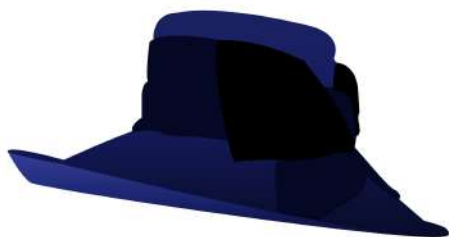


Jak se stát neviditelným

Eliška Hančlová

Jednou jsem se rozhodla, že si udělám radost a na stará kolena si koupím nové auto. Jezdím sama a tak moje představa byla, že to bude něco malého a nenáročného. Líbila se mi KIA Picanto a protože nic dlouho neodkládám, vstoupila jsem do prodejny s kapsou plnou peněz. Za pultem seděli dva mladí lidé, on a ona, a listovali si v nějakém časopise. Jen tak zlehka zvedli oči, zjistili, že jsem pro ně naprosto nezajímavá a opět se věnovali své činnosti. Prohlédla jsem si vystavená auta, vybrala a najednou jsem zjistila, že jsem se ocitla v pohádce. Byla jsem neviditelná!

Pokusila jsem se trochu zviditelnit kašláním a šoupáním nohou, ale nebylo to nic platné. Myslím, že ani nezaregistrovali můj odchod. Očividně nejsou finančně zainteresováni na prodeji.



A tak jsem to zkusila u konkurenční značky Nissan. Nastala situace jako přes kopírák. Opět dva mladí lidé sklonění nad něčím daleko zajímavějším než já a opět jsem byla neviditelná. Neuvěřitelné! Prostě překročíte šedesátku a přestáváte být zajímaví i jako zákazníci. V dnešní době, kdy se každý prodejce snaží všechno prodat, nemají tyto dvě firmy zájem? Tak jsem se pokorně vrátila ke své oblíbené značce, ve které jsem jezdila již deset let a našla u této firmy pochopení i nové auto. Doufám, že s ním budu jezdit nejméně dalších deset let.

Bylo to vlastně štěstí, že mě tito mladí prodejci tak ignorovali. Nejenom proto, že mám skutečně spolehlivý vozík, ale očividně jsem byla zachráněna před špatnými smlouvami. Myslím, že prodejce, který si neváží zákazníka, má pro něj jistě i nevýhodné smlouvy. Další potíže by mohly nastat i při případné reklamaci. Když nemají zájem o prodej, tak jistě o to menší zájem by měli při řešení problémů. Obraz firmy začíná u toho prvního prodejce, který si vás všimne a jak se vám věnuje. Děkuji, že jste na mě kašlali. Dnes už mě to těší. Je zbytečné trápit se kvůli lidem, kterým na vás nezáleží

*Tento krátký příběh ze svého života
nám poslala naše čtenářka
Eliška Hančlová.
Děkujeme.*

*Také jste se setkaly s odmítavým
postojem a přehlížením pro váš
věk? Nebo naopak máte pocit, že
vás lidé začali brát víc vážně?*

*Napište nám
o tom na náš email
casopis@my50plus.cz.*

fotosoutěž



V září jsme vyhlásili soutěž o předplatné časopisu My50+, tentokrát na téma: *Houby . poklady lesa.* Z vašich houbařských výletů jsme nakonec v redakci, po náruživé diskuzi, vybrali tři nejlepší. Výherkyním blahopřejeme a posíláme předplatné.



1. MÍSTO Ivana ŠLOUFOVÁ



2. **MÍSTO** Helena NOVOTNÁ



3. **MÍSTO** Ivana JIROŠKOVÁ



FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ na měsíc říjen

Téma:

BAREVNÝ PODZIM

Podzim je jako stvořený k fotografování. Pochlubte se svými záběry krásné barevné podzimní přírody a zapojte se přitom do soutěže.

Své fotografie nám pošlete na email: casopis@my50plus.cz

do 20. října 2021.

Do předmětu napište „Fotosoutěž“.

Těšíme se na vaše krásné snímky.

Co můžete fotografovat:

- detaily podzimní přírody jako jsou plody, listy, ranní rosa apod.
- podzimní krajinu jako celek (v dešti, za slunečného dne, v mlze...)
- vlastní podzimní aranžmá z plodů, listů a květin...

Inspiraci najdete na následujících stránkách

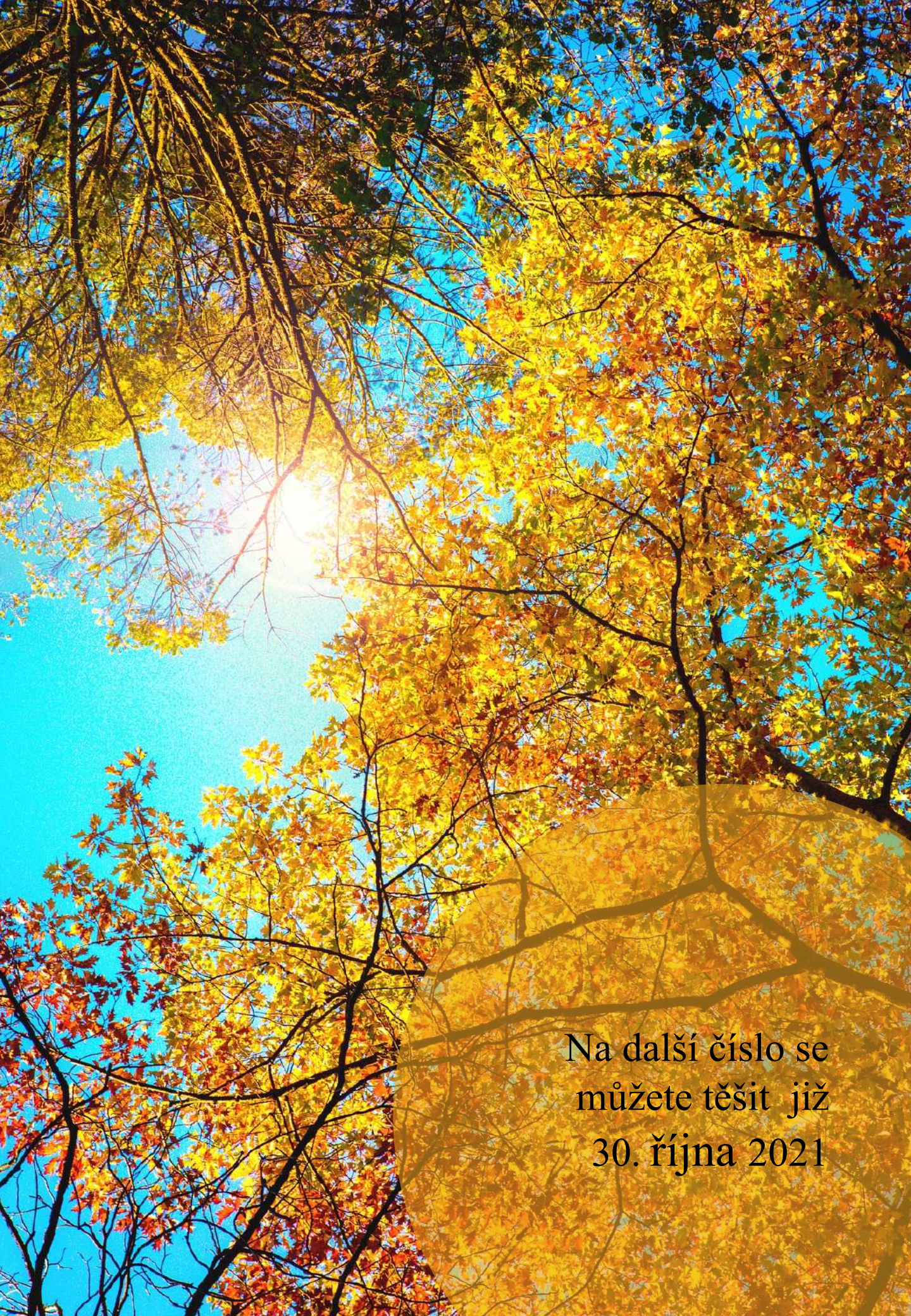












Na další číslo se
můžete těšit již
30. října 2021