

MY 50+

STRACH

nás zabíjí

SEZNAMKY
jak to dnes funguje?

Tipy, kam vyrazit na skvělé
WELLNESS

KOZAČKY
MÓDA NEBO NUTNOST?

listopad 2021



04 SEZNAMKY

Svět, ve kterém dnes žijeme, je hodně rychlý. Dokonce tak rychlý, že nám často nezbývá ani čas na budování partnerských vztahů. Možná i proto je kolem tolik lidí single. Pokud však přece jen chceme v tomto ohledu něco podniknout, pak seznamky jsou jednou z cest, která se nabízí.

09 PODNIKÁME: část 5 - JAK TO SPOČÍTAT

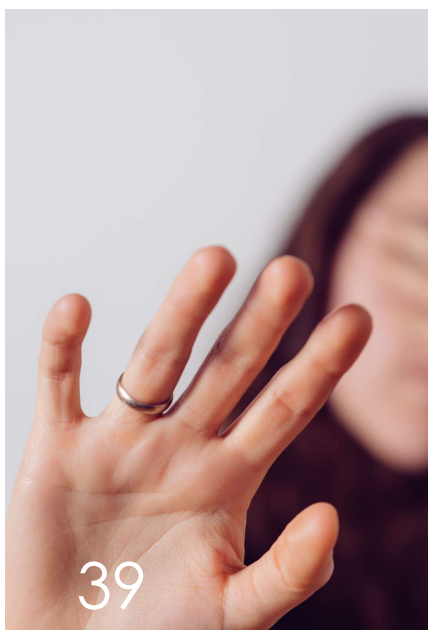
Všeobecně panuje představa, že spočítat si cenu produktu, je extrémně náročná záležitost. Opak je pravdou. Tedy, pokud nepodnikáte ve výrobě letadel nebo vesmírných raket. Přitom leckdy stačí starý dobrý selský rozum.

14 SVATÝ MARTIN A HUSÍ PANIKA

Pranostiku o Martinovi, který přijíždí na bílém koni, asi známe všichni. Vychází z dob našich předků, kteří žili v souladu s přírodou, a její chování dokázali předvídat. Jak je to ale se svatomartinskou husou?

18 CITRÍN - NENÁPADNÝ ZLATÝ KÁMEN

Křemen, opředený tajemstvím. Dodnes nebylo uspokojivě vysvětleno, co způsobuje jeho žluté, zlatožluté a zlatozelené zabarvení. Od dávných dob je uctíván jako kámen slunce.



39 UŽ ŽÁDNÝ STRACH

Život ve strachu nás doslova zabíjí. Na fyzické úrovni strach snižuje naše vibrace a ve skutečnosti nás činí mnohem náchylnějšími k virům, kterých se obáváme. Jak poznáme, kdy už má negativní dopad na naše zdraví?

34 KOZAČKY

Chladné podzimní období je ten správný čas vytáhnout teplejší obutí. V takové formě, v jaké se s nimi setkáváme dnes, nebyly odjakživa. Musely projít svým vývojem. Nahlédli jsme proto trochu do jejich historie.

40 KAM VYRAZIT ZA RELAXACÍ

Není třeba se obávat příchodu podzimu, zkracujících se dní, brzkého šera, či nevlídného počasí. Právě se otevírá prostor na zklidnění, zpomalení a možnost dočerpát tak potřebnou energii. A kam jít vyrazit za regenerací, než právě do lázní či míst s luxusním wellness zázemím.

52 DÝNĚ... A ZASE DÝNĚ

Podzimní kulinářská sezóna je plná nádherně zbarvených plodů dýní. Nemohli jsme odolat ani my, abychom vám nepřinesli několik skvělých receptů s tímto druhem zeleniny.



EDITORIAL



Šárka Dominika Kšírová
šéfredaktorka

Listopad je ponurý měsíc.
Příroda pomalu přechází do útlumu a za kabát
nám zalézá nepříjemný chlad. Dny se rapidně zkracují.
Přichází podzimní melancholie.

A ještě k tomu je listopad měsíc velmi
depressivních svátků. Hned na jeho vstupu nás přivítá
Halloween, a vzápětí přicházejí Dušičky. A to všechno
dohromady v nás vyvolává zvláštní náladu.
Není proto divu, že na některé povahy
působí toto období poněkud
depressivně.

Snad možná proto jsme v tomto vydání
otevřeli téma strachu. Ani ne tak ve smyslu
strachu z děsivých halloweenských kostýmů
nebo duchů. I když večerní cesta na hřbitov v období
Dušiček může být trochu strašidelná...
Ale spíš máme na mysli takový ten zákeřný a vlezlý strach.
Strach, který se nenápadně vloudí do našich životů
a permanentně nás oslabuje.
Často si ho ani neuvědomujeme.
Ale on tam je.
Podprahově na nás působí den co den a omezuje naše
svobody a životní radosti.
Na ten si musíme dávat velký pozor a nedovolit sobě,
ani nikomu jinému, aby ho zaséval.
Bojovat s ním je potom mnohem těžší, než mu zabránit
v tom, aby se usadil.

Starejte se o sebe v tomto
náročném měsíci. Třeba i tím, že si vyrazíte
s kamarádkou na nějaké wellness,
kde přijdete na úplně
jiné myšlenky.

Mějte se rády.



SEZNAMKY

Trochu z historie...

Historicky byly sňatky ve většině společností dohodnuty rodiči a staršími příbuznými. Hlavním cílem nebyla láska, ale dědictví a ekonomická stabilita nebo politické spojenectví. Proto ani nebylo zapotřebí dočasného zkušebního období - randění, než byl vytvořen trvalý uznávaný svazek mezi mužem a ženou.

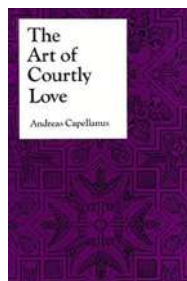
Zatímco párové svazky různých forem byly uznávány většinou společností jako přijatelné sociální uspořádání, manželství bylo vyhrazeno pouze pro heterosexuální páry.

Manželky byly v mnoha případech formou majetku, který si otec a manžel vyměňovali. Zároveň plnily funkci reprodukční. O velkých právech v té době nemohla být ani řeč.



Obecně platí, že během velké části historie lidské civilizace, sahající až do středověku, byly v Evropě svatby považovány za obchodní dohody mezi rodinami. Romantika a tajná setkání byla oproti tomu něco, co se dělo diskrétně mimo manželství. V knize *The Art of Courtly Love* z 12. století, její autor Andreas Capellanus tvrdí, že „opravdová láska nemůže mít v manželství své místo.“ Podle jeho názoru se k dnešnímu randění dala přirovnat tajná setkání mezi muži a ženami, obvykle mimo manželství nebo před svatbou.

The Art of Courtly Love,
Capellanus Andreas,
218 stran



První seznamovací agentury se začaly objevovat na konci 18. století v Anglii a Walesu. Zpočátku jejich existence byly tak populární, že se dokonce uvažovalo jejich o postupném zřizování v každém kraji či městě. Systém fungoval trochu odlišně, než jak ho známe dnes. V první řadě šlo o peníze. Každý člověk jakéhokoliv pohlaví, který chtěl uzavřít předmanželskou smlouvu, se nejprve definoval určitou finanční částkou, a od té se potom seznamování odvíjelo.

Humorná ukázka historického seznamování



VIDEO

Muži i ženy dělili do tří základních tříd, a obecně uváděli, kolik peněz vydělali nebo případně dostanou jako věno. Podle toho jim byl nabízen protějšek

Typický inzerát tehdejší doby:

*Druhá třída, č. 2
Pán, 40 let, trochu korpulentní,
spíše tmavě hnědé pleti, nosí
paruku, má místo na celnici
a malé panství v Suffolku se
750 librami ve fondech;
přiměřeně temperamentní
a chvílemi velmi živý;
náboženství - jeho otců.*

Na přelomu 18. století se uchytilo celosvětové hnutí, které by se dalo charakterizovat jako „posílení postavení jednotlivce“, vedoucí také k větší emancipaci žen. Muži a ženy se v mnoha zemích stali politicky, finančně a sociálně rovnější. Ženy nakonec v mnoha zemích získaly volební právo, mohly vlastnit majetek a dostalo se jim rovného zacházení ze zákona. Tyto změny měly silný dopad také na vzájemné vztahy mezi muži a ženami. Rodičovský vliv na výběr partnera poklesl a v mnoha společnostech se jednotlivci mohli sami rozhodnout, zda a kdy by se měli oženit, a koho by si měli vzít.

Randění ve dvacátém století už bylo chápáno jako testovací období před manželstvím, ale zároveň také někdy plnilo funkci neformální společenské aktivity, podobné přátelství. Nejprve to bylo výhradně před vstupem do manželství, ale s příchodem možnosti rozvodu, mohlo k takovému

osobnímu seznamování a randění docházet prakticky v jakékoliv fázi života lidí. Rychle se rozvíjející technologie hrály také obrovskou roli. Nové komunikační technologie, jako telefon a později internet a textové zprávy, umožnily domluvit si schůzky bez osobního kontaktu.

V polovině dvacátého století příchod antikoncepce a rozvolnění podmínek pro potraty, ještě více změnil situaci. Byl menší tlak na uzavření manželství, jako prostředku k uspokojení sexuálních touhy, a začaly se vytvářet nové typy vztahů. Bylo možné, aby spolu lidé žili bez sňatku a bez dětí. Informace o lidské sexualitě narůstaly a s tím stále častější akceptace všech typů konsensuálních sexuálních orientací. Dnes se instituce seznamování nadále vyvíjí rychlým tempem a otevírají se nové možnosti a způsoby, zejména prostřednictvím online seznamování.



Jak je to dnes?

Oproti dřívějším dobám dnes existuje mnohem více způsobů, jak se seznámit. Na první pohled by se mohlo zdát, že všechno bude tím pádem snazší. Opak je pravdou. Pojďme se nejprve podívat na to, jaké způsoby seznamování dnes máme k dispozici.



1. Sociální sítě a aplikace

Jednou z forem jsou sociální sítě a různé mobilní aplikace, které nabízejí možnost propojit osobní profil s již existujícím účtem (např. Facebook, Instagram, Twitter). Aplikace tak využívá mnohem více informací o uživateli, má k dispozici fotky nahrané na sociální sítě, a dokáže uživateli sdělit, zda mají společné přátele. Podle informací z Facebooku také může propojit uživatele se společnými zájmy, které definuje podle shodných lajků na stránce, nebo podle účasti na stejných událostech.



Jednou z nejrozšířenějších mobilních aplikací je v současnosti **Tinder**. Ten funguje na principu sledování polohy uživatele. Uživatel si vytvoří profil a aplikace mu nabídne fotografie lidí, kteří se nachází v jeho okolí. Ty potom uživatel třídí jednoduchým kliknutím na ty, kteří se mu líbí a na ty, kteří mu sympatičtí nejsou. V případě že dojde ke shodě, tedy pokud se navzájem uživatelé označí za sympatické, aplikace jim umožní zahájit komunikaci.



Další aplikací, která posunula internetové seznamování, je **Happn**. Tato mobilní aplikace funguje díky přesné lokalizaci uživatele a do telefonu zaznamenává všechny profily dalších uživatelů, kteří se náhodně potkali. Happn dokonce vytvoří mapu a označí místo, kde ke střetnutí došlo, případně kolikrát již uživatelé prošli kolem sebe. Tato aplikace může být přínosná, pokud si někdo netroufá (nebo nestihne) dotyčného oslovit hned. Pokud i on aplikaci vlastní, jednoduše ho najde v seznamu a může mu napsat soukromou zprávu.

2. Online seznamky

Online seznamka je místo, kde si můžete založit svůj profil a následně podle zadaných kritérií vyhledávat profily vyhovujících protějšků. Kritéria se odvíjejí také od toho, zda se jedná o seznamku obecnou nebo s nějakým zaměřením (např. erotická). Některé také nabízejí možnost vyhledání partnera pomocí matematického algoritmu, který porovná podrobný osobnostní profil zájemce s ostatními profily v databázi, a navrhne osobu, která se k zájemci hodí nejvíce. S podobnými algoritmy na pozadí pracují také výše zmíněná seznamka Tinder, která umí, na základě chování a vyplněných údajů, propojovat profily, které se k sobě více hodí. Přístup do členské sekce je většinou zpoplatněný.



Letuška Hedvika stále hledá toho pravého. Ani registrace u seznamovací agentury jí zatím nenese ovoce. Postěžuje si proto své nejlepší kamarádce Báře, protože její manžel Kristián, kterého ovšem Hedvika nikdy v životě neviděla, seznamovací agentuře šéfuje. Kristián je ovšem pěkný záletník, kterému se díky jeho agentuře daří oslňovat a balit nespokojené klientky, vždy pod jiným jménem...

[CHCI NAKOUKNOUT](#)

3. Off-line seznamky a Speed Dating

Dáváte-li přednost seznamování na osobní bázi, potom vaší volbou mohou být off-line seznamky, jak se jim poslední dobou říká.

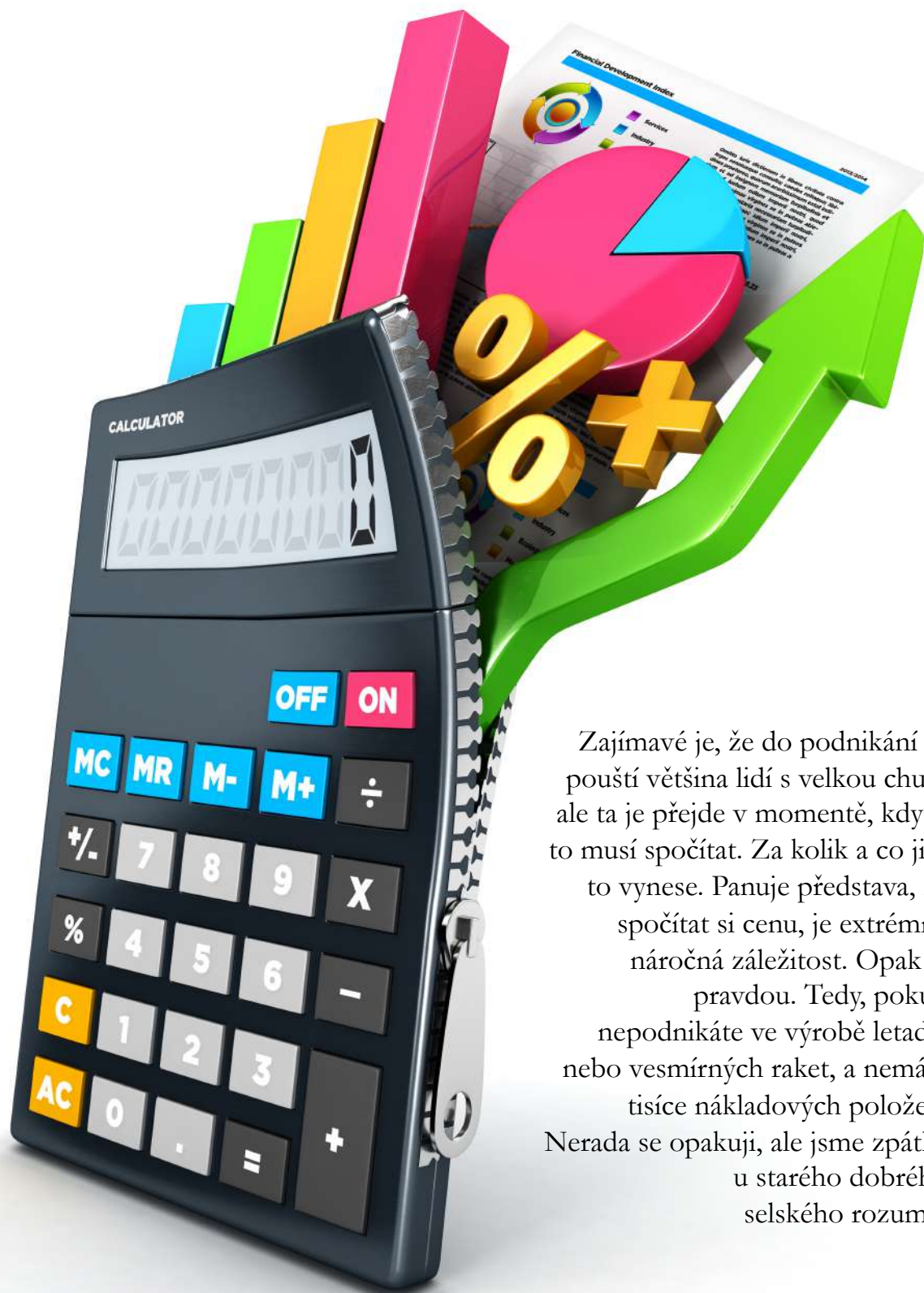
Je to formát různých akcí, jejichž hlavním bodem je právě seznámení se s novým protějškem při osobním setkání.

Nejznámější z nich je tak zvaný Speed Dating. A jak to funguje? Je to vlastně takové rychlé nezávazné rande a zároveň skvělý způsob, jak poznat 8 – 12 protějšků během jednoho večera.

Na webu si vyberete příslušné datum a věkovou kategorii, vyplníte formulář a v daný den se dostavíte na místo. Ženy si pak každá sednou k vlastnímu stolku. Po přivítání a krátkém organizačním úvodu se jde na věc. Ke každé ženě si přisedne jeden muž. Dvojice má pak pět minut na krátké seznámení, po pěti minutách zazní zvonek a následuje malé zhodnocení. Muži i ženy si do desek zaznamenají, zda jim byl protějšek sympatický a zda by rádi získali jeho nebo její kontakt. Potom se muži přesouvají k dalšímu stolku, a tedy další ženě. Pokud jsou sympatie na obou stranách, dojde k předání kontaktu.



JAK SI TO SPOČÍTAT



Zajímavé je, že do podnikání se pouští většina lidí s velkou chutí, ale ta je přejde v momentě, kdy si to musí spočítat. Za kolik a co jim to vynesou. Panuje představa, že spočítat si cenu, je extrémně náročná záležitost. Opak je pravdou. Tedy, pokud nepodnikáte ve výrobě letadel nebo vesmírných raket, a nemáte tisíce nákladových položek. Nerada se opakuji, ale jsme zpátky u starého dobrého selského rozumu.



Víte, kolik potřebujete, nebo chcete vydělat?

To je zásadní vstupní informace při rozjezdu podnikání. Záleží na tom, jestli chodíte do práce a potřebujete si přivydělat třeba na dovolenou nebo na kurz, do kterého se chcete přihlásit, nebo prostě na něco, co si chcete koupit, ale plat vám na to nestačí. Pak uvažujete o tzv. **side-hustle** aneb živnostenském podnikání v malém.

Anebo plánujete podnikání naplno a pak musíte vědět, kolik potřebujete vydělat, abyste pokryla své životní náklady, náklady z podnikání, a ještě vytvořila zisk.



Za kolik budete prodávat?

Tohle je důležitý krok, protože od toho se odvíjí cena, za kterou budete prodávat. Když si řeknete, že potřebujete vydělat 30.000 korun, těžko můžete prodávat například vaše úžasné designové polštáře za 130 Kč, protože byste jich museli prodat 230 kusů. Navíc také musíte nakoupit látku a nitě a musíte je ušít, u toho si musíte svítit, a předpokládám, že nešijete na šlapacím stroji, ale máte stroj elektrický. Do ceny musíte započítat **fixní a variabilní náklady**.

Fixní náklady

Fixní jsou ty, které máte, ať prodáte 2 polštáře nebo 200. Nájem dílny, sociální a zdravotní pojištění, marketing a reklama, elektřina, internet, splátka auta, poplatek za internet a telefon, webhosting...

Jestli podnikáte hlavou, může být mezi vašimi náklady pronájem místa v co-workingu, například Impact Hub, WorkLounge nebo WeWork. Na začátku podnikání je to šance, jak ušetřit za nájem kanceláře.

Variabilní náklady

To všechno musíte započítat do ceny a zjistit, kolik z těch nákladů spolkně jeden polštář. K tomu přičtete **marži** váš zisk, a nezapomeňte na to, že cena pro velkoobchod bude jiná (nižší), než pro koncové zákazníky, to je maloobchodní cena.



Variabilní náklady jsou přímo spojené s množstvím výrobků, to znamená látku, nitě, obaly na polštáře, poštovné. A nezapomeňte, že i vaše práce je náklad. Jak dlouho šijete jeden polštář a kolik si účtujete za hodinu.



Pokud máte **pořizovací náklady**, tzn. vybavení nebo stroje, počítače apod., rozpočtete tyto náklady také do ceny. Nejjednodušší způsob bez zbytečných komplikací je vydělit pořizovací částku počtem měsíců, kdy vám bude vybavení sloužit.

Ještě jeden finanční ukazatel musíte znát a sledovat, a to je **cash flow**, neboli peněžní tok. Je potřeba vědět, že většinou musíte nejdřív nakoupit materiál a suroviny – utratíte peníze, a teprve pak dostanete zaplacené od zákazníků. To znamená, že musíte finančně překlenout období, než vám zákazník zaplatí. Pokud nemáte finanční rezervu, máte cash flow problém. Proto je nutné pečlivě sledovat kolik peněz z účtu odchází, a kdy tam naopak peníze dorazí. **PROTOŽE CASH IS THE KING.**



Příklady jak účtovat odměnu za svou práci

- CENA ZA JEDNOTKU** - výrobky
- HODINOVÁ SAZBA** – služby
- FIXNÍ CENA ZA PROJEKT** - tady doporučuji alespoň 20% rezervu, protože projekty téměř vždy trvají déle, než čekáme, a zákazníci si rádi vymýšlí věci navíc. Kolikrát už jste slyšeli „Mohl(a) byste změnit jen tuhle maličkost?“ Ta maličkost může být hodina či dvě vašeho času navíc.
- CENA A LA CARTE** – máte neceněné jednotlivé úkony a zákazník si je poskládá tak, jak potřebuje. Je to stejné jako v restauraci, vyberete si polévku, přeskočíte předkrm, dáte si hlavní jídlo, přeskočíte dezert a dáte si na závěr kafe.
- FIXNÍ CENA PLUS ODMĚNA ZA ÚSPĚCH** - může se jednat o zajímavý typ odměny, nicméně nejdůležitější je definovat si „měřitelné“ úspěch. Nikdy nepřistupujte na variantu, kdy vaše celá odměna je vyplacena až za úspěch. Jedná se o měsíční paušál nebo hodinovou sazbu za odpracované hodiny plus % z celkové fakturované částky, nebo pevně stanovená částka vyplacená například po předání hotového projektu, splnění dohodnutého úkolu, dokončení projektu s předstihem...

Nezapomeňte taky na cenu vaší práce, která sice přímo nesouvisí s konkrétní zakázkou, ale je to taky práce, je to taková neviditelná práce. Nákup materiálu, schůzka s účetní, focení polštářů, balení polštářů, cesta na poštu, psaní článků na web, vytváření obsahu na sociální sítě, atd. Stanovte si klidně **hodinovou sazbu** (nižší) téhle neviditelné práce a zahrňte ji jako náklad při výpočtu ceny.





Vzorový příklad výpočtu ceny

Velmi zjednodušený způsob, jak se dívat na cenu může vypadat takto.

Chcete si měsíčně vydělat **50.000 Kč**

Rok 2021 má 252 pracovních dnů, počítejme 11 pracovních měsíců, jeden měsíc odečtíme – předpokládám, že si vezmete dovolenou a o Vánocích trochu zvolníte tempo.

$252 : 11 = 23$ pracovních dnů za měsíc a 6 hodin denně, tj. za měsíc plánujete odpracovat 138 hodin (nechci vám brát iluze, ale bude to víc).

$50.000 : 138 = 362$ Kč

To je základní hodinová sazba, do té je potřeba rozpustit (započítat) náklady fixní a variabilní, pořizovací a vaší marži.



Otázky, které je třeba si položit:

1. Mohu reálně prodat 138 hodin za měsíc za cenu základ + náklady + marže?

ANO

NE

2. Je na trhu dost zákazníků a dostatečně velká poptávka?

ANO

NE

3. Jak velká je konkurence?

.....

4. Za kolik prodává konkurence?

.....

5. Je moje konečná hodinová sazba konkurenceschopná?

ANO

NE

6. Je moje cena vyšší a proč? Co je moje konkurenční výhoda, přidaná hodnota?

ANO

NE

7. Mám časovou a mentální kapacitu pracovat 6 hodin denně, případně víc (nezapomeňte na neviditelnou práci)?

ANO

NE



A ještě pár čísel, která se vyplatí sledovat na začátku podnikání

- Runway** – na jak dlouho máte finanční rezervu (abyste pokryla i své osobní náklady, dokázala pokrýt náklady z podnikání a neumřela hladu).
- Burn rate** – neboli kolik peněz měsíčně spálíte (proděláte). Na začátku podnikání obvykle pálí peníze každý podnikatel, zázraky se nedějí, a než u vašich dveří stojí fronta zákazníků, přece jen chvíli trvá.
- Break even** – bod zvratu, neboli kolik produktu/služby musíte prodat, abyste pokryla náklady. Pak teprve začínáte skutečně podnikat a tvořit zisk.
- Cash flow** – peníze dovnitř a peníze ven. Neboli máte vyrovnaný tok peněz, abyste nebyla v situaci, kdy máte na účtu nulu a na stole stoh neproplacených faktur?

Rozhodně se nebojte „si to spočítat“. Zkoušejte, experimentujte, sledujte, jak reagují zákazníci.

A hlavně nezapomeňte započítat všechny, ale fakt všechny své náklady. Hodně štěstí a spokojených zákazníků.

Margareta Křížová

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



20.11.2021



Devátý ročník Noci divadel se uskuteční tradičně třetí listopadovou sobotu – 20. 11. 2021, letos s podtitulem Fresh Air. Zúčastněná divadla tak nejen naváží na loňské téma udr-život-elnost, ale představí také čerstvé novinky na divadelní scéně, novátorské přístupy nebo reflexi situace spojené s pandemií SARS-CoV-2, která citelně zasáhla živou kulturu. Jako ozvěnu uplynulé Noci divadel a zároveň k letošnímu Světovému dni divadla 27. března se pořadatelé rozhodli sestavit Kodex udržitelnosti Noci divadel.

<https://www.nocdivadel.cz>

SVATÝ MARTIN

jezdí na bílém koni a miluje husy



*Tento svátek má svůj původ Francií.
Odtud se postupně rozšířil do dalších
zemí Evropy.*

V kalendáři tento den znamenal přirozený začátek zimy a konec podzimu. Hospodáři zazimovali svá pole a dobytek, a chystali se na klidnou a studenou zimu. Svátek je velmi podobný americkému Dni děkuvzdání, který je také oslavou pozemské štědrosti.

V některých zemích začínají oslavy svatého Martina přesně v jedenáctou minutu jedenácté hodiny tohoto jedenáctého dne jedenáctého měsíce. Jinde naopak už předchozího 10. listopadu.

Jak k tomu přijde chudák husa?

Husa se stala symbolem svatého Martina díky legendě. Když se Martin snažil, ve své skromnosti, vyhnout vysvěcení na biskupa, ukryl se v ohradě s husami. Ty ho však prozradily kejháním. A tak to mají spočítané.

Z Francie, odkud zvyk pojídání husy pochází, se později rozšířil i do dalších zemí. Tuto tradici dodržovali především šlechtici a bohatší obyvatelstvo měst. V chudších rodinách a rolnické komunitě, si málokdo mohl husu dovolit.



Odkud přišel svatý Martin?

Svatý Martin z Tours byl původně římský voják, který byl pokřtěn až jako dospělý, a po té se stal biskupem. Martin se narodil v roce 316 na místě, které se jmenovalo Sabarie. Toto město bylo v římské provincii Panonia, Město se dnes jmenuje Szombathely, a nachází se v dnešním Maďarsku. Martinův otec byl důstojníkem římské armády, a na jeho popud vstoupil i Martin do armády již v patnácti letech.

Legenda o plášti

Povídá se, že když byl Martin již důstojníkem armády, tak se jednou vracel na svém bílém koni ke své vojenské posádce v Gaulu. U brány tohoto města (některé zdroje uvádějí u brány kasáren) viděl nahého žebráka, který ho žádal o almužnu. Jelikož Martin neměl u sebe ani jídlo a ani žádné peníze, tak prý sundal svůj vojenský plášť a mečem ho přetřel na dvě části. Do jedné části svého pláště oblékl žebráka a druhou část si ponechal. Pak šel Martin spát. Ve snu se mu, dle legend, zjevil sám Ježíš Kristus, a řekl mu jedinou větu, která zněla takto: "Tímto rouchem mě oděl Martin, ještě nepokřtěný." Ráno, když se probudil Martin ze sna, tak byl jeho vojenský plášť opět celý. Po této události se nechal Martin pokřtít a opustil armádu. Založil mnišskou osadu u města Poitiers a také klášter v Liguge. Pravděpodobně v roce 371 byl Martin zvolen biskupem.

Svatý Martin napříč Evropou

IRSKO

Irsko je zemí příběhů legend, a ty se nevyhnuly ani tomuto svátku. V některých částech Irska bylo dříve tradicí, v předvečer svátku svatého Martina obětovat kohouta. Krví pak byly pokropeny všechny čtyři rohy domu. Také se nesmělo na svátek svatého Martina otáčet žádné kolo, protože Martin byl podle některých legend zabit mlýnským kolem, když byl vhozen do potoka. A tak měli mlynáři tento den volno. Další místní legenda v Co. Wexford říká, že se ten den nemá vyplouvat na moře. Svatý Martin prý jezdí na bílém koni přes Wexfordský záliv a přináší smrt utonutím každému, kdo ho uvidí.

POLSKO

Svátek svatého Martina se slaví především ve městě Poznaň, kdy jeho občané nakupují a jedí značné množství pečiva zvaného "rogale". Je to pečivo podobné croissantu, vyrobené speciálně pro tuto příležitost, plněné mandlovou pastou s bílým mákem. Legenda praví, že tato stará tradice připomíná sen jednoho poznaňského pekaře. Podle něj vjel svatý Martin do města na bílém koni, a ten ztratil zlatou podkovu. Hned druhý den ráno pekař nechal nakynout rohlíky ve tvaru podkovy plněné mandlemi, bílým mákem a ořechy a rozdál je chudým. Konkurence mezi místními pekárny se v posledních letech zostřila ve výrobě toho nejlepšího rogale, a tak si některé pekárny nechávají vystavit certifikát o autentičnosti receptury.

LOTYŠSKO

Lotyši slaví tento den tradičně již 10. listopadu, a znamená pro ně konec zimních příprav, jako je solení masa a ryb, skladování úrody a zavařování. Svatý Martin také označuje začátek maškar a sáňkování, a dalších zimních aktivit.

NĚMECKO

Noci před a v předvečer chodí děti v průvodech s lampiony, které vyrobily ve škole, a zpívají martinské písně. Procházka obvykle začíná u kostela a končí na náměstí. Děti doprovází muž na koni, oblečený jako svatý Martin. Když dorazí na náměstí, je zapálen oheň a rozdávají se Martinské preclíky.

ESTONSKO

V Estonsku znamená svátek sv. Martina, zvaný Martinmas, splynutí západoevropských zvyků s finskými pohanskými tradicemi. Po staletí byl Martinmas jedním z nejdůležitějších dnů v estonském lidovém kalendáři. Zůstává populární i dnes, zejména mezi mladými lidmi a venkovským obyvatelstvem. Martinmas slaví konec agrárního roku a začátek zimního období. Obsahuje také prvky dřívějšího uctívání mrtvých. Děti se v tento den převlékají za dospělé muže a chodí ode dveří ke dveřím, zpívají písně a vyprávějí vtipy, aby dostaly sladkosti.

PRANOSTIKY

- Jižní vítr na Martina - mírná zima.
- Jaký den svatého Martina, taková též bude zima.
- Je-li na svatého Martina pod mrakem, bude nestálá zima, je-li jasno, bude tuhá zima.
- Jestli na den svatého Martina ve dne v noci oblačno, tedy bude nestálá zima; jestli jasno a čisto, tedy následuje tuhá zima; jestli ale mlhavo, tedy též taková zima přijde.
- Jestli na svatého Martina jest vlhko, bude nestálá zima; pakli na týž den slunce svítí, bude tuhá zima.
- Jsou-li na Martina mračna, zima je levná; jestli je noc jasná, zima je mastná.
- Když svatý Martin se sněhem přiběžel, bude v něm celý měsíc ležet.
- Martin a Kateřina na blátě - vánoce na ledě.
- Martině po ledu - o vánocích po blátě.
- Martin-li se mlhami odívá, mírná zima obyčejně bývá.
- Na stromech a révě do Martina listí - tuhá zima přijde, bud' me sí jístí!
- Na svatého Martina bývá dobrá peřina.
- Na svatého Martina se poprvé pije víno sklízené při posledním vínobraní.
- Na svatého Martina souditi, že když mokrá den mírnou a pohodlnou zimu, jasný ale tuhou zimu znamenati měl.
- Na svatého Martina zima chod svůj začíná.
- Padá-li sníh toho dne neb v noci, říká se, že svatý Martin přijel na bílém koni.
- Po svatém Martině zima nežertuje, přichází sníh i mráz kvaltem.
- Přijede-li Martin na bílém koni, metelice za metelici se honí.
- Půjde-li husa na Martina po ledě, příští rok dlouhé léto bude.



CITRÍN

Křemen, opředený tajemstvím.
Dodnes nebylo uspokojivě vysvětleno, co
způsobuje jeho žluté, zlatožluté a zlatozelené
zabarvení.
Od dávných dob je ctěný jako kámen slunce.

Pro mě nijak zvlášť zajímavý kámen. Nebýt mého kamaráda, opravdu vášnivého milovníka kamenů - „šutrologa“, jak on o sobě rád a s nadšením říká, asi bych volila k dalšímu příběhu jiný minerál. Čím to, že si až nenápadný, pro někoho bledý, kus „šutru“ získal srdce mnoha lidí, a nejen z okruhu nás sběratelů? Je na čase, vzít to hezky od začátku.

• • •
*Citrín je, ve svém přírodním
zabarvení, velkou vzácností.*
• • •



Citrín je žlutá varianta křemene, má skvělé vlastnosti i klenotnický význam. Chemicky je to kámen neobyčejně odolný. Při zvětrávání v přírodě nepodléhá rozkladu, a pro svou tvrdost a nedostatek štěpnosti přežívá dlouhodobé omílání a obrušování i při dlouhodobém transportu ve vodním toku. Právě pro svou dobrou tvrdost 7 Mohsovy stupnice, ale také pro dobré optické vlastnosti, má velký význam ve šperkařství. Řadí se tedy mezi plnohodnotné šperkové drahé kameny. Kvalitní surovina se brousí do fasetových výbrusů. Pokud je drahokam správně vybrusovaný, může se pyšnit pěkným rozkladem světla a krásnou brilancí.

„Kamaráde, nevíš o někom kdo umí fotit šperky, tedy šperky z kamenů?“ ptám se nesměle jednoho z dlouholetých přátel na mineralogické burze. Už ani nedoufám v kladnou odpověď. Těch pokusů, těch fotografií co zkoušelo mé šperky fotit, už byly zástupy. S lepším, či horším výsledkem, ale stále to nebylo ono. „Je to jedna z nejtěžších fotografických disciplín,“ slýchávám často od lidí přes focení. K tomu, kdyby to byly šperky jen z kovu, tak prosím, ale jsou v tom i kameny. Mají různé barvy, strukturu, velikosti a emoce. Vyfoťte si emoci v kamenech tak, aby člověka, který ho vidí poprvé, chytil za srdce. „Světě zboř se, já takového fotografa znám,“ tedy dnes ho znám. Tenkrát jsem na něj dostala kontakt.

Na druhé straně pomyslného telefonního drátu se ozve příjemný zvonivý hlas. Soukám ze sebe, o co mi vlastně jde. Dušička ve mně je malá. Prý

šperky nefotí, jen kameny, vím o něm ze zpráv. Co když to zase nedopadne, nebude mít čas, zájem..., takové bleskové myšlenky se na člověka sesypou pomalu dřív, než druhá strana vůbec zvedne sluchátko. „Jo, jo, přijed', máš to ke mně sice přes půl republiky, ale podíváme se na to,“ slyším slova jak hudbu.

Čas do našeho setkání se neuvěřitelně vleče. Už, už chci vidět první hotové fotky. Výsledek by se mohl rýsovat slibně. Minerály, které nafotil, a já je poprvé viděla na jeho webovkách, byly neskutečné. Tedy skutečné, tak jak doopravdy vypadají. Jsou jak naživo, jen je vzít do ruky - říkám si.



„Vítám tě u nás. Marcel Vanek.“

„Štěpánka Kurfiřtová,“ podáme si ruce a následují sympatického muže do jeho fotografického ateliéru, nebo přesně mezi vitríny s mnoha a mnoha kameny, které on sám buď našel, nebo koupil.

„Suprová sbírka,“ nešetřím chválou a oči mi přeskakují z jednoho kamene na druhý.

Neuvěřitelné, krásné, rozmanité, přehledně popsané, výborně nasvícené. Kameny opravdu z celého světa. Na první pohled patrné, že tím Marcel žije, že se tím, jak s úsměvem říká kochá.

U kávy mi povídá svůj příběh o tom, jak, jako malý kluk, začal hledat kameny, jak se je naučil znát, kam všude ho zavedly, kde se je naučil fotit a jaké knížky o nich už vydal, a které teprve chystá vydat.

Mezi tím nás po očku sledují jeho dva malí synové a třetího je slyšet z vedlejšího pokoje. Pojdte se ukázat. Jak se jmenujete? Opět žasnu, každý má své civilní jméno a k tomu jméno kamene. Poznávám se tak s Jakubem Citrínem a Robinem Rubínem a ten, tenkrát mrňous, byl Bastien Safír. Dnes jsou už bráškové čtyři. Do „šutrácké rodiny“ přibyl ještě Viliam Celestín.

Čas při focení neuvěřitelně ubíhal. Marcel mi vyprávěl další a další zážitky z mineralogických lokalit. Na řadu přišli i kamarádi, se kterými na ně vyrazí. Z nasbíraného materiálu potom společně připravují knihy, točí videa, doplňují fotografiemi webové stránky. Skvělá parta nadšených lidí a všichni mají jedno společné - lásku k šutrům. První náhledy už jsem zachytila na obrazovce. To je přesně ono! Po tolika letech pokusů.

Samotné fotky předčily mé očekávání. Konečně mám materiál na pěknou propagaci. A to není vše. Co je mnohem důležitější, poznala jsem se s člověkem, který je víc než zapálený do kamenů.

S člověkem, který se srdcem na dlani, vše co o nich ví, předává dál, aby se i ostatní mohli kochat krásami přírodních kamenů. Aby se i ostatní o nich něco dozvěděli a naučili se je milovat nejen je, ale i vše co nám naše krásná zem poskytuje. „Marceli, patří Ti velké díky.“



...Není totiž nic krásnějšího než si najít svůj první šutřík vlastním nálezem kdesi v přírodě, kdesi na lesní cestě, když třeba jdeme společně s rodiči na výlet. Kubík pokaždé, když najde nějaký krystalek, či zajímavý minerál, tak v tento moment skáče štěstím, křičí a poskakuje jako smyslu zbavený, což je jasný příznak „lásky k šutrům“. Když vás postihne něco podobného, když se, milé děti, začnete radovat nad šutříkem, který naleznete kdesi v přírodě, když vás zalije štěstí a obrovská radost nad nálezem, tak v tento moment se z vás začíná stávat sběratel minerálů, neboli „šutrák“, jak si my sběratelé často říkáme. Každé dítě má ale svou vlastní cestu jak se stát sběratelem a každý si tak hledá lásku k šutrům po svém...

Ukázka z knihy Lásky k šutrům pro děti – autor Marcel Vanek

Křemen, křišťál, ametyst, záhněda, růženín a citrín, jsou bráškové z rodu křemenných odrůd. Citrín má jedno nej. Je ho na světě v přírodní formě nejméně a v drahokamové formě se vyskytuje velmi vzácně.

Zdroje tvrdí, že nejkrásnější drahokamové citríny se vyskytují v Brazílii, na Madagaskaru a ve Španělsku.

Myslím, že Marcel Vanek se svými přáteli z tzv. „citrín party“, může mluvit o opaku.

To, co tato skupina nadšenců dokázala najít u nás na Vysočině, a co poté někteří z nich dokázali ze žlutavých minerálů vybrousit, si zaslouží vřelý obdiv a světoznámým lokalitám mohou směle konkurovat.

Od pouhým okem rozeznatelných kousků až po obří krystaly, mnohdy drahokamové kvality, se díky nim můžeme i my pokochat jejich krásou. Vidět na živo je občas můžete na mineralogických burzách, nebo v soukromých galeriích. A fotky od Marcela, v knihách o minerálech, vám je donesou až k vám domů. Krásné to kochání, to mi věřte.



...Vysočina je malebný kousek přírody, který oplývá nejenom krásou lesů, rybníků a luk, ale krásou, co se ukrývá pod zemí.

Na Vysočině se totiž nalézají překrásné minerály, které zasluhují náš obdiv a jejich sláva je dnes už světová. Krystaly citrínu, záhněd či ametystu jsou poklady Vysočiny a naše kniha se snaží přiblížit všem milovníkům tyto „šperky Země“.

Naše kniha je zповědí několika sběratelů, kteří milují minerály. Vašek a Hela Medunovi, společně s „Citrínovým králem“ Zdeňkem Hanzlem a Liborem Bukáčkem nám představí starší i čerstvé nálezy zdejších minerálů, ukážou nám své unikáty a podělí se o příběhy kde, jak a kdy tuto krásu našli...

Ukázka z knihy Galerie minerálů
Vysočiny – autor Marcel Vanek

Pravý přírodní citrín přírodní barvy se nachází velmi zřídka, je vzácný a ceněný. Na současném trhu s drahokamy se vyskytuje jen velmi malá část citrínů přírodního původu. Převážná většina z nich má umělé zbarvení. Vzniká z křišťálu ozářením (paprsky gama) avšak velmi často to mohou být i vypálené ametysty, záhnědy nebo moriony, které se žháním při teplotách nad 300°C mění na žlutou.



Barva citrínu je příjemná žlutá, žluto-zlatavá. Zcela výjimečně sytě žlutá, žluto-hnědá nebo zlato-oranžová. Zbarvení je málokdy rovnoměrné, často lemuje růstové prizmatické plochy. Původ zbarvení je stále trochu tajemný, není dodnes přesvědčivě vysvětlen. Barva citrínu z Vysočiny je specifická, převažuje velice jemná vínově žlutavá - šampaňská. V minulosti se u obce Kněževes našly i drahokamy sytě žluté barvy, nicméně takové nálezy jsou velice vzácné a ojedinělé.





Pořídte si šperk s citrínem

Možnost nosit tento kámen u sebe, nám tak dává příležitost, udržet si zářivou a slunečnou energii citrínu po celý den. Vyberte si šperk, který přitahuje vaši pozornost, a stanovte si cíl, při kterém by vás měl podporovat. Bude vaší oporou pokaždé, kdykoliv si ho vezmete.

Jak poznat pravý citrín?

Někdy se orientovat může být opravdu obtížné. Může vám napovědět barva kamene. Přírodní zbarvení je většinou přirozené, jemnějšího charakteru, je málokdy rovnoměrné. Naopak umělé citríny jsou často velmi syté barvy, mnohdy nepřirozeně žluté, až sytě oranžové. Při určování může být také nápomocná cena citrínu. Ta se pohybuje často v řádech tisíců korun. Na druhou stranu kameny uměle zbarvené, přepálené, pořídíte již v řádech desítek korun (samozřejmě nemusí být výjimkou, že i uměle přepálená záhněda, ametyst může stát tisíce; nicméně je to určitá indicie). [Zdroj](#)

Naleziště:

Svět:

Brazílie, Bolívie, Rusko, Namibie, Madagaskar.

Evropa:

V Evropě se citríny vyskytují velice vzácně ve Španělsku a ve Francii.

Česká republika:

Suky, Bory, Rousměrov, Bohdalec, Sklené nad Oslavou, Bobruvka, Laštovičky, Kněžves



Ezoterika:

Citrín vnáší klid do našeho každodenního života. Dodává nám pocit zdraví, svěžesti a bezpečí. Vyrovnává vyšší a nižší vědomí tak, že podporuje smysl po účasti na veřejném dění, ale také posiluje touhu poznávat naše vnitřní Já. Citrín je vhodným minerálem, pokud potřebujete dodat odvahu pustit se s vervou do nových úkolů, které vyžadují pružné rozhodování a rychlé jednání. Citrín je kamenem blahobytu.



Text: Štěpánka Kurfířtová,
majitelka Šperky STEFANY@,

www.stefany-sperky.cz

Foto: Marcel Vaněk, www.laskaksutrum.cz

Zdroj: brousenykamen.cz, milujemekameny.cz,
wikipedia.cz



Filmová romantika pro podzimní dny



[TRAILER](#)

Listopadová romance

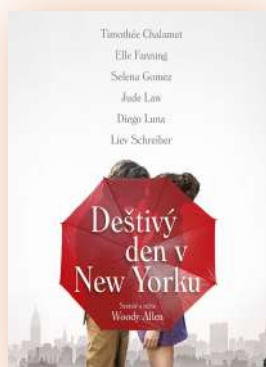
Úspěšný a bohatý reklamní manažer Nelson Moss jde životem rychle a bezohledně – a jiný životní styl si ani představit nedokáže. Temperamentní, excentrická Sara Deeverová – napůl pokušitelka, napůl filozofka – to ale dokáže. Pokud bude po jejím, stane se Nelson nejnovějším přírůstkem do její série kulturních projektů. Sára totiž každý měsíc sdílí své srdce i byt s problémovým mužem. Bez očekávání. Bez nátlaku. Bez závazků. Bez zamilování. Keanu Reeves a Charlize Theron, kteří vytvořili manželský pár už v *Ďáblově advokátovi*, dokazují znovu svou filmovou přitažlivost v nádherné *Listopadové romanci*, natočené v prostředí San Franciska. Tento nepokrytě romantický příběh o životech, které láska nejen změnila... ale i naplnila, obohatila a osladila, režíroval Pat O'Connor



[TRAILER](#)

Podzim v New Yorku

On je osmačtyřicetiletý, interesantně prošedivělý majitel známé luxusní newyorské restaurace a notorický proutník Will Keane (Richard Gere), a ona je dvaadvacetiletá designérka bláznivých ozdob na hlavu a klobouků - Charlotte (Winona Ryder). Je to dívka plná nápadů, ale také podivné nostalgie a smutku. Nezkušená dívka a příliš zkušený muž se do sebe bláznivě zamilují. Jenže velké štěstí nemůže nikdy trvat dlouho.



[TRAILER](#)

Deštivý den v New Yorku

Komedie Woodyho Allena vypráví příběh vysokoškoláků Gatsbyho (Timothée Chalamet) a Ashleigh (Elle Fanning), jejichž společný prosluněný víkend v New Yorku rozhodně nepůjde podle plánu. Dešťové kapky jim připraví nečekaná setkání a komická dobrodružství... Ashleigh dostane za úkol udělat na Manhattanu pro školní noviny rozhovor se slavným filmovým režisérem Rolandem Pollardem (Liev Schreiber). Její přítel a spolužák Gatsby, který miluje stará zákoutí New Yorku, by rád Ashleigh vzal na oblíbená místa svého rodného města. Gatsbyho plány se bortí, když Pollard jeho dívku pozve podívat se na natáčení filmu. Ashleigh se setkává se scenáristou Tedem Davidoffem (Jude Law) i filmovou hvězdou Fraciscem Vegou (Diego Luna). Je velkým světem naprosto okouzlená. Gatsby tedy neplánovaně tráví den s Chan (Selena Gomez), vtipnou a uštěpačnou sestrou své bývalé přítelkyně. Oba zjišťují, že možná nejdůležitější je najít v životě tu správnou osobu...

STRACH

a jeho důsledky



V podstatě existují dva způsoby, jak můžeme život uchopit: jako život ve víře nebo ve strachu. A může to být jakákoliv víra, vůbec teď nemluvíme o náboženství. Víra ve spokojený život, ve splnění svých cílů a snů... Bohužel mnoho lidí žije většinu času ve strachu. A nemusí jít o neustálý strach z nebezpečí, i když pro některé je to realita. Mluvíme spíš o nízké úrovni strachu, který je přítomen neustále, takže vám brání žít svůj život a plnit si své sny.

Ve svém kořeni je veškerý strach výsledkem nedostatku víry – čisté a prosté. Strach často zdědíte po svých rodičích a jejich rodičích před nimi. Dokonce v prenatálním

Život ve strachu nás doslova zabíjí. Na fyzické úrovni strach snižuje naše vibrace, a ve skutečnosti nás činí mnohem náchylnějšími k virům, kterých se obáváme, že bychom je mohli chytit. Například, většina lidí má bakterii, která způsobuje zápal plic, ve svém dýchacím systému neustále, ale zůstává pod kontrolou, dokud se naše vibrace nějakým způsobem nesníží. Strachem se může aktivovat. Když zažíváme strach, naše tělo uvolňuje stresové hormony, které zpomalují nebo vypínají tělesné funkce, které bezprostředně nepotřebujeme k přežití. To zahrnuje také střeva, kde sídlí většina našeho imunitního systému. A ty strach doslova vypne.



období se strach, který prožíváme přenáší na ještě nenarozené miminko, a to si ho pak nese do života s sebou.

Už od dětství jsme se prakticky naučili bát se téměř všeho - bojíme se stárnout, přibírat na váze a být sami. Bojíme se, že se nakážeme virem, jako je chřipka nebo herpes. A v neposlední řadě také smrti. Vlastně od toho se všechny strachy tak trochu odvíjí. A je v pořádku, že člověk oplývá určitým množstvím pudu sebezáchovy. Život je něco, co bychom měli chránit. Ale ruku na srdce - nepřeháníme to někdy trochu?

Zkratuje náš mozek. Příliv stresových hormonů zaplaví části amygdaly našeho mozku. Vytvoří hyperaktivní mysl, díky čemuž nejsme schopni racionálně uvažovat. Když je náš mozek v tomto nadměrně aktivním stavu, vnímá události jako negativní, a ukládá všechny detaily obklopující vnímané nebezpečí jako negativní vzpomínky. Později všechny tyto detaily mohou vyvolat strach tím, že obnoví původní paměť. Proto v některých případech cítíme strach, aniž bychom vědomě věděli proč.

To může vést k úzkosti nebo dokonce k posttraumatické stresové poruše. Strach může.

také narušit tvorbu dlouhodobých vzpomínek a způsobit poškození určitých částí našeho mozku, jako je hippocampus. Ve finále může dojít i k přerušení procesů odpovědných za regulaci emocí.

Dlouhodobý strach může vést k chronickým zdravotním problémům jako jsou gastrointestinální poruchy, včetně vředů, nebo syndromu dráždivého tračníku. Může zvýšit riziko kardiovaskulárního poškození, vyvolat depresi. A dokonce je spojován se sníženou plodností, únavou a zrychleným stárnutím.

Na jaké signály našeho těla si dát pozor



Zrychlený tep

Když mozek zaznamená strach, spustí produkci adrenalinu a kortizolu v nadledvinkových žlázách. Jakmile jsou tyto hormony uvolněny do těla, srdce na ně reaguje zrychlením srdečního tepu. Začne pracovat silněji a rychleji, což může vést až k nepříjemným pocitům na hrudi.



Krátké povrchní dýchání

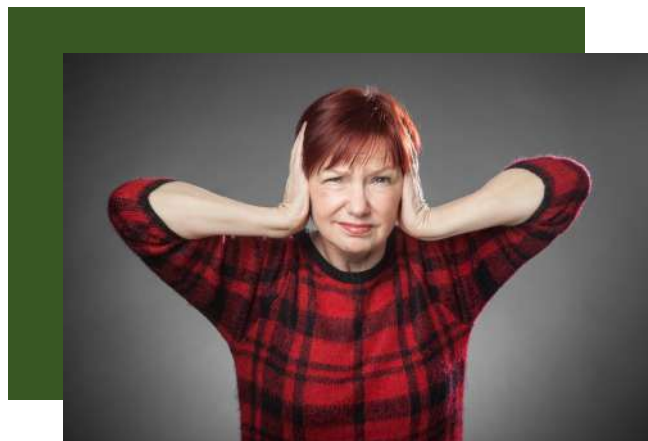
Odpovědí těla na strach a stres je vyšší příjem kyslíku. Je to z důvodu přívodu většího množství oksyločené krve do našeho organismu. Paradoxně však tato reakce může vést k tomu, že máme pocit nedostatku kyslíku. Proto se náš dech rapidně zrychluje. Tento stav může vést dokonce k hyperventilaci, která je nejen nepříjemná, ale může být také nebezpečná.



Pocit chronické únavy

Při vyšší stresové zátěži, kterou strach způsobuje, vyplavuje tělo větší množství stresových hormonů. Je jakoby neustále „ve střehu“. Čím déle je organismus nucen setrvat v tomto režimu, tím více energie na to potřebuje, a tím více a rychleji se cítíme unavení. Při častém stresu se můžeme cítit doslova vyčerpaní.

Strach přitahuje to, čeho se nejvíce bojíme. Všechny emoce včetně strachu jsou energie. Když necháte strach řídit svůj život, přitahujete k sobě více všeho, čeho se bojíme.



Potíže se žaludkem

Úzkost je přímo spojená s naší trávicí soustavou. A tak se veškerý stres a strach promítá zrovna sem. Čím větší míra stresu, tím větší pravděpodobnost, že vás postihnou bolesti v oblasti žaludku, zácpa, průjem a další nepříjemnosti spojené s trávením.



Problémy se spánkem

Ve vypjatých situacích můžeme mít problém usnout a v noci se často budíme. Výsledkem potom je, že se po probuzení necítíme dostatečně odpočatí. Na vině jsou již zmíněné hormony (adrenalin a kortizol), které udržují naše tělo čilé a v bdělém stavu.



Oslabená imunita

Narušení našich vibrací vlivem dlouhodobého působení strachu a stresu velmi silně oslabuje naši imunitu. Najednou vnímáte, že jste mnohem náchylnější k virovým zátěžím. To je první úroveň narušení naší imunity, kterou vnímáme nejdříve. V případě, že svůj životní styl nezměníme, nesnížíme stresovou zátěž a nezpracujeme naše strachy, mohou vzniknout závažná poškození také na hlubších úrovních našeho organismu, a z toho plynoucí chronická nebo autoimunitní onemocnění.

5 nejčastějších důvodů strachu

STRACH Z NEÚSPĚCHU

Strach z neúspěchu člověku brání v postupu k dosažení skutečných cílů. Lidé, kteří tímto strachem trpí, často podvědomě podkopávají vlastní snahu vyhnout se zklamání nebo selhání. Často se sním setkáváme u lidí, kteří vyrůstali s příliš kritickými rodiči. Do života si s sebou nesou ponížení a pochybnosti až do dospělosti. Tento strach se může projevit jako nechuť zkusit něco nového, úzkostmi, nízkým sebevědomím a perfekcionismem.

STRACH Z ÚSPĚCHU

U některých lidí, kteří trpí PTSD (posttraumatická stresová porucha), se pocity vzrušení spojené s úspěchem nebo úspěchem nepříjemně podobají pocitům, které zažívali během traumatizující minulé události. To je může vést k tomu, že se ve svém životě budou vyhýbat všem okolnostem vyvolávajícím vzrušení, aby si zachovali pocit bezpečí a klidu.

STRACH ZE SMRTI


Přetrvávající hluboký strach z vlastní smrtelnosti, může způsobovat těžkou úzkost. Starší lidé trpící četnými fyzickými a psychickými problémy, často zažívají vyšší úroveň úzkosti související se smrtí. Postižení ale mohou být i mladší lidé, kteří kvůli přehnaným obavám o vlastní život zapomínají žít přítomností.

STRACH ZE ZÁVAZKU NEBO INTIMITY

Přibližně 17 procent dospělých trpí strachem z intimity nebo blízkosti ve vztazích. Důvodem tohoto podvědomého vzorce interakce je prostředí, kdy rodiče nebyli schopni naplnit jejich dětské potřeby bezpečí. Často měli tito lidé rodiče, kteří se možná posmívali potřebě dítěte jako slabosti (například „kluci nepláčou“).

STRACH Z PAVOUKŮ

Arachnofobie je intenzivní a iracionální strach z pavouků. Je to jeden z nejstarších a nejnámějších strachů. Někteří vědci se domnívají, že arachnofobie je evoluční strach, který se vyvíjel po staletí, aby nás chránil. Je to proto, že mnoho pavouků je jedovatých a může způsobit infekci, onemocnění nebo smrt.



Tato nostalgicky laděná píseň
od Wabiho Daňka je už dnes klasikou.
Kdo by ji neznal?

Píseň, co mě učil listopad
Wabi Danek

[POSLECHNOUT SI](#)

Máte přesušenou pleť?

S příchodem podzimních plískanic dostává naše pokožka pořádně zabrat. Aby nás ochránila před nepříznivým počasím a zvládla to bez větších následků, dopřejme jí o něco více péče. Pokožka je sice naším štítem, ale bez podpory její ochranné funkce budou slábnout a zároveň začne rychleji stárnout.

Projevy přesušené pokožky

Pocitujeme nepříjemné pnutí na tvářích a na čele.

Na kůži se při silném přesušení mohou objevit drobné prasklinky.

Pozorujeme začervenání pokožky v obličejí.

Povrch naší pokožky se jeví jako hrubý nejen na dotek, ale i na pohled.



Jak pokožku ochránit?

V chladném období vybírejte krémy spíše hutnější konzistence. Zaměřte se také na složení výrobku. Hledejte hlavně složky jako vitamín E, ureu, ceramidy, glycerin nebo kyselinu hyaluronovou. Především posledně jmenovaná složka má extrémní schopnost zadržovat vodu v pokožce. A právě o to teď půjde.

Do péče o pleť můžete také zařadit blahodárné pečující oleje. I ty umí zadržovat vodu v pleti a dopřát jí zvýšenou ochranu.

Pozor na horkou vodu

Chladný podzim sice láká k relaxaci v horké vaně, ale s teplotou vody buďte opatrné. Horká voda pokožce příliš nesvědčí a ještě více ji vysušuje. Dejte proto přednost spíše kratšímu sprchování ve vodě do 34°C. A pokud se nechcete koupele v provoněné lázni vzdát, dopřejte si ji maximálně jednou týdně a po koupeli ošetřete pokožku těla výživným krémem.

Pozor na červené žilky

Suchá pokožka zpravidla nepředstavuje zásadní zdravotní problém, ale její projevy mohou být nepříjemné. Teplotní výkyvy, které naše pleť musí během nadcházejících ročních období, jakými jsou podzim a zima, čelit, ji nejen vysušují, ale mohou se také projevit rozšiřování drobných žilek v obličeji. V takovém případě je navíc dobré použití speciálních krémů, které posilují žilní stěny a těmto projevům dokáží zabránit. Jakmile se totiž žilky jednou objeví, není tak snadné se jich zbavit. Vsaďte proto raději na prevenci.

DAFNA'S PERSONAL SKINCARE - BIOAKTIVNÍ REVITALIZAČNÍ KRÉM, 50 ml

Obsahuje 19 bioaktivních ingrediencí v nejvyšší kvalitě pro obnovu pleti a povzbuzení smyslu. Cena: 1790 Kč



www.licirna.cz



www.zdravapokozka.com

KRÉM REVITALIZAČNÍ PROTIVRÁSKOVÝ, 50 ml

Obsahem tohoto pečujícího krému je termální voda ze Salies-de-Béarn, sojové proteiny, prebiotické cukry, vitamíny E, F a C, ceramidy a výtažek z dýně a dalších rostlin jako je máta, heřmánek, chmel, fenýkl, jmelí, řebříček nebo arnika. Cena: 888 Kč

EUCERIN ANTIREDDNESS NEUTRALIZUJÍCÍ DENNÍ KRÉM, 50ml

Krém obsahuje zelené krycí pigmenty, které neutralizují začervenání pleti. Cena: 569 Kč



www.benu.cz



REGENERAČNÍ KRÉM NA ROZŠÍŘENÉ ŽILKY, 50 ml

Unikátní kombinace extraktů z kaštanu, pohanky, přesličky a grepového jádra snižuje viditelnost kožních žilek v obličeji a zvyšuje pevnost a pružnost cévních stěn.

Cena: 339 Kč

www.vemzu.cz

Pleťové masky

Pleti udělá dobře, když doplníte každodenní péči ještě pleťovou maskou. Stačí, když si jednou za týden uděláte chvíli čas pro sebe a budete se hýčkat. Vybírat můžete z velkého množství masek kupovaných, které stačí jen nanést a relaxovat. Ale je tu také druhá možnost - vyrobit si masku z domácích surovin. Někdy to může být zábava a navíc vás bude hřát pocit, že jste to zvládla sama. Mezi ty jednodušší se řadí například super výživná maska z banánu a jogurtu. Ale pokud chcete vyzkoušet něco sofistikovanějšího, doporučujeme recepty z loňského dvojčísla 3/2020, které máte možnost do konce listopadu získat za speciální cenu. Klikněte na odkaz, zadejte v objednávce slevový kód a užijte si další časopis za méně než poloviční cenu.

ZÍSKAT

Slevový kód:
MASKA



Často také zapomínáme na to, že naše pokožka je vyživována zevnitř, a proto se na ní silně projevuje také složení naší stravy a životního stylu.

V podzimní období zařaďte do svého jídelníčku místo studených zeleninových salátů a nápojů spíše tepelně upravovanou zeleninu. Limonády nahraďte blahodárnými čaji. Také v tomto ročním období je třeba dodržovat pitný režim. Bez vody trpí naše tělo dehydratací a to se projevuje také na pokožce. Navíc kůže bez dostatečného přísunu tekutin není schopná přijímat živiny, ani vylučovat škodlivé látky.

Věnujte pozornost správné výživě a dostatku pohybových aktivit. Samozřejmě také vhodné kosmetice, ale jsou zde i další drobnosti, co vám zaručí psychickou pohodu a zdravější pleť.

Dopřejte si čerstvý vzduch

Ačkoliv už kvůli zapnutému topení nechcete do domu pouštět venkovní chlad, ve vyvětrané místnosti se vám bude lépe přemýšlet, cvičit i spát.

Dopřejte si důkladný spánek

Spánek je důležitý pro regeneraci celého těla. Během odpočinku se do těla uvolňuje z mozku hormon melatonin a růstový hormon.

Dopřejte své pleti každodenní očistu

Pokožku díky řádnému čištění osvěžíte a připravíte na příjem všech důležitých látek z pleťové masky nebo vyživujícího krému. Pleť bude rozzářená a vy se budete cítit lépe.



Nepřátelé kůže
Skotnicki Sandy

www.megaknihy.cz

Na čas odložte:

- tonizační vody s alkoholem
- časté používání peelingu
- lehké hydratační gely a krémy
- BB krémy

KOZAČKY



Chladné podzimní období je ten správný čas vytáhnout teplejší obutí. Kozačky jsou samozřejmou součástí našeho šatníku a pozdní podzim a zimu si bez nich většinou nedovedeme představit. Nohy v teple je to, co nám dělá dobře a navíc vypadají skvěle.

V takové formě, v jaké se s nimi setkáváme dnes, nebyly odjakživa. Musely projít svým vývojem nejen co do materiálů a způsobů zpracování, ale také co do vzhledu a formy. Nahlédli jsme trochu do jejich historie a pár střípků z ní vám přinášíme.

Ale máme pro vás také pohled do současnosti. Aktuální trendy pro letošní podzim a zimu jsou v něčem pokračováním těch předešlých, ale najdeme v nich i svěží závan něčeho nového.

Podíváme-li se do daleké historie, původní předchůdci kozaček se skládaly ze samostatných částí - legín, podešví a svršků, které se nosily společně, aby poskytovaly větší ochranu kotníku než boty nebo sandály. Dohromady tak tvořili jednotnou ochranu od chodidel až po kolena, a někdy i výše, nejen před zimou, ale i před poraněním.



Severská ochrana před zimou

Extrémní podmínky vyžadují extra kvalitní řešení. S tím si velmi dobře poradili Inuitští domorodci z Aljašky, u nás se jim říká Eskymáci, kteří vyvinuli speciální zimní boty z karibu kůže nebo tulení kůže.

Jejich tradiční boty, zvané *kamiky*, jsou každodenní obuví jak v létě, tak i v zimě. *Kamiky* pro teplé, a často bahnité období léta, jsou šité z jemné nepromokavé tulení kůže. Slepé šití (neprorážející kůži skrz) pomocí šlach, pomáhá udržovat vnitřek boty suchý. Zimní varianty obuvi *kamik* jsou často vyrobeny z kožešiny karibu. Karibu, na rozdíl od tuleňů, jejichž ochranou před zimou je především tuk, spoléhá spíše na kožešinu. Proto je jejich srst teplejší.



Ručně vyráběné severské kamiky inuitské ženy často zdobí výšivkami a dalšími zdobnými prvky



Zimní a letní varianta obutí severských obyvatel. Aby bylo dosaženo voděodolnosti, kromě slepého šití šlachami, jsou u letní varianty švy vedeny nahoře.



Ruská tradice

V Rusku byly tradiční zimní obuví *válenky*. Jejich původ vychází z tradičních plstěných bot, které nosili nomádi Velké stepi (včetně Jižní Rusi), jejíž historie sahá více než 1500 let.

A jejich název doslova znamená „vyrobený plstěním“. *Válenky* nebyly odolné proti vodě a často se nosily spolu s galošemi, aby se nepromočily a zároveň chránily podrážky před opotřebením.

Válenky se rozšířily až v první polovině 19. století, kdy se začaly vyrábět průmyslovými metodami. Do té doby byla jejich výroba drahá a mohli si je dovolit jen bohatí lidé. Ve druhé polovině 20. století ztratili většinu své přitažlivosti, neboť moderní doba přinesla možnosti jiných a praktičtějších bot.

Kozačky nad kolena

Kozačky nad kolena se staly populárními v 16. století, jako jezdecké boty pro muže. Byly chápány jako ochrana nohou při jízdě na koni. Zásahu na tom měl také ústup používání těžkého brnění. Pro ochranu v boji se zachovala jen přilba a náprsník. Vysoké stehenní boty z těžké kůže poskytovaly nohám dodatečnou ochranu.

Jezdecké boty tohoto stylu byly zůstaly v oblíbě také v 17. a 18. století, a pro běžné nošení až do konce 19. století. S oblibou je používali v té době pašeráci alkoholu, kteří v širokých botách schovávaly lahve.



Ernst Casimir van Nassau-Dietz (Wybrand de Geest, 1635, zdroj: commons.wikimedia.org)

Módní záležitostí se kozačky nad kolena staly na počátku 60. let minulého století. V roce 1962 představila podzimní kolekce Balenciaga vysoké boty nad kolena od Manciniho. Hned v následujícím roce přinesla kolekce Yves Saint Laurent couture kozačky nad kolena z kůže aligátora, od designéra Rogera Viviera. Ty pocházely z návrhu, který původně vyrobila Vivier pro tanečníka Rudolfa Nurejeva v baletu Labutí jezero. Adaptace hypermaskulinních bot

jako módní obuvi pro ženy byla interpretována jako součást širšího trendu šedesátých let.

Díky rostoucí dostupnosti nových umělých materiálů a široké barevnosti se tento druh obuvi stal oblíbeným také u generace mladých žen. Koncem 60. let se navíc začaly rapidně zkracovat sukně a tak došlo k širokému obnovení zájmu o tento druh obuvi. Návrháři je začali začleňovat do svých kolekcí. Pierre Cardin představil lesklé černé PVC stehenní boty jako součást své futuristické kolekce couture z roku 1968 a Beth Levine vynesla bežešvé, strečové boty, dostatečně vysoké na to, aby mohly plnit dvojí účel - jako obuv a zároveň jako punčochové zboží. Nejvyšší boty z tohoto období byly dokonce vybaveny podvazky, které je držely. Během příštích tří desetiletí popularita kozaček nad kolena, jako módního zboží pro ženy, střídavě rostla i ubývala. Na začátku sedmdesátých let byly tyto barevné semišové kozačky nad kolena, vyráběné londýnským obchodem Biba, tak vyhledávané, že na ně ženy stály dlouhé fronty, když měla přijít dodávka.

A které kozačky nad kolena se staly nejpopulárnějšími? Není pochyb o tom, že to byly ty z filmu *Pretty Woman*, kde v nich hlavní hrdinka zaujala svého filmového prince.



NATAHOVAČKY

S natahovacími kozačkami nad kolena, připomínajícími punčochy přichází hned několik značek.

VERSACE



MOSCHINO



KARL LAGERFELD



PRADA

S takovým modelem nemusíte řešit, jaké boty si vezmete k punčochovým kalhotám. Jen oblečete a jdete. Jedná se totiž o 2v1

“Ponožkové kozačky“ jsou zkrácenou variantou pužných natahovaček

GCDS



DOLCE & GABBANA



EXTRAVAGANCE



Super vysoká platforma.

GCDS



GCDS



ACNE STUDIO



CHANNEL

Čím chlupatější, tím lepší. Značky se předhánějí v originalitě, co do barev a typu kožešiny. Do městské břechky však raději zvolte něco praktičtějšího



LUIS VUITTON



Praktická vychytávka od značky Moschino. Do města můžete vyrazit bez kabelky. Telefon, kreditku i klíče hravě schováte do kapsiček na botách.



MOSCHINO

Originální... ale ruku na srdce - někdy méně je více.

MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE



VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ
ZA VÝHODNOU CENU
NA CELÝ ROK 2022

590Kč

OBJEDNAT

při objednávce zadejte kód:

PODZIM21

AKCE platí do 15. listopadu 2021

*Sedmdesátá léta a nostalgický
Šálek šípkového čaje
od Aleše Ulma*

POSLECHNOUT SI



Podzim láká k rozmazlování a dobíjení energie

Není třeba se obávat příchodu podzimu, zkracujících se dní, brzkého šera či nevlídného počasí. Právě se otevírá prostor na zklidnění, zpomalení a možnost dočerpání tak potřebnou energii do dalšího zimního období. Zejména v chladném období roku bývá obranyschopnost našeho organismu snížena. Posílit ji můžeme zdravým jídlem, pohybem, otužováním, saunováním, ale také masážemi, koupelemi a dobře naplánovaným odpočinkem.

A kam jinam vyrazit za regenerací, než právě do lázní či míst s luxusním wellness zázemím. Ve spolupráci s Amazing Places vám přinášíme tipy na kouzelná místa k ubytování nejen v rámci Česka, ale i kousek za hranicemi. Zde můžete strávit pár nocí nebo klidně celý týden, a na chvíli „vypnout“ nebo „dobít baterky“.

°Amazing Places
doporučuje

Spojení designu a zdraví



V pohádkovém prostředí oravské přírody stojí penzion připomínající spíše boutique hotel vyladěný do posledních detailů. Přijďte se sami přesvědčit, že penzion Vila Helia je nejen zdrojem odpočinku, ale také zdraví.

O to vaše se postará řada Sunroot bio produktů z topinamburu, který pomáhá vyvažovat hladinu cukru v krvi. Sám pan majitel je jeho milovníkem již skoro dvacet let a jeho cesta ke zdravému životnímu stylu je opravdu zajímavá. Nechte si ji osobně převyprávět. Při snídaních si na produktech z této rostliny můžete pochutnat.

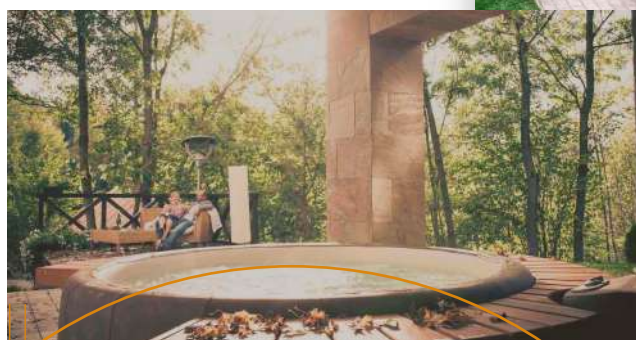
A myslí tu i na vaše absolutní pohodlí. Ubytujte se v apartmánu s pořádně velkou postelí, obývací částí s gaučem, malým kuchyňským koutem a koupelnou.





TIP:
V penzionu neuslyšíte dětský křik nebo dupot malých nohou, sem smí jen dospělí. Přijďte si sem užít relax ve dvou.

Nechte na sebe působit příjemný interiér v odstínech přírodních barev. Dalším lákadlem je wellness, jehož součástí je sauna nebo venkovní vířivka přímo pod hvězdami.



A až se vrátíte z výletu, objednejte si třeba příjemnou masáž pro uvolnění celého těla.



V hotelové restauraci se můžete těšit na zdravé produkty z topinamburů od značky Sunroot.



°Amazing Places
doporučuje

Ničím
nerušený relax
v Moravskoslezských
Beskydech


ENDEMIT
Boutique Hotel & Spa

info

Citlivě zasazen do svahu nad přehradou v obci Horní Bečva, nabízí tento butikový hotel jedinečný výhled do údolí i na nekonečné vrcholky beskydských kopců. Kombinace moderní architektury a dokonalých služeb vytváří výjimečné prostředí pro rekreační pobyty s možností sportování nebo úplné relaxace.

V Endemit Boutique Hotel & Spa vás budou hýčkat od příjezdu až do konce vašeho pobytu. Welcome drinkem na pokoji a sladkými pochoutkami vlastní výroby to jen začíná. V pokojích i apartmánech vás obklopí moderní prvky a teplé tóny textilií a dřeva. Skočte do exkluzivní postele značky King Koil, už z ní nebudete chtít vylézt. V plně vybavených kuchyních vám nebude chybět nic k přípravě oblíbených pokrmů. A pokud si vyberete pokoj s terasou, můžete si na nich pochutnat s výhledem do údolí.

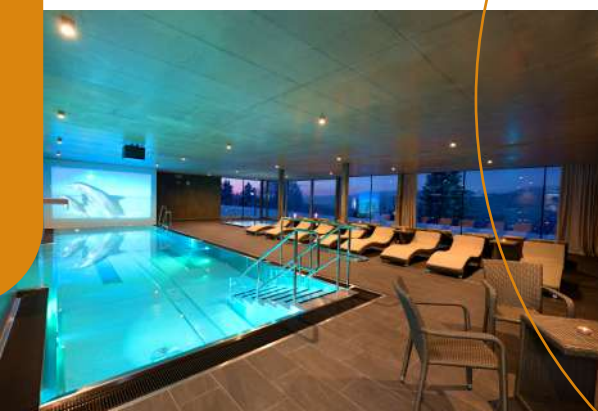


Kdo chce víc, najde zalíbení v mezonetových apartmá ENDEMIT a BESKYDY. Jsou vybavena dvěma koupelnami, privátní saunou a prostornou obývací částí s jídelnou. K dokonalému odpočinku v naprostém soukromí slouží pokoje Relax s privátní terasou, vanou a možností masážních a relaxačních procedur. Výběr je jen na vás.



TIP:

Lokální suroviny, tradiční recepty a výborná moravská vína jsou základem a filosofií skvělé hotelové restaurace s konceptem otevřené kuchyně.



CZECH HOTEL AWARDS®

Restaurace ENDEMIT získala ocenění Czech Hotel Awards - Hotel roku 2019, vítěz v kategorii Restaurace ve Zlínském kraji. V menu najdete dobroty jako pečený lilek s hruškami, duo z divočáka, foie grass s černým jablkem... od předkrmů až po dezert je z čeho vybírat.

°Amazing Places
doporučuje

Alpská oáza klidu s dechberoucím výhledem


DAS KOHLMAYR
ALPINE LUXURY BOUTIQUE HOTEL
— SINCE 1964 —

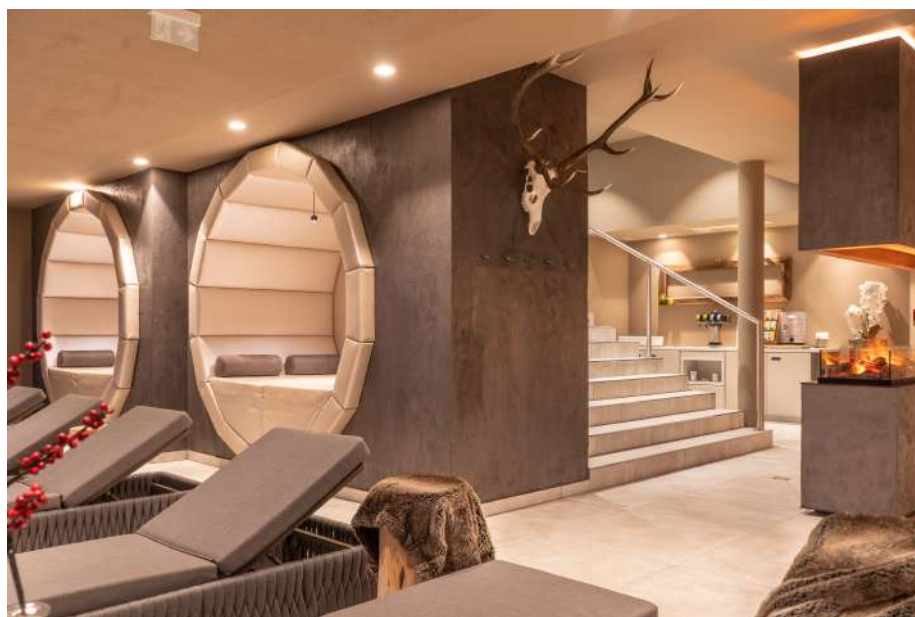
info

Šarmantní místo uprostřed rakouských Alp, kde se spojuje ležerní luxus se salcburskou pohostinností. To je hotel Das Kohlmayr. V 1 700 m n. m. najdete vše, co si budete od pobytu v horách slibovat. Hotel prošel nedávno celkovou rekonstrukcí a čerstvý alpský životní styl se tu odráží v každém detailu. Zde prožijte nádherné okamžiky v exkluzivním prostředí obklopeném těmi nejlepšími materiály v souladu s kvalitním dřevem. Každý pokoj je prostoupen přírodním světlem a vybízí k relaxaci.

Ubytují vás tu v jednom z okouzlujících pokojů a postarají se o vás s takovou péčí, že byste zde nejradši zůstali na věky věků. Nejenom, že vám zde půjčí lyže a vy se rovnou z hotelu vydáte do impozantního světa horského střediska Obertauern, ale po celém dni na svahu si odpočínáte v jedinečném wellness, které svou rozlohou 1 400 m² předčí většinu ostatních.

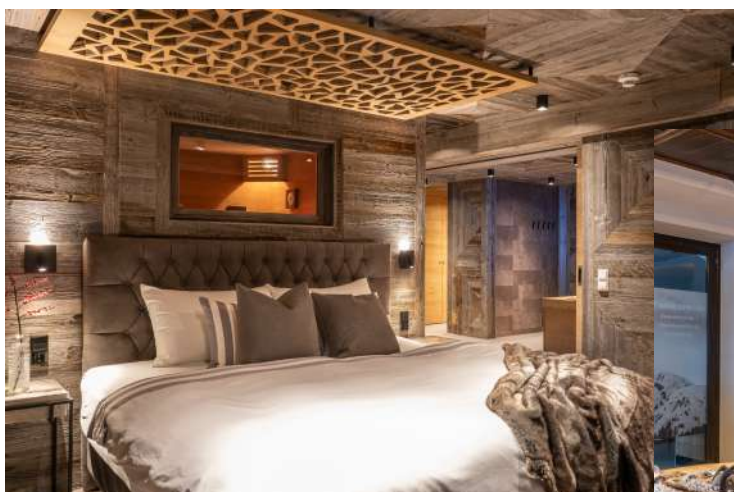


Navíc se můžete těšit na dechberoucí infinity pool s výhledem na hory. Bez nadsázky vás tu čeká oáza relaxace: sauny, krytý bazén, masáže a kosmetika.



TIP:

Už jste zažili masáž v nadmořské výšce 1750 m? Je to jedinečný zážitek. Nebo si zaplavte ve venkovním nekonečném bazénu.



Hotelové wellness nabízí celou řadu SPA procedur, jako jsou masáže, Shiatsu nebo kosmetická ošetření pleti.



Pravda nebo byznys?

Starost o zdraví je na každém z nás. Čemu však můžeme věřit a kde být obezřetní?

Na trhu se v posledních letech vyrojila velká spousta "zázračných" přípravků, slibujících úžasné účinky omlazení prakticky ihned. Často se však jedná o reklamní nepodložená a zavádějící tvrzení. Speciálně produkty síťového marketingu mají v tomto ohledu prvenství. Existují však společnosti, které účinky svých produktů dokládají přesnými měřeními. Výjimkou není ani společnost Nuskin. Pravděpodobně si teď říkáte: "No jo, Nuskin. To jsou ty předražené krémy a sady na vyhlazení vrásek." Máte pravdu. Jejich výrobky opravdu nejsou levné.

Kromě krémů a přípravků péče o pleť však také nabízí zajímavé výživové doplňky pro vnitřní použití. A to, co mají oproti jiným značkám jinak je, že účinek přípravků zákazník může posoudit sám na základě několika odborných měření prostřednictvím speciálního scanneru. Jsou slibované výsledky opravdu reálné?

Zeptali jsme se Blanky Lorencové, z projektu „Zdraví, které baví“ na to, jak to vlastně funguje, a jaké jsou její vlastní zkušenosti.



Děkuji moc za příležitost si s vámi zase „popovídat“. Věřím, že tento skvělý online časopis má již své stále čtenářky, a tak si možná, některé z vás, pamatují mé články zhruba před 2 lety.

Pro ty, které mě ještě neznáte, bych se ráda představila: jmenuji se Blanka Lorencová a mám projekt Zdraví, které baví. Projekt jsem tak nazvala, jako vzpomínku na mého tatínka, který vždycky říkával – proč ty zdravé věci nám nechutnají a nebaví nás...

K mému představení ještě krátce po tom, jak vlastně tento projekt vznikl a proč jsem se v 51 letech rozhodla začít podnikat? Já, děvče z minulého století, jsem byla „zaměstnanecký“ typ i když jsem cítila, že i já jako zaměstnanec si na sebe musím vydělat, a proto jsem se všemu co jsem dělala věnovat s plným nasazením. Pracovala jsem v cestovním ruchu, konkrétně v hotelovém provozu, vedení hotelové recepce. Do detailů nechci popisovat co a jak se seběhlo, že jsem se v 51 letech ocitla bez práce. Velká ztráta důvěry a osobní zranění tu zůstává. A mohla jsem s tím zůstat a hrabat se v tom a říkat si, jak mi ten svět ublížil apod. Ale to není můj styl.

Když jsem tenkrát seděla a přemýšlela jak dál, tak zásadní rozhodnutí pro mou další cestu bylo, že nechci, aby dál někdo jiný rozhodoval o mém životě – tedy kdy co smím, nesmím a musím. Začala jsem tím, co mě baví a co umím – vedla jsem skupinové lekce Pilates, Jógy. Časem jsem postavila nový program Zdravá záda, kde kombinujeme prvky z různých cvičebních stylů, tak aby prostě tělo nebolelo.



Vrhla jsem se do toho naplno, cvičila a vedla jsem až 16 lekcí týdně. To už je ve věku 50+ docela hodně. A tak jsem přemýšlela, co dál, co přidat. A vlastně mě na to navedli mí klienti, protože často se mě na podložce, při cvičení ptali – co bys mi doporučila na to a to, a co proti křečím apod. Nevím, jak moc věříte na to, když vyšleme nějakou prosbu nebo myšlenku „nahoru“. Jednoho dne mi zavolala klientka, jestli ještě něco hledám, tak ať se přijdu podívat na jednu prezentaci. Vůbec jsem nevěděla o čem to bude, jen říkala, že by se mi to mohlo hodit ke cvičení a že je to o zdraví a kráse...



Mám se ráda
každý den...

A tak jsem se ocitla prezentaci společnosti NuSkin. Nevěděla jsem nic o MLM, o síťovém marketingu. Jen jsem najednou viděla možnost, jak relevantně pomáhat lidem, kteří opravdu pomáhat chtějí. A to lidé, kteří chodí cvičit (a zejména kategorie 50+, 60+ atd.) jsou. Většinou lidí se při názvu společnosti vybaví galvanické „žehličky“ apod. Jsou úžasné, skvělé, miluji ty technologie a denně je používám. Stejně, jako kartáček na zuby. Je to můj rituál denní péče, protože se mám ráda. Učím to ženy na józe – mám se ráda – teď, tady a každý den. Ne, až zhubnu, umyju okna, povýší mě v práci apod. Mám se ráda, každý den, ne vždy celý den, ale každý den. Zkuste si vždy, když si mažete obličej krémem, brát to jako pohlazení.



Protože jsem tenkrát změnu hledala a vidíte, že i potřebovala, tak se galvanic Spa, stal součástí mého života. Rozdíl mezi těmito snímky je 7 let....

Mě ale tenkrát nejvíce zaujal **Biofotonický scanner**. Hned jsem věděla, že tuto technologii chci a potřebuji. A jestli jsem do té doby intenzivně pracovala na svém projektu, tak teď to teprve nabralo obrátky. Moje heslo: Oskenuji celý svět, nebo alespoň celou ČR. Co to je ten scanner? Jak pracuje?

Skener je účinný nástroj, sloužící k testování a optimalizaci hladiny karotenoidů. Karotenoidy jsou účinné a silné antioxidanty a ty, jak všichni víme jsou strážci našeho zdraví. Právě, když si můžeme naši hladinu karotenoidů změřit a zjistit, jak na tom opravdu jsme, je to často zdrojem motivace k tomu začít se stravováním založeném na vysokém příjmu ovoce a zeleniny bohaté na karotenoidy nebo výživových doplňcích, které mají vysoký obsah karotenoidů.

Často skener přirovnám ke klasické váze na měření hmotnosti. Stejně jako klasická váha, tak i Skener vám ukáže jen číslo, které vám umožní zjistit, zda dosahujete vámi požadované úrovně. Skener vám může pomoci určit, zda konzumujete dostatečné množství karotenoidů. Odborně řečeno, měříme hladinu zabudovaných karotenoidních antioxidantů, přepočtenou na ml krve. Že z toho nejste moudří?! Řeknu to česky – měříme obraz našeho životního stylu – tedy jak pracuji, žívím se, pohybuji se, jaká je moje psychická zátěž a genetická výbava – jak všechny tyto složky poskytují obranyschopnost každé naší buňce. Měříme na úrovni buněk, ty nás nebolí a co není v těle v pořádku se dozvídáme, až když jsou změny na úrovni orgánů.

Z mé praxe a z mých zkušeností nám toto měření zdraví, my nehledáme nemoci, ale měříme „sílu“ našeho zdraví, dává náskok 5 - 7 let. Tedy dnes vím, že má ochrana zdraví není dostatečná, tak s tím mohu začít něco dělat. Toto je prevence. Víte, mrzí mě, že mnoho lidí se stará více o své vozy, než o sebe. To, když se v autě rozsvítí kontrolka, že dochází benzín, nikdo o tom nediskutuje – buď ho dotankuji nebo nebudu jezdit. S naším tělem je to stejné, často nám dává signály, že potřebuje pomoci, ale my ho neslyšíme. Takže díky biofotonickému scanneru pro stě ukázaná platí.



Možná vás napadne námitka – jasně, to je tam nastavené, aby to měřilo nízké hodnoty a musela bych potom něco užívat atd. Chápu to, zázraků, které jsme viděli a co nám servírovali, bylo hodně. I já jsem si v začátku vše pořádně prověřovala. Za vznikem i vývojem tohoto zařízení stojí Huntsman Cancer Institute – University of Utah. Biofotonický scanner pracuje na principu Ramanovy optické spektroskopie, to je optická metoda používaná na kvantitativní analýzu ve fyzice, chemii, medicíně, technice....Takže opravdu je to velmi vědecky podložené.

Vrátím se k sobě. Prověřila jsem si vše, našla informace, které jsem hledala potřebovala. Ode dne mého rozhodnutí, že scanner musím mít, do dne zapůjčení od firmy to trvalo 3 měsíce. Do dnešních dnů pracuji se scannerem již 8 let. Naměřila jsem přes 3500 lidí a jejich příběhy jsou nejen na další článek, ale na knihu.

Začala jsem hned u své rodiny. Komu jinému bych měla nejdříve pomoci než rodině. První měření doma jsme soutěžili, jak na tom kdo bude. Vyhrála tenkrát moje maminka. Od té doby jsou výživové doplňky pravidelnou součástí našeho jídelníčku. Za tu dobu si i naše rodina prošla různými (i nelehkými) onemocněními i úrazy a díky výživě,

jsme byli rychle zpět ve formě. V té době mamince bylo 77 let. Měla středně dobrou hodnotu. Moje maminka je z těch seniorů, pro které je věk jenom číslo a chtějí ještě žít a užívat. Pokud jste si to spočítali, tak je mamince dnes 85 let, stále nejen chodí, ale lyžuje, jezdí nejen autem, ale i na motorce. No ona na ní dokonce závodí... na fotografii jí vidíte při přebírání ceny mistryně ČR motocyklů veteránů za rok 2018. Prostě chce a něco pro to dělá.



Dnes už vím, jaké možnosti pro zdraví máme a co všechno pro sebe můžeme dělat. Není to o běhání, jedné zázračné pilulce o „vyžehleném“ obličejí. Svě zkušenosti ráda předávám dál, ale není to pro každého. Nejprve musí člověk opravdu chtít.

Díky této již osmi leté cestě si do osobního a profesního života pouštím jen lidi a klienty, kteří opravdu moji pomoc, službu i radu chtějí.

Je to o Zdraví, které baví.

Blanka Lorencová
Fitness instruktorka,
anti-aging konzultant



Předěšlé články od Banky Lorencové si můžete přečíst v níže uvedených číslech My50+, nyní se slevou 50%.

Klikněte na příslušné tlačítko a do místa pro slevový kód zadejte: **BLANKA**

Moje padesátka na krku



My 50+ - tedy my všichni, které již máme v občance datum narození před rokem 1970 nebo „my“ 50+ (z anglického můj) – tedy moje padesátka na krku? My všechny, kterých se to týká, si můžeme stěžovat, přijmout diktát společnosti a schovat se za tuto kategorizaci. Ale je to opravdu to, co chceme? ...

CHCI ČÍST

My50+, 3/2020

HOME GYM - první pomoc při práci u počítače



Trávíte většinu času u počítače a máte pocit, že byste měla svému tělu dopřát trochu pohybu? Že nemáte čas jít do fitka? Nevadí. Poradím vám, jak na to. Se cvičením mimo cvičební sál nebo fitcentrum pracuji již několik let. Snažím se lidem ukázat způsob, jak to udělat, aby se pohyb – tedy správný pohyb, stal přirozenou součástí jejich každodenního života....

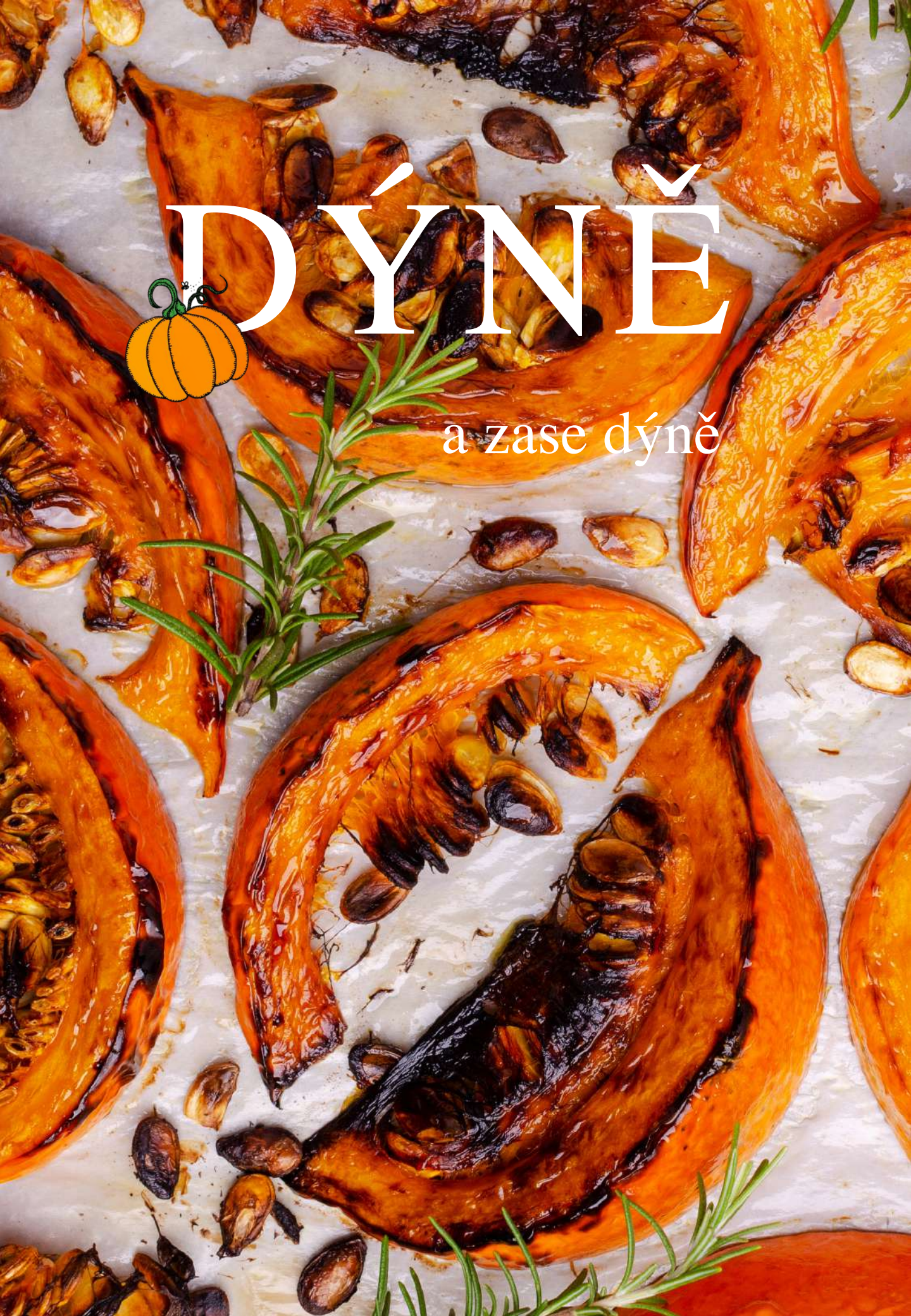
CHCI ČÍST

My50+, 4/2020

DÝNĚ



a zase dýně





dýňový quische s pikantní nivou

Budete potřebovat:

Těsto:

150 g hladké mouky
120 g chlazeného másla
asi 5 lžíc studené vody
sůl

Dýňová náplň:

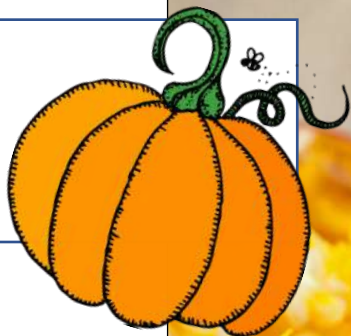
1 dýně hokkaido
1 cibule
100g sýra Niva
250ml smetany
3 vejce
tymián
sůl, pepř

Postup:

1. Na těsto stačí smíchat hladkou mouku s pokrájeným studeným máslem. Vytvoříme drobenku, přidáme sůl a studenou vodu. Připravené hladké těsto, zabalíme do potravinářské folie a necháme ho v lednici odpočívat minimálně hodinu.
2. Dýni omyjeme, vydlabeme vnitřek se semínky a pokrájíme jí na větší kousky. Nakrájenou cibuli zpěníme na másle, přidáme dýni, osolíme, opepříme a restujeme do té doby, než dýně nezměkne (trvá to cca 10 minut).
3. Odstavíme pánev a dýni zalijeme směsí ze smetany a rozmíchaných vajíček. Přidáme tymián a nastrouhanou nivu.
4. Troubu si předehřejeme na 190 stupňů. Těsto rozválíme na pomoučeném vále a přemístíme ho do formy. Takto připravené těsto ve formě na několika místech propíchneme vidličkou, na těsto položíme pečící papír a dno zasypeme luštěninami. Dáme do trouby a pečeme 10 minut.
5. Po deseti minutách formu vyndáme, odstraníme luštěniny a pečící papír a nalijeme do těsta dýňovou náplň. Pečeme dalších 30 minut. Koláč necháme vychladnout a poté servírujeme.



dýňové rizoto



Budete potřebovat:

570 ml zeleninového vývaru
1 cibule
12 lístečků šalvěje
2 lžice olivového oleje
170g rýže na rizoto
250 g dýně
50 g másla
sůl
pepř mletý
parmazán

Postup:

1. Přivedeme zeleninový vývar téměř do varu a pak vaříme při velmi nízké teplotě.
2. Na pánvi osmažíme cibulku na mírném ohni, dokud nebude měkká. Přidáme část listů šalvěje - nasekané nadrobno. Přidáváme střídavě po částech rýži a vývar a vždy počkáme, doku se téměř všechny vývar nevstřebá. Při tom stále mícháme.
3. Přidáme dýni a trochu více vývaru a pokračujeme v občasném míchání, dokud se vývar opět nevstřebá. Přidáváme další vývar, dokud dýně není měkká a rýže hezky "al dente".
4. Výsledná textura by měla být krémová. Když je rizoto téměř uvažené, zahřejeme slunečnicový olej na malé pánvi a rychle osmažíme listy šalvěje - stačí jen pár vteřin.
5. Vmícháme máslo do rizota a dochutíme solí a pepřem. Rozdělíme do misek a posypeme několika křupavými šalvějovými listy a parmezánem. Nebo můžeme servírovat stylově ve vydlabané dýni, jako na našem obrázku.



Tip na servírování





dýňový hummous

Budete potřebovat:

1 malá dýně (asi 500 g)
olivový olej, na pečení
2 stroužky česneku
šťáva z ½ citronu
2 lžíce tahini pasty
400 g cizrny z konzervy
1 červená paprika
1 žlutá paprika
pitta chipsy k podávání

Postup:

1. Odřízneme vršek dýně, asi ve dvou třetinách. Vyjmeme dýňová semínka, poté vydlabeme dužinu.
2. Troubu rozejdeme na 200C. Dužinu dýně nakrájíme na kousky a vložíme do zapékací formy s česnekem a troškou oleje. Okořeníme a poté pečeme 45 minut do změknutí. Necháme vychladnout.
3. Měkkou dýni vložíme do kuchyňského robotu spolu se šťávou z výpeku a česnekem. Přidáme citronovou šťávu, tahini pastu a cizrnu. Dochutíme solí a rozmixujeme na pastu – pokud je příliš hustá, přidáme ještě trochu oleje. Podáváme s paprikami, tyčinkami a pitta chipsy.



dýňové lasagne

Budete potřebovat:

750g dýně
2 lžíce olivového oleje
500 g špenátu, umytého
25 g másla
6 plátků čerstvých lasagní
100 g nastrouhaného parmazánu
muškátový oříšek, na strouhání

Na rajčatovou omáčku
1 střední cibule
1 lžíce olivového oleje
1 řapík celeru
2 stroužky česneku
400 g rajčat v plechovce
2 lžičky cukru

Na bešamelovou omáčku
500 ml plnotučného mléka
6 kuliček pepře
½ cibule
1 bobkový list
50 g hladké mouky
50 g másla

Postup:

1. Troubu rozejdeme na 200C. Do pekáčku dáme na kostičky nakrájenou dýni, trochu oleje, okořeníme a pečeme asi 40 minut, dokud nezměkne.
2. Mezitím si připravíme rajčatovou omáčku. Na pánvi na oleji zpěníme cibuli, poté přidáme celer a česnek, a restujeme ještě 1 minutu. Přidáme rajčata a cukr, a necháme 30 minut dusit odkryté. Podle chuti okořeníme.
3. Špenát opláchneme a dáme podusit do hrnce asi na 4 minuty. Po úplném zavadnutí necháme vychladnout, a zbavíme ho přebytečné vody. Nakrájíme ho a dáme na pánve s máslem. Jemně prohřejeme, promícháme, dochutíme solí, pepřem a nastrouhaným muškátovým oříškem.
4. Na bešamelovou omáčku přivedeme mléko k varu na pánvi s kuličkami pepře, cibulí a bobkovým listem. Necháme 5 minut vyluhovat a poté mléko scedíme do jiné pánve. Přidáme mouku a máslo, pak jemně zahříváme a šleháme, dokud nezískáme hustou hladkou omáčku.
5. Troubu rozejdeme na 200C a začneme sestavovat lasagne. Velkou zapékačím mísu vymažeme máslem. Na dno dáme vrstvu dýně a následně vrstvu rajčatové omáčky. Na to položíme pláty lasagní a v případě potřeby je seřízneme (nechceme, aby se překrývaly). Nyní přidáme vrstvu bešamelu a následně špenát a polovinu sýra. Navrch dáme další pláty lasagní, dýni, rajčatovou omáčkou, více lasagní a poslední vrstvu bešamelu. Navrch posypeme zbylým sýrem. Pečeme 40 minut, nebo dokud lasagne nezezlátnou a nebudou bublat.





dýňový koláč



Budete potřebovat:

Na korpus:

110 g másla
175 g hladké mouky
40 ml vody
15 g třtinového cukru
sůl

Na náplň:

400 g dýňového pyré
100 g třtinového cukru
120 ml smetany ke šlehání
1 lžička mleté skořice
2 ks hřebíčku
½ lžičky mletého zázvoru
3 vejce
sůl

Postup:

1. Mouku promícháme s cukrem a špetkou soli. Přidáme na plátky nakrájené máslo a zpracujeme v drobenku. Přidáme trochu ledové vody a zpracujeme hladké těsto. Těsto zabalíme do fólie a uložíme na 60 minut do lednice.
2. Vejce rozšleháme, přisypeme třtinový cukr, smetanu, sůl a dobře promícháme. Přidáme skořici, roztlučený hřebíček a mletý zázvor.
3. Dýni nakrájíme na kostky, dáme do hrnce a krátce povaříme (stačí 5 minut). Slijeme a následně rozmixujeme na pyré. Potom dýňové pyré přidáme do mísy s vejci a smetanou.
4. Těsto z lednice rozválíme na kulatý plát a přeneseme jej do kulaté nízké formy. Ze zbylých okrajů vykrájíme ozdobné tvary. Dno propícháme vidličkou. Na těsto vlijeme dýňovou náplň, ozdobíme vykrájenými tvary. Pečeme v troubě vyhřáté na 190 °C 40 - 45 minut.
5. Dýňový koláč necháme po vytažení z trouby vychladnout. Na talíři při podávání ozdobíme porci šlehačkou a lístkem meduňky.

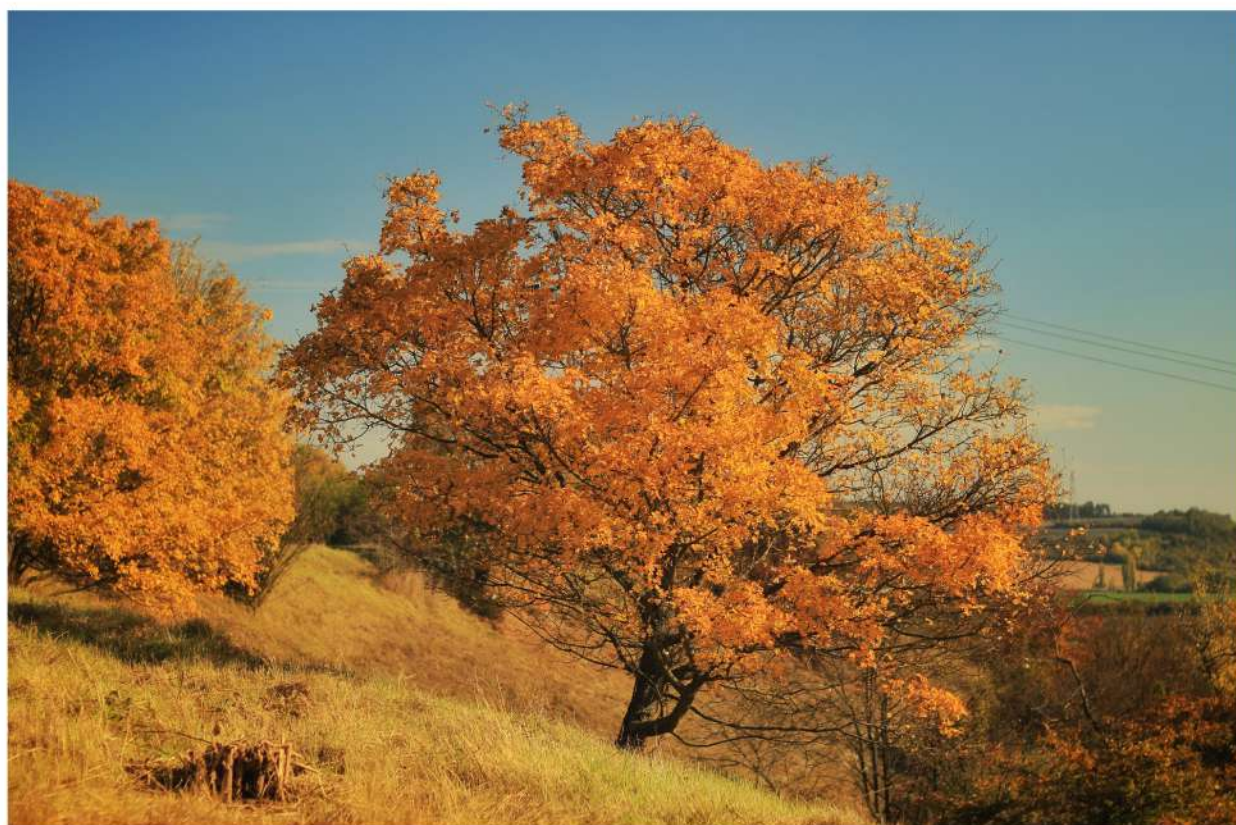
fotosoutěž



Také v říjnu jsme vyhlásili soutěž o předplatné časopisu My50+, tentokrát na téma: **BAREVNÝ PODZIM.**

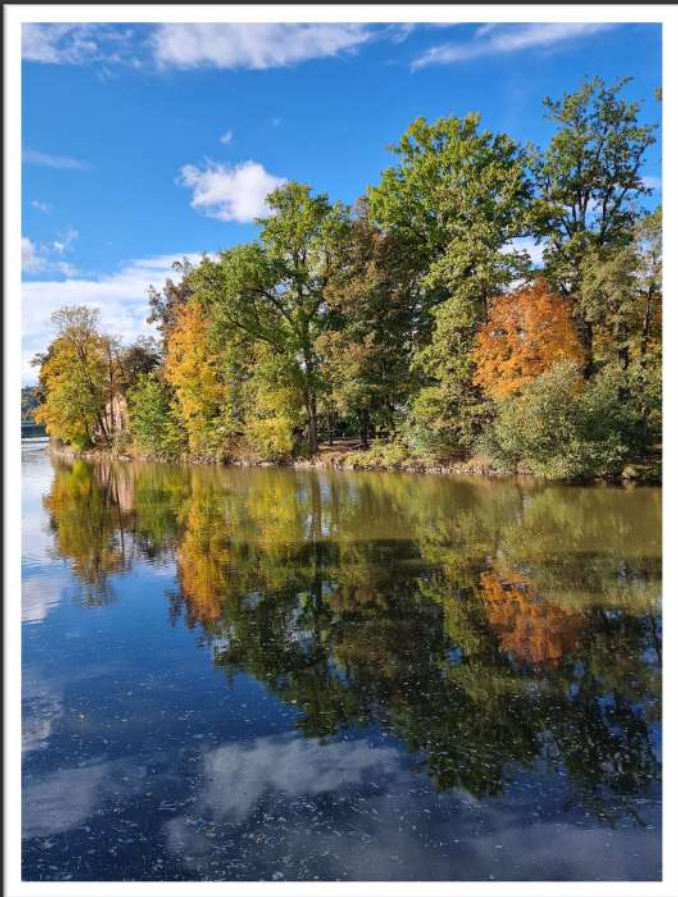
Sešlo se nám opravdu hodně krásných fotografií a bylo velmi těžké vybrat vítěze. Nakonec vyhrály zlaté javory od Lucie Jandové. Ta záplava zářivých listů ve spojení s medovými odstíny trávy je to, co od podzimu chceme ☺.

Všem výherkyním blahopřejeme a posíláme předplatné.



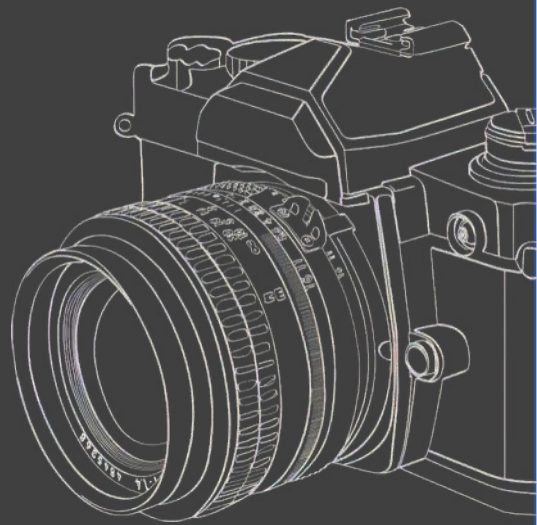
Nádherná záplava zlatých listů nás prostě dostala. Tohle je podzim...

1. MÍSTO
Lucie Jandová



2. MÍSTO

Michaela Plasová



Zaujala nás krásná
dramatická barevnost
s odrazem barevných stromů
na jemně rozčeřené vodní
hladině.

3. MÍSTO

Lenka Blažková

Nostalgická
krajina s mlhou
vyvolává pocit
klidu a ticha.
Líbilo se nám,
že souměrnost
snímku příjemně
rozráží skupina
travín vpředu.





Foto: Irena Brunerová

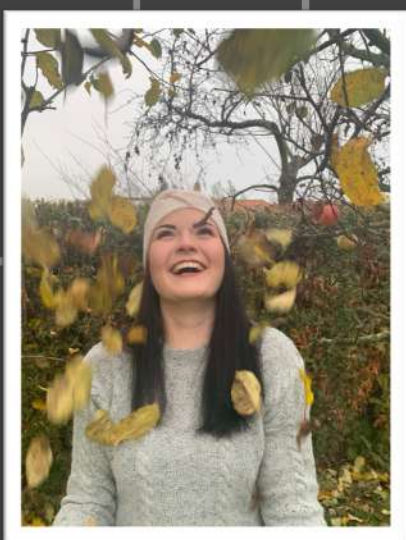


Foto: Hana Stehlíková



Foto: Lucie Jandová



*Fotografie, které se
nevešly na první
místa, ale zaslouží si
být vidět.*

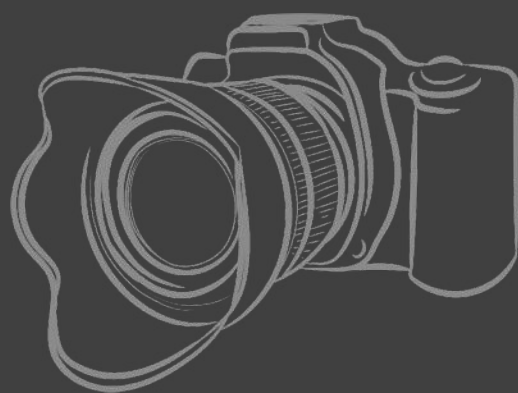



Foto: Michaela Plasová



*Další kolo fotosoutěže s My50+ bude, jak jinak, než
vánoční. Vyhlásíme ho v průběhu listopadu na webu
a našich sociálních sítích.*

*A prozradíme vám, že ve vánočním kole půjde o víc, než
jen o předplatné.*

Tak nás nezapomeňte sledovat, ať vám nic neuteče.



Užijte si příjemný
podzim.

Už teď se můžete těšit
na prosincové vydání,
které bude samozřejmě
o Vánocích, ale nejen o nich.