

# MY 50+

## ARCHETYPY SVÁDĚNÍ

*Jste spíš koketa  
nebo siréna?*

## PODZIMNÍ BLUES

Víte, jak bojovat  
s pochmurnými dny?

## ZÁVISLOST NA SERIÁLECH

*Jak se jí ubránit?*

## FOTOSOUTĚŽ

Vyrazte ven s foťákem  
a podělte se o krásné  
snímky

## OSOBITÉ ROUBENKY S VŮNÍ DŘEVA

Kde si je můžete užít?

# září 2022

---

04

ARCHETYPY SVÁDĚNÍ - KOKETA NEBO SIRÉNA?

09

PŘEMÝŠLÍTE O STUDIU?

Jděte do toho!

12

ZÁVISLOST NA SERIÁLECH

Televize je dobrý sluha, ale zlý pán.

17

PODZIMNÍ BLUES

Poradíme vám, jak bojovat s pochmurnými podzimními dny.

22

PODZIMNÍ RADOSTI, KTERÉ VÁS POTĚŠÍ

Shopping tips

24

INSPIRATIVNÍ ŽENY - Indira Gandhi

29

NAKUPUJETE V SECONHANDU?

Může to být zábava, výhoda i podpora v jednom

32

ZIMNÍ ZAHRÁDKA, KTERÁ CHUTNÁ

Čerstvé bylinky na okně po celou zimu. Které vybrat?

35

PRAKTICKÉ APLIKACE PRO HOUBAŘE

40

FOTOSOUTĚŽ

Vyrazte ven s foťákem a vyhraďte předplatné.

44

KLOKOČÍ

Zapomenutá rostlina našich babiček

47

OSOBITÉ ROUBENKY S VŮNÍ DŘEVA

Vydejte se s přáteli nebo rodinou do jedné z nich.





**Jan Skácel: BABÍ LÉTO**

Včera letěl vzduchem první bílý vlas,  
Zazvonil,  
když zvolna k zemi padal –  
a slova,  
hrubá, nepokorná slova  
v hrdle uvázla mi jako rybí kost.

Mé léto,  
ty už také šedivíš?

Je tomu tak  
a podzim přijde zítra.  
Zas celé stromy budou odlétat,  
zas ptát se budem,  
kam a komu vstříc.

A ticho, chudé jako polní myš,  
tu a tam za zády nám pískne.

Mé léto,  
ty už také šedivíš?



# Archetypy svádění

*KOKETA NEBO SIRÉNA?*

Pokud se budeme budeme bavit o svádění v tom nejklassičtějším smyslu, to znamená zažehnout plamen touhy a vzplanutí, i zde máme každá svůj rukopis a typický styl. Od okázalé Svůdnice po okázale ignorující Koketu.

Krásně je popsal Robert Greene ve své knize **24 zákonů svádění**, Podtitul: Projevy moci, jež ovlivňují rozum. Lidé chtějí být sváděni, a jdou vám naproti ochotně a dobrovolně. Člověk hromadí moc (bohatství, známosti, podřízené) a snaží se přivlastnit si čas a možnosti těch, kteří ho obklopují. Kniha pojednává o psychologickém svádění, díky kterému lidé podlehnou vašemu kouzlu.



## 24 zákonů svádění, Robert Greene

Ženám se líbí svádět muže a muže ženy; spisovatelé svádějí čtenáře, herci diváky, prodavači zákaznky, politici svádějí voliče, tedy nás všechny. A přesto jen nemnozí lidé ovládají umění svádět. Tato kniha obsahuje promyšlené lekce, jak se chovat, pokud je vaším cílem někoho svést. Robert Greene je velký znalec lidské duše. Jeho styl psaní je velmi inteligentní, kultivovaný, inspirativní a vtipný. Vypráví o tom, co je pro člověka lákavé a svůdné, tak poutavě, že už jen při čtení těchto stránek máme chuť zažít něco vzrušujícího, krásného a neobyčejného.

Svádění je hra psychologická, nikoli hra krásy, a naučit se ji může každý. Svůdci nejsou sebestřední. Když se s někým seznámí, hned se do něj vžijí, snaží se vše hned vidět jejich očima. Sebestřednost je znak nejistoty. Je to opak přitažlivé síly. Každý zažívá nejistotu, ale svůdník se ponoří do světa kolem sebe. Svůdci se považují za poskytovatele potěšení. Když nám do života vstoupí někdo, kdo nám nabídne dobrodružství a romantiku, zpravidla nedokážeme odolat.

První krok ke svádění je otázka: co je na vás svůdné? Druhý krok je odpověď na otázku "Jak prolomit obrany" vyhlídnuté osoby a jak ji přimět podlehnout. Všichni máme přitažlivou sílu - schopnost přitáhnout. Co v naší povaze lidi přirozeně vzrušuje? Úspěšné svádění začíná vaší povahou, schopností vyzářovat něco, co druhé přitahuje a působí na jejich emoce způsobem, který neumí ovládat.

*Robert Green rozdělil svůdce do následujících Archetypů:*

- SIRÉNA
- CHLÍPNÍK
- IDEÁLNÍ MILENEC
- DANDY (FRAJER)
- PŘIROZENÝ TYP
- KOKETA
- KOUZELNÉ STVOŘENÍ (CHARMER)
- CHARISMATICKÁ OSOBNOST HVĚZDA.

## *Sirény mají spoustu sexuální energie a umí ji využít.*

**Siréna** se v první řadě odlišuje od ostatních žen. Je od přírody zvláštní, mýtická, jediná svého druhu. Je cennou trofejí, jíž je třeba získat v souboji s jinými muži. To, co je

iracionální, může být nesmírně svůdné - tím víc pro muže, kteří musí působit vždy rozumně. Sirény nespěchají, vyvolávají pocit, že mají moře času na lásku a rozkoš.

## *Chlípníci nenasytně zbožňují žádoucí pohlaví, a jejich touha je nakažlivá.*

**Chlípník** je výrazná postava ženské fantazie. Když zatouží, snese ženě modré z nebe. Může být nevěrný, nečestný, nemorální; to

jen zesiluje jeho přitažlivost. Je nespoutaným otrokem lásky k ženám.

## *Ideální milenci mají cit pro estetiku a tu využívají v romantickém úsilí.*

**Ideální milenec** staví na rozbitých snech, odráží vaše představy. Utváří se v ranném věku, vychází z toho, co jsme postrádali. Pokud se topíte v pohodlí, nabídne vám rebelii a nebezpečí. Nic není svůdnějšího, než trpělivá pozornost. Díky ní působí aférka nadneseně, esteticky a ne, že jde jen o sex.

Pokud po něm toužíte, umožněte mu rozvinout jeho potenciál. Nechte ho cítit se povzneseně, nadpozemsky, duchovně - a vaše moc nad ním bude nesmírná.

Většina z nás má pocit, že ho dusí role, kterou nás svět nutí hrát.

## *Dandyové to hrají na image, působí androgynně a magneticky.*

To se **Dandymu** nikdy nemůže stát. Má svobodu, po níž prahneme, je nezávislý, nespoutaný, nápadný a zajímavý. Dandy se od ostatních radikálně liší vzhledem i chováním. Ve společnosti, kde každý hraje

jasně danou roli, jen podnítl zájem, pokud se odmítnete přizpůsobit. Buďte maskulinní i feminní, drzí i šarantní, jemní i extrémističtí. Buďte nejednoznační - tím zvyšujete žádoucí napětí.

## *Přirozené typy jsou spontánní a otevřené.*

**Přirozený typ** čerpá z dětství. Typická je pro něj spontánnost, upřímnost, nepřetvárování se. Dokáže ze slabosti udělat ctnost. Má šarm neodolatelného dítěte, které přiměje rodiče k čemukoli. Ženy tohoto typu působí bezelstně (ale nejsou), trpí pocitem bezmoci, mají přirozený šarm. Jejich slabost a zranitelnost je velice přitažlivá, a v kontaktu s nimi se nám něco z té krásy a kouzla dětství, vrátí. Naprosto magneticky působí jejich ničím

nerušené blaho. Stejně jako děti, využívají určitých privilegií. Tento věčně dětský typ má ještě podkategorie: *Neviňátko*, *Nezbeda* a *Zázračné dítě*. Bezbranným milencům se povedlo obejít proces sebeobrany a uchovat si hravého, otevřeného ducha dítěte. Rozpouští zábrany svého objektu, což je podstatná součást svádění. Buďte otevřené vůči vlivu druhých a tím snáze okouzíte.

## *Kokety zase soběstačné a dráždivě odtažité.*

Vrcholným uměním svádění je schopnost oddálit uspokojení. V tom vynikají **Kokety**. Dirigují kolísání mezi nadějí a frustrací. Strategií Kokety, je nikdy neposkytnou úplně uspokojení. Napodobujte střídání žáru

a chladu Kokety, a ten koho svádíte, vám bude ležet u nohou. Pierre Marivaux řekl: Kokety umí potěšit, ne milovat; a právě proto je muži tolik milují.

## *Kouzelná stvoření (Charmers) jsou neodolatelní společenští tvorové.*

**Kouzelné stvoření - Charmer** ovládá svádění bez sexu. Naplňuje velmi příjemné a návykové aspekty sexuality. Albert Camus řekl: Víte, co je to šarm? Způsob jak si vynutit souhlas, aniž byste položili jasnou otázku. Slovo šarm má původ v latinském *carmen*, což znamená píseň, ale i prozpěvování kouzelného zaklínadla.

Jak na to: Zahrňte objekt pozorností, buďte příjemná, nahraďte nevraživost souladem. Potíže a problémy jsou pro šarm perfektní. Když zůstanete klidná a nevzrušená uprostřed válečné vřavy, působí to velmi uklidňujícím dojem. Vaše schopnost zpříjemnit druhým život může být ďábelsky svůdná.

## *Charismatické osobnosti ohromí sebejistotou (nikoli arogancí).*

**Charismatická osobnost** fascinuje, přitahuje a vzrušuje zevnitř. Její sebedůvěra, sexuální energie, přesvědčení o určitém cíli prozařuje každé její gesto. Působí vyjímečně, nadřazeně - jako bohové, světci nebo hvězdy. Umí svádět ve velkém a umí si i držet odstup.

Charismatická osobnost umí donutit celé davy, aby se do ní zamilovaly. Charisma využívá potlačenou sexualitu, vytváří erotický náboj. Charismatické osobnosti dávají najevo potřebu lásky a náklonnosti. Energizuje, vyvolává pocity podobné lásce. Má magnetické oči, které nikdy nedávají najevo strach nebo nervozitu.

## *Hvězdy jsou zahaleny do oblaku éteričnosti a tajemství.*

Každodenní život je drsný a většina z nás hledá únik. **Hvězdy** z této slabiny těžší. Liší se od ostatních líbivým stylem - takže se od nich nemůžeme odtrhnout. Zároveň jsou éterické a neuchopitelné. Jsou objektem fascinace a nebojí se "hvězdného třpytu". Klíč ke svádění chce obejít vědomí a působit na nevědomí. Hvězdy mají vlastnosti, které je ukotví v realitě - upřímnost, hravost, smyslnost.

Zároveň je tam ale i příjemná povznesenost, nadřazenost, téměř surrealistická povaha dělá z těchto lidí jakoby filmové hvězdy. Jak vyrobí Hvězdu? Kombinací dvou kvalit: působivý vzhled a vlastnosti a způsoby, které vás odliší od ostatních. Naučte se vzbuzovat zvědavost, nechte nahlédnout do vašeho soukromí, ale jen zdánlivým prvkem. Držte si vnitřní odstup a neustále obnovuje svůj hvězdný třpyt.

***Simona Barbry***,  
úspěšná česká lektorka a koučka. Školí v Institutu postgraduálního vzdělávání  
ve zdravotnictví, spolupracuje s Nizozemskou vzdělávací společností Business  
Impact a European Retail Consulting.





Dodejte vaší ložnici šťávu



NAKOUKNOUT



A woman with glasses and a ponytail is sitting on a light blue armchair in a library, reading a book. She is surrounded by bookshelves filled with books. The background is slightly blurred, focusing attention on the woman and her reading. The overall scene is calm and studious.

# Přemýšlíte o studiu?

Už delší dobu koketujete s myšlenkou, že byste se pustila ještě do nějakého studia? Skvělý nápad! Proč ne? Vždyť máte před sebou ještě pořádný kus života. Tak s chutí do toho! Máme pro vás pár tipů, které vám třeba pomohou v rozhodování.

Rozhodla jste se studovat a trochu tápete v tom, jak si vybrat tu správnou školu? Na výběr máte vysoké či vyšší odborné školy nebo rekvalifikační kurzy. Který typ vzdělání je pro vás nejlepší a co všechno lze studovat na dálku?

V ČR funguje téměř třicet veřejných a ještě o něco více soukromých vysokých škol. Volit můžete také některou z vyšších odborných. V první fázi je především třeba, dobře si rozmyslet, kolik času a úsilí jste ochotné do studia investovat.

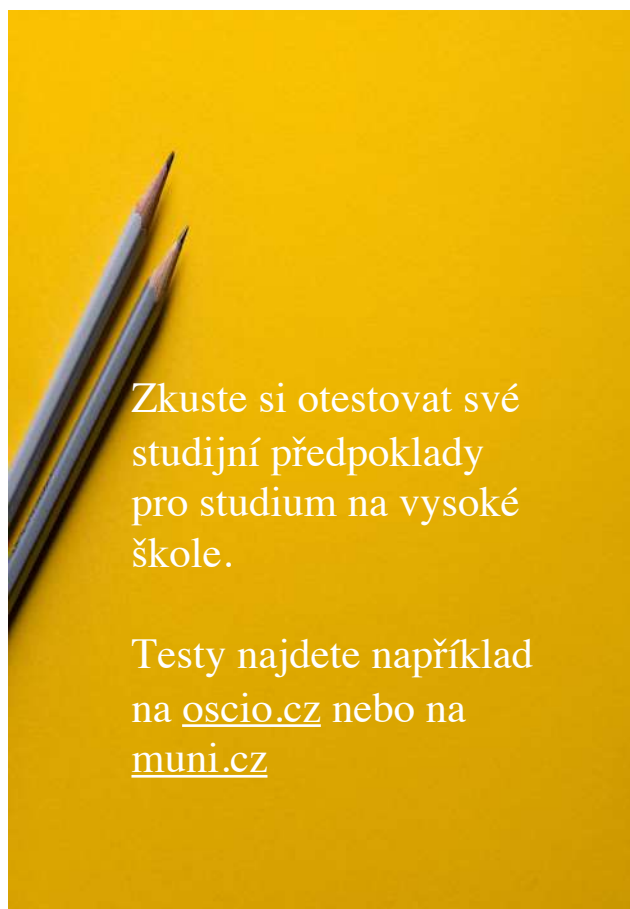
K dálkovému studiu je třeba nejen silná motivace, ale také píle, pečlivost, cílevědomost a především vytrvalost. Pokud to jdete „jen zkusit“, je velmi malá pravděpodobnost, že budete ve studiu úspěšná.

## Soukromé vysoké školy

Výhodou soukromých škol je větší šance na projití přijímacími zkouškami.

Po jejich absolvování získáte bakalářský nebo magisterský titul. Podle typu studijního programu. Pokud jde o školné, například na [Vysoké škole ekonomie a managementu](#) zaplatíte kolem 20 000 Kč za jeden rok. Škola nabízí také možnost různě dlouhých splátek. Vybírat zde můžete z mnoha oborů jako manažerská psychologie, finanční management, krizové řízení, sociální média nebo reklama a PR.

Pokud máte spíše kreativního ducha, můžete zkusit některou z umělecky zaměřených škol. Jednou z nich může být první soukromá vysoká škola uměleckého výtvarného zaměření v České republice - [Art & design institut, s.r.o. v Praze](#).



Zkuste si otestovat své studijní předpoklady pro studium na vysoké škole.

Testy najdete například na [oscio.cz](#) nebo na [muni.cz](#)

Zde si můžete vybrat nejen obor jako jsou multimédia, design nebo grafika, ale také netradiční obory jako je kulturní antropologie a umění nebo filozofie uměleckého projevu.

Baví vás hotely a cestování? Potom by pro vás mohla být zajímavá [Vysoká škola hotelová a ekonomická](#).

VŠHE se jako jediná vysoká škola v České republice a na Slovensku zaměřuje na výuku hotelnictví, cestovního ruchu a marketingu. Naučíte se zde, jak řídit hotely a restaurace, budete moci zastávat vrcholové pozice v segmentu cestovního ruchu nebo budete moci uplatnit své znalosti z marketingu a managementu při startu vlastního podnikání.

## Kam jít pro informace

Podrobný adresář vysokých škol a také odkazy na přípravné kurzy nebo praktické e-booky k přípravě na zkoušky najdete [ZDE](#).

Přehledný seznam všech škol je také na stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy - [msmt.cz](#)

## Kurzy a rekvalifikace

Přehled o rekvalifikačních kurzech hledejte na [rekvalifikace.com](#) nebo na [educity.cz](#)

## Počítačová gramotnost

Celosvětově rozšířený vzdělávací a certifikační koncept v oblasti digitálních technologií - ECDL, pokrývá prakticky všechny oblasti, ve kterých se v běžném životě využívají digitální technologie. Úspěšní absolventi ECDL / ICDL zkoušek mohou získat celou škálu mezinárodně uznávaných [certifikátů](#), které dokládají dosažení určité úrovně kvalifikace pro práci s digitálními technologiemi.

Otestujte si svoje znalosti z oblasti počítačové gramotnosti na ECDL.CZ

[OTESTOVAT](#)

Necítila byste se dobře mezi mladšími kolegy a spolužáky? Pak zkuste vzdělávání pro střední a starší generaci. Cílem těchto programů je poskytnout seniorům možnost, aby se kvalifikovaně, a na univerzitní úrovni, mohli systematicky seznamovat s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky, kultury apod. Někdy se jedná o plnohodnotné dlouhodobější studium, někdy jde jen o jednotlivé přednášky nebo krátkodobé kurzy. Inspiraci najdete například zde:

[cczv.cuni.cz](#)

<https://u3v.vse.cz>



**DOBŘE KNIHY.CZ**  
tisíce knih skladem

-  Kvalita ověřena knihomoly
-  Rychlé doručení do 2 dnů
-  Tisíce titulů skladem

Do obchodu >>

# Závislost na seriálech



*Léto se nachýlilo ke svému konci, noci se výrazně prodlužují a my začínáme trávit stále více času v teple domova. Sledování televizní obrazovky se na nějaký čas opět stane každodenní záležitostí. Během dlouhých podzimních a zimních dnů budeme mít možnost shlédnout nové filmy nebo seriály. Jestli už vás omrzelo sledovat seriály, které předkládají divákům klasické televizní stanice, nezoufejte. Existuje široká nabídka dalších poskytovatelů této zábavy, kde si určitě vyberete.*



## Streamovací platformy

Streamovací platformy mění způsob, jakým jsme dosud byly zvyklí sledovat televizi. Nyní máme prakticky neomezený přístup k tisícům televizních pořadů, filmů a dokumentů, které můžeme sledovat ve dne i v noci. A že se těmto platformám daří, o tom není pochyb. Podle společnosti Nielsen, zabývající se průzkumem trhu, se celkový čas, který lidé týdně stráví streamováním videa, v roce

2020 zvýšil o téměř 75 % ve srovnání s rokem 2019. Jistě za to tak trochu může i situace, která nastala díky Covidu a uzavřela nás na nějaký čas do našich domovů. Ale ruku na srdce, 75 % je opravdu hodně. Možnost sledovat svůj oblíbený seriál kdykoliv a bez omezení je dnes více než vítanou variantou. Není proto divu, že platformy přibývá jako hub po dešti. Zde jsou některé z nich.



# NETFLIX

Stále jedna z nejlepších streamovacích služeb a pradávek na trhu i nadále zůstává nejlepší streamovací službou, ale momentálně hledá svůj další hit. Na jednom účtu můžete dokonce vytvořit až pět různých profilů, abyste se ujistili, že váš oblíbený obsah nepokazí doporučení pro vaše přátele a blízké.

**Živé televizní vysílání:** Ne

**Vlastní produkce:** Ano

# HBOmax

HBO Max má všechno, co HBO kdy mělo a samozřejmě i něco málo navíc. Za prvé svou cenou přibližně 315 Kč, a za druhé rozmanitostí své knihovny se tak HBO Max stává přesvědčivým konkurentem Netflixu.

**Živé televizní vysílání:** Ne

**Vlastní produkce:** Ano

## Platformy přes VPN

Některé ze zajímavých platforem ještě nebyly v Česku spuštěny, ale jejich nabídku exkluzivních filmů a seriálů už můžete je sledovat prostřednictvím sítě VPN. Na tu se jednoduše připojíte na vašem počítači.

# hulu

Pokud jste fanouškem amerických filmů a seriálů a chcete udržovat krok s aktuálně nejnovějšími televizními pořady, Hulu je pro vás zajímavou možností. Bohužel se ale nevyhnete času strávenému sledováním reklam. Jestliže jste prémiovým předplatitelem, reklamních spotů bude sice mnohem méně, než kdybyste sledovali kabelovou televizi, nicméně se tomu nevyhnete. Služba má také zajímavá partnerství a propagační akce. Například za 300 Kč měsíčně si můžete koupit přístup k Hulu, Disney Plus a ESPN +. I zde je potřeba použít VPN.

**Živé televizní vysílání:** ANO, ale vyžaduje zakoupení balíčku live TV

**Vlastní produkce:** Ano

# prime video

Obdobně jako Netflix je Amazon Prime Video opravdovým oceánem filmů, televize a originálních pořadů, kde si vybere opravdu každý. Platforma **Amazon Prime Video** nabízí přes 80 seriálů a filmů s českými titulky, 20 s dabingem a 16 s oběma možnostmi. Prime má často to, co na Netflixu nenajdete, a naopak. Je proto výhodné používat obě platformy.

**Živé televizní vysílání:** Žádné

**Vlastní produkce:** Ano

### Virtuální privátní síť

(zkratka **VPN**, anglicky virtual private network) je v informatice prostředek k propojení několika počítačů prostřednictvím nedůvěryhodné počítačové sítě (např. veřejný Internet). Lze tak snadno dosáhnout stavu, kdy spojené počítače budou mezi sebou moci komunikovat, jako kdyby byly propojeny v rámci jediné uzavřené privátní (a tedy většinou důvěryhodné) sítě. Při navazování spojení je totožnost obou stran ověřována pomocí digitálních certifikátů, dojde k autentizaci, veškerá komunikace je šifrována, a proto lze takové propojení považovat za bezpečné.

K propojení se ve firemní síti nejprve zprovozní VPN server, zajistí se připojení k Internetu, ke kterému se pak připojují VPN klienti z jakéhokoliv místa, které je také k Internetu připojeno. Zdroj: wiki



**Disney Plus** je aktuálně nejlepší streamovací službou pro rodiny. Disney vstoupil do svého druhého roku a ihned se stal dominantním hráčem. Není se čemu divit, Disney totiž ovládá až děsivý počet obsahového materiálu, od Marvelu přes Star Wars, přes všechny Disneyovské animované filmy a série, až po Simpsonovi (všech 32 sezón). Patří mezi levnější z nejlepších streamovacích služeb a mnoho obsahu je k dispozici i v rozlišení 4K s barevnými paletami HDR.

**Živé televizní vysílání:** Ne

**Vlastní produkce:** Ano

Sledování televizních pořadů a seriálů je super, když jsou venku plískanice a dny se rapidně krátí. Nezapomínejte však, že nic se nemá přehánět. A tak buďte obezřetné, a čas strávený u televize dávkujte na menší úseky. Především u seriálů je totiž velmi snadné podlehnout silné závislosti.

Kromě toho, že doma už nic jiného neuděláte a hrozí vám dočasná sociální izolace, má dlouhodobé sledování obrazovky také negativní dopad na zdraví.



## *Negativní dopady na zdraví*

### **Deprese a úzkosti**

Výzkum ukázal, že čím více se cítíte osamělejší, tím větší je pravděpodobnost, že se stanete závislou na sledování televize, a tím více porostou vaše deprese a úzkosti. Prostě začarovaný kruh.

### **Problémy se zády**

Držení těla je důležitou součástí zdraví páteře. Špatné držení těla při sledování televize může způsobit zakřivení nebo oslabení páteře, což vede k bolestem zad a problémům s pohybovým aparátem.

### **Omezené dýchání**

Při pohodlném sezení v křesle ve shrbené poloze je také výrazně snížena funkce dýchání, ve srovnání s tím, když sedíte v poloze se správným držením těla.

### **Nedostatek fyzické aktivity**

Pokud trávíte více času na gauči a méně času cvičením, je vaše riziko srdečních onemocnění, včetně mrtvice, vyšší.

## *Tipy, jak nepropadnout závislosti*

Omezte sledování na určitý (malý) počet epizod, například dvě nebo tři najednou. Až dosáhnete svého limitu, vypněte televizi a přejděte k něčemu jinému.

Stanovte si časový limit. Rozhodněte se, kolik času za noc budete sledovat televizi. Použijte časovač a dodržujte to.

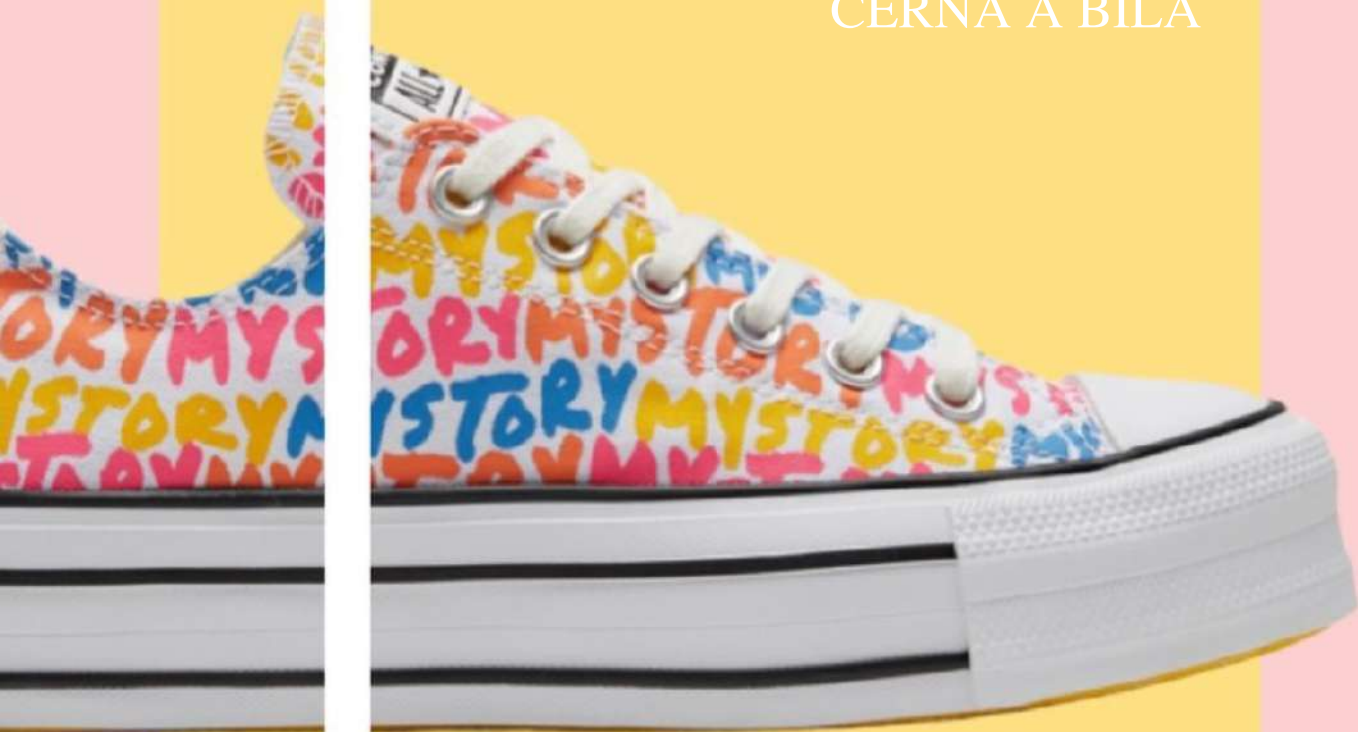
Vybalancujte sledování televize dalšími aktivitami, jako je cvičení, procházky, setkávání se s přáteli a čtení.

Mějte rozsvícená světla v místnosti, kde se díváte. Krom toho, neztratíte pojem o čase, je to lepší pro váš zrak.

Udělejte ze sledování seriálu společenskou záležitost a pozvěte přátele, manžela nebo děti, aby se dívali s vámi. Nepropadnete tak pouhému pasivnímu sledování, ale užijete si také trochu sociální komunikace.

Možná začnete plánovat, že se podíváte jen na jeden díl, ale pokud zvládnete celou řadu na jedno posezení, možná je čas to přehodnotit.

UKAŽ SVĚTU, ŽE  
NEMUSÍ FRČET JENOM  
ČERNÁ A BÍLÁ



[KOUKNI NA VÍČ](#)



# *podzimní blues*

*Podzim někdo miluje a pro někoho je vždy náročným obdobím. Je to období roku, kdy je lákavé zavřít se doma, zabalit se do své oblíbené deky, a propadnout sledování televize.*

*Má to i svůj krásný název - říká se tomu podzimní blues.*

*Ale i podzimnímu blues se dá vyhnout. Může to být nakonec světlé období roku plné dobrodružství. Zde je několik rad, jak bojovat s těmito ponurými dny a negativními pocity. Vítejte ve světě podzimní melancholie.*

Melancholie může znamenat buď sklíčenost nebo také přímou depresi. V souvislosti s podzimními měsíci - zářím, říjnem a listopadem, propadáme někdy určitému druhu smutku, který nemusí být nevítaný. Je to jakési střízlivé, zpomalení ducha, období, které nás hodně nechává přemýšlet.

Samozřejmě pro někoho nebude podzim znamenat nic jiného, než nudný fakt, že už není léto. A mohou ho vnímat jen jako jakousi přestávku mezi letní dovolenou na pláži a Vánoce.

Ale pro každého, kdo je schopen vzhlednout od své obrazovky, pro každého, kdo alespoň trochu žije v rytmu přírodního světa, zvuků a vůní, má podzim svou vlastní zvláštní osobnost, která je silně přitažlivá.



## Poslové podzimu

První je mlha. Je to něco, co ucítíte, ještě než ji uvidíte; je to prvotní náznak vyšší vlhkosti ve vzduchu, když ráno odcházíte z domu. Jen se vplíží do nosních dírek, a vy okamžitě víte, že léto skončilo. Teprve vzápětí si všimnete, že i slunce je mlžném oparu. Cítíte to už poslední týden v srpnu, ale je to hlavně rys září.

Další je kouř. Toto je další čichová stopa, která se po létě vkrádá do nosních dírek. Kouř zapálených ohňů a roztopených kamen; začnete to cítit v říjnu a dokonce ho uvidíte viset ve vzduchu. To hlavně za klidných dnů, když je vysoký tlak.

Třetí je mráz: zase jiný vjem. Nejen že se všechno pokrývá bílou námrazou, ale zároveň vnímáte jakési zostření všeho kolem. Mlha, kouř a mráz - a ještě mnohem víc.

Chutě: zemitá chuť hub; bohatá měkká drobenka pečených kaštanů; temná štiplavost zvěře; pryskyřičné kousnutí bobulí jalovce.

Zvuky: svištění nakopnutých listů a jejich křupání pod nohama; hukot vichřice; kovový kašel bažanta rozléhající se lesy.

A barvy: listů, samozřejmě, v celé své kráse, a k tomu změkčení slunečního světla, červenání dozrávajících jablek i decentní šedivé odstíny chryzantém.



Venku se ochlazuje, dny se krátí a máme stále méně energie. Naštěstí existuje mnoho způsobů, jak obnovit naše síly a strávit toto nevlídné období inspirativním způsobem. Tady je několik nápadů, jak porazit podzimní melancholii!



Karel Gott - V září

**POSLECHNOUT SI**

## 1. Relaxujte



Je dobré najít si i během týdne čas jen pro sebe. Zklidnit se a rozčeřit každodenní všední záležitosti. Tyto chvíle můžete strávit čtením knihy nad šálkem čaje nebo kávy. Může to být dlouhá horká koupel s relaxační hudbou. Nebo se můžete zahnízdít pod měkkou dekou a dát si šálek horké čokolády. Důležité je, aby to byl čas jen a jen pro vás a nejlépe se stal pravidelným rituálem.

## 2. Načerpejte sílu z přírody



Cítíte, že máte ze dne na den méně a méně energie? Počítejte se silou přírodních ingrediencí! Šálek teplé vody s citronem a zázvorem, vypitý ráno, když se probudíte, vám nejen pomůže procitnout, ale vyčistí vaše tělo od toxinů a zvýší vaši imunitu. Vyzkoušejte zelený koktejl, bohatý na vitamín C – například petržel, citron, jablko a pomeranč. Na internetu najdete mnoho dalších chutných a zdravých receptů.



## 3. Přineste chutě podzimu do kuchyně

Podzim je plný jedinečných chutí. Je to sezóna dýňové polévky, mrkvového koláče a povidel. Zkuste nové recepty a nápady na sezónní pokrmy, se kterými si snadno vyzkoušíte své kuchařské umění. Zkuste tuto sezónu gastronomicky oslavit něčím speciálním.

## 4. Dejte si Beaujolais Nouveau



Ano, je to trik. Ano, už deset let je to úplně mimo módu. Když ale třetí listopadový čtvrtek vyjde nové Beaujolais, může být radost jej pít. Nejprve ho ale dejte na 20 minut do lednice.

## 5. Organizujte setkávací večery

Dlouhé podzimní noci jsou skvělou příležitostí k setkání s rodinou nebo přáteli na filmovém nebo herním večeru. Naplánujte si filmový maraton s konkrétním tématem. Připravte se na stolní hry, hádanky a karty. Každý si přinese své oblíbené občerstvení. Možná se z toho stane pravidelné týdenní setkání?

## 7. Proměňte svůj domov



Podzim se může zdát smutný a šedý, ale i ty nejmenší změny dokážou zázraky! Okouzlete interiér svého domova a naplňte ho novou energií. Přeuspořádejte nábytek, dejte nový obraz na zeď, kupte květinu v květináči... Jakákoli změna, ať je sebemenší, pozitivně ovlivní to, jak se cítíte.





Když se objeví první podzimní mlhy a dešť kroupí všechno kolem, přestane nás to lákat ven a zatoužíme po teplu domova. Vybrali jsme pro vás nejhezčí podzimní dekorace, které vám pomohou naladit se na podzimní relaxační notu.

**KOUPIT**

**Sójová svíčka  
Heřmánek 500ml**

Dopřejte si jedinečnou vůni čerstvých květů heřmánku. Příjemná a zároveň intenzivní, bylinná, květinová vůně s lehkými ovocnými tóny.

**Cena: 659 Kč**

**Kameninový talíř  
Bloomingville Bea,  
průměr 27,5 cm**



**KOUPIT**

Příjemně nostalgicky laděná kolekce **Bea** od značky **Bloomingville** vás okouzlí svou nesmírnou *něžností* která se díky kamenině snoubí s *praktickou odolností*.

**Cena: 799 Kč**

**Dekoratивní miska ze dřeva**

Krásná dekorativní miska, která navodí dokonalou podzimní atmosféru. Obzvláště, pokud do ní naaranžujete třeba jablka a hrušky.

**Cena: 279 Kč**



[sinsay.com](https://sinsay.com)

**KOUPIT**



**Pletená lucerna**

Zpříjemní vám doma atmosféru všedního dne. Svíčky mají úžasnou schopnost prostor zabydlet a zahřát a to je to, o čem doma sníme.

Lucerna je barevně laděná do přírodních tónů a jako madlo má silné lano. Uvnitř lucerny je kovová sklenice na svíčku.

**Cena: 875 Kč**



**Keramický džbán s uchem**  
16,5x12,5x22cm

**Cena: 599 Kč**

KOUPIT



KOUPIT

Nostalgický plakát romantického rákosí. Krása a jednoduchost skandinávského stylu. Menší rákos se často používá v kyticích sušených květin, zatímco větší vyšší rákos se často využívá jako dekorace.

Plakát je orámován tištěným bílým okrajem, který dává obrázku větší hloubku a zvýrazňuje design.

**Cena: 689 Kč**



**Dekorační věnec na dveře**  
Rafie, látkové růže, chryzantémy,  
karafiát, hortenzie

**Cena: 893 Kč**

dekorx.cz



**Dekorační látka Leona**  
Podzimní rostliny na béžovém podkladu,  
šířka 140 cm  
55% bavlna, 45% polyester

**Cena: 189 Kč/bm**

KOUPIT

Nádherná příroda, panenské jehličnaté lesy a vybarvený podzim ve švédském parku Sjöfallet je přesně to, co charakterizuje hrnek Höst.

**Cena: 329 Kč**

KOUPIT



# INSPIRATIVNÍ ŽENY

Amelia Earhart ● Rosa Parks ● Marilyn Monroe ● Frida Kahlo  
Hana Podolská ● Coco Chanel ● Barbora Markéta Eliášová  
Ema Destinová ● Eleanor Roosevelt ● Indira Gandhi  
Margaret Thatcher ● Královna Viktorie





# Indira Gandhi

1917 – 1984



Jedním z úspěchů, které Indiru vynesly do postavení široce zbožňované a uznávané vůdkyně v zemi, bylo vítězství Indie během indicko-pákistánské války, která vypukla v roce 1971. Po tomto období se Indira také stala první hlavou vlády na světě, která oficiálně uznala Bangladéš jako nezávislou zemi.

## Dětství

Indira Gandhiová se narodila v roce 1917 v malém indickém městečku. Jejím otcem byl indický politik Džaváharlál Néhrú.

Vystudovala nejprve bengálskou, poté Oxfordskou univerzitu (Somerville College).

Téměř od chvíle, kdy se v roce 1917 narodila, byl život Indiry Nehru ponořen do politiky.

Její otec, Jawaharlal Nehru, byl vůdcem v boji za nezávislost Indie na britské nadvládě, takže bylo přirozené, že se Indira stala zastáncem tohoto boje.

Jednou taktikou indického nacionalistického hnutí bylo odmítnout cizí – zejména britské – produkty. V mladém věku byla Indira svědkem pálení cizího zboží. Později se 5letá dívka rozhodla spálit svou milovanou panenku, protože hračka byla vyrobena v Anglii.



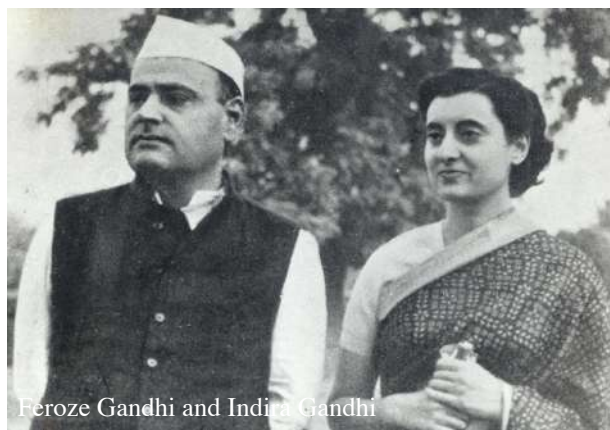
Otec Jawaharlal Nehru s Indirou, Rajivem a Sanjayem Gandhiovými v Teen Murti House

Když jí bylo 12, sehrála Indira ještě větší roli v indickém boji za sebeurčení tím, že vedla děti ve Vanar Sena (Pozn.: název znamená Opičí brigáda; bylo inspirováno opičí armádou, která pomáhala lordu Rámovi v eposu Rámajána). Skupina se rozrostla na 60 000 mladých revolucionářů, kteří rozesílali obálky, vyráběli vlajky, přenášeli zprávy a vylepovali oznámení o demonstracích. Byl to riskantní podnik, ale Indira byla šťastná, že se účastní hnutí za nezávislost.

## Manželství

Indiřin otec byl blízkým spolupracovníkem Mahátmy Gándhího. Nicméně skutečnost, že Indira skončila se stejným příjmením jako ikonický indický vůdce, nebyla způsobena spojením s Mahátmou; místo toho se Indira stala Indirou Gándhiovou po svatbě s Feroze Gándhím (který nebyl příbuzný s Mahátmou). A přestože se Indira a Feroze milovali, byla to svatba, kterou v Indii podporovalo jen málo lidí.

Indira a Feroze se vzali v roce 1942. Měli spolu dva syny, ale manželství nebylo příliš úspěšné. Feroze měl mimomanželské styky, zatímco Indira trávila většinu času se svým otcem poté, co se stal indickým premiérem v roce 1947. Manželství skončilo Ferozeovou smrtí v roce 1960.



Feroze Gandhi and Indira Gandhi

## Politická kariéra

V roce 1947 se Nehru stal prvním premiérem nově nezávislého národa a Indira souhlasila, že odjede do Nového Dillí, aby sloužila jako jeho **hostitelka**. Vítala doma diplomaty a světové vůdce. A cestovala se svým otcem po celé Indii i v zahraničí. V roce 1955 byla zvolena do prominentního 21členného pracovního výboru Kongresové strany, a o čtyři roky později byla jmenována jeho prezidentkou.

Po Nehruově smrti v roce 1964 se novým premiérem stal Lal Bahadur Shastri a Indira převzala roli **ministryně informací a vysílání**. Ale Shastriho vedení mělo krátké trvání; jen o dva roky později náhle zemřel a Indira byla vůdci Kongresové strany jmenována **předsedkyní vlády**.

Během několika let si Gándhiová získala obrovskou popularitu zaváděním úspěšných programů, které proměnily Indii v zemi soběstačnou v potravinách – úspěch známý jako *zelená revoluce*.

V roce 1971 podpořila bengálské hnutí za oddělení Východu od Západního Pákistánu a poskytla útočiště deseti milionům pákistánských civilistů, kteří uprchli do Indie, aby unikli loupeživé pákistánské armádě. Rozhodující vítězství Indie nad Pákistánem v prosinci vedlo k vytvoření Bangladéše, za což byla Gándhiová o 40 let později posmrtně oceněna nejvyšším státním vyznamenáním Bangladéše.

## Autokratické vedení

Po celostátních volbách v roce 1972 byla Indira Gándhí svým politickým soupeřem obviněna z podvodného chování ve volbách a v roce 1975 byla Nejvyšším soudem

Allahabadu odsouzena za volební korupci. Po dobu dalších šesti let nesměla kandidovat v žádných volbách. Namísto očekávané rezignace odpověděla 25. června vyhlášením výjimečného stavu, kdy byly občanům pozastaveny občanské svobody, tisk byl ostře cenzurován a většina její opozice byla bez soudu zadržena. Během období, které se začalo nazývat „vláda teroru“, byly bez řádného procesu uvězněny tisíce disidentů.

Bývalá premiérka Indira Gándhiová byla známá jako osoba, která byla zuřivě nemilosrdná. Jak ve své politice, tak i ve smyslu centralizace moci.

Indira Gándhiová proměnila krizi v příležitost přijetím ideologie **zelené revoluce** Normana Borlauga. Bylo podporováno používání vysoce výnosných semen odrůd, pesticidů a hnojiv a přijetí moderních technologií, jako jsou traktory a zavlažovací zařízení. Zásahu na úspěchu má stejně tak zemědělský vědec M. S. Swaminathan.

Jedním škrtem bylo 14 velkých komerčních soukromých bank – které ovládaly 70 % vkladů země – převedeno na centrální banku. O soukromých bankách bylo známo, že se starají o velké průmyslové podniky, které ignorují obyčejné lidi a zemědělský sektor.



Na pracovní návštěvě s otcem Džaváharlálem Néhrúem v USA

## Mezinárodní politika

Když Pákistán v roce 1971 zaútočil na Východní Pákistán a do Indie přišlo asi 10 milionů uprchlíků, rozhodla se vstoupit do války a indické ozbrojené síly ukázaly svou převahu. Pákistán neměl jinou možnost, než se po 13 dnech vzdát. Po indicko-pákistánské válce v roce 1971 a osvobození Bangladéše byla v Shimle podepsána dohoda mezi Indií a Pákistánem, která připravila cestu pro diplomatické uznání Bangladéše.

Po převzetí funkce premiérky ani vztahy mezi USA a Indií nebyly příliš dobré. Její návštěva USA, dva měsíce po nástupu k moci, a setkání s prezidentem Lyndonem Johnsonem, pomohla zlepšit vztahy mezi oběma zeměmi a USA a při řešení nedostatku potravin. Později ale vztahy byly narušeny rozdílností názorů politiky vzhledem k Vietnamu.

## Operace Modrá hvězda

Operace Modrá hvězda v roce 1984 byla největší misí vnitřní bezpečnosti, kterou kdy indická armáda podnikla. Premiérka Indira Gándhiová nařídila vojenskou operaci Sikhští militanti z Harmandir Sahab neboli Zlatého chrámu umístěného v Amritsaru v Paňdžábu mezi 1. červnem a 8. červnem 1984. To se setkalo s velkým odporem, protože podle oficiálních záznamů při operaci zemřelo asi 83 vojáků indické armády a 493 civilistů. Její silná přítomnost na mezinárodní scéně pomohla upevnit pozici Indie jako vznikající globální supervelmoci. Mnozí ji nazývali „železnou dámou Indie“. Po vítězství v Indo-Pak válce v roce 1971 ji Atal Behari Vajpayee nazval bohyní Durga. Vyhlášení stavu nouze bylo jedním z nejnepsprávnějších rozhodnutí, které učinila. Jediným tahem pera byly odebrány všechny občanské svobody a svoboda tisku a médií a všichni opoziční vůdci a špičkoví novináři, kteří zpochybňovali její rozhodnutí, byli uvrženi za mříže. Přesto po sobě zanechává dědictví jako jedna z největších indických premiérek.

Byla jednou z nejkontroverznějších postav indické politiky. Její bezohlednost při zvládnání politických situací byla evidentní. Stejně tak i způsob, kterým se zapojila do řešení operace Modrá hvězda. Říká se, že její atentát byl důsledkem této operace. Ale jako na premiérka se na ni bude vzpomínat jako na osobu, která nesmírně přispěla k růstu země. Měla jasnou představu o domácí i zahraniční politice. Právě za jejího režimu země zažila zelenou revoluci. V průlomovém rozhodnutí znárodnila 14 bank soukromého sektoru.

Byla to dáma, která během svého úřadu čelila mnoha bouřím po tři různá období v letech 1967 až 1971, poté v letech 1971 až 1977 a nakonec v letech 1980 až 1984, kdy podlehla kulkám vystřeleným jejím vlastním osobním strážcem v jejím oficiálním sídle. Dosud je nejdéle sloužící premiérkou země a jedinou předsedkyní vlády, která ve své straně přijala mnoho vysokých stálic a uklidnila všechny bouře. Bylo o ní známo, že je bystrá žena s jasnými myšlenkami a vizí. Její řeč těla, její styl nošení sárí, její styl chůze, její řečnické schopnosti byly par excelentní.

Indira Gándhiová byla v roce 1999 jmenována „Ženou tisíciletí“ v anketě organizované BBC.

V roce 2020 byla časopisem Time zařazena mezi 100 světových mocných žen, které definovaly minulé století.

A red t-shirt and a black skirt are hanging on a wooden ladder against a white wall. The ladder has orange-painted legs and a dark wooden step. The t-shirt is draped over the top rail, and the skirt is draped over the middle rail. A white tag is visible on the inside of the t-shirt's collar.

nakupujete v

## SECONHANDU?

Použité oblečení je opět trendy. Stále více lidí nyní nakupuje a prodává oblečení v sekáčích a online tržištích.

Nošení oblečení z druhé ruky je úžasný způsob, jak chránit planetu, ušetřit peníze a mít jedinečný módní styl s vintage, retro nebo klasickými kousky oblečení.

Pokud jde o nakupování věcí, jako je oblečení, hračky, nábytek a další, většinou máme tendenci kupovat vše nové. Je pohodlné vyběhnout do prodejny nebo na poštu, pokud objednáme on-line, a vyzvednout si krásně zabalené balíčky. Je to lákavé. Ale za jakou cenu? Nejen, že nás nákup nového obvykle stojí více peněz, ale také životní prostředí platí vysokou daň za výrobu všech těchto nových věcí. Pokud s nákupem použitých věcí teprve začínáte a nejste si jistá, zda je to pro vás to pravé, ukážeme vám výhody nákupu z druhé ruky.

*Módní průmysl je jedním z největších znečišťovatelů na světě. Je zodpovědný za obrovské emise uhlíku, znečištění a odpad.*

*Jen Američané vyprodukovali v roce 2017 více než 16,9 milionů tun textilního odpadu. Toto číslo je 10krát větší než v roce 1960, a za posledních 20 let se zdvojnásobilo.*



## 2. Pomůžete životnímu prostředí

Když přemýšlíte o zdrojích, které se zapojují do vytváření nových produktů, nejsou to jen materiály. Energie a přírodní zdroje jsou využity také při vytváření obalu, který obvykle doprovází nový produkt. A tak každý vyrobený produkt je zodpovědný za určitou úroveň vyčerpání přírodních zdrojů.

## 1. Ušetříte

Jednou z nejviditelnějších a nejznámějších výhod nákupu z druhé ruky je úspora výdajů. Použité zboží často najdete až o 50 % levněji, než kdybyste kupovali nové. Ať už nakupujete oblečení, nábytek, hudební nástroje nebo cokoli jiného, většinou můžete najít kvalitní zboží za skvělé ceny. Často zde můžete narazit na značkové oblečení, boty, peněženky a další exkluzivní věci za zlomek ceny. Kdo by nechtěl získat designové věci se slevou?

Víte, že například na výrobu jedné džínových kalhot je v průměru potřeba 6 800 litrů vody?

Když koupíte zboží z druhé ruky, snižujete toto množství používaných přírodních zdrojů. Avšak zároveň také snižujete množství spotřebované energie a znečištění. Věci jako pesticidy, spalování paliva při dopravě, toxické chemikálie a uhlíkové emise. Například pokud jde o textilie a oděvy, asi 50 % energie vložené do textilního průmyslu se ztrácí na místě. A výroba nového nábytku produkuje 100krát více skleníkových plynů než oprava laku na starém.

### 3. Nakupujete bez obalu

Výhodou nákupu použitého zboží je, že nemáte žádný zbytečný odpad nebo nepořádek.

Položky, které koupíte použité, nemají všechny ty nepotřebné obaly, kterými se musíte probíjet a obvykle se hned vyhodí.

Už jste to jistě někdy zažila, že jste si objednala něco nového online a mezi kartonem a všemi těmi výplněmi bylo opravdu těžké najít skutečnou věc, kterou jste si koupila?

všech vašich použitých knih, ale možná látka není vaše oblíbená nebo by si mohla vyžádat malý facelift. Přechalouněním nálezů použitého nábytku nebo vytvářením vlastních projektů z použitého zboží, které kupujete, vytváříte kousky, které jsou jedinečné.



### 4. Hledání malých i velkých pokladů

Polovina zábavy ze šetrného nakupování, procházení zásilkových obchodů nebo návštěva vintage obchodu je vzrušením z „lovu“. Ať už hledáte nový outfit na rande, zábavný kus nábytku pro váš dům, další knihu, kterou si musíte přečíst, nebo hry pro vaše děti, najdete jedinečné, někdy těžko dostupné věci.

Když kupujete nové, obvykle si vybíráte z masově vyráběných položek, které můžete mít vy i vaši sousedé. Proč být jako všichni ostatní? Kromě zřejmých výhod nákupu použitých, získáte další bonus v podobě vlastnictví předmětů, které jen tak někde nenajdete. Představte si, že byste zabodovala skvělým křeslem, které je ideální pro čtení

Noste oblečení z druhé ruky, abyste měla jedinečný módní styl. Mnoho obchodů s použitým oblečením nabízí velmi širokou škálu stylových možností od mnoha značek a pro všechny rozpočty. Ať už online, na tržističích nebo v kamenných prodejnách - užijte si nový druh zábavného nakupování a ulovte něco výjimečného! Uvidíte, že vám to přinese několikanásobně větší radost, než snadno dostupný nakopírovaný kousek z obchodu.

Trh s oblečením z druhé ruky rychle roste. Je nezávislý na trhu s tradičním oblečením a v poslední době exponenciálně expanduje. V roce 2020 byla oceněna na 32 miliard USD a očekává se, že v roce 2023 dosáhne 51 miliard USD.



# Zimní zahrádka, která chutná

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

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

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



Existuje mnoho důvodů, proč pěstovat bylinky uvnitř; dodávají potravinám čerstvou chuť, vůni a nám zeleň do vnitřních prostor. A protože čerstvé bylinky jsou v zimě v supermarketu poměrně drahé, může vám pěstování vlastních ušetřit peníze. Vytvořit bylinkovou zahrádku na kuchyňském okně je snadné. Většina bylinek roste uvnitř dobře, ale budete muset zajistit několik základních potřeb a dostatek světla, abyste zajistili zdravou zahrádku na parapetu.

Chuť čerstvých bylinek, jako je petržel, kerblík a pažitka, prostě nepřekonaáte. Sušené verze jsou chuťově méně výrazné, a proto je lepší užívat si čerstvé bylinky tak dlouho, jak jen to jde.

Jistě existuje mnoho bylin, které jsou mrazuvzdorné a lze je sklízet v zimních měsících. Pokud ovšem nezapadnou sněhem. I z toho důvodu je lepší, vytvořit si svoji malou kuchyňskou zahrádku.



Pokud jste milovnice čaje, vyzkoušejte voňavé bylinky, jako je máta, citronová verbena a meduňka. Nicméně pro kulinářské použití jsou nejlepšími kandidáty tyto:



BAZALKA

Mezi nejoblíbenějšími kulinářskými bylinkami se bazalka pěstuje pro svou komplexní aromatickou chuť, která oživuje širokou škálu jídel. Bazalka je nenáročná na pěstování, ale aby dobře rostla uvnitř, musíte jí dopřát dostatek světla. Okno orientované na jih je dobré. Zde bude mít rostlina přes zimu dostatek světla.



PETRŽEL

Naše babičky měly vždy na parapetu hrnec kadeřavé petrželky. Milovaly její čerstvou chuť a vůni. Někdo preferuje petržel s plochými listy, která je skvělá do salátů a těstovin, a někdo má raději tu kadeřavou. A proč nemít na okně obě? Petržel se velmi snadno pěstuje uvnitř na okenním parapetu, a na rozdíl od bazalky oceňuje dostatek vláhy. Proto často zalévejte, pokud je půda na dotek suchá.



PAŽITKA

Pažitka je nejnáze pěstovanou bylinkou. Má jemnou cibulovou vůni, která propůjčuje chuť míchaným vejcím, quiche, těstovinám, polévkám, pečeným bramborám a milionu dalších jídel. Pěstování pažitky ze semínek je velmi pomalý proces, takže je nejlepší začít s květináčem a plně vzrostlou rostlinou. Nejlepší je na podzim vykopat trs ze zahrady. a umístit na slunný parapet.



ROZMARÝN

Rozmarýn je středomořská bylina se silnou, svěží vůní, která povzbudí nejednoho zimou unaveného zahradníka. Potřebuje dostatek slunce, což může být během tmavých zimních dnů trochu problém. Pokud ji pěstujete při nedostatečném světle, její přírůstky budou slabé a nevýrazné. Nasekejte a nasypťe listy na pečenou zeleninu a maso, do nádivky a léto jakoby se vrátilo zpět.



KORIANDR

Koriandr je štiplavá bylina, která dodává intenzivní chuť mexickým, asijským a indickým pokrmům. Také dobře roste v nádobách na slunném parapetu. Ze semen roste poměrně rychle, ale můžete také přesadit už vzrostlé rostliny pro rychlejší sklizeň. Není to trvalka, která vydrží několik měsíců na okně. Proto ji vysévejte v různých časových odstupech, čímž prodloužíte sklizeň jejich aromatických listů.

## TIPY



Bylinky ve vaší bylinkové zahrádce na kuchyňském okně často stříhejte, abyste podpořila čerstvý růst.

Nikdy neodstraňujte více než jednu třetinu rostliny najednou.

Bylinky, jako je bazalka a koriandr, zaštipněte, když začnou tvořit poupata.

Podzimní měsíce jsou tu a každý rok většina z nás vyráží do lesa houbařit. Ačkoliv pravděpodobně máme většinou doma v knihovně atlas hub, málokdy jej bereme s sebou. Prakticky nikdy. A tak mnoho skvělých hub necháváme na místě, prostě jen proto, že si nejsme jistí, zda jsou jedlé. Dnes, díky aplikacím a chytrým telefonům můžete ověřit houby hned na místě.

# Do lesa s praktickou aplikací



## ROSTOU!

Rostou! je nyní k dispozici na Apple Watch, takže můžete určovat nálezy rovnou ze zápěstí! Aplikace je zaměřena na druhy rostoucí v ČR, potažmo v Evropě. Každý druh obsahuje podrobný popis jeho vzhledu, výskytu a podobných druhů. U některých druhů jsou rovněž uvedena varování nebo zajímavosti. Ke každému druhu můžete přidat poznámku nebo jej přidat do oblíbených, abyste jej později rychle našli.

iPhone

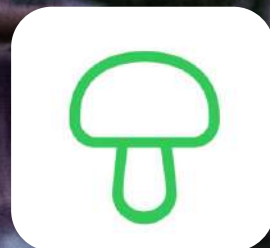


## APLIKACE NA HOUBY

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

Android


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



## iHoubař

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

iPhone



Většinu hmoty hub  
tvorí voda, můžete je  
proto bez obav zařadit  
do dietní stravy.

Čerstvé houby jsou  
tvořeny vodou až z 95  
%, během sušení se  
voda odpaří a váha hub  
se až desetinásobně  
sníží.

# HOUBY NA TALÍŘI

*Vařit z houbami není žádná velká věda. Jestli patříte k lidem, kteří houby nejen rádi sbírají, ale také jedí, pak pro vás máme pár tipů na jednoduchá jídla, kde houby hrají prim.*

## PIZZA s houbami

Pizza je jedno z nejděčnějších jídel, kterých se nám mohlo od Italů dostat. Stačí kousek jednoduchého těsta, pár přísad z ledničky a trochu improvizace. Houby na pizzu můžete kombinovat prakticky s čímkoliv. Skvělé budou se špenátem, se směsí sýrů, se salámem nebo artyčokem. Vždy ale houby nejprve trochu poduste na másle a pak teprve dejte na pizzu a zapéct. Jednak potřebují trochu víc času a jednak nebudou vysušené.





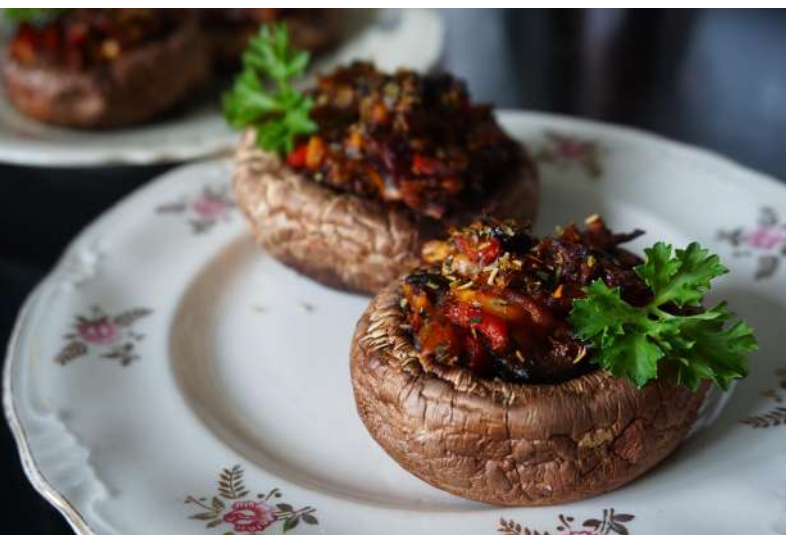
## Lišky na smetaně

Kdo by neznal lišky na smetaně? Jídlo, které dnes můžete potkat na menu vybraných restaurací si jednoduše můžete připravit doma. Lišky očistíte, nakrájíte na kousky a poduste na másle spolu s cibulí a vybraným kořením. Potom zalijte smetanou se lžicí mouky a ještě povařte. Jednoduché, rychlé a skvělé! A jestli nemáte lišky, klidně to zkuste i s jinými houbami.



## Toasty s houbami

A když do podušené směsi lišek nebo jiných hub s cibulí přidáte místo smetany třeba špenát, vzniklou houbovou směs můžete použít třeba na skvělé toasty. A podzimní svačinka je na světě!



## Plněné portobello

Znáte žampiony zvané portobello? Mají pěkné uzavřené kloboučky ve tvaru mističek, které přímo lákají k naplnění. Když přinesete z lesa jedlé houby podobného tvaru (třeba holubinky), můžete je zkusit naplnit také. Fantazii se zde meze nekladou. V základu postačí česnek, pepř, sůl, citronová kůra a trocha másla, ale když to trochu vylepšíte, čeká vás chuťové překvapení.

Houby, a nejen ty lesní,  
v sobě ukrývají mnoho cenných vitamínů  
a minerálních látek.

Za zmínku stojí zejména vitamíny A,  
vitamíny skupiny B a vitamíny D, který  
houby absorbují ze slunečního záření.

Obsahují také celou řadu  
minerálních látek, jako je hořčík, fosfor,  
zinek, selen, vápník a železo.



# fotosoutěž

Na září jsme opět vyhlásili soutěž o předplatné časopisu My50+.



Téma:

## BALÍKOVANÁ

Balíky slámy na polích jsou nedílnou součástí babího léta. Jsou jako korálky, rozházené v krajině. Zkuste zachytit při svých procházkách jejich kouzlo a zapojte se do soutěže. Inspiraci najdete na následujících stránkách. Své fotografie nám pošlete na email: [casopis@my50plus.cz](mailto:casopis@my50plus.cz)

**do 20. září 2022**

Do předmětu napište „Fotosoutěž“.

Těšíme se na vaše krásné snímky.











**klokočí**

---

Znáte klokočí? Keř našich zahrad, na který se trochu pozapomnělo. Za dob našich babiček byl téměř v každé zahradě. Jeho květenství chrastila v lehkém větru a oznamovala blížící se konec léta.

Klokoč zpeřený (*Staphylea pinnata*) je vyšší, poměrně nenápadný a ne příliš hustý keř s pruhovanou kůrou.

Český název klokoč si rostlina vysloužila od slova klokotati - protože zralé tobolečky chřestí – klokotají ve větru, jak se v nich hýbou semena.

- Dorůstá výšky až 5 m a trochu připomíná bez černý.
- Listy jsou lichozeperné, s 5 až 7 široce eliptickými, až vejčitými lístky.
- Květy jsou pětičetné, nevelké, zvonkovité, bílé (někdy s načervenalým nádechem).
- Dlouze stopkatá květenství (laty) volně visí dolů;
- Klokoč kvete v květnu.



Možná spíš než ze zahrad, znáte klokočí z této písničky ze Semaforu

### Semafor - Suchý & Šlitr Klokočí



[POSLECHNOUT SI](#)

Semena vždy lákala k **dekorativnímu využití**. Vypadají pěkně jen tak položená na misce, ale i nalepená jako obrázek. Historický původ spjatý s křesťanstvím pak mají růžence. Semena pro navlékání do náhrdelníků a náramků je ovšem nutné provrtat, což vzhledem k jejich tvrdosti není snadné. Kdysi se to dělalo vyškrabováním jehlami, dneska jistě použijeme spíš elektrickou vrtačku.





## Osobité roubenky s vůní dřeva

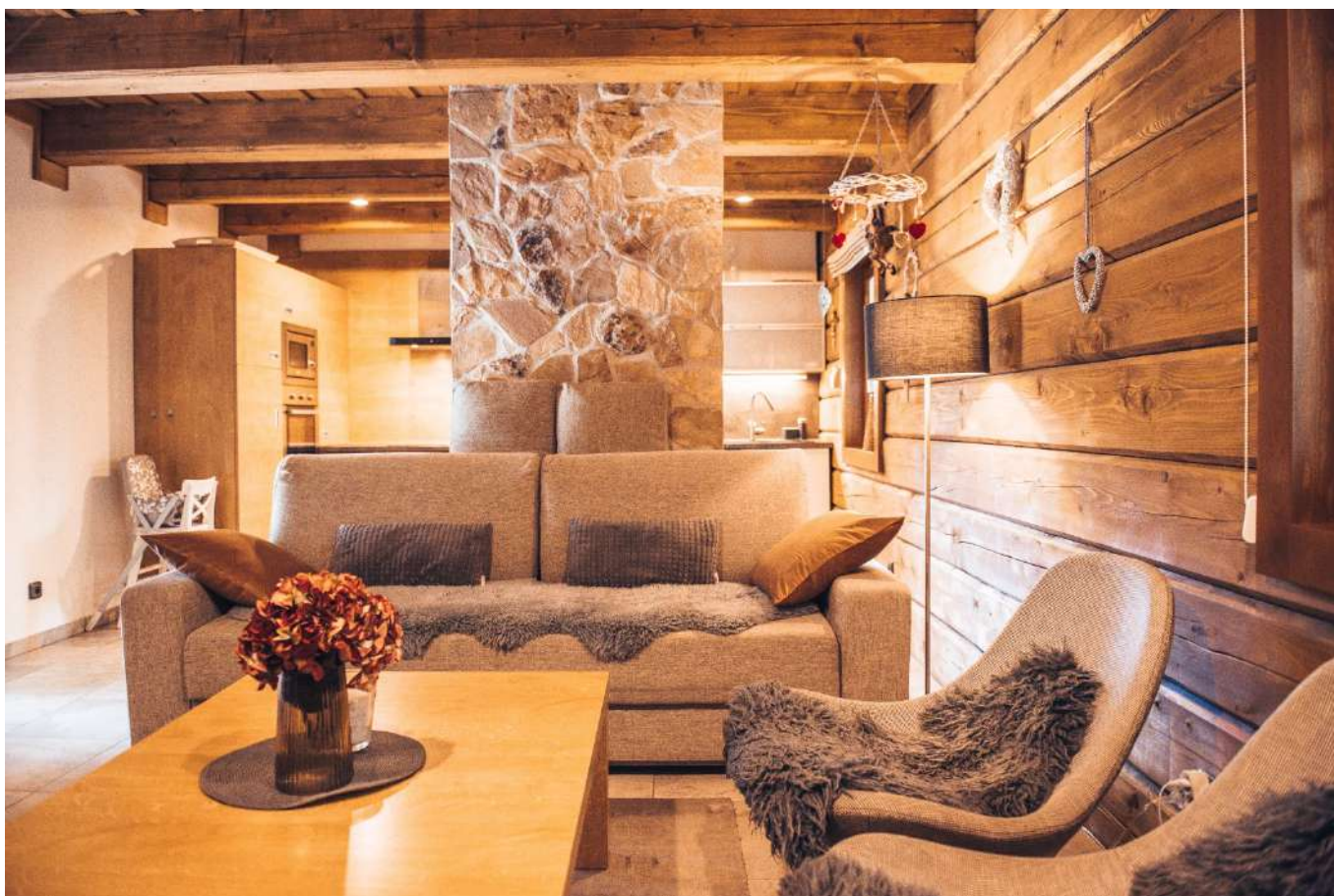
*Začátek podzimu může být pro mnoho z nás vhodným obdobím pro výletování. Venku je příjemné počasí, ani horko, ani zima, příroda mění barvy do podzimních tónů a turistické cíle nejsou přeplněné k prasknutí. Ideální podmínky pro objevování přírodních krás pěšky či na kole, nebo jen takové toulání po krajině či po horách. To oceníte ať už jen soukromě ve dvou, s partičkou single přátel nebo třeba prarodiče se svými vnoučaty. Klid, pohoda, ticho, pohodlí, vůně dřeva, všudypřítomná příroda. Krásná představa o spočinutí po výletě v nějakém takovém obydlí, souhlasíte? Tak to vás rádi pozveme do světa moderních roubenek a roubených chalup vybavených veškerým komfortem. Portál Amazing Places pro vás připravil několik tipů na taková místa u nás i kousek za hranicemi v Rakousku. Právě zde můžete zavzpomínat na svoje dětství strávené u babičky nebo naopak objevit zcela nový zážitek v podobě ubytování v dřevěném obydlí, společném stolování a nádhernou přírodou přímo za oknem. Užijte si zážitkový podzim!*

## ROUBENKA OLIVER

### *Loučná nad Desnou*

Loučná nad Desnou je výborným startovním místem pro putování po Jeseníkách a jeho horských trasách. Pokud si i vy chcete tuto malebnou část Česka prohlédnout, vyzkoušejte [Roubenku Oliver](#) a odpočiňte si v příjemné atmosféře tvořené dřevem a kamennými prvky v kombinaci s moderním nábytkem. Tady se nemusíte bát, že by vám něco chybělo. Jste sice v roubence, ale s veškerým vybavením.





## TIP:



Pokud hledáte místo, ze kterého můžete vyrážet na lyže nebo túry, jste tu správně. Vyjděte z chalupy a kochejte se dramatickými Jeseníky. Chalupa je poblíž lyžařského areálu Kouty, kam lyžaře sváží skibus a v dojezdové vzdálenosti jsou minimálně další tři lyžařské resorty.



Chalupa je rozdělena na dvě stejně velké, zrcadlově otočené poloviny. Každá z nich má svůj vchod a vejde se do ní osm lidí, kteří mohou přespat ve třech ložnicích.



Po náročném dni na horách dopřejte svému tělu uvolnění a regeneraci. Udělejte si čas jen pro sebe a naložte se do vířivky, ta je sice venku, ale má příjemných 40 stupňů. Pokud nejste fanoušky teplé vody, zchlaďte se v bazénu buď rovnou, nebo po vypocení se ve finské sauně.



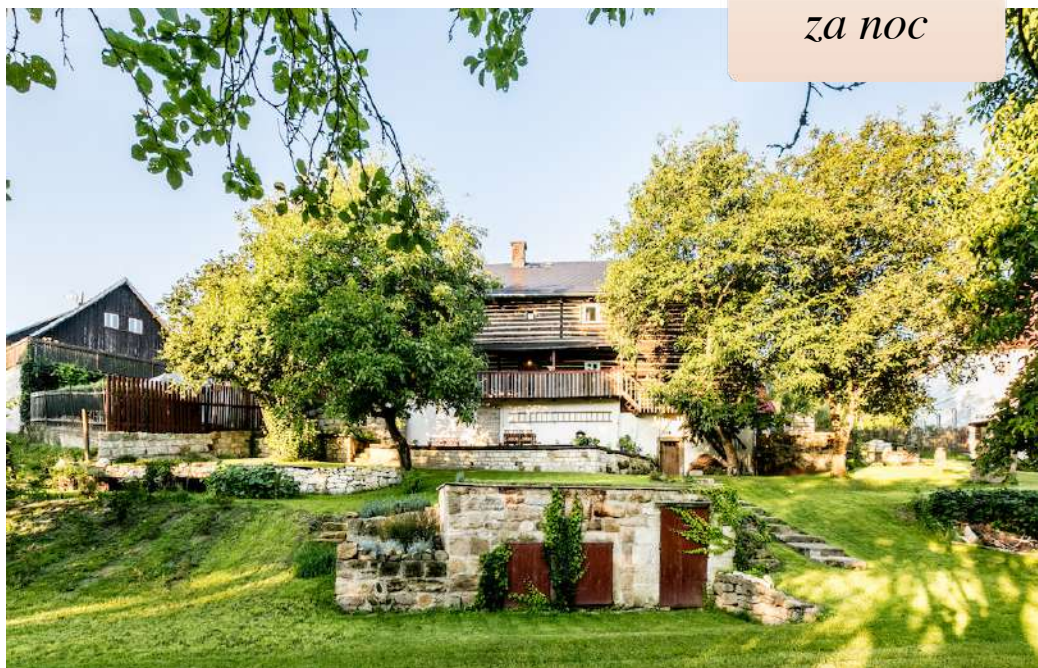
Ani příjemné posezení pod pergolou s grilem nemusí být k zahození.



## SOVÍ ÚJEZD

*Jestřebí*

Prožijte snovou dovolenou v historické chaloupce Soví Újezd kousek od Máchova jezera. Vyzkoušíte si spaní na peci, vychutnáte si dlouhé společné snídane u velkého stolu, projdete se bosí trávou a načerpáte novou energii v přírodě. Chaloupka má neuvěřitelné kouzlo klidu a pohody, vždyť také získala ocenění vítěz kategorie Roubenky roku 2021, které uděluje projekt Amazing Places.



Prostorná chalupa v sobě ukrývá velké pokoje a tradiční světnici s posezením, funkčními kamny, kuchyní a pavlačí. Skoro přijde škoda vzdalovat se od chalupy - co takhle se volně rozběhnout do zahrady, která je plná vzrostlých stromů, které vytváří příjemný stín? Vezměte si košík a zajděte si k záhonku nasbírat čerstvou zeleninu a bylinky pro přípravu oběda. Utrhněte si šťavnaté jablko, natáhněte se do houpací sítě a jen tak proleňte den. A kdybyste se přeci jenom rozhodli objevovat okolí chalupy, doporučujeme zabrouzdat do lesů nebo se vydat poznávat blízké hrady a zámky.



TIP:



Chalupa se pronajímá jen jako celek, můžete si tak být jisti, že budete mít dostatek soukromí po celou dobu pobytu. A bez obav můžete přibrat i své čtyřnohé kamarády.

## BRANDLEIT

*Zillertal*

Brandleit je vaše perfektní útočiště v rakouském Zillertalu, vaše osobní luxusní chata na naprosté samotě, váš snový rekreační dům pro celou rodinu, který má mnoho neobjevených zákoutí. Je umístěn v Hart im Zillertal a věřte, že tišší a idyličtější místo byste jen stěží hledali. Na polovinu údolí svítí slunce tak dlouho, a tak jasně, jak jen může. Také jízda na Brandleit je něco velmi zvláštního. Pojedete po panoramatické silnici „Kapellstraße“ několik stovek metrů kolem krásných horských farem s nádherným výhledem do údolí.





Brandleit nabízí tradiční statkový salon s útulnými kachlovými kamny, vůní borovice a dlouhou lavicí pro celou rodinu. Je to vaše místo k odpočinku a relaxaci po rušném dni v horách. Kromě pečlivě zařízených pokojů a plně vybavené kuchyně zde máte k dispozici také prostornou terasu. Ta je krytá a má přímý přístup do sauny - skvělý výhled na hory zaručen.



Nesčetné turistické a cyklistické trasy jsou v bezprostřední blízkosti roubenky. Na venkovní bazén Zillertal dojedete autem za 15 minut. Jezero ke koupání Schlitters, idylické jezero Achensee a různá menší jezera v Alpbachtal jsou nedaleko, mezi další oblíbené výlety patří vodopády v Hartu, Schlegeis Stausee na samém konci údolí Zillertal. Zvláštní poloha Brandleit vám také umožňuje užít si dny lyžování a dny zimní turistiky v Alpbachtal.

← TIP:

# MĚJTE SVŮJ ČASOPIS VŽDY PO RUCE



VYUŽIJTE PŘEDPLATNÉ NA **6 MĚSÍCŮ**

ZA CENU **320 Kč**

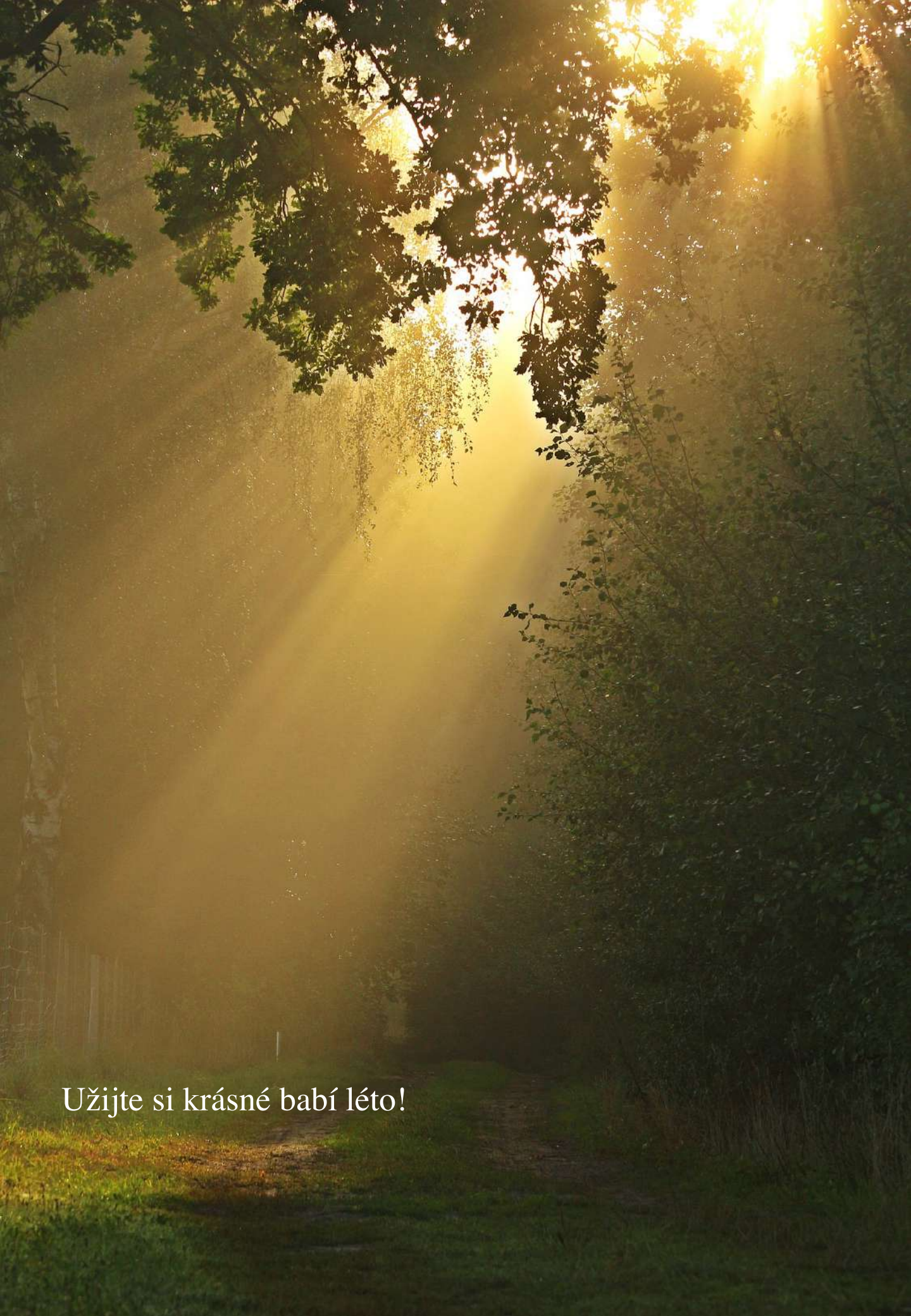
+

**3** PODZIMNÍ ČÍSLA ROČNÍKU 2021 JAKO

**DÁREK**

**OBJEDNAT**

AKCE PLATÍ DO 15.9.2022



Užijte si krásné babí léto!