

■ ■ ■ SPECIÁL

MY 50+

Speciální vydání

*Výběr témat
z předchozích
čísel*



EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

Pokud jste právě otevřela tento speciál, pravděpodobně se setkáváte s časopisem My50+ poprvé.

Dovoďte tedy, abychom se trochu představili.

Jsme časopis pro ženy, které se zrovna nacházejí ve věku kolem padesátky. Řekněme tedy 45+...

Je to skvělý věk, ale má svá úskalí.

Životních změn, které toto období doprovází, je opravdu hodně. Najdeme je jak v oblasti zdravotní, pracovní nebo partnerské... tak i v rámci rodiny, protože děti dospívají nebo už jsou dokonce samostatné a opustily rodné hnízdo.

Někdy i v chování našeho okolí, které nám může nevhodným způsobem dávat najevo, že už se s námi v mnoha ohledech nepočítá.

A to je důvod, proč jsme se rozhodli se do toho pustit..

Abychom vás podpořili a motivovali. Pomohli vám cítit se spokojeně a vyrovnaně, a svůj věk okolo magické padesátky si pořádně užít.

Vrhli jsme se do toho a máme za sebou první nelehké krůčky.

Během své cesty velmi citlivě vnímáme vaše reakce a přání, a začleňujeme je do dalších vydání. Cítíme, že je třeba jít do některých témat hlouběji.

A to se nám, myslím, daří.

Je to také díky partnerům, se kterými průběžně spolupracujeme.

A tak i vaší zásluhou se tvář časopisu, za více jak rok, posunula o hodný kus dopředu.


V tomto duchu chceme pokračovat

A nadále se zlepšovat.

Také především díky vám a vašim podnětům.

Chystáme mnoho zajímavých a praktických témat na pokračování. Navázali jsme další spolupráci ve velmi zajímavých oblastech, které vás, jak doufám, budou bavit.

Přeji vám příjemné čtení a budeme se těšit na vaši přízeň.



ZAJÍMAVÉ
OSOBNOSTI

RENATA DRÖSSLER

1/2021
LEDEN

Foto: J. Šujansky

S první dámou českého šansonu jsme se před Vánoci sešly u šálku kávy v komorním prostředí jedné pražské kavárny. Že se setkám s šarmantní a krásnou ženou, to jsem čekala, protože když se díváte na její fotografie, je to vidět na první pohled. Ale, že to bude navíc neuvěřitelně příjemná a pohodová žena, ze které vyzářuje velká vášeň pro život, to byl bonus navíc. Naše setkání se tak protáhlo na dlouhé povídání o životě a o tom, že s padesátkou na krku je to vlastně fajn.



Renato, vy jste nádherným příkladem toho, že žena 50+ může vypadat neuvěřitelně svěže a krásně. Jak svůj věk vnímáte? Je pro Vás těžké, se s ním vypořádat nebo si ho užíváte?

Teď, po čtyřech dnech pečení vánočního cukroví s kamarádkami, beru svůj věk jako pohromu. Ale vážně, nemám z něj žádné

trauma. Ta schránka občas bolí nebo zkušenější, má víc času si plnit sny. Je to vlastně úžasný věk. Samozřejmě musí být v pohodě i fyzicky, tak si může užívat.

Věřím, že po padesátce může začít člověk plnohodnotně žít. Člověk je chytřejší, zkušenější, má víc času si plnit sny. Je to vlastně úžasný věk. Samozřejmě musí být v pohodě i fyzicky, tak si může užívat.

Jenže už to není samo sebou, člověk do toho

musí investovat, zejména čas. Zamlada bylo všechno samozřejmostí. Musíme se o sebe víc starat. A musíte se víc hlídat s jídlem. Po padesáti má většina z nás odrostlé děti, rozum a může nám být dobře.

Prakticky celý život se pohybujete v showbiznysu, kde je tvrdá konkurence, pokud jde o mladistvý vzhled. Jak moc vás tato skutečnost ovlivňuje z hlediska příležitostí?

Mladistvý vzhled vám moc nepomůže, ale ani neuškodí. Když se všechny dobře vyspíme a nalíčíme, tak vypadáme o desetiletí mladší... Když se pořádně podíváte kolem sebe, tak zjistíte, že vzhled ani talent o příležitostech nerozhodují. To, že někdo neumí hrát, zpívat, či není krásný, neznamená, že nemůže být slavný a úspěšný. Úspěch na talent a krásu moc nehledí. Vzhledem k tomu že dělám šanson, tak mi věk nahrává. Člověk na něj musí mít něco odžito. Dělám takovou disciplínu, v které se nemusím bát svých mladších kolegyň. Dokonce mi často mnohem mladší ženy píší, že je inspiruji. Z toho mám velkou radost.

Řekla byste, že žena po padesátce už nemá začínat nic nového a v klidu čekat na důchod (smích)? Nebo naopak, že to je nejlepší věk, kdy se může pustit naplno do všeho, co život nabízí?

Nikdy na nic není pozdě. V devětačtyřiceti jsem se rozvedla, v padesáti nafotila sbírku aktů, v 53 jsem si dala rovnátka, v 54 se podruhé vdala, v 55 založila novou firmu. V 57 jsem natočila první rockovou skladbu... →



Fotografie: J. Šujanský

◊◊◊
Šanson si vybral mě. V pubertě mi už bylo jasné, že je to ono.



Vaším žánrem a osobní značkou jsou nádherné šansony, které zpíváte. Můj osobní pocit vždycky byl, že zrovna tento styl patří k věkové zralosti. Že člověk už by měl mít nějaké životní zkušenosti, aby do toho dal tu hloubku a pravdu. Jak to ve skutečnosti je?

Je to jak říkáte. Bez té zralosti a nadhledu to nejde. Když vám je pětadvacet a zpíváte o životě, tak vám nikdo moc neuvěří. Ten věk vám dodá autoritu. A autorita pramení z vás. Je to prostě na vás vidět.

A člověk to taky, jak bere rozum, jinak zpívá. Ve třiceti prostě vidíte věci jinak než v padesáti.

Proč jste si jako pěvecký žánr vybrala právě šanson?

Šanson si vybral mě. V pubertě mi už bylo jasné, že je to ono. Proč? Vlastně nevím. Je mi to blízké. Jsem to já.

Kromě koncertů také vystupujete v muzikálech a hrajete v divadle. Každá z těchto profesí má pro vás určitě svá pozitiva. Ale kdybyste si měla vybrat pouze jednu, která vás baví nejmíc, co by to bylo ?

Šanson.

V šansonu se snoubí zpěv s herectvím.

A v muzikálu či v činohře hrajete někoho jiného. V šansonu jsem sama za sebe.

Muzikál jsou už jiné vody, v kterých si občas ráda zaplavu, ale není to to čím žiju.

Můj svět je šanson. Tečka.

Máme před sebou nový rok a myslím, že všichni i velká očekávání, co přinese. Jaké jsou vaše plány na letošek a co pěkného chystáte pro své publikum?

Když se člověk podívá na své loňské plány, tak by zaplakal, že. Ta covidová situace ale dala možnost přemýšlet. Tolik času na přemýšlení jsme nikdy neměli.

V tomto roce nahraji album s rockovou hudbou. Šlápnu si do jiného žánru, chci oslovit i jiné publikum, jiné fanoušky. Hudbu mi skládá třicetiletý skladatel, který je kovaný rocker, jeho elán mi dává radost se pustit do nového světa.

Jak jste se ptala před chvílí, nikdy není na nic pozdě. ■



Renata Drössler,

zpěvačka, herečka a skladatelka se narodila v Třinci 1963. Vystupuje v předních českých divadlech. V současné době ji můžete vidět v Divadle pod Palmovkou ve hře ***Edith a Marlene*** a v Hudebním divadle v Karlíně v muzikálu ***Dracula***.

Kromě toho vystupuje se svými šansony na ***koncertech*** po celé ČR. Vydala 4CD a právě připravuje páte. Dlouhodobě také vyučuje na Mezinárodní konzervatoři v Praze.



ZDRAVÍ A VITALITA

ENERGY

The image features several clusters of dried, light-colored flowers, possibly carnations, scattered around the word 'ENERGY'. One cluster is in the top left corner, another in the bottom left, and a third in the bottom right. The background is a light-colored, possibly marble, surface.

7/2021
ČERVENEC

ZDRAVÉ SPANÍ

z pohledu tradiční čínské medicíny

Text: Lívía Kušnierová Čaňová

一夜不眠意味著十天的麻煩。一夜不眠

Změny chování a životního stylu nám mohou nejlépe dlouhodobě pomoci zlepšit délku a kvalitu spánku. Základem léčby **nespavosti** je kombinace dodržování pravidel spánkové hygieny, psychoterapie a farmakoterapie, především hypnotik případně antidepresiv.

Léky na spaní, pokud se bez nich neobejdeme, bychom měli užívat pouze krátkodobě. Některé studie ukazují, že jejich dlouhodobé užívání může vést ke zhoršení paměti a zhoršení koordinace, což

je nebezpečné obzvláště u starých lidí, kde se může zvyšovat také riziko pádu.

V případě dlouhodobého každodenního užívání hypnotik by mělo být odvykání postupné, a to přechodem na nejnižší dávku v intervalu 1-2 týdnů. Potom vynechávat jeden den v týdnu a pozvolna další dny. Při náhlém vysazení si musíme být vědomi rizika vzniku **rebound insomnie**, kdy se krátkodobě ještě více zvýrazní potíže se spánkem. Postupným vysazováním tomu můžeme předejít.

夜不眠的麻煩。
“Jedna noc bez spánku znamená deset dní potíží.”
čínské přísloví



Jak to vidí čínská medicína

Podle tradičního čínského učení spánek představuje noční klidovou - jinovou fázi v protikladu s aktivní denní - jangovou v cyklu dne a noci. Z pohledu tradiční čínské medicíny je **zachování jin-jangové rovnováhy** zásadním předpokladem udržení zdraví. Znamená to ve dne být dostatečně aktivní a v noci přiměřeně odpočívat. Množství spánku závisí na věku, pohlaví, aktivitě a vrozených dispozicích.

Podle čínské medicíny je velmi důležité zdřímnout si také **v poledne cca na 20 - 40 minut**. Ne déle, protože poté by člověk měl večer problémy

s usnutím. Před spánkem je třeba se zklidnit a nepožívat žádné jídlo. **Poloha na boku** s přitaženými koleny lépe pomáhá obnovovat energii než poloha na zádech. Dle *Giovanniho Maciocii* raději na pravém boku, protože játra jsou uložena vpravo a při poloze na pravém boku jsou tudíž nejnižší, což jim prospívá. V těhotenství je naopak lepší spát na levém boku, protože se tak omezuje žaludeční reflux.

Tradiční čínská medicína doporučuje, abychom spali sami, abychom se probouzeli přirozeně, nespali s otevřenými ústy, v průvanu nebo u kamen. Před spaním bychom neměli pít silný čaj, ani intenzivně cvičit. Když dlouhodobě spíme

špatně nebo málo, cítíme se vyčerpaní a špatně se soustředíme. Také náš imunitní systém je oslabený a jsme náchylnější k nemocem.

Giovanni Maciocia (1945-2018)
uznávaný autor, lektor a praktik čínské medicíny. Vystudoval v Anglii na International College of Oriental Medicine, v roce 1977 Národní institut lékařských bylinekářů a absolvoval tři postgraduální kurzy akupunktury (1980, 1982, 1987) na univerzitě tradiční čínské medicíny v Nanjing, jedné z nejvýznamnějších výukových institucí v Číně. Zde byl v roce 1996 jmenován hostujícím profesorem. Tam získal neocenitelné znalosti a klinické zkušenosti. Díky jeho schopnosti číst čínsky, měl možnost nahlédnout jak do starých, tak i do moderních učebnic čínské medicíny. V roce 1994 založil společnost **Su Wen Herbs**, která dohlíží na výrobu jeho řady bylinných receptur ve třech liniích: **Tři poklady, Ženský poklad a Malé poklady**. Vzorce jsou založeny na klasických čínských vzorcích, které Giovanni upravil tak, aby řešily vzorce, které se běžně vyskytují v klinické praxi na Západě. (zdroj Wikipedie)



Ženský poklad, 60 tablet

Bylinná směs vyrobená dle principů čínské medicíny - pro komfort při menopauze.

Cena: 710 Kč
www.prirodnilekarna.cz

TCM nabízí zcela jiný úhel pohledu na fungování zdraví a nemocí. Chorobné stavy popisuje jako syndromy nerovnováhy, které vykazují typické klíčové příznaky. Jedním z nich je i nespavost.

Nespavost je tedy součástí několika syndromů, podle vyvolávající příčiny. Kvalita spánku závisí na stavu mysli, ducha „Shen“, který má sídlo v srdci na císařské pozici mezi orgány. Zejména na kvalitě krve a jinu srdce. Nedostatečnost krve a jinu bývá častější u žen a starých lidí, stejně tak

i poruchy spánku. Důležitou roli v procesu spánku sehrává také éterická duše „Hun“, která je zakořeněná v **játrech** a řídí především naše sny. Tato je ve dne v očích, proto můžeme vidět, v noci během spánku se navrací do jater a my sníme. Jestliže duše „Hun“ není pokojná, znamená to hodně snů.

Dalším orgánem, který má vliv na spánek jsou **ledviny** a vůle „Zhi“, která řídí paměť a spánek. Chorobné syndromy zahrnující nespavost souvisí tedy zejména se zmíněnými orgány a představují stavy tzv. prázdnoty nebo stavy tzv. plnosti. Stavy prázdnoty se týkají krve nebo jinu. Prázdnota krve znamená **nedostatečnost výživy orgánů** a je pro ni charakteristické obtížné usínání. V praxi se často kombinuje s nedostatkem „qi“ (vitální energie), v klinickém obrazu se objevuje i nadměrné přemítání, které brání usínání. V tomto sehrává roli také slezina.

Prázdnota jinu znamená v konečném důsledku převahu jangu a kumulaci patogenní prázdne horkosti. V tomto případě není problém s usínáním, ale časté probuzení ze spaní, bývá doprovázeno pocením, nezřídka s pocitem horkosti. Časně ranní probouzení ukazuje na prázdnotu srdce a žlučníku. Stavy plnosti charakterizuje **horkost z nadbytku** až oheň. Typickým příkladem je stagnace jater v důsledku emočního vypětí, nebo tzv. zbytková horkost, která nebyla pročištěna a přetrvává po prodělaném onemocnění. Ke stavům plnosti s dosahem na spánek patří také obrazy akumulace potravy, která zahrazuje žaludek a postihuje srdce a mysl. Principem léčby těchto syndromů spojených s nespavostí je úprava jídelníčku, životosprávy, tradiční bylinné směsi, moxa a akupunktura.

Kombinací přístupů západní medicíny s doplňkovou a alternativní medicínou lze dosáhnout synergických terapeutických účinků podporujících zdravý spánek.

結尾

MUDr. Livia Kušnierová Čaňová

Ve své dlouholeté praxi využívá zkušenosti jak západní, tak i východní medicíny. Vyznává celostní přístup k léčbě a díky klinickým praxím v Číně vnáší do svého přístupu jiný pohled na zdraví člověka.

weboveporadenstvi.cz

TÉMATÁ
PŘESNĚ
PRO VÁS



8 VĚCÍ, KTERÉ DĚLÁME JINAK

2/2020
ČERVENEC-SRPEN

Říká se, že některé věci přicházejí teprve s věkem. A je to pravda. A některé zase s věkem odcházejí. Za těch padesát nebo i více let, jsme už prošly pěkný kus cesty a mnohému se naučily. Naše tělo už sice není tak pevné, jak bývalo, možná máme nějaké to kilo navíc a pár šedivých vlasů - ale hodně jsme také získaly. Máme nadhled. A zkušenost. A už víme, kdo doopravdy jsme...



Čím více stárneme, tím více se ohlížíme do zpětného zrcátka našeho života. Dostáváme se do životní etapy, kdy nahlížíme na věci trochu jinak a nezanedbatelná je i skutečnost, že mnohem více než dřív vnímáme své vlastní JÁ. V období zralosti přichází spousta uspokojivých zjištění, která nám život velmi ulehčují a zpříjemňují.

1

Neřešíme malichernosti

Už nás nerozhází, když partner nebo děti naloží nádobí do myčky jinak, než jsme zvyklé. Nažehlený fald na košili nás také nechává v klidu. Většinou už totiž ani nežehlíme.

Nehrajeme si na hodnou holku

Časy, kdy jsme se snažily všem ve svém okolí vyhovět už jsou naštěstí pryč. Uvědomujeme si svoji hodnotu a sílu a děláme věci po svém. Konečně jsme přišly na to, kdo jsme.

Neomlouváme se za všechno

Stojíme si za tím, co jsme řekly a udělaly. A když se nám náhodou někdy něco nepovede přesně podle představ druhých? Svět se kvůli tomu přece nezastaví.

Neděláme věci, které dělat nechceme

Na to, abychom trávily drahocenný čas něčím, co nás nenaplňuje, už nemáme prostor. Umíme už totiž říct NE. Konečně! A tak se s úlevou můžeme věnovat věcem, které nás baví.

5

Vzhled pro nás není prioritou číslo jedna

To neznamená, že by nám nezáleželo na tom, jak vypadáme. Jenom už tak usilovně nelpíme na tom, že náš make-up není dokonalý. Naši zbraní je už totiž dávno naše vnitřní krása.

6

Děláme si pořádek v přátelích

Obklopujeme se lidmi, se kterými chceme být a držíme se dál od těch, kteří z nás vysávají energii.

Nezajímá nás, co si lidé okolo nás myslí

Konečně jsme odblokovaly brzdu číslo jedna v našem životě - starost o to, co si o nás kdo myslí. Přicházíme do věku, kdy je nám to jedno a to je pro nás velká výhra.

7

8

Nevyčítáme si věci, které jsme v životě udělaly nebo naopak neudělaly

Náš život je jako příběh, kterým procházíme a my už dnes víme, že všechno v něm mělo nějaký smysl.

Otázky k paměťovému kvízu ze str. 23

1

- a) Které slovo se dá složit z písmen ve třech čtvercích?
- b) Které písmeno se nachází přesně uprostřed řady?
- d) Ve kterém tvaru se písmeno E vyskytuje dvakrát?
- d) Které písmeno se vyskytuje ve dvou pětiúhelnících?

2

- a) Jaká čísla znázorňují slova hůl, prsten a vlajka?
- b) Jaké číslo je u slova brýle?
- c) Pod kterým číslem je slovo slepýš?
- e) Co mají společného slova pod čísly 1 a 4?

Jaký je váš výsledek? Dokázaly jste odpovědět na všechny otázky správně?

Pokud ano, potom je vaše paměť opravdu v dobré kondici. A v opačném případě ji zkuste občas potrénovat. Uvidíte, že to přinese výsledky.

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 Kšířová
šéfredaktorka My50+

3/2020
ZÁŘÍ-ŘÍJEN

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 nepřípadaly mi ani trochu staré! Byly hrdé na to, že jsou v tom nejlepším 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](#)



[rosemariefern](#)



[annikavonholdt](#)



[simone_i_jacob](#)

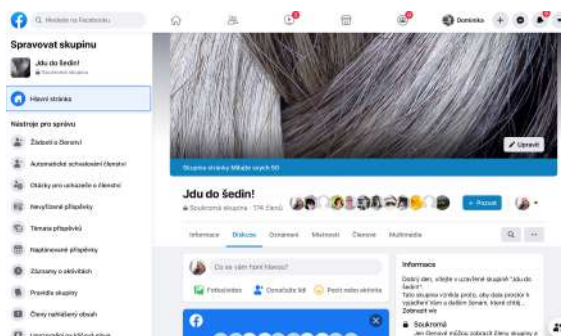


[petra_v1.0](#)



[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.



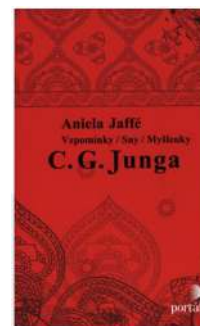
[PŘIDAT SE KE SKUPINĚ](#)

Obrazce mandal nacházíme již v období paleolitu. Prolínají se také do půdorysů staveb starověkého Egypta nebo Babylónu. Nezaměnitelný tvar mandal mají i některé buddhistické kláštery. Ve 20. století se tomuto tématu často věnoval **Carl Gustav Jung** (1875-1961). Tento významný švýcarský lékař a psychoterapeut rozebírá toto téma v řadě svých děl. Jeho práce se řadí k nejrozsáhlejším průkopnickým dílům o smyslu a účelu mandaly. Pro Junga byla mandala klíčem k **sebeepochopení a sebepřijetí**. Její vytvoření spojoval se schopností člověka lépe poznat své já, rozpoznat nezdravé myšlenky a chování. Zároveň mandala umožňuje přiblížit se ke středu svého skutečného bytí. Tím je člověk schopen zbavit se různých iluzí o vlastní osobě, jenž zakrývají a omezují jeho psychologické a duchovní vidění.

Symbolika koloběhu života a jeho stálosti v nestálosti.



Foto: Wikipedia



Vzpomínky/sny/myšlenky y C. G. Junga

Stěžejí existuje lepší úvod do Jungova duchovního světa a jeho analytické psychologie, než je právě tato kniha, jež se stala bestsellerem a dočkala se desítek vydání i překladů.

www.dobre-knihy.cz

Carl Jung jako první v západním světě prozkoumal tento aspekt mandaly a popularizoval její použití. Ve své autobiografii *Vzpomínky, sny, myšlenky* popisuje své osobní zkušenosti s jejich tvorbou:

„Teprve na konci první světové války jsem se postupně začal vynořovat z temnoty... Každé ráno jsem do zápisníku načrtl malou kruhovou kresbu, mandalu, která, jak se zdálo, odpovídala mé vnitřní situaci v té době. S pomocí těchto kreseb jsem mohl ze dne

na den pozorovat své psychické proměny ... Až postupně jsem objevil, co ve skutečnosti mandala je: „Formace, transformace, věčná zábava věčné myslí“. A to je celistvost mojí osobnosti, která, pokud vše půjde dobře, je harmonická, ale která nemůže tolerovat sebeklamy. Moje mandaly byly kryptogramy týkající se stavu mého já, které mi byly každý den předkládány znovu ... Když jsem začal kreslit mandaly, viděl jsem, že všechno, všechny cesty, kterými jsem krácel, všechny

kroky, které jsem podnikl, vedly zpět k jedinému bodu. Jmenovitě do středu. Stále více mi bylo jasné, že mandala je střed. Je to exponent všech cest. Je to cesta do středu, k individuaci“. *

Mandala, ať má jakoukoli formu, povzbuzuje jednotlivce, aby prozkoumával povahu sebe sama ve vztahu k sobě, k ostatním, k okolnostem a k širšímu světu zkušeností. Ať už se člověk zaměřuje na obraz hinduistického božstva Ganěša (odstraňovač

překážek) uprostřed mandaly, obraz prvků, Mahávíry, Buddha nebo lotosového květu, je povzbuzován, aby uvažoval o své životní cestě. O volbách, které člověk učinil s jejich důsledky a co by člověk mohl udělat jinak nebo stejně.



Foto: mirkobozzato

Pískové mandaly jako rituál pomíjivosti všeho hmotného

Tibetští duchovní tvoří nádherné mandaly v rámci některých svých rituálů.

Celému procesu předchází úvodní obřady, ve kterých mniši žádají o povolení vybraného místa k vytvoření mandaly. Nejprve je provedena rituální očista daného místa a také těch, kteří budou mandalu vytvářet. A pak je teprve možné přistoupit k samotné kresbě.

Používá se k ní jemný obarvený písek.

V první fázi mniši nakreslí na zem základní tvar a vodítka, kterými vymezí prostor pro mandalu. Samotná tvorba mandaly začíná vždy od středu a postupuje směrem k okrajům.

Střed mandaly zde symbolizuje sídlo božstva. Vnější část potom ochranný kruh, který mandalu uzavírá.

Když mniši dosypou poslední zrnka písku, mandala je rituálně věnována příslušným

božstvům, jako jejich sídlo. K tomu slouží zvláštní obřady. V průběhu několika následujících dní, ale někdy také pouze hodin, mohou ostatní mniši prostřednictvím modliteb žádat tato božstva o splnění svých duchovních proseb. Když vymezený čas uběhne, jsou božstva opět požádána, aby mandala opustila a poté je mandala zničena. Všechn písek je smeten do středu a následně je buď rozdán přítomným přihlížejícím nebo nasypán do řeky.


Po nasypání písku do řeky mniši v dalším obřadu požádají božstvy posvěcenou vodu, aby se odpařila a dopadla na zem jako očistný déšť.

Stejnou vodou z řeky jsou zároveň dočištěny prostory, ve kterých mandala vznikala.

Tento náboženský obřad je krásným potvrzením jednoho ze základních principů buddhismu, který říká, že **nic netrvá věčně a vše je pomíjivé**.

Krátké video celého obřadu najdete zde:

[VIDEO](#)



5/2021
KVĚTEN

Tam, kde vládne ticho a řád

I přesto, že dnešnímu světu vládou technologie, občas se rádi vracíme do kouzelného světa plného knih.

Pojďte se s námi podívat na nejkrásnější knihovny světa. Některé z nich skrývají tajemství opředena staletími a některé se naopak pyšní moderními designy a technologiemi.

Knihovna Trinity College

Základem knihovny Trinity College se stala knihovní sbírka Dublinské královské společnosti založené v roce 1731. Jejím cílem bylo podporovat umění a vědy, a umožnit studium i chudším vrstvám. Ve svém fondu má knihy, rukopisy, tisky, kresby, mapy, fotografie, noviny a také

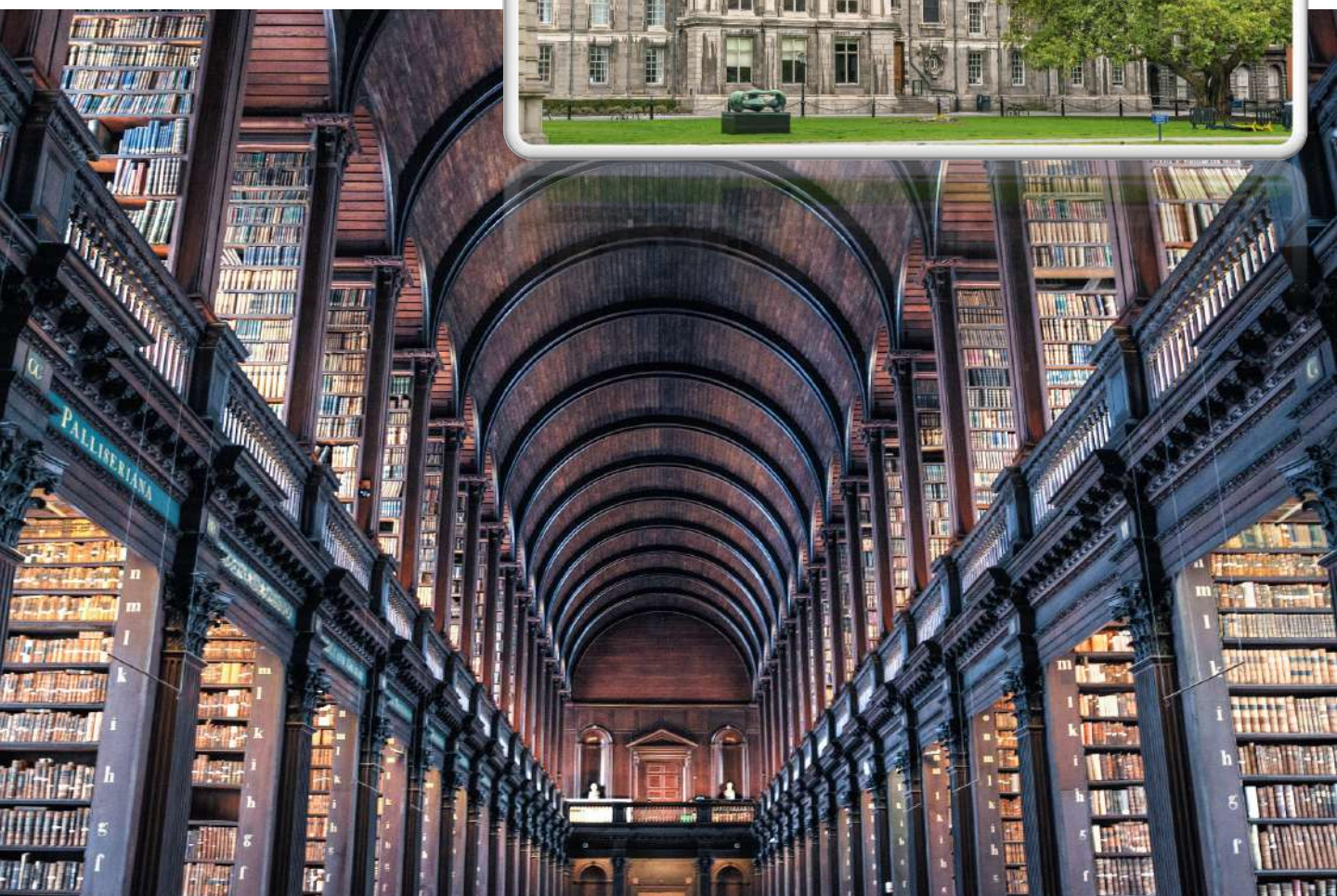
genealogické dokumenty, které dohromady čítají přibližně **6 milionů exemplářů**. K zajímavostem této irské národní knihovny patří také **Genealogická kancelář**, která zdarma nabízí veřejnosti služby spojené se zjišťováním rodokmenu.



INFO



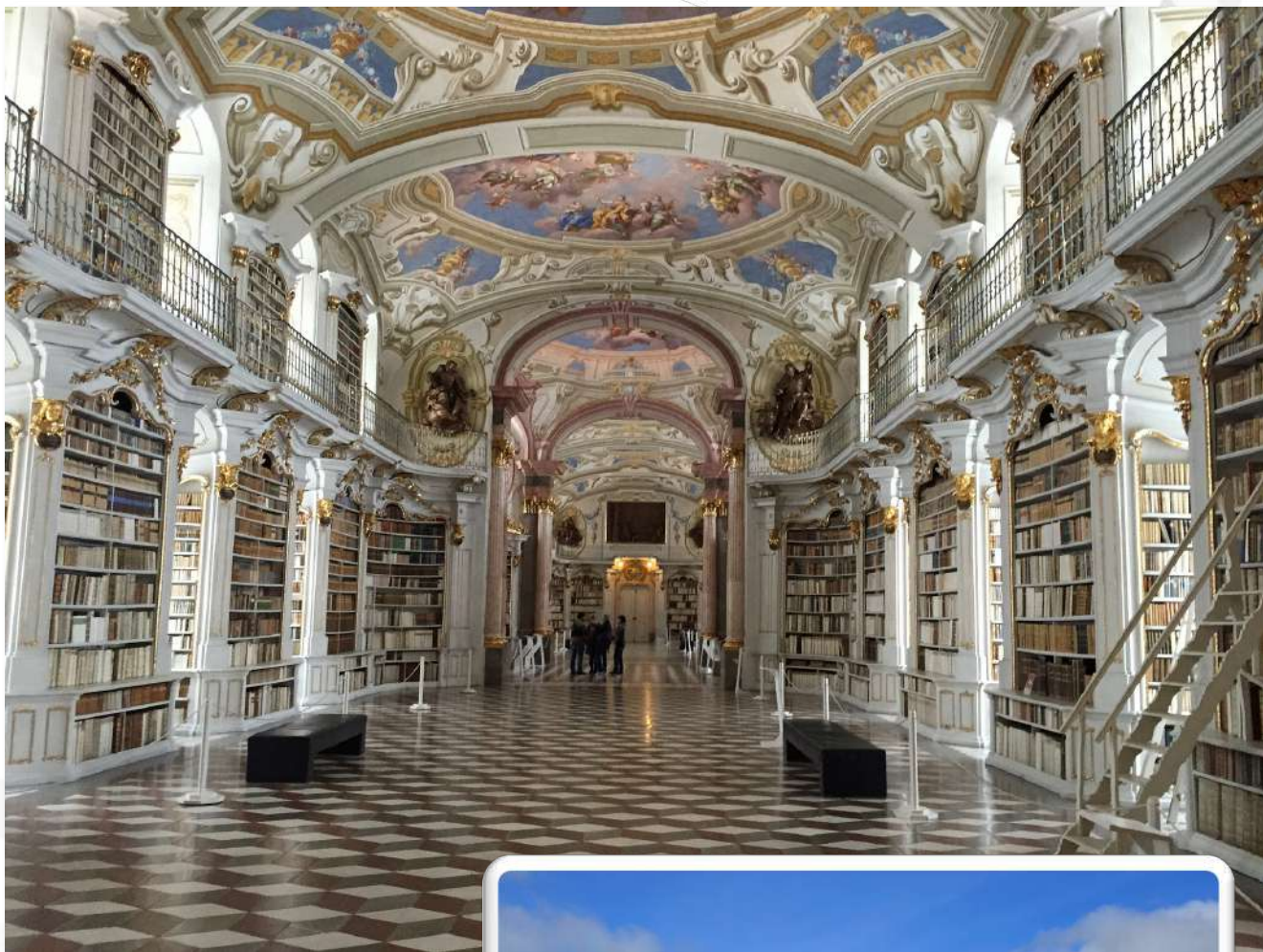
VIDEO



Klášterní knihovna Admont

Největší klášterní knihovna na světě je součástí Opatství Admont – benediktského kláštera ve městě Admont v Rakousku. Je známá nejen zavedenými vědeckými sbírkami, ale také svou nádhernou barokní architekturou.

Hala knihovny byla postavená v roce 1776. Je 70 metrů dlouhá, 14 metrů široká a 13 metrů vysoká. Strop se skládá ze sedmi kupolí zdobených freskami Bartolomeo Altomonte, ukazující fáze lidského poznání.



Tianjin Binhai New Area Library

Tianjin Binhai Library, přezdívaná The Eye, je knihovna v Tianjinu v Číně. Je součástí kulturního centra Binhai a také jednou z jeho pěti hlavních atrakcí.



Pětipatrová knihovna má celkovou plochu 33 700 metrů čtverečních. Je vybavena řadovými regály od podlahy ke stropu, které pojmu 1,2 milionu knih a velkou světelnou kouli uprostřed, která slouží jako hlediště s kapacitou 110 osob. Knihovna má přezdívku „Okno“, protože sféru, která vypadá jako duhovka, lze vidět z parku venku otvorem ve tvaru oka.

[VIDEO](#)



[INFO](#)



3/2021
BŘEZEN

LABRADORIT

Labradorit buď milujeme nebo ne. Nic mezi tím není. Vidíme v něm temnou vodní hladinu s odlesky zacházejícího slunce, které vzápětí střídá měsíční svit. Neuvěřitelnou hru barev modré, zelené, žluté, sem tam vzácně fialové. Přesně té fialové, co nesmí chybět v oku pavího pera, když rozvine svou chloubu při námluvách před svými samičkami. A stačí drobné vyplašení, pootočení o malý kousek a krása, nad kterou žasneme, je fuč. Zmizí. Páv po toku shodí svá pera, ale kámen svoji labradorizaci neztratí, jen ukryje. To je starost brusiče a poté zlatníka, aby vyzdvihl typický znak tohoto minerálu, živce ze skupiny plagioklasu. Další krkolomný jazykolam.

S labradoritem se pojí jedna moje dávná vzpomínka. Je z doby, kdy jsem znala jen ty běžné šperkové kameny. I když už je to 15 let, co trvá mé kamarádství s ním, připadá mi to jako chvilka.

Zaujal mě tehdy už samotný název - labradorit . Musela jsem si ho několikrát, na nečisto, vyslovit. Odkud pochází? Kdo a podle čeho jej pojmenoval? Co má společného se psím plemenem labradorem?

Musím se pousmát – přece moji maminku.

Hektické období, adventní vánoční čas. Pro nás výrobce a především ty rukodělné, završení půlročního pracovního maratonu. Nejprve musíme vyrobit a pak prodávat. Tento cyklus se počítá na měsíce do předu, už při výběru kamenů. Myslet musíme hlavně na stálé zákazníky. Přijít každoročně na trh s nějakou novinkou, je doslova nutnost a noční můrou designérů. Povede se něco nového vymyslet, objevíme na trhu neokoukaný minerál? Zákaznice si přece nekupují podruhé ten samý šperk.

Sláva, zdařilo se. Našly jsme. „Mami, máme nový kámen“, stačila jsem vyhrknout při střídání na stánku v jednom pražském obchodním domě, kde jsme měli před Vánoci své místo.

„Který?“

„Ten duhový“, probíhala konverzace v pravidelném rytmu.

„Ukaž, jaký?“

„Tady přeci.“

„Hmm. Jak se jmenuje?“

„Labradorit.“

„Laba..., co? No to jsem nikdy neslyšela.“ a snažila se opakovat název. „To si nezapamatuji.“, konstatovala s jistotou v hlase.

„Zapamatuješ. To je jako ten pes labrador, toho znáš.“

„No, toho znám.“

Spokojena s odpovědí, jsem v klidu odkráčela.

Druhý den, místo pozdravu, slyším.

„Ten kámen mi dal.“ Nechápatě hledím na maminku.

„Ten, přece. Přišel pán, líbil se mu šperk.

Prý je přesně pro jeho paní. Dárek pod stromeček a chtěl, abych mu napsala do krabičky, jak se kámen jmenuje.

A co myslíš? Nevzpomněla jsem si!“, s důrazem podotkla matka.

„Koukali jsme s pánem na sebe, studem bych se zahrabala.

A tak opatrně říkám : *Víte, ten kámen se jmenuje stejně jako pes.*

Jaký pes?, zeptal se pán. *To jsem zapomněla také.* Začal se smát.

Víte, jak ten pes vypadá? - *Ano, je bud*



Naleziště :

Kanada - charakteristické místo výskytu leží poblíž města Nain, kde ho roku 1770 našel a poprvé pojmenoval český misionář, páter Adolf.

Madagaskar

Mexiko

Rusko

Spojené státy

Barma

Indie

Austrálie

Finsko

Česká republika



žlutý, hnědý nebo černý.

Jeho pohotová odpověď situaci zachránila.

Myslíte labradora, ti jsou žlutí, hnědí a černí. - To je ono!

zajásala jsem.

Ten kámen se jmenuje labradorit.“

Maminka je v letech, už s námi neprodává, ale hlášku – jmenuje se, jako ten pes - u nás ve ve Stefany uslyšíte dodnes. Až později jsem se dočetla, že labrador a labradorit mají opravdu něco společného. Oba pocházejí z jedné kanadské provincie.

Labradorit má ve špercích stálou oblibu. Zlatník musí dbát na to, jakým směrem kámen natočí a zasadí. Díky své duhové měňavosti, neboli *irizaci* (z řeckého – iris – duha), velmi záleží na úhlu sklonu, pod kterým se na šperk díváte. Stačí malé pootočení a kámen oslepne a krása se ukryje. To věděli i staří mistři. Když byl labradorit dovezen do Evropy, byl velmi módní a kromě šperků se z něj vyráběly dekorativní a užitkové předměty, tabatěrky, krabičky nebo pečetítka.

Název labradorit byl odvozen od kanadského poloostrova Labrador, kde byl v roce 1770 objeven. Následovaly nálezy v dalších lokalitách. Jedna z nejvýznamnějších je na Madagaskaru. Cesta na takový ostrov by byla jistě krásná, ale my na rande s labradority jezdíme raději do Sainte - Marie - aux - Mines. Malého francouzského městečka, kousek za hranicemi s Německem. Díky celosvětové mineralogické burze, která je zde již tradicí, poskytuje dostatečný výběr. Nejen labradoritů, ale i dalších nádherných mineralogických skvostů.

Světélkování a nádherně proměnlivá hra barev labradoritu dostala označení *labradorescence*. Hodnota kamene se odvíjí od jeho intenzity. Čím výraznější je tento efekt, tím vyšší je cena labradoritu a z něj vyrobených šperků. Šperky s labradoritem jsou vhodné i jako sběratelské a investiční kousky, protože díky vysoké odolnosti tohoto drahokamu se nemusíte bát, že by na nich byl vidět zub času.

„Hello Maria, jak se máš?“ , tak se po roce zase vidíme. „Jak jde business, co rodina, jste všichni zdraví? Co jsi přivezla hezkého a nového?“. Už se sype záplava anglických vět na skvělou obchodnici. Má sice krom příjmení několik dalších jmen, ale na Marii spolehlivě slyší a s angličtinou si také poradí. Je šéfová v čele firmy na dovoz minerálů. Má velký výběr a snahu vám vyhovět.

Takové dodavatelské vztahy se pěstují dlouho. Jak to udělat, aby si obchodník naši malou firmu zapamatoval, a abychom dostali i za rok to nejlepší zboží? Objemem odebraných kilogramů kamenů nemůžeme velkoskladům konkurovat. Pomohla nám však česká tradice - lázeňské oplatky, nejlepší z Karlových Varů. Tahám z batohu několik krabic. Ta dobrota nám otevřela cestu k nejkrásnějším kamenům.



Foto: Iva Brunclíková

Labradorit prý přitahuje štěstí



Foto: Marcel Vaněk

Tvrđost labradoritu je podle Mohsovy stupnice 7.

Labradorit je typ **živce** ze **skupiny plagioklasů** a jsou pro něj typické právě modré světélkující stopy, viditelné z různých úhlů. Tento světélkující efekt je způsoben lámáním paprsků světla na jednotlivých vrstvách horniny.



Foto: Iva Bruncliková

Maria se usmívá, už ví, vloni ohromně chutnaly. My se prohrabujeme v hromadách kamenů a také se usmíváme. Holky z Madagaskaru chroupou české oplatky. Na stánku vládne přátelská atmosféra a všichni, úplně všichni se usmíváme. To k tomu patří. Usmíváme se i při placení. Proč by ne, dobře jsme nakoupili. Srdečné stisknutí ruky a vřelé objetí, pár hezkých slov na rozloučenou. My víme a oni vědí, že za rok na shledanou. V tu chvíli nikdo z nás netuší, na jak dlouho se možná naše *na shledanou* protáhne.

Labradorit je známý především ve zpracované dekorativní formě. Slavná je například socha neznámého vojína, vytesaná z labradoritu, která je vystavená ve Smithsonianském muzeu ve Washingtonu. Labradorit byl také v 19. století použit na výzdobu katedrály sv. Izáka v Petrohradu. Centrální vchod do mauzolea Lenina je také lemován tímto kamenem.

Kámen labradorit je lidstvu znám opravdu dlouho. Jeho stopy lze vysledovat dokonce až k původním obyvatelům Kanady, kteří věřili, že kámen byl vytvořen ze zmrzlého ohně či z polární záře. Eskymáky byl odjakživa tento drahokam považován za magický a přikládali mu velkou léčebnou sílu.



- Labradorit přitahuje štěstí. To je důvod, proč je také někdy označován jako **kámen štěstí**. Pokud si přežete více štěstí, úspěchu a hojnosti do života, je to kámen, který toto vhodně podpoří.
- Labradorit je kamenem pro umělce, protože rozvíjí tvůrčí vyjadřování.
- Rovněž probouzí nadšení do všech činností, radost z práce a ze života.
- Zvyšuje také trpělivost a schopnost počkat na správný okamžik.

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

Foto: Marcel Vaněk





PRÁCE
A PODNIKÁNÍ

BYZNYS PLÁN

8/2021
SRPEN



*Obchodní plánování v moderním smyslu má poměrně dlouhou historii. Henry Mintzberg ve své knize *The Rise and Fall of Strategic Planning* (Vzestup a pád strategického plánování) poukázal na to, že plánování v nezměněné podobě ve většině případů v dnešní už moc dobře nefunguje. Světem hýbe ohromné množství změn a nejistot, které prakticky znemožňují uceleně naplánovat výsledky s výhledem do budoucnosti. Nový styl plánování s největší pravděpodobností zavede mnohem kratší časové horizonty, plynulejší rozpočtové metody a tak poskytne prostor pro flexibilitu a inovace.*

A jak se to dotýká byznys plánů? I tady, jak se zdá, klasické formě odzvonilo. Byznys plány ve formátu mnohastránkových elaborátů začínají ustupovat a na jejich místo se staví o mnoho jednodušší forma přehledného, a na první pohled jasného, 1-2 stránkového zhodnocení základní myšlenky.

Takže nic, co by nezvládl každý, kdo se rozhodne pustit se do podnikání. O čem by moderní byznys plán měl být, a jak ho zvládnout napsat na jednu A4, krásně napovídá ve svém článku Margareta Křížová.

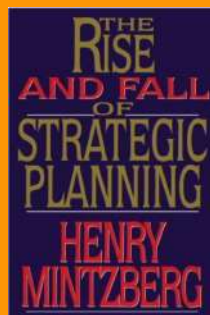
Tak pojďme na to.

Byznys plány jsou opředeny mnoha mýty.
Jak dlouhý má vlastně být byznys plán?
Co všechno by měl obsahovat?
A platí už napořád?

Začněte jednoduše. Testujte, upravujte a klidně měňte byznys plán podle toho, co se děje na trhu a co chtějí zákazníci. Ale hlavně buďte v akci, nečekejte na nic a rozjed'te to, do čeho se plánujete pustit. Nikdy není pozdě a nic není nemožné. Byznys plán na Á čtyřku zvládnete.

Připravení?

Pohodlně se usad'te, začínáme se šesti základními kameny:



Rise and Fall of Strategic Planning, Henry Mintzberg

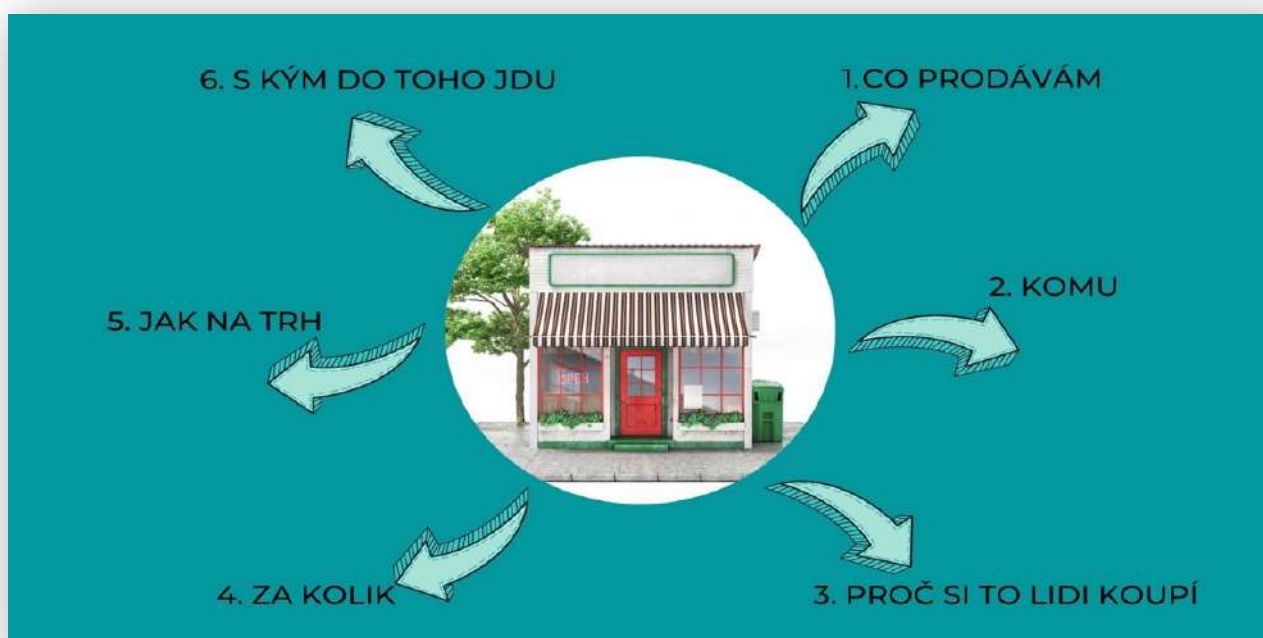
Počet stran: 464

Pouze v anglickém jazyce.

Zamyšlení nad potřebou zavedených plánovacích systémů v byznysu a nutností přístupu k této oblasti vzhledem ke změnám nejen ve společnosti, ale v civilizovaném světě celkově.

Cena: 634 Kč

www.nejlevnejsi-knihy.cz



CO

prodávám - jasně, stručně, srozumitelně

KOMU

to prodám - kdo je ten, který si řekne:
to chci, to potřebuji, to se mi líbí, to mi pomůže

PROČ

si to někdo koupí - protože z toho něco bude mít – radost, užitek, řešení...

ZA KOLIK

budu prodávat, abych neprodělala kalhoty a nedělala charitu

JAK NA TRH,

kde budu prodávat a jak se o mě lidé dozví

S KÝM

do podnikání půjdu - sama,
s kamarádkou, s partnerem...

CO a KOMU?

Přepokládám, že tušíte, co chcete prodávat, ale snažte se to říct maximálně ve dvou až třech větách. Zákazník totiž není jasnovidec a navíc, jestli mu na první dobrou není jasné, co u vás pořídí a co z toho bude mít, půjde o dům dál. Abyste přesně věděla, co je to důležité „CO“, nezapomeňte prozkoumat trh a vašeho zákazníka. Vytvořte si konkrétní osobu a definujte - kdo to je, jak se chová, jak se rozhoduje o nákupu, jaký má životní styl, kolik má peněz apod. Ujistěte se, že pro váš produkt nebo službu je na trhu poptávka, podívejte se, co dělá konkurence a co můžete dělat jinak. Prostě co je vaše konkurenční výhoda.

Základem je

- jasně pojmenovat problém nebo potřebu zákazníka,
- stručně popsat vaše řešení
- a dát vědět, jak může zákazník nakoupit.

Zní to až příliš jednoduše, ale divily byste se, kolikrát začínající podnikatelé řeší neuvěřitelné detaily svých produktů a teprve potom začnou přemýšlet, komu to vlastně prodají. **Produkt je důležitý, ale pokud nevíte, komu ho prodáte a jak, nepodnikáte, ale sníte.**



PROČ?

Proč u vás zákazník nakoupí? Protože máte **NĚCO**, co potřebuje, po čem touží, co mu usnadní život, ušetří čas nebo peníze, anebo například zvýší sociální status. A protože mu to jasné a bez zbytečných řečí řeknete. Ve své knížce [Začněte s PROČ](#) o tom píše [Simon Sinek](#), včetně příkladů firem, které dokázaly zákazníky geniálně přesvědčit o svém PROČ, jako třeba Apple. Proč lidé stojí fronty na nové modely iPhone? Protože Apple zákazníky přesvědčil, že iPhone je životní styl, náležitost ke komunitě, co miluje technologie, inovace a design. Apple kdysi svým zákazníkům nabídl iPod s heslem „dáme vám tisíc písniček do kapsy“ - jednoduché, ale geniální.

ZA KOLIK?

Za kolik prodávat je dost podstatná věc, a přitom stanovení správné ceny je u začínajících podnikatelů tak trochu popelkou. Základem je znát své náklady, včetně ceny vlastní práce a vědět, kolik potřebuji měsíčně vydělat peněz. Z této informace zjistíte, jestli jsou vaše náklady tak vysoké, že musíte prodávat ve dne v noci, o víkendy i ve svátek. Musíte se taky ptát, jestli je na trhu tolik zákazníků, tak vysoká poptávka, prostě jestli je reálné, že tolik opravdu prodáte. Z financí se dělá velká věda, ale věřím na starý dobrý selský rozum.

Zásadní je vědět:

- Jaká je vaše finanční situace – vaše životní náklady a kolik potřebujete do startu podnikání.
- Jak velkou máte finanční rezervu
- Jak dlouho vydržíte svoje podnikání „dotovat“.
- Kolik musíte prodat služby nebo produktu, abyste pokryli náklady a vytvořili zisk.

JAK NA TRH?

Produkt nebo službu máte, víte jak si stojíte finančně, nastal čas zjistit kudy se dostanete na trh a jak dáte lidem o sobě vědět.

Zvažte, kde budete prodávat. Cest je dnes poměrně dost. V e-shopu nebo v kamenné prodejně? Na sociálních sítích nebo příležitostně na trhu? Na začátku podnikání, kdy si chcete otestovat, co zákazníci říkají na vaše zboží, můžete jít i cestou tzv. **pop-up shopu**. To funguje tak, že si pronajmete například na jeden půlden prostor, třeba ve vaší oblíbené kavárně, knihovně, galerii. A pak dáte lidem vědět, že v úterý od 10 do 17 hodin budete nabízet své úžasné marmelády, ručně vyráběné šperky, vánoční věnce, nebo budete pořádat kurz malování pro nemalíře. Není lepší cesty, jak se dozvědět, jestli je váš produkt nebo služba přesně to, co

zákazníci chtějí.

A jak dáte lidem vědět, že u vás můžou nakoupit? Na začátku podnikání má jen málokdo velký marketingový rozpočet, o to víc je potřeba popustit uzdu fantazii a probudit v sobě kreativitu. Web je samozřejmostí, ale není nutné mít web za statisíce, na začátku můžete využít služby jako je Webnode, Wix nebo Wordpress. Sociální síť vyberte podle toho, na jakou skupinu zákazníků cílíte - Facebook, Instagram, Youtube nebo LinkedIn? Rozhodně nemusíte být všude. A pamatujte, že obsah je king a dobrý obsah může být mnohdy účinnější než placená reklama. Sdílejte na svém webu a sociálních sítích kvalitní informace, návody, užitečné fotky nebo videa. Ukažte, že svému oboru rozumíte a respektujte pravidlo obsahového marketingu – „dávej, dávej, dávej a pak teprve prodávej“.

S KÝM TO ROZJEDU?

Poslední, ale přitom velmi důležitá otázka. Na začátku podnikání panuje obvykle euforie. Ovšem špatným výběrem společníka se může euforie proměnit v peklo, z kterého je těžká cesta ven. Proto bych se dvakrát rozmyslela, s kým podnikání rozjedu. Není nic horšího, než parťák, který vás brzdí v každém vašem nápadu a sám nápady nemá. Ať člověk chce nebo ne, byznys je o riziku, a občas je potřeba do rizika jít. Pokud vám vaše polovička v podnikání každou příležitost zamítne, buď ji nebo jeho brzy uškrtnete nebo se na podnikání vykašlete a přijdete o čas, energii a peníze.

Kromě společníků ve firmě se hodí poohlédnout i po partnerech, s kterými můžete spolupracovat. Hledejte synergie, produkty nebo služby, které se s těmi vašimi dobře doplňují. Pořádáte malířské kurzy? Domluvte se s prodejnou výtvarných potřeb – vy můžete nabízet malířské štětce, barvy a stojany, prodejna zase vaše kurzy. Prostě sledujte trh, konkurenci, trendy, ať víte, co se děje a žádná příležitost ke spolupráci vám neunikne.

Přeji vám dobré nápady a ať to vyjde!



Je dobré si dopředu pořádně rozmyslet, jestli váš společník v podnikání je parťák do nepohody a má o byznysu, disciplině a pracovitosti stejné představy jako vy.



Margareta Křížová

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

Rozhovor s Margaretou Křížovou o podnikání a o tom, že nikdy není pozdě začít, si můžete přečíst v čísle [6/2021](#).

STYLING

na on-line pohovor

5/2021
KVĚTEN



Možná vás napadne otázka, proč byste měla věnovat stylingu čas navíc, když se pracovní pohovor bude odehrávat z domova. A právě v tom je kámen úrazu. Zkušený personalista velmi rychle odhalí, kolik času jste věnovala přípravě na pohovor a s tím související míru vašeho zájmu o nabízenou pozici. Určitě se vyplatí, tuto stránku nepodceňovat.

I když se nacházíte doma, měla byste vypadat reprezentativně. Tepláky a domácí pohodlné tričko raději vyměňte za oblečení, ve kterém byste šla na pohovor do firmy. Čistota oblečení je samozřejmostí. Trička s nevypratelnými flíčky nepřipadají v úvahu. A rozhodně nesázejte na sníženou kvalitu on-line přenosu.

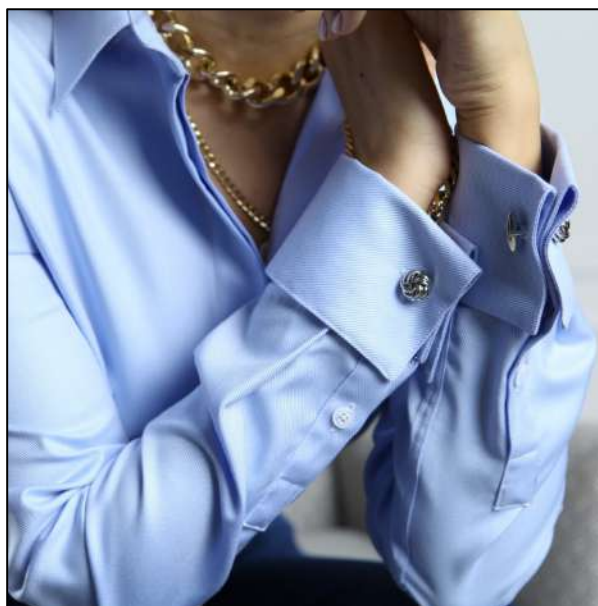
Prozradíme vám ale ještě pár malých fíglů, jak vypadat profesionálně a oslnit.

OBLEČENÍ

Při výběru oblečení myslte na kompletní styling. Možná vás napadne, že bude stačit vyšperkovat pouze horní polovinu těla. Logicky - přece sedíte u stolu a na nohy není vidět. Raději si připravte také sukni nebo kalhoty. Nikdy nevíte, kdy a z jakého důvodu budete muset vstát od počítače a máte zaděláno na faux-paux. A i když se vám podaří ze situace nějak ladně vybruslit, věřte, že to významně naruší vaše soustředění. Tak - kalhoty nebo sukni ze skříně ven.

Hlavní roli ale přesto bude hrát vaše košile nebo halenka. Při výběru doporučujeme řídit se následujícími pravidly:

1. Zvolte nejlépe jednobarevnou halenku nebo košili.
2. Vyhněte se obloukem proužkům a puntíčkům.
3. Pokud chcete přece jen zvolit halenku se vzorem, potom zvolte spíše jemný vzor a ne příliš křiklavé barvy.
4. Po výrazné barvě můžete sáhnout v jednobarevném provedení a měla by ladit s vaším typem.
5. Nevybírejte nic vyzývavého s velkým výstřihem, který příliš odhaluje váš dekolt.
6. Průhledné modely na on-line pohovor také nepatří.
7. Zamyslete se také, co bude v průběhu hovoru vidět za vámi, abyste nesplývala s pozadím.
8. Doplnky vyberte v souladu s oblečením a s vaším typem osobnosti. Pokud jste zvyklá nosit výrazné šperky, mějte na paměti, že v tom případě méně je někdy více.



MAKE-UP A ÚPRAVA VLASŮ

Také úpravě vlasů věnujte patřičnou pozornost. Jestli vás napadlo, že si vlasy prostě sepnete do culíku a můžete jít na to, raději to ještě promyslete.

Za prvé se ujistěte, že vaše vlasy nejsou mastné. Jinak budou vypadat zplihle a vy unaveně.

Pokud jde o účes, věnujte úpravě stejně času, jako když se chystáte třeba na rande. Pokud máte delší vlasy a jste zvyklá nosit je sepnuté, zvolte variantu, kdy alespoň část vlasů bude volně rámovat váš obličej nebo aspoň splývat na ramena. Všechny vlasy chycené do pevného uzlu v zátylku nevypadají na kameře dobře.

Pokud vás vlasy, které neustále poletují kolem obličeje, rozčilují, zkuste je vkusně uchytit sponkami. Jinak se při pohovoru budete neustále rozptylovat jejich odhrnováním. Trocha laku na vlasy váš účes udrží v kondici po celou dobu pohovoru.

Jste zvyklá nosit make-up? Potom to pro vás bude jednoduché. Ale nepřehněte to. I když kamera trochu ubírá na intenzitě líčení, černě orámované oči a ostré červené pruhy tvářenky neschová. A vy budete působit příliš nepřírozně.

Make-up raději zvolte jemnější. Takový, který jen podtrhne vaši osobnost a ne ji celou zakryje ☺.

Rtěnku klidně můžete zvolit trochu výraznější. Důraz na vaše rty podvědomě dodá vašemu projevu na sebejistotě.

Nejste zvyklá se líčit? Potom sáhněte alespoň po transparentním pudru. Zabráníte tak nehezkému lesku na čele, bradě a nosu. Jemně tvář přepudrujte, abyste dodala obličejí matný vzhled a vypadala svěže.



@inatueffel



@styleatcertainage



@goldenagemodels

KOSMETICKÉ TRIKY



4/2020
LISTOPAD-
PROSINEC

MAKE-UP pro ženy ve zralém věku

„Často se při konzultacích s klientkami setkávám s tím, že přicházejí z důvodu změny stylu líčení. Z mládí mají zavedené stereotypy, které po čtyřicítce přestávají fungovat.

A je to tak. I v líčení je třeba přihlídnout k věku. S přibývajícimi léty se mění tvar i rysy obličeje. Kontury rtů a očí ztrácejí svoji ostrost a mění se také struktura pleti.

Na to všechno je třeba brát zřetel.





Aby líčení lichotilo a zbytečně nepřidávalo roky,“

říká *Eva Mihulková*, profesionální vizážistka a vlasová stylistka, která už řadu let pracuje s ženami mnoha věkových kategorií.

V čem je líčení jiné? Na co si dát pozor?

Velmi důležitá je především příprava pleti před líčením. A toto pravidlo platí ve zralém věku dvojnásob. Každý make-up vypadá mnohem lépe a přirozeněji na čisté a pěstěné pleti. Já osobně pro sebe a pro své klientky používám pro tonizaci a hydrataci pleti *plet'ovou vodu z růže damašské*. Poté následuje *šípkový olejček*, který pleť jemně zabarví a sjednotí.

Jaké jsou hlavní zásady líčení pro zralou pleť?

-  **Žádné velké kontrasty a ostré kontury.**
 Zralé pleti rozhodně velké kontrasty nesympatizují. Opticky přidávají na věku. Tedy žádná ostré seknutá linka, či tvrdá kontura rtů. Dbejte na to, aby výsledek byl přirozený.
-  **Make-up volte spíše v teplejších odstínech.**
 Co se textury týče, vybírejte raději krémové, olejové nebo voskové textury. Lépe k pleti přilnou a nezvýrazní vrásky. Toto platí i pro další produkty jako je rtěnka, tvářenka, rozjasňovač, bronzer nebo kontura.
-  **Pestrobarevné oční stíny jsou tabu.**
 U očních stínů pro denní líčení nevybírejte příliš zářivé odstíny. Držte se neutrálních barev jako je růžové zlato, taupe nebo bronz. A stačí vám klidně pouze jeden odstín.
-  **Používejte podkladové báze a fixátory.**
 Báze zjemní strukturu pleti a také udrží líčení delší dobu v kondici. U očních stínů nedochází ke slévání do vrásek. Na fixaci doporučuji fixátory ve spreji a transparentní HD pudr, který je velmi jemně mletý a opticky vaši pleť také vyhladí.



Na co se zaměřit při líčení očí?



- 1.** Měkkou, dlouho držící tužkou hnědé barvy jemně vyplňte prostor mezi horní linií řas. Tím se řasy zahustí a vypadají bohatší.
- 2.** Na horní víčko použijte dlouho držící zasychající krémový stín. Ten naneste na celou plochu víčka a dejte mu chvíli čas než zaschne.
- 3.** Stejný stín použijte také při líčení spodního víčka. Pokud jste zvyklá používat na spodní víčko černou tužku, vyměňte ji za jemnější odstín (hnědá, šedá, burgundy).
- 4.** Vyhněte se černé tužce na slzné hraně oka. Oko opticky zmenšuje a působí tvrdě. Místo toho můžete zkusit tužku tělové barvy, která krásně oko vyčistí a projasní.
- 5.** Nakonec protáhněte řasy několika tahy řasenkou. Řasy můžete předtím natočit pomocí kleštiček.

Na co se zaměřit při líčení rtů?



1. Konturovací tužka

Proti rozpíjení výrazné rtěnky pomůže silikonová konturovací tužka, kterou si obkreslíte konturu rtů. Barevná konturovací tužka se používá pouze ve stejném nebo velmi podobném odstínu a to na vykreslení celé plochy rtů, aby rtěnka déle držela.

2. Výrazné rtěnky nechte raději na večer.

Rtěnky pro denní líčení vybírejte krémové. Lichotivé jsou barvy jako je meruňka, broskev, malina a losos. Důležitý je také podtón rtěnky, který může být buď teplý nebo studený. Řiďte se tónem vaší pleti.

3. Třpytivé rty jsou minulostí.

Jestliže používáte lesk na rty, patří do středu rtů. Vyhněte se leskům obsahujícím třpytky.

4. Klidně použijte jeden produkt na rty i na líčka. Usnadní vám to rozhodnutí, zda tvářenka ladí ke rtěnce a naopak.

Extra tipy na závěr

Na závěr vám prozradím dva spolehlivé make-up požirače vrásek. Tím prvním je **krémový rozjasňovač**. Vklepává se do lících kostí nad tvářenku, na vějířky kolem vnějšího koutku očí, na hřbet nosu a malinko, jen zbytek co zůstal na prstech, nad srdíčko horního rtu.

Tím druhým je jemně mletý **pudrový perleťový bronzer**. Musí to být velmi jemný prášek bez velkých třpytivých částic. Ten nanáším na místa, která bývají přirozeně nejvíce opálená, jako je čelo, hřbet nosu a líčka.



Eva Mihulková,
profesionální vizážistka a vlasová stylistka
Působí v Praze a Hradci Králové.



MÓDA A STYL,
PROMĚNY





FASHION

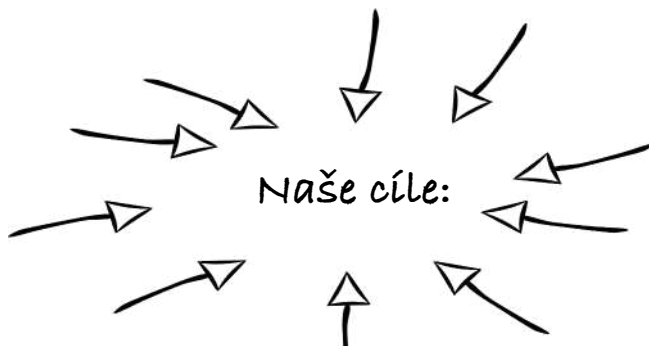
se stylistkou Helenou Plívovou

7/2021
ČERVENEC

PROMĚNA A PROMĚNA PROMĚNA PROMĚNA

Dobré ráno, PROMĚNO...

Bylo sobotní ráno a my se sešly v báječném dámském týmu, abychom trochu rozčeřily barvy v šatníku naší odvážné modelky. Naším cílem nebylo udělat z Jany někoho jiného, ale oživit její styl v souladu s její osobností. Posuďte samy, jestli se to povedlo.



- Vybrat ty nej šaty pro rozličné druhy letních aktivit s respektem k osobnosti Jany a k dennímu harmonogramu i tempu.
- S šaty a vhodnými doplňky vytvořit sérii kompaktních ležérně ženský looků, podtrhující Janiny přednosti a zdůrazňující i její pas, který „schovává“.
- Překonat mýtus, že malé postavy nemohou mít delší šaty, a že boty na podpatku jsou nepohodlné.
- Vyhnout se barvám černé a červené, které převážně nosí. A také velkým vzorům, květinám, sladším barvám i cukrblíkovým efektům, které nemá ráda.
- Objevit The best outfit, ve kterém se bude cítit jako Hvězda. Bude sama překvapená a svá.



„Jana. Energická paní učitelka sršící dobrou náladou, s mnoha sportovními a společenskými zájmy. Co víc si přát?“

Působila na mě mladistvě už při prvním setkání a stylem oblékání, výběrem doplňků i minimalistickým lícením to jen podtrhávala.

Svůj styl přizpůsobila svému životnímu tempu i malé postavě a našla se ve sportovnějších pohodlných outfitech v černé a červené barvě.

Nebojí se výraznějších doplňků a rozhodně drží krok s trendy svých studentů,“ říká stylistka Helena.

Na procházku Prahou nebo na nákupy?



Vzdušné šaty v délce po kolena a s výše usazenou pasovou linií siluetu protáhnou. Pohodlné sandálky na platformě zastoupí obávané podpatky.

1



Na posezení s kamarádkou nebo na pracovní schůzku?

2



Bílé šaty? To jako vážně?...
Ano! V jednoduchosti je krása a košilový střih s v délce po lýtku doplníme výraznějším páskem. Že nemáte vosí pas? Ale kdeže!



PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

1 - ŠATY VAN GRAAF RICH & ROYAL 3999 Kč
SANDÁLY NA PLATFORMĚ VAN GRAAF TOMMY HILFIGER 2699 Kč
KABELKA ZARA (KOLEKCE LÉTO 2020)

2 - ŠATY VAN GRAAF CALVIN KLEIN 4499 Kč
PÁSEK VAN GRAAF POLO 1799 Kč
SANDÁLY NA PLATFORMĚ VAN GRAAF TOMMY HILFIGER 2699 Kč

3

Na výlet lodí nebo na dostihy?



Bílé šaty po druhé a podívejte, co udělá šik klobouk a kabelka v tmavě modrých barvách. S výraznějšími doplňky pozor a tak nám v tomto případě svou službu se siluetou udělal i původní bílý pásek.



Do letního kina nebo na večerní festivalový koncert?

4

Mintové kaskádovité šaty s delšími rukávy a výstřihem do V. Takový výstřih nám vždy pomůže prodloužit siluetu a Jana má navíc moc hezký dekolt, tak proč ho neukázat?

A jinak pozor na urputné barevné sladování kabelky a bot. Není to zakázané, ale překonané ano.



PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

3 - ŠATY VAN GRAAF CALVIN KLEIN 4499 Kč
KABELKA VAN GRAAF TOMMY HILFIGER 2699 Kč
KLOBOUK VAN GRAAF LOEVENICH 899 Kč
TENISKY VAN GRAAF TOMMY HILFIGER 1899 Kč

4 - ŠATY VAN GRAAF NOISY MAY 1499 Kč
KABELKA VAN GRAAF DKNY BÍLÁ 6499 Kč
TENISKY VAN GRAAF TOMMY HILFIGER 1899 Kč

DŽÍNOVÁ BUNDA MANGO (KOLEKCE 2020)
KABELKA ZARA (KOLEKCE 2020)
KOTNÍČKOVÉ BOTY CCC DEEZEE 800 Kč

5

Na rande a skvělý oběd v Kogo!

Pokud nemáme rády výrazné vzory a květinové cukrblíky, nevadí.

Dokonalost a harmonie se skrývá v materiálech a střížích zvolených kousků, ale také v kombinaci barev a doplňků.



„Když ženy rozkvetou a stanou se sebevědomými královnami svého života, dostává má práce smysl. Jana, byla femme fatale i před tím. Jen takhle jsme to společně o trochu víc ukázaly světu,“ doplňuje Helena Plívová.



PŘED



PO

PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

PROMĚNA

5 - ŠATY VAN GRAAF IPURI 4999 Kč
BLEJZR VAN GRAAF Y.A.S. 1999 Kč
SANDÁLE NA PLATFORMĚ VAN GRAAF TOMMY HILFIGER 2699 Kč

REALIZAČNÍ TÝM:
MAKE-UP, VLASY: ALENA HOFMANOVÁ
STYLING A ODBORNÝ PORADCE: HELENA PLÍVOVÁ

FOTOGRAFIE: ANNA VALENTOVÁ
ASISTENT: ROZÁRIE PLÍVOVÁ
PROSTORY: ŽENY S.R.O. PRAHA - KARLÍN

A close-up, profile view of a tabby cat's face. The cat has striking green eyes and is looking towards the left. The background is a soft, out-of-focus green. A white circular graphic element is positioned in the bottom-left corner, containing the text.

NAŠI
MAZLIČCI

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.

3/2020
ZÁŘÍ-ŘÍJEN



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.

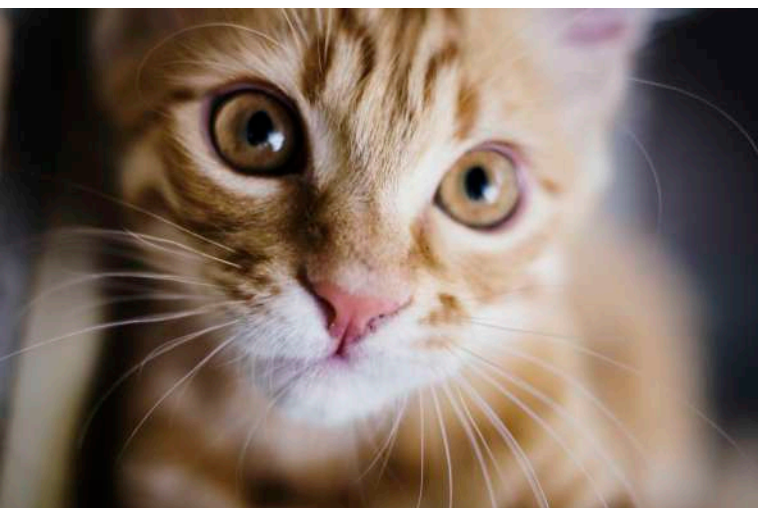


Pamlsky s krutím masíčkem a batáty

*1 menší batát
130 g krutího 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 Krutí 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

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.





INTERIÉR Y
A BYDLENÍ

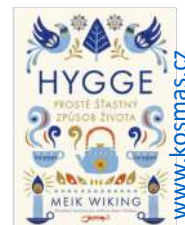
Ať už za okny fičí ledový vítr
nebo padají provazy deště,
vy sedíte uvnitř v pohodlném křesle,
zachumlaná v měkké dece
a užíváte si příjemnou vůni teplého čaje,
na jehož hladině se odráží tlumené
světlo svíček.



4/2020
LISTOPAD-
PROSINEC

VE STYLU HYGGE

Od okamžiku, kdy se v regálech českých knihkupectví poprvé objevila kniha Meika Wikinga s názvem „**Hygge, prostě šťastný způsob života**“, uplynuly již téměř tři roky. Bylo to poprvé, kdy se tento původem dánský termín dostal výraznějším způsobem do povědomí českého a vlastně i celosvětového publika. Útlá knížka s nenápadnou obálkou ozdobenou severskými folklórními motivy se velmi rychle stala bestsellerem, který přispěl k tomu, abychom se alespoň na chvíli zastavili a zkusili si o trošku více užívat drobných radostí.



Dánové patří v každoročních průzkumech mezi jedny z nejšťastnějších národů. Není pochyb o tom, že za svůj spokojený životní styl vděčí tamní obyvatelé celé řadě společenských, kulturních i ekonomických faktorů.

Celosvětovým symbolem dánského přístupu k životu se však v posledních letech stala právě filosofie hygge.



Hygge nás učí především zpomalit, užívat si drobných každodenních radostí a aktivně vytvářet prostor, ve kterém se cítíme příjemně a pohodlně. A to jak v doslovném, tak v metaforickém smyslu. Pojdme nyní společně malinko poodkrýt tajemství tohoto pozitivního životního postoje a přiblížit si, jakým způsobem můžeme atmosféru hygge vytvořit i u nás doma. Není totiž žádným tajemstvím, že prostředí, které nás obklopuje, působí na naši psychiku a emocionální stav. Tím, že ve svém domově vytvoříme malý chrám hygge, snadno přeneseme tento emoční stav i do naší mysli.



Ať už za okny fičí ledový vítr nebo padají provazy deště, vy sedíte uvnitř v pohodlném křesle zachumlaná v měkké dece a užíváte si příjemnou vůni teplého čaje, na jehož hladině se odráží tlumené světlo svíček. Tak nějak bychom mohli ve stručnosti popsat atmosféru, které chceme v rámci hygge docílit.

Abychom si mohli užít pozitivních přínosů, které nám hygge nabízí, nemusíme hned přistoupit k výrazné změně současné podoby našeho domova. Stačí doplnit pár maličkostí a vytvořit si pro sebe příjemný a klidný koutek, kde můžeme v klidu odpočívat a užívat si času, který věnujeme jenom samy sobě.

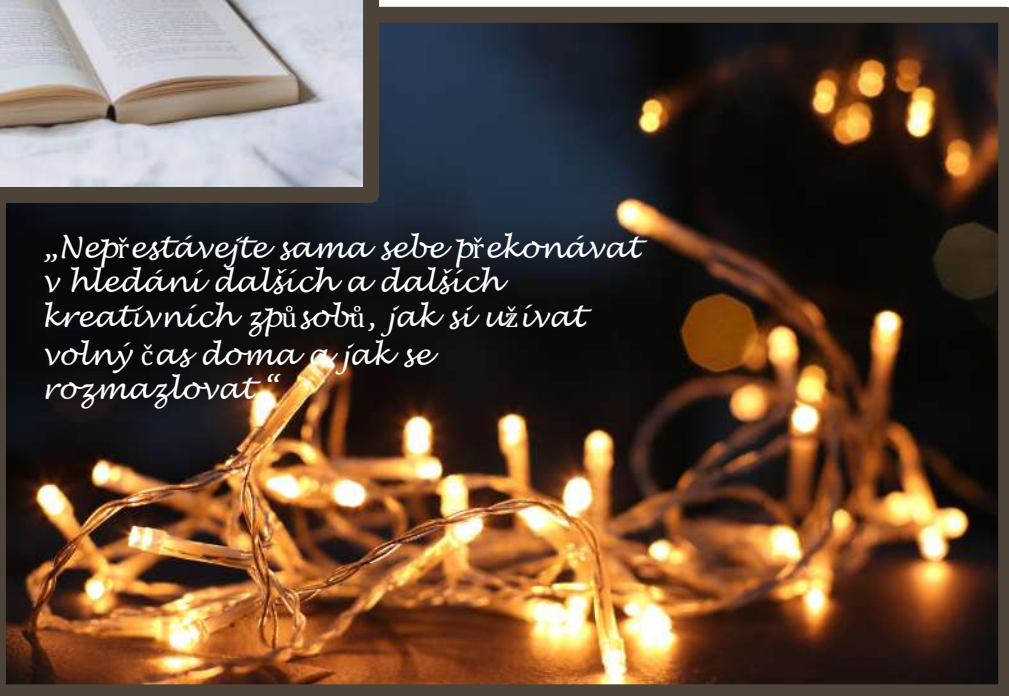


Hlavní zásadou, které bychom se při vybavování našeho domova ve stylu hygge měly držet, je myslet na své vlastní potřeby, záliby a koníčky. Ráda si po dlouhém dni odpočnete s knihou? Pak si pro sebe vytvořte kouzelný a útulný čtecí koutek.

Dáte raději přednost popovídání s partnerem nebo rodinou u skleničky vína? Pořídte si krásné neobvyklé sklenice, pohodlné židle k jídelnímu stolu a velký dekorační táč, který můžete průběžně zdobit svíčkami, sušenými nebo živými květinami a jinými drobnostmi, které vám vykouzlí úsměv na rtech.

Pokud vás nejvíce potěší bublinková koupel, poohlédněte se po doplňcích a dekoracích, které vám pobyt v horké lázni zpříjemní. Mezi drobnosti, které by vám neměly chybět, patří například různé vonné soli nebo oleje do koupele, speciální servírovací táč se systémem umožňujícím přichycení na vanu nebo relaxační náladové osvětlení v podobě LED světýlek nebo svíček.

*„Nepřestávejte sama sebe překonávat
v hledání dalších a dalších
kreativních způsobů, jak si užívat
volný čas doma a jak se
rozmazlovat.“*



A pokud Vás představa vytvoření si vlastního relaxačního koutku láká, ale máte pocit, že na sebe nemáte vůbec žádný čas a vlastně tedy ani nevíte, jak by takový koutek měl vypadat, nezaťete. Doplněte váš domov o pár typických doplňků ve stylu hygge, jakými jsou například svíčky, aromalampy, řetězy led světýlek nebo dekorační polštářky a přehozy s dlouhým vlasem.

Uvidíte, že atmosféra pohody, která ve vašem domově zavládne, vám postupně pomůže zpomalit a nějaký ten čas navíc si pro sebe najít. Věnujte pozornost tomu, co vám dělá radost a co vám pomáhá dobít ztracenou energii.



Polštář z umělé kožešiny
Alessio 50 × 50 cm

Vytvořte si útulný koutek, ze kterého se vám jen tak nebude chtít odejít.

Tento oboustranný chlupáč ve starorůžové barvě vám poskytne nebeské poležení.
www.mkkluzkoviny.cz



*Hygge je totiž
především
o harmonii, nikoli
o dodržování pravidel
a pouček*



Hygge vychází ze severské estetiky, je tedy asi nejbližší skandinávskému a bohémskému stylu. Typické prvky navozující příjemnou hygge atmosféru však můžeme zařadit do jakéhokoli interiéru. Ačkoli nejobvyklejšími a pro tento styl příznačnými barvami jsou různé odstíny bílé, Iněně bílé, krémové a světle šedé, v první řadě bychom se měli snažit respektovat již existující barevnou paletu našeho domova. Hygge je totiž především o harmonii, nikoli o dodržování pravidel a pouček. Z materiálů nám nejlépe poslouží přírodní tkaniny, dřevo, juta, keramika a kamenina. Zajímavým oživením jsou ručně vyráběné dekorace a užité předměty. Zejména v podzimních a zimních měsících bychom jistě neměli šetřit textiliemi.

Zajímavého efektu docílíme, budeme-li vrstvit různé barvy, textury a vzory.

Pro hygge je specifický také velký důraz na předměty každodenní potřeby. Káva z hezkého kameninového hrnečku jistě chutné lépe, než káva z reklamního hrnku s oprýskanou barvou. A pokud budete chtít koncept doladit do posledního detailu, můžete zvážit například použití designových dávkovačů mýdla ve sprše, nebo vyladění kuchyňských utěrek do tlumených přírodních barev.

Ať se už rozhodnete vnést atmosféru hygge do vašeho domova jakýmkoli způsobem, důležité je, aby vás výsledný interiér těšil a naplňoval pocitem pohody a spokojenosti.



Taburet v moderním hygge stylu zútulní každý interiér. Bude skvělým společníkem nejen na sezení, ale zaujme také jako doplněk k pohovce nebo křeslu.
www.mikaton.cz

Křeslo KELSO

Moderní křeslo v severském designu. Výplň křesla tvoří vysoce kvalitní **HR pěna**.
www.lino.cz



Studená pěna HR má oproti standardní PUR pěně vyšší prodyšnost, elasticitu, komfort, tvárnost a životnost. Studená pěna teplo vašeho těla absorbuje, polyuretan teplo vrací zpět a zahřívá, dochází tak k většímu pocení. Matrace ze studené pěny jsou více elastické, lépe se přizpůsobí vašemu tělu.

VYTVOŘTE SI SVOJE

HYGGE



Bílé křeslo Kare Design Vicky Ecu
Nábytek, doplňky a svítidla Kare Design jsou nejen plná fantazie a originality, ale především nehynoucí a každodenní inspirace, která přetváří interiér v místo se skutečným srdcem a duší.
www.bonami.cz

Dituo světle hnědé dřevo 400ml
Aroma difúzer s automatickým vypnutím a časovačem
www.alza.cz



Bambusová polička na vanu Umbra aquala.
Na dřevěnou polici Aquala se perfektně hodí kniha, svíčky a ovoce a dokonce i sklenička vína.
www.giftlab.cz

TECHNOLOGIE A MODERNÍ SVĚT

TECHNOLOGIE A MODERNÍ SVĚT



NEBEZPEČNÝ EMAIL?

ODKUD PŘICHÁZÍ A JAK SE BRÁNIT?

3/2020
ZÁŘÍ-ŘÍJEN

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

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

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.

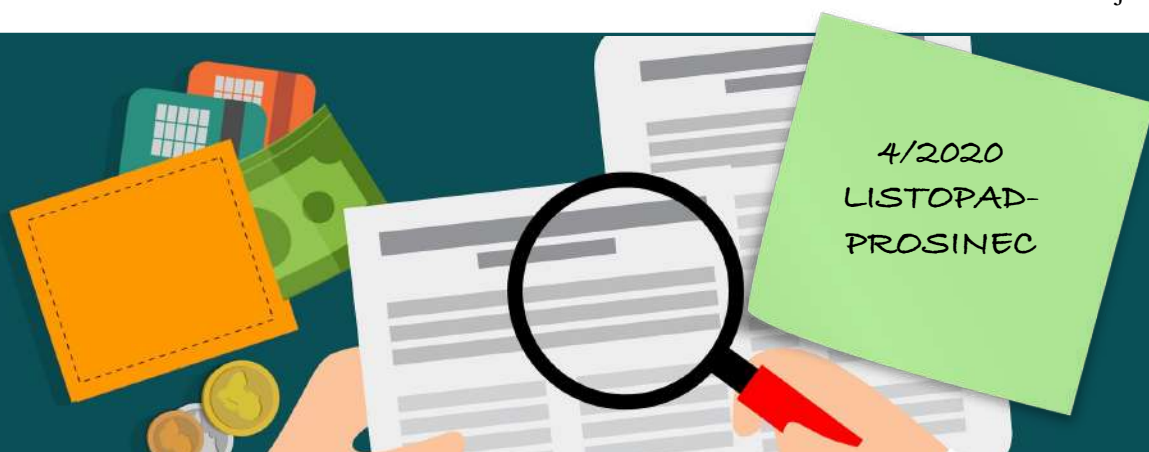
V případě e-mailové komunikace není opatrnosti nikdy nazbyt. Jestliže budete obezřetní, podezřelé zprávy nejprve zkontrolujete a nebudete zbrkle ihned klikat na přiložené odkazy a soubory, váš počítač i vy zůstanete v bezpečí.



APLIKACE

na správu domácích financí

Máte přehled o tom, kam jdou peníze ve vašem domácím rozpočtu? Zkuste některou z těchto aplikací. Jednoduše a přehledně uvidíte, kam se vaše finance kutálejí.



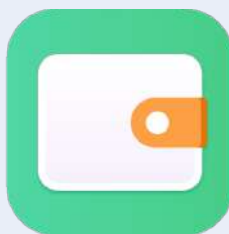
Debito



Aplikace Debito je na trhu přibližně dva roky a za tu dobu si získala mnoho příznivců. Umí spravovat nejen vaše výdaje, příjmy rozpočty a vše co se týká financí, ale také udrží pořádek ve vašich dokumentech, dokladech nebo smlouvách. S aplikací Debito už se nemusíte bát, že zapomene prodloužit řidičák nebo pas. Hlídá za vás vše, co jí dovolíte. Včetně pravidelných splátek nebo změn výše plateb.



Wallet



Tato aplikace pro správu financí je také kompletně v češtině. Můžete si zde zapisovat své příjmy a výdaje a řadit je do jednotlivých kategorií. Tak budete mít stále přehled, kam od vás peníze nejvíce odcházejí. Kategorií je zde opravdu „mnoho“. Do přehledu můžete zadat také pravidelné platby a mít tak přehled, kolik finančních prostředků ještě budete v daném období potřebovat.



Spendee



A do třetice je tady aplikace Spendee. Opět počin českých vývojářů. Můžete i zde manuálně evidovat své hotovostní transakce. Navíc zde můžete vytvořit více peněženek, ze kterých utrácíte a do každé z nich je možné povolit přístup členům vaší rodiny. Přehledné grafy vám ukáží, jak si vedete.



PRAKTICKÉ TIPY

TIPS
AND
TRICKS

PRŮVODCE

METODAMI
CVIČENÍ, KTERÉ
VÁS HODÍ
DO KONDICE

1/2021
LEDEN

Nový rok je skvělá příležitost pro to, vnést do svého života nové zvyky. Jestli jste se rozhodly začít s cvičením a dopřát svému tělu trochu toho pohybu navíc, třeba se vám bude hodit průvodce metodami cvičení, které nejčastěji fitcentra nabízejí a které nejsou ještě tak známé.

Tak s chutí do toho!

BOSU

Cvičení je vhodné pro jakoukoliv věkovou kategorii. Každá lekce trvá přibližně hodinu. Na začátku probíhá zahřívací fáze a na konci protahovací cviky.

Základní pomůckou u cvičení BOSU jsou balanční půlbalóny. Díky mírné nestabilitě během cvičení musí tělo zapojovat hluboký svalový systém. Ten má mimo jiné na starosti správné držení celého těla. Ochablost tohoto systému pak často zapříčiňuje bolesti zad a kloubů. BOSU® Balance Trainer byl původně navržen pro účely rehabilitace, ale brzy si získal oblibu i jako forma kondičního cvičení. Velmi důležitá je preciznost provedení jednotlivých cviků a zároveň respektování limitů vlastního těla. Proto je dobrou volbou dohled terapeuta nebo trenéra, který může včas upozornit na chyby.



BOSU Pink Balance Trainer

Balanční podložka o průměru 63,5 cm, barva: růžová, obsahuje: pumpička a manuál ke cvičení

www.alza.cz

PODPORUJE:

- zapojení hlubokého svalstva, které při běžném pohybu zapojujeme minimálně
- zpevnění šlach a vazů
- lepší koordinaci pohybu
- odstranění bolestí zad a šíjových svalů
- celkově štíhlejší a pevnější tělo

POMŮCKY:

- poloviční balón BOSU, z jedné strany pevný a z druhé nafukovací

PORT DE BRAS

Skvělá alternativa pro ty, pro koho je zumba nebo aerobic moc rychlý a zároveň jóga nebo pilates moc pomalé.

Jedná se o dynamický rehabilitační strečink, inspirovaný tanečními baletními technikami. Spojením prvků klasického tance, baletu a strečinku vzniklo cvičení, jehož cílem je uvědomění si všech svých pohybů a jejich dokonalá kontrola. Tato forma pohybu skvěle procvičí celé tělo a zároveň uvolní mysl. Základem je správné držení těla. I když to vypadá nevině, připravte se, že se u Port de Bras pořádně zapotíte. Cvičit může opravdu každý, bez rozdílu věku. Začátečník i nesporevec bez tanečních zkušeností.

Lekce začínají pomalým zahřátím. Potom přijdou na řadu základní pohyby rukou a nohou a následně jednoduché taneční pohyby, které se střídají se strečinkem a jednoduchými posilovacími cviky. Tančí se na příjemnou hudbu.

PODPORUJE:

- zpevnění a posílení svalstva trupu
- posílení a protažení zkrácených svalů a ztuhlých kloubů
- zlepšení držení těla
- koordinace pohybů a flexibility

POMŮCKY:

cvičí se bez pomůcek v pohodlném oblečení, jako jsou legíny a přiléhavé tričko; cvičí se na bosu nebo v ponožkách



TABATA

Tabata je velmi intenzivní cvičení, které rychle zvyšuje výkonnost.

Není vhodný pro začátečníky. Vyžaduje určitou fyzickou zdatnost a dobrý zdravotní stav.

Cvičení je založeno na principu 20 sekundové sekvence cvičení a 10 sekundové pauzy.

Toto celé se opakuje osmkrát.

Tato metoda vznikla již v roce 1996 v Japonsku. Japonský lékař Izuma Tabata, který měl na starosti národní rychlobruslařský tým, přišel s myšlenkou, jak rychle zvýšit výkonnost sportovců v jejich systému tréninků.

Dnes patří tato metoda k velmi oblíbeným především díky rychlosti, s jakou dostanete svoje tělo do kondice.

Studie Dr. Tabata prokázaly, že vysoceintenzivní intervalový trénink spaluje tuk lépe než aerobní aktivity v pomalejším rovnoměrném tempu.

PODPORUJE:

- v závislosti na výběru cviků zlepšuje kardio-respirační zdatnost a svalovou sílu
- rozvíjí anaerobní a aerobní metabolický systém zároveň; což se u většiny běžných cvičení vylučuje
- funguje jako efektivní metoda spalování tuků

POMŮCKY:

V podstatě nic, stačí ručník, pohodlné oblečení, boty a karimatku.



VIDEO

FITBALL

Velkou výhodou tohoto cvičení je jeho vhodnost pro všechny generace – cvičit na míčích mohou od dětí až po seniory, bez výjimky, všichni.

Jak už sám název napovídá, základní pomůckou tohoto cvičení jsou speciální velké nafukovací míče. Velmi důležitý je výběr vhodné velikosti míče, kterou určuje prvotně výška postavy. Doporučuje se míč před zakoupením vyzkoušet. Pravidlem je, že při sezení na míči by kyčle měly být o něco výše než kolena a úhel v kyčlích a kolenou by měl být větší než 90 stupňů.

PODPORUJE:

- vylepšení celkové kondice
- posílení zad a svalstva okolo páteře
- zlepšení držení těla
- uvolní napětí nahromaděné po celém dni



POMŮCKY:

příjemné oblečení a balanční míč; cvičí se na bosu nebo v ponožkách



Gymnastický míč
inSPORTline Top Ball 85
cm

www.insportline.cz



VIDEO

POUND

Velmi dynamické cvičení na rytmickou hudbu. Intenzita cvičení je přizpůsobitelná pro každého. Skvělá forma pohybu, pokud máte rády intenzivnější cvičení a rytmickou hudbu

Ve skupinovém cvičení, trvajícím obvykle 45 minut, se kombinuje klasické kardio se silovým tréninkem a bubnováním. Díky tomu dochází k procvičení celého těla, zvýšení tepové frekvence a tvarování svalových partií. Tato technika cvičení se zaměřuje především na ženské problémové partie. Technika Pound vytváří z bubnování neuvěřitelně efektivní způsob *cvičení*.



VIDEO

PODPORUJE:

- tvarování problémových partií, jako jsou stehna, břicho a zadek
- zmírnění stresu ve spojení s rytmickým intenzivním pohybem
- pozitivní vliv na mozkové funkce

POMŮCKY:

jako pomůcka slouží speciálně navržené bubnovací paličky Ripstix

Pound Rockout. Workout.
RIPSTIX (1 Pair) - Official
Equipment

www.amazon.com



AEROJÓGA

I přesto, že vypadá náročně, může se do něj zapojit každý začátečník bez rozdílu věku. Specifické zdravotní potíže je ale třeba vždy konzultovat s cvičitelem.

Někdy se také nazývá létající jóga nebo flying joga, a patří k nejmladším odnožím jógových cvičení. Je to jedinečný systém na protažení a posílení našeho těla velmi zábavnou formou. Nepostradatelnou pomůckou je zde speciální měkký šátek (sít') hammaka, připevněný ke stropu. jeho nosnost je až 300 kg, i když na to nevypadá. Do tohoto šátku se v průběhu cvičení v různých pozicích zavěšujete.

PODPORUJE:

- efektivní procvičení krční páteře a se zad
- zapojení hlubokého systému svalů
- díky závěsu technika šetří klouby
- uvolnění celého kosterního a kloubního systému, zejména páteře

POMŮCKY:

- speciální závěs na jógu s popruhy



www.fitvyziva.cz

Aerial YOGA - Závěs na jógu
SEDCO AERO YOGA s popruhy -
Modrá



VIDEO



VŠE KOLEM JÍDLA



CITRON



O tom, že citron patří mezi zásobárny vitamínu C není pochyb. I když není co do množství není zase takový přeborník, jak si mnohdy myslíme. Co však stojí za připomenutí je, že citron podporuje pocení a vylučování škodlivých látek z těla. Proto ho už tradičně přidáváme do čaje s medem, když nás přepadne nějaké to nachlazení nebo viróza. Bude nám vítaným pomocníkem hlavně v podzimním období.

Přes svou kyselou chuť působí v těle zásadotvorně a může tak paradoxně pomoci s překyselením žaludku a pálením žáhy. A díky jeho detoxikačním účinkům nám pomáhá i s dalšími neduhy. Pojdme se však tentokrát na citron podívat z trochu jiné stránky.

Většinou ho máme standardně ve svých zásobách a tak ho můžeme využít také jako praktického pomocníka v domácnosti. Získáme tak hloubkový a zcela přírodní čisticí prostředek.

Přidejte několik kapek citronové šťávy do vody a rozprašovačem aplikujte v místnosti. Vznikne zvlhčovač vzduchu s příjemným aroma.

Dejte na talířek do chladničky rozkrojenou půlku citronu jako pohlcovač pachů.

Při vaření rýže přidejte do vody lžičku citronové šťávy a rýže zůstane krásně sypká.

Citronem můžete dobře zlikvidovat různé skvrny - pro zvýšení účinku dužinu nebo šťávu smíchejte se solí.

Potírejte rozkrojeným citronem usazeniny vodního kamene ve sprše či kolem vodovodní baterie. Nechte působit několik minut a následně opláchněte.

Citron můžete také využít k dezinfekci dřevěného kuchyňského prkénka. Potírejte plochu rozkrojenou půlkou plodu a pro silnější efekt můžete ještě posypat solí.

Exkluzivní krasavec

Buddhova ruka (*Citrus medica*, var. *sarcodactylis*), tak se nazývá tato odrůda citronu, která na první pohled upoutá svým netradičním, možná až trochu magickým vzhledem.. Tato odrůda je velice aromatická a v zemích jako je Čína, Malajsie nebo Japonsko, je využívána k provonění pokojů či oblečení.

Na rozdíl od jiných citrusů buddhova ruka neobsahuje dužninu ani šťávu. A přesto, že je ceněna především pro svoji vůni a neobvyklý tvar má využití i v kuchyni. Používá se například v dezertech, pikantních jídlech a alkoholických nápojích. Servírována je například s vodkou. Také je kandována.



Buddhova ruka je v **buddhistických** chrámech uctívána jako oběť. Podle tradice **Buddha** preferuje tvar se sevřenými prsty, protože prý symbolizují buddhovo modlení. V **Číně** je považována za symbol štěstí a dlouhověkosti. Jedná se též o tradiční novoroční dárek

citronový likér **LIMONCELLO**

SUROVINY

1 kg bio citronů
600 ml alkoholu 80%
800 g krupicového cukru
800 ml vody

POSTUP

1. Citrony omyjte a poté z nich škrabkou na zeleninu oloupejte velmi tenkou žlutou část kůry. Hořká bílá část tam nepatří.
2. Kůru dejte do sklenice se širokým hrdlem a zalijte je 80% alkoholem. Sklenici uzavřete a obsah nechte macerovat na stinném místě minimálně 2 týdny. Každý druhý den promíchejte.
3. Poté připravte cukrový sirup. V rendlíku smíchejte cukr a vodu. Nechte rozpustit na středním ohni a poté přiveďte k varu.
4. Obsah macerátu s alkoholem přecedte do větší nádoby, přilijte vychladlý cukrový sirup a dobře promíchejte.
5. Hotový likér přelijte do lahví, uzavřete a nechte na stinném místě ještě týden odpočinout.



citronový krém **LEMON CURD**

SUROVINY

- 4 žloutky
- 70 g třtinového cukru
- 70 ml citronové šťávy
- 50 g másla
- kůra ze 2 bio citronů

POSTUP

1. Začněte přípravou strouhané citronové kůry. Citrony důkladně omyjte a kůru nastrouhejte na co nejjemnějším struhadle. Dbejte důsledně, abyste strouhala pouze žlutou část kůry, bílá vrstva je totiž hořká.
2. Dejte všechny suroviny do silnostěnného hrnce a ve vodní lázni za občasného míchání zahřívejte tak dlouho, dokud krém nezhoustne do konzistence husté kaše.
3. A je hotovo! Čerstvý krém můžete použít hned nebo ho uschovat uzavřený ve sterilizované sklenici v lednici. Vydrží v chladnu asi dva týdny.



citronová pěna

SUROVINY


- 4 žloutky
- 400 ml smetany ke šlehání (33%)
- 1 dl citronové šťávy
- 4 lžice moučkového cukru
- jemně nastrohanou kůru z poloviny citronu

POSTUP

1. Žloutky vyšlehejte s cukrem do pěny a směs přendejte do misky. Přimíchejte citronovou šťávu a kůru a ve vodní lázni šlehejte asi 8 minut do zhoustnutí.
2. Pak misku z parní lázně sejměte a šlehejte dál, dokud směs nevychladne. Šlehačku ušlehejte do tuha a vmíchejte ji opatrně do citronové směsi.
3. Servírujte do malých misek nebo sklenic a podávejte ozdobené nastrohanou kůrou z limetky.

A close-up photograph of a green suitcase with a zipper and a combination lock. The suitcase has a pattern of light blue polka dots. The zipper is on the left, and the combination lock is on the right. The lock has three dials with numbers 4, 5, and 8. The text "CESTY ZA POZNÁNÍM A RELAXACÍ" is overlaid on a circular white background in the bottom right corner.

CESTY
ZA POZNÁNÍM
A RELAXACÍ



8/2021
SRPEN

Kam vyrazit na GOLF

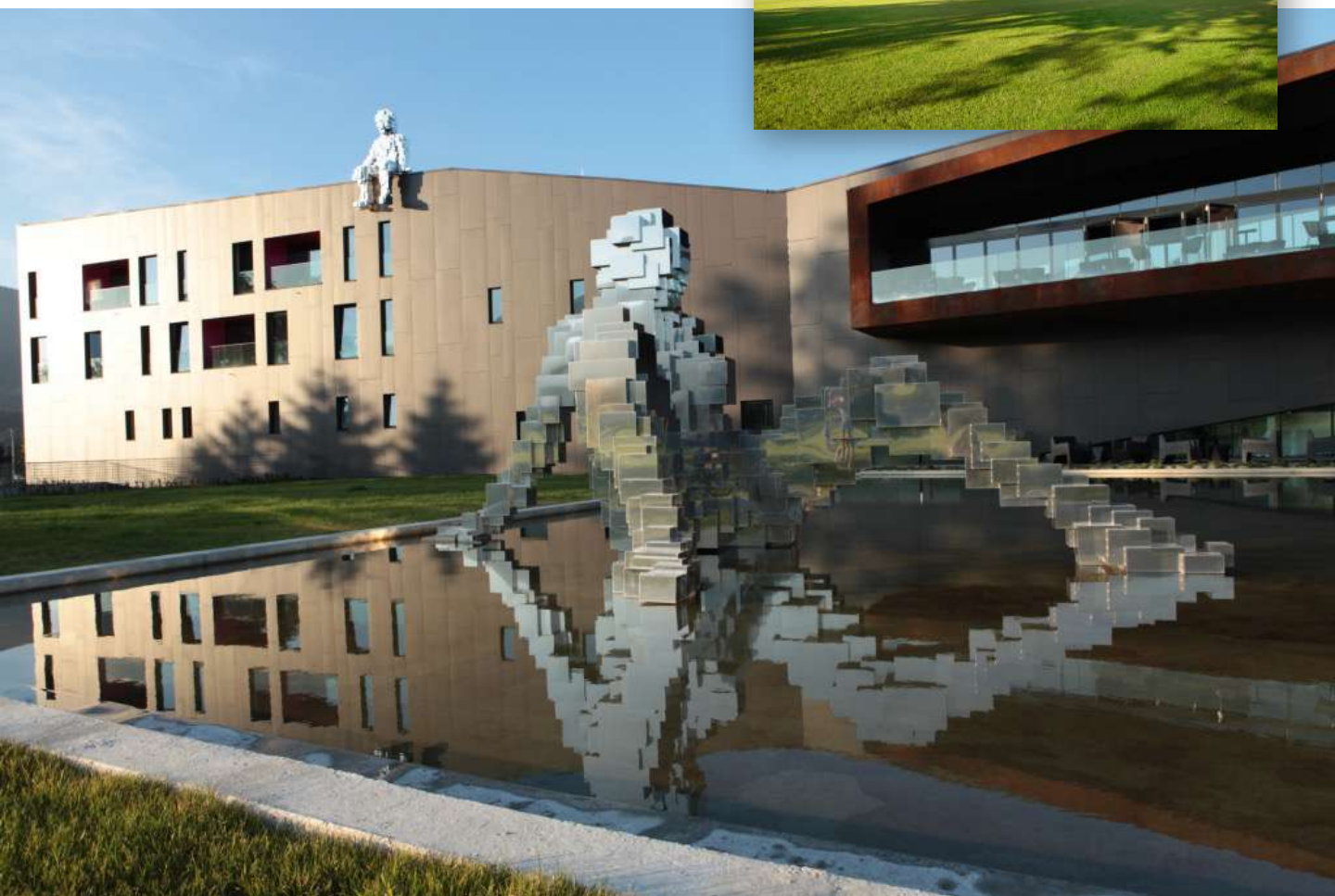
Jste unavené, bez energie, tělo už není, co bývalo, a nic vás nebaví? Objevte pro sebe svět nekonečných greenů, pohodových lidí a přirozeného pohybu. S golfem člověk může začít v jakémkoli věku.

Pokud se necítíte na silové sporty a chybí vám příroda, začít s golfem může být pro vás ta pravá volba. Neřešte, kolik vám je let, že nejste sportovní typ, a netrapte se tím, že jste na základce nepřeskočila ani kozu. Dle trenérek golfu se na ně poslední dobou stále více obracejí ženy ve středním věku a starší. Z golfu je dokonce může stát společné hobby s vaším partnerem, které zlepšuje vztah a také místo, kde si najdete i další spřízněné páry. A může to být také skvělá příležitost pro pracovní setkávání.

Golf prospěje vašemu zdraví a navíc vám může pomoci objevit vnitřní pohodu, ale i krásná a doposud nepoznaná místa. Portál [Amazing Places](#) doporučuje některá z nich. Věříme, že vás chytanou přímo za srdce. Na golf není nikdy pozdě.

Ze souhvězdí MIURA

Na počátku byla jen louka uprostřed malebných hor. Dnes tu přistála vesmírná loď ze souhvězdí MIURA, která sem přivezla na dovolenou pětičlennou rodinku krychloidů. Architektura celé budovy je drsná jako okolní hory, ale zároveň útulná tam, kde má být. Hlavním materiálem je beton, který doplňují plechy, dřevo, sklo.



Autorem celého konceptu je architektonické studio LABOR13, vedené Albertem Pražákem, Martinem Vomastkem a Jiřím Bardodějem. Celý objekt je rozdělen na tři části, z nichž jedna volně levituje nad terénem.

Celý hotel je doslova prošípovaný uměním, tak jako žádný jiný hotel na světě. Procházíte hotelem a potkáváte umění tam, kde byste to možná ani nečekali. Hotel má vyhlášenou restauraci, takže si rozhodně nenechte ujít speciality místního šéfkuchaře Michala Götha, který připravuje především delikatesy regionální beskydské kuchyně.



V blízkosti se nachází **golfové hřiště Čeladná**, které bylo slavnostně otevřeno v roce 2001 za účasti jednoho z nejlepších světových golfistů - španělského hráče M. A. Jiménezze. Ten se také podílel na jeho návrzích i výstavbě, a je patronem hřiště.



Romantika Posázaví

Panorama Golf Resort se nachází jen kousek od Prahy, v nádherné přírodě Posázaví. Najdete zde nádherné, opakovaně oceněné 27 jamkové golfového hřiště, ale nabízí i další sportovní vyžití jako tenis, cyklistiku nebo vodní sporty.





S nezaměnitelnými pohledy na
golfové hřiště



Po dni plném zážitků můžete odpočinout u skvělého jídla v exkluzivním prostředí klubovny Panorama Restaurantu, která vyhrála cenu Stavba roku Středočeského kraje 2017. Zde uspokojí i ty nejnáročnější gurmány. Nabízí totiž pokrmy připravované z bio potravin, především Ekofarmy Kozojedy, a z dalších lokálních a regionálních zdrojů.





27 jamkové mistrovské hřiště (River, Forest & Meadows), nabízí hráčům všech úrovní nejen velkorysé tréninkové zázemí a profesionální služby, ale zároveň jedinečný zážitek panoramatického výhledu do okolní krajiny.



Golf mezi horami a jezerem Achensee

Na první pohled vypadá hotel Sonnenhof Genusshotel & Appartements jako každý jiný hotel. Služby, které však nabízí, jsou naprosto neuvěřitelné. Rodinná atmosféra s tyrolskou pohostinností je cítit na každém kroku. Hotel leží na dosah přírodního parku Karwendel, přímo nad jezerem Achensee.

Pro milovníky golfu se v blízkosti nachází osmnáctijamkové hřiště **Golf & Landclub Achensee**, které je jedním z nejstarších v Tyrolsku a druhým nejstarším hřištěm v Rakousku. Výhled na tyrkysové jezero a všudypřítomné vzrostlé stromoví s modřínů, borovicemi a buky propůjčují hře nezaměnitelný charakter.

Golfové dráhy se nacházejí na úpatí horského masívu Karwendel, na půvabných loukách s nádhernou alpskou flórou a stinnými jehličnatými lesy.



Kouzlu hřiště podlehne skutečně každý. Díky nadmořské výšce kolem 1000 metrů tu v létě nebyvají žádná velká vedra a často tu pofukuje osvěžující větřík.



Po zážitku ze hry je třeba zrelaxovat tělo. V Natur Spa v hotelu si dopřejte třeba saunu s vůní alpských bylin, příjemnou masáž nebo horké lázně. K tomu můžete přidat i velmi oblíbený čaj Sonnentor a spoustu sušeného ovoce. A aby byl pobyt dokonalý, chybí už jen jediné. Skvělé jídlo. Kuchyně pod taktovkou Michaela Hubera připravuje tradiční tyrolské speciality v podobě báječných čtyřchodových menu.



Ženy v golfu

Z celosvětového počtu 60 miliónů golfistů je žen - golfistek zhruba čtvrtina. V USA, kde je hráčů přes 25 miliónů, jsou ženy zastoupeny dokonce pouze 23%. V Evropě je to o něco více.

Za nevyrovnanou golfovou bilancí stojí především sociální příčiny. Golf byl dlouhé desítky let sportem elit a tyto elity tvořily až do 60. let 20. století jednoznačně muži. I golfový klub, jakožto forma britského klubu 19. století, byl především mužskou záležitostí. Golf, coby sport konzervativní, ženám jejich vstup do tohoto prostředí nikdy neulehčoval. Ostatně, aby sportovní klub nepovoloval ženám členství, to bylo už před půl stoletím téměř ve všech sportech nemyslitelné. Ale pro hrstku golfových klubů to platí dodnes.

Ženy jsou zapřažené v práci i doma, a pokud mají čas na to najít si ještě večer půl hodinku na běhání, rozhodně nemají čas, jít alespoň na dvě hodiny na golf. To vše se ještě komplikuje ve chvíli, kdy žena zůstává s dětmi po rozvodu sama. Což rozhodně není v dnešním světě ojedinělá situace. Oproti tomu muž, klidně i rozvedený, má na golf času dostatek. A pak je zde také finanční situace. Takže, když to shrneme, kolik žen živících sebe, děti a chodících do práce si golf vůbec může dopřát?

MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE



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

~~354 Kč~~

295 Kč

OBJEDNAT

Jednotlivá vydání obdržíte po dobu 6 měsíců do své e-mailové schránky ihned v den zveřejnění. Tak budete mít všechny informace okamžitě a včas.



Podrobnější přehled obsahu
jednotlivých vydání,
stejně jako možnost zakoupení
jednotlivých čísel i předplatných,
najdete na našem webu

www.my50plus.cz

Vaše názory a náměty
na vylepšení uvítáme
na emailové adrese
[*casopis@my50plus.cz*](mailto:casopis@my50plus.cz)