

# ŠPÍGL

LISTOPAD 2023

ZRCADLO  
ČESKA

## LISTOPADOVÁ VÝROČÍ ROKU 2023

text: Aleš Meduna

### Alfréd Ressel /1900-1983/

Odbojář, za první republiky prošel řadou velitelských funkcí, po napadení Německem odešel s rodinou do Francie a posléze Anglie, zde působil ve funkci vedoucího studijní skupiny ofenzivního oddělení zpravodajského odboru československého Ministerstva národní obrany v Londýně. V roce 1944 odešel na vlastní žádost do Sovětského svazu, kde se stal zástupcem velitele dělostřelectva 1. československého armádního sboru v SSSR. Zemřel 1. listopadu 1983 v Praze.

### Jan Jindřich Marek /1803-1853/

Katolický duchovní a spisovatel. Narodil se pravděpodobně 4. listopadu roku 1803 v Liblíně na Rokycansku, vystudoval filozofii a teologii. Psal básně a povídky. Zemřel 3. listopadu roku 1853 v Kralovicích.

### Karel Ignác Thám /1763-1816/

Spisovatel a překladatel, bratr dramatika Václava Tháma. Narodil se 4. listopadu 1763 v Praze. Živil se jako soukromý učitel jazyků, sklonek života prožil v chudobě, jelikož nemohl najít stálé zaměstnání, onemocněl tuberkulózou a zemřel ve věku 52 let.

### Julian Stříbrný /1883-1943/

Legionář, účastník protinacistického odboje. Narodil se 9. listopadu roku 1883 na Kladně, za první světové války bojoval na ruské a italské frontě, za druhé světové války stál ve vedení vojenské organizace Obrany národa na Kladensku, v únoru 1940 byl zatčen při pokusu o překročení hranice, v červenci 1943 byl popraven v Drážďanech.

### Jaroslav Moučka /1923-2009/

Herec. Narodil se 9. listopadu roku 1923 ve Studené u Telče. Byl dlouholetým členem souboru Vinohradského divadla.

### Ester Krumbachová /1923-1996/

Filmárka, režisérka, dramatická, spisovatelka. Narodila se 12. listopadu roku 1923 v Brně. Studovala Školu uměleckých řemesel v Brně, v 50. letech se seznámila s režisérem M. Macháčkem a odešla do Prahy, navrhovala scény a kostýmy, v 60. letech se etablovala v českém filmu jako výtvarnice a návrhářka kostýmů. V období normalizace nesměla u filmu pracovat.

### Josef Volman /1883-1943/

Podnikatel. Narodil se 14. listopadu roku 1883 v Žebráku, odjel na zkušenou do USA, kde vystudoval chemickou školu, po návratu se usídlil v Čelákovcích, kde vybudoval firmu na výrobu vrtacích strojů, ručních lisů apod. Byl též mecenášem, podporoval spolky a dobročinné aktivity.

### Jiří Vala /1926-2003/

Herec. Většinu své profesní dráhy strávil v souboru Národního divadla. Spolupracoval s rozhlasem i dabingem, vyučoval rovněž herectví na Pražské konzervatoři. Zemřel 15. listopadu 2003 v Praze.

### Josef Kinský /1913-2011/

Šlechtic. Narodil se 19. listopadu roku 1913 v Kostelci nad Orlicí, v roce 1939 byl signatářem Národnostního prohlášení české šlechty, které deklarovalo podporu československému státu v době vzrůstající německé agrese, po druhé světové válce byl majetek rodu zabaven, Kinský byl zatčen a odsouzen na dva roky vězení. Po propuštění pracoval jako civilní zaměstnanec. Po Sametové revoluci restituoval majetek včetně zámku v Kostelci nad Orlicí, kde také zemřel v pozhnaném věku 97 let.

### Helena Zmatlíková /1923-2005/

Malířka a ilustrátorka. Ilustrovala zhruba 250 knih, především pro děti. Narodila se 19. listopadu roku 1923 v Praze.

### Pavel Bobek /1937-2013/

Zpěvák a architekt. Zemřel před deseti lety, 20. listopadu 2013 v Praze.

### Jiří Zahradníček /1923-2001/

Operní pěvec, tenorista. Narodil se 22. listopadu roku 1923 v Novém Bydžově.

### Vladimír Kubač /1929-1993/

Teolog, duchovní Církve československé husitské, překladatel, profesor Husovy československé bohoslovecké fakulty, později profesor a děkan Husovy teologické fakulty Univerzity Karlovy. Zemřel 24. listopadu roku 1993 v Praze.

### Rudolf Thurn-Taxis /1833-1904/

Právník, šlechtic a mecenáš. Narodil se 25. listopadu roku 1833 v Praze. Stal se velkým zastáncem českého národního uvědomění v polovině 19. století, podporoval řadu spolků i českých umělců - B. Němcovou, V. Hála, K. Světlou, B. Smetanu či A. Dvořáka.

### František Ondřej Poupě /1753-1805/

Sládek, zakladatel odborného českého pivovarnictví. Narodil se 26. listopadu roku 1753 v Českém Šternberku.

### Stanislav Lolek /1873-1936/

Malíř, grafik a ilustrátor. Narodil se 10. listopadu roku 1873 v obci Palonín na Šumpersku. Studoval malířství u Julia Mařáka. Jeho tvorbu ovlivnila společná cesta po západní Evropě s Antonínem Slavíčkem. Byl silně ovlivněn impresionismem, maloval především krajinu, zvířata a pohledy do parků a zámeckých alejí.

### Matěj z Janova /asi 1350-1393/

Katolický kněz a kazatel, církevní reformátor. Studoval v Praze a v Paříži, dosáhl titulu mistra svobodných umění. Kázal v katedrále

sv. Víta a v kostele sv. Mikuláše na Starém Městě v Praze. Kázal česky, pro učence latinsky. Vystupoval proti kultu svatých, uctívání ostatků, Bibli považoval za nejvyšší autoritu, často se potýkal s kritikou ze strany katolické církve. Patřil k nejvýznamnějším představitelům české předhusitské reformace. Zemřel 30. listopadu roku 1393 v Praze, některé prameny uvádí rok následující.

## Alice Herzová-Sommerová /1903-2014/

Klavíristka. Narodila se 26. listopadu roku 1903 v Praze v židovské rodině, hře na klavír se věnovala od pěti let, v 16 letech byla přijata na Německou hudební školu v Praze, po nacistické okupaci byl rodině majetek zabaven, matka byla deportována do koncentračního

tábora, o rok později došlo i na Alici, byla členkou táborového orchestru, který pořádal po pracovní době představení pro uvězněné. Odehrála tam asi 150 koncertů. Manžel i matka zahynuli v koncentračním táboře, Alice přežila a po skončení války se vrátila do Československa, záhy však emigrovala do Izraele. Zde vyučovala hudbu, propagovala české hudební skladatele. Zemřela v Londýně ve věku neuvěřitelných 110 let.

## Karel Dostál-Lutinov /1871-1923/

Katolický duchovní, básník, překladatel, vůdčí osobnost tzv. Katolické moderny. Narodil se v Prostějově, absolvoval studium teologie v Olomouci a byl vysvěcen na kněze. Postavil se do čela hnutí katolického kněžstva nazva-

ného Katolická moderna. Zemřel 29. listopadu 1923 v Prostějově.

## Josef Žampach /1913-1943/

Poručík letectva, odbojář. Narodil se 28. listopadu roku 1913 ve Švihově. Působil jako jeden ze členů vedení Svazu letců republiky, zapojil se do protinacistického odboje, v dubnu 1940 byl zatčen a o tři roky později popraven v Německu.

## Božena Benešová /1873-1936/

Básnířka a spisovatelka. Narodila se 30. listopadu roku 1873 v Novém Jičíně, byla představitelkou psychologické prózy, často líčí osudy mladých lidí z maloměsta.

## TIP NA VÝLET

### ZÁMEK LOUČEŇ

text: Aleš Meduna

Loučeň je městys ležící asi 12 km severně od Nymburka. První písemná zmínka o obci pochází z roku 1223. Původně zde existovala tvrz, jejíž majitelé se rychle střídali a nebyli významní. Zásadní proměnu přináší třicetiletá válka /1618-1648/, kdy panství získává přední šlechtický rod Valdštejnů, konkrétně Adam z Valdštejna, strýc proslulého velitele císařských vojsk Albrechta z Valdštejna. Zchátralý objekt prošel na počátku 18. století nákladnou rekonstrukcí a přestavbou v barokní zámek za vlády Karla Arnošta z Valdštejna dle návrhu významného architekta Františka Maxmiliána Kaňky. Vznikla jednopatrová trojkřídlá budova, k jejímuž levému křídlu přiléhá kostel Nanebevzetí Panny Marie, přízemí zámku je zaklenuto křížovými klenbami a střecha zámku je man-

sardová. Po poslední majitelce zámku z rodu Valdštejnů, Marii Anně, získává zámek rod Fürstenberků, neboť manželem Marie Anny byl Josef Arnošt z Fürstenberka. V jejich držení zůstal zámek krátce, neboť již roku 1809 se majitelem stává Maxmilián Thurn-Taxis a v majetku tohoto rodu zůstal až do konce druhé světové války. Na jejím konci byly interiéry zámku vyrabovány sovětskou armádou a místním obyvatelstvem, zbytek mobiliáře odvezen památkáři a zbytek prodán za soudní odhad. V období komunistické éry objekt převzalo ministerstvo dopravy jako rekreační a výukové středisko, později tu vzniklo železniční učiliště, internát i hotel. V roce 2000 se majitelem zámku stala akciová společnost, která započala s rozsáhlou rekonstrukcí zámecké budovy i cenného anglického parku. Po sedmi letech došlo k zpřístupnění zámku pro veřejnost.

Zámecká expozice je věnována posledním šlechtickým majitelům rodu Thurn-Taxis. Vrátila se část původního zámeckého mobiliáře i další kusy historického nábytku i rodinných

upomínek na rod Thurn-Taxis. Zámek navštívily některé významné osobnosti, např. rakouský císař František I., ruský velkokníže Konstantin, básník Rilke či hudební skladatel B. Smetana. Velké množství akcí, atraktivita místa učinily ze zámku jednu z nejnavštěvovanějších památek České republiky. Zámek je otevřený denně od 10 do 17 hodin, přičemž prohlídky probíhají ve všedních dnech ve 12:00, 14:00 a 16:00, o víkendech a svátcích od 11-16 hodin, dětské prohlídky ve 12:30 a 14:30. Prohlídku můžete spojit s návštěvou oblíbeného souboru dvanácti zahradních labyrintů a bludišť. Od 17. listopadu 2023 do 21. 1. 2024 proběhne již šestý ročník „Příběh vánočního stromčeku.“ Výstava nabídne slavnostně vyzdobené zámecké interiéry a více než dvacet stromčeků, každý se svým unikátním příběhem. Na tuto akci je vhodné si vstupenky předem rezervovat na webových stránkách zámku - [www.zamekloucen.cz](http://www.zamekloucen.cz).

Přijďte se podívat na krásné obnovené zámecké interiéry, které vás okouzlí neopakovatelnou atmosférou.

## CELOŽIVOTNÍ VLIV BAREV

text: Pavel Troják

Vliv barev na naši psychiku je intenzivnější, než si často uvědomujeme. Mohou nám pomoci získat vysněné pracovní místo, posílit naši energii nebo nás uklidnit, podporovat kvalitní spánek či stimulovat chuť k jídlu. Za těmito vlastnostmi stojí síla přírody. Existuje barva, která je dlouhodobě méně oblíbená, a jaká barva je naopak tou, kterou lidé milují nejvíce? Barvy nás obklopují každý den, ale často si nejsme vědomi jejich hlubokého dopadu na náš vnitřní svět. Barvy mají silnou symboliku, nad kterou obvykle nepřemýšlíme na vědomé úrovni, avšak ovlivňují naše myšlenkové procesy, emoce a jednání. To, jak vnímáme lidi, objekty nebo místa, může až v devadesáti procentech závi-

set na barvách. Pro lepší představu: takový je jejich vliv, že ještě před deseti lety měla každá pátá věznice ve Švýcarsku alespoň jednu buňku vymalovanou v růžové barvě. V 70. letech 20. století výzkumník Alexander Schauss zjistil, že pokud vězni tráví patnáct minut v různém prostředí, je pravděpodobnější, že budou méně agresivní. Světelné vlny, které rozpoznáváme jako různé barvy, mají na nás psychologický a fyzický dopad. Jakmile náš zrak zachytí barvu, tato informace je zpracována v mozku, konkrétně v hypothalamu. Tato oblast mozku kontroluje některé naše fyziologické funkce, jako jsou pocity hladu, žízně, regulace tělesné teploty a emocionální reakce. Naše tělo poté reaguje na tyto vizuální podněty. Barvy jako červená, žlutá nebo oranžová, často označované jako teplé barvy, mohou stimulovat naše tělo, zvyšovat srdeční tep, urychlovat metabolismus nebo zvyšovat krevní tlak. Je to důvod, proč červená barva je čas-

to viděna v restauracích; podporuje chuť k jídlu a upoutá naši pozornost. Když se nacházíme ve prostředí s převahou teplých barev, cítíme se tepleji. Na druhou stranu chladné barvy, jako je modrá, mají klidný a uklidňující účinek, proto ložnice v modrém nádechu může napomoci klidnému spánku. S barvami jsou spojeny určité biologické a psychologické konotace. Například zelená je spojována s přírodou, zatímco modrá je spojována s vodou a oblohou. Příroda hraje klíčovou roli v tom, jak vnímáme barvy. Geneticky je člověk nejcitlivější na zelenou, což je důležité pro orientaci v přírodě. Lidé také instinktivně reagují na kombinaci černé a žluté, protože mnoho jedovatých zvířat má tuto kombinaci barev, například včely. Karen Schlossova, jedna z vedoucích odbornic na barvy z Univerzity Wisconsin-Madison, zkoumala preference barev v různých ročních obdobích. Zjistila, že barvy, které se v daném

období v přírodě objevovaly nejvíce, byly mezi lidmi oblíbené. Tyto poznatky můžeme aplikovat ve svém každodenním životě, abychom si pomocí vizuálních podnětů zlepšili svou psychiku a myšlení. Můžeme se například zastavit a zamyslet se nad zelení listů, bílým sněhem nebo modří oblohy a vody. Když vědkyně Schlossová v průběhu svých přednášek zjišťovala oblíbenost barev mezi studenty psychologie, většinou už předem tušila, že většina z nich preferuje modrou. Ve své prezentaci dokonce měla graf, který ukazoval, že až osmdesát procent studentů preferuje modrou. Většinou se ve svém odhadu nemýlila. Inspirace v oblíbenosti modré najdeme i v textech písní, například Ondřej Hejma ve své skladbě naznačuje, že „modrá je dobrá“. Podle průzkumů, které sahají až do počátku 19. století, je modrá globálně nejpobulárnější barvou. Je dost pravděpodobné, že modrá byla mezi lidmi oblíbená i předtím, i když nemáme vědecké důkazy, které by to potvrzovaly. Lidé se přirozeně touží cítit klidně a harmonicky, což jsou pocity, které modrá vyvolává. Modrá symbolizuje stálost a důvěryhodnost. Pokud chcete působit přátelsky a uvolněně, doporučuje na důležité setkání zvolit modrý oděv. Gastronomie je snad jedinou oblastí, kde modrá dominuje méně. V přírodě není mnoho modrých potravin a modré jídlo může často naznačovat, že je zkažené. Proto v kulinářském světě modrá není příliš doporučována, pokud se nejedná o specifickou dietu. Co se týče nejméně oblíbených barev, hnědožlutá je často na vrcholu tohoto seznamu. Tato barva může být asociována s biologickým odpadem, což může být důvodem její nepopularity. V oblasti módy je s hnědou třeba zacházet opatrně. Hnědá může přidat nositeli několik let, pokud není správně kombinována s jinými odstíny. Přestože existuje názor, že modrá je určena pro chlapce a růžová pro dívky, výzkumy ukazují, že pohlaví ve volbě barev nehraje dominantní úlohu. Modrá je oblíbená u obou pohlaví. Ženy však často preferují červenou nebo fialovou barvu. Významný rozdíl v barvocitu se vyskytuje mezi muži a ženami. Globálně je porucha barvocitu zjištěna u zhruba devíti procent mužů a pouhých 0,4 procenta žen, což má genetický původ. Gen zodpovědný za barvocitu je umístěn na chromozomu X. U mužů, kteří mají pouze jeden chromozom X, se přítomnost tohoto genu často projevuje jako porucha barvocitu. Na druhou stranu ženy mají dva

chromozomy X, což snižuje pravděpodobnost výskytu poruchy. Pokud však pár diskutuje o tom, jestli šaty jsou červené nebo oranžové, většinou to neznamená, že je muž skutečně barvoslepý. Každý z nás má odlišnou citlivost na barvy, i když v této oblasti nemá žádné jiné zdravotní problémy. Pokud jde o spojení červené barvy s ženami, vědci hledali odpovědi v přírodě. Předpokládali, že ženy mohly být k červené přirozeně přitahovány, protože v pravěku sbíraly zralé plody. Výzkum provedený mezi domorodými kmeny v amazonském deštném pralese však tuto teorii nepotvrdil. V americké studii si děti z barevného spektra nejčastěji vybraly červenou a modrou, což může souviset s tím, že to jsou základní barvy. Mezi pohlavími však nebyl patrný výrazný rozdíl. Pokud tedy dívky mají sklon k růžové a chlapci k modré, pravděpodobně to odráží kulturní normy, které tato genderová rozdělení podporují. Kulturní zázemí a prostředí, ve kterém vyrůstáme, významně ovlivňuje naše vnímání barev. Jak by bylo nepochopeno, pokud by se člověk na pohřbu objevil v bílém oblečení nebo kdyby nevěsta měla černé šaty. V západních kulturách je bílá často vnímána jako symbol čistoty a nevinnosti a obvykle má pozitivní konotace. Ve východních kulturách je bílá spojována se smutkem, zatímco štěstí a prosperitu reprezentuje červená. Toto vysvětluje, proč mnoho asijských nevěst preferuje rudé svatební šaty. Avšak barvy semaforu jsou většinou univerzální, a tak málokde by lidé zastavili na zelenou světelnou signalizaci. V oblasti marketingu se často využívá symboliky a psychologie barev. Až 90 procent našeho rozhodování o nákupu může ovlivnit barva produktu, zatímco rozpoznatelnost značky může barva zvýšit až o 80 procent. Zelená je často spojována s ekologickým a zdravým přístupem, zatímco červená symbolizuje odvahu a energii. Oranžová je často volena značkami s mladou a dynamickou identitou, zatímco modrá vyzařuje důvěru. Modrá může také reprezentovat jednotu a spolupráci, což může být důvodem, proč mnoho log sociálních médií a komunikačních platformách jsou v modrých barvách. Fialová je často považována za barvu luxusu a má tajemný nádech, zatímco žlutá je spojována se štěstím. Barvy mohou také manipulovat našimi smysly a klamat náš mozek. Světlejší produkty mohou působit měkčeji. Výzkum americké nutriční firmy ADM zkoumal vliv barvy na chuť. Když účastníkům

byly nabídnuty dvě stejné limonády, z nichž jedna byla obarvena na červenou, ta červená jim chutnala sladší. Výzkumníci tedy dospěli k názoru, že zvýrazněním červené barvy v jahodovém výrobku je možné snížit množství cukru až o 20 procent, aniž by zákazníci zaznamenali rozdíl v chuti, díky vizuálnímu vlivu barvy. Barva roku se mění každý rok, a pro letošní rok byla vybrána magenta. V obchodech tak můžeme často spatřit oděvy v nápadném malinovém odstínu. Avšak barva, která padne jednomu, nemusí vyhovovat druhému. Výběr ideálního odstínu závisí na odstínu pleťi, barvě vlasů, očí a také na osobních preferencích. Je důležité, aby barva oděvu odpovídala osobnosti nositele. Jak se totiž říká: „Oděv je jako druhá kůže, může nám sloužit jako ochrana nebo nám pomoci vyjádřit naši identitu.“ Červená barva může být volbou žen, které chtějí upoutat pozornost a být v centru zájmu. Na druhou stranu černá může sloužit jako ochrana a poskytnout nositeli pocit jistoty. Je to barva, která by neměla chybět v žádném šatníku, protože je praktická, elegantní a opticky zeštíhluje. Připomeňme si, jak před patnácti lety dominovala v módě černá, ale v poslední době se oblečení stává barevnějším. Lidé se stále častěji rozhodují pro jasné barvy nejen v létě, ale i v zimě. Zejména starší ženy si troufnou na odvážnější barvy a k tomu mají často i větší sebevědomí a méně se řídí názory okolí. U mužů je situace složitější. Zatímco například Italové si troufnou na výraznější barvy, čeští muži jsou konzervativnější. Obecně se doporučuje mužům kombinovat klasické kousky s něčím barevným, jako je červený svetr. Upozorňuje se také na to, jak může barevný oděv zlepšit náladu a přinést radost do šedivého dne. Psychologové potvrzují pozitivní vliv barev na psychiku. Doporučují lidem, kteří jsou více úzkostní nebo depresivní, obklopit se více barvami a zpříjemnit si tak život. Naopak ti, kteří mají sklony k nečinnosti, by mohli těžit z jasnějších nebo kontrastních barev, které je mohou povzbudit. Lidé s impulzivní povahou by měli volit klidnější a chladnější odstíny. Existuje rčení, že „zelená a modrá uklidní duši“, a zdá se, že v tom je skutečně něco pravdy, protože těm, kteří jsou pod tlakem a ve stresu, tyto barvy pomáhají relaxovat. Doporučuje se vytvořit si v místě, kde trávíme většinu času, oázu klidu, například v bílé nebo v jemných pastelových odstínech, s výhledem na modré nebe a s nějakou pěknou rostlinou v rohu místnosti.

## MÁME SE DOBŘE, ALE PŘECI TOMU NĚCO CHYBÍ

text: Pavel Troják

Naše hospodářství neprospívá. V nedávné minulosti jsme vinu klidně přisuzovali pandemii, kdy se situace měnila z jedné chvíle na druhou a nesmírný strach nahrazoval další nesmírný strach. Ale v roce 2023 je těžké se takto vy-

mlouvat, zejména s ohledem na sousední národy, kterým se nejen podařilo dosáhnout stavu před pandemií, ale dokonce jej dalece překonat. Co nám brání dosáhnout podobného úspěchu a jak to změnit? Tento problém je nyní předmětem debat na mnoha úrovních. Hospodářská komora zkoumá nové perspektivy pro naši zemi, Národní ekonomická rada vlády (NERV) vytvořila tým, který vyhledává opatření pro růst, ministr průmyslu a obchodu pověřil svůj tým podobným úkolem a i předseda

vlády a opozice komentují tíživou situaci našeho ekonomického vývoje. Otázka tedy zní: Je toto téma skutečně tak důležité? Odpověď závisí na tom, s čím porovnáváme naši současnou situaci. Ačkoli se může zdát, že česká ekonomika prochází těžkými časy, z historického a mezinárodního hlediska jsme na tom dobře. Radíme se mezi nejbohatší národy světa, máme historicky nízkou míru nezaměstnanosti, veřejné finance, které lze považovat za udržitelné, a ve srovnání

s jinými zeměmi máme stabilní a prosperující ekonomiku. Ano, čelíme mnoha výzvám, ale obecně je na naši zemi dobrý pohled. Můžeme si stěžovat, a vždy si budeme, ale stačí nám překročit hranice a lidé nás budou obdivovat, jak si vedeme. Začali jsme se zadlužovat takovým způsobem, že nejen Národní rozpočtová rada, ale i všichni, kteří si dokázali představit, kam nás současný trend může zavést, začali být znepokojeni. Pokud nezměníme směr, za pět let narazíme na limity našeho zadlužení. A problémy nejsou jen finančního charakteru. Počet ohrožených domácností vzrostl, některé oblasti zaostávají, stále více lidí se přiklání k populistickým myšlenkám a nemáme jasno, jak se vymanit z aktuálních potíží. Mysleli jsme si, že po pandemii se vše vrátí do normálu, ale teď to tak nevypadá. Méně zajištění občané u nás nikdy nepatřili k těm, kteří by měli prostředky navíc, a stejně jsme/jsou na tom i dnes. U většiny obyvatel však pozorujeme neobvyklou opatrnost v utrácení. Ano, máme finance, ale nespotřebujeme je. To je sice výhoda v období růstu cen, ale ne všechny nákupy musí být jen impulzivní konzumace. Můžeme investovat do vzdělání nebo jiných oblastí. V současné době to ale děláme méně, než by se zdálo být ekonomicky rozumné. Jsme zřejmě obezřetní, možná i vyplašení. Můžeme to nazvat pesimistickým pohledem na věci. Zde se objevuje první náznak možného řešení pro budoucí ekonomický růst. Mnoho aspektů na-

šeho hospodářství funguje dobře. Prošli jsme náročným obdobím pandemie, úspěšně jsme čelili energetické krizi a velké migrační vlně. A přestože neexistuje nic horšího než válka, naše ekonomika se drží lépe, než jak naznačovaly tehdejší pesimistické odhady. Za poslední roky jsme dosáhli mnohého i přes různé komplikace a možná si tím našim pesimistickým postojem spíše škodíme. Není snadné změnit postoj veřejnosti z pozice Úřadu vlády, a proto se vláda snaží najít způsoby, jak povzbudit ekonomický růst a podpořit tak pozitivní atmosféru v zemi. Tato opatření můžeme zařadit do tří hlavních skupin. První skupina obsahuje opatření orientovaná na poptávku, která stimulují růst a zaměstnanost, avšak mohou vést k vyšší inflaci. Druhá kategorie zahrnuje opatření zaměřená na nabídku, která s sebou nesou tendenci k nižším cenám. Opatření zaměřená na poptávku a nabídku doplňují ta nejkvalitnější, která mají potenciál transformovat celou ekonomiku. Hledání takových opatření by mělo být prioritou všech, kteří chtějí pro naši zemi dlouhodobé dobro, nejen v rámci jednoho volebního cyklu. Jaké strategie doporučují odborné texty pro stimulaci nabídky a potenciálu ekonomiky? Namísto vynalézání nových řešení bychom měli využít toho, co již funguje v jiných zemích. Konkrétně bychom měli cílit na flexibilní pracovní trh. Měli bychom se inspirovat Polskem a zjednodušit přijímání kvalifikované pracovní síly ze zahrani-

čí, snížit překážky pro zahraniční studenty na našich vysokých školách, zapojit do pracovního procesu více matek na mateřské dovolené, důchodců schopných práce, nebo i osob z vězeňských zařízení. Dalším krokem by mohl být digitální přístup k uzavírání a ukončení pracovních smluv. Kromě pracovního trhu bychom měli také hledat inspiraci v kapitálovém trhu, například ve Švédsku. Co se týče stavebního řízení, můžeme se řídit dánským modelem. Rovněž se nemůžeme vyhnout oblastem jako je vzdělávání a soudnictví. Česká republika stojí na pevných základech. Máme příležitost žít v tomto čase a místě, což je určitá výhoda. Hlavním problémem je, že většina věcí v zemi funguje poměrně dobře, což nás nevede k masové nespokojenosti a mnohým z nás se nechce nic měnit. Přesto si uvědomujeme nedostatky v systému, a tak zcela spokojeni nejsme. Ocitáme se v jakési svízelné situaci a doufáme, že v průběhu času projdou systémem i nápady či opatření, jež nás posunou kupředu. Měli bychom upřednostňovat opatření, která byla úspěšně implementována v jiných zemích. Je vhodné hledat taková řešení, která nebudou hned zrušena následujícími vládami, která nebudou způsobovat nepřiměřený růst inflace, která přesáhnou pouhé obecné proklamace a skutečně podpoří potenciál naší ekonomiky. Někteří by tomu řekli strategie nebo vize. A právě taková jasná vize nám v současné době schází.

## POZITIVNÍ ZMĚNY CEN ENERGIÍ

text: Pavel Troják

S poklesem cen za elektřinu a plyn se zvýšil počet osob, jež přecházejí k jiným dodavatelům. Postupně se trh vrací do stavu, v jakém byl před energetickou krizí. Ve srovnání s jarem tohoto roku to představuje značnou změnu. Minulou zimu kromě rybníků zamrzl i energetický trh. Jen málokdo se rozhodl pro změnu dodavatele, jelikož většina z nich nabízela identické ceny, jež byly stanoveny vládními regulacemi. Někteří dodavatelé na těchto cenových hladinách zůstávají, ačkoliv nyní se jedná o nejdražší energii, kterou je možné získat. Obvykle argumentují tím, že nakoupili za vysoké ceny. Ostatní však již ve svých cenících zohlednili nedávné výkyvy na trzích a nabízejí ceny nižší i o desítky procent. Zákazníci s vyšší spotřebou, například z důvodu vytápění, mají nyní příležitost ušetřit možná desítky tisíc korun ročně. A tak je již zvažování změny dodavatele výhodné. Úspory může přinést i samotná úvaha o změně. Stačí se u vašeho současného dodavatele energií zeptat na výpovědní lhůtu, a ten obvykle poskytne i nabídku nižší ceny jako odpověď. V srpnu změnilo dodavatele více než deset tisíc domácností u plynu a dvacet jedna tisíc domácností u elektřiny. Vzhledem k tomu, že výpovědní lhůta u smluv na dobu neurčitou je tři měsí-

ce, hlavně reagují na jarní snížení cen některých dodavatelů. To ukazuje i skutečnost, že od jara mění dodavatele u elektřiny i plynu každý měsíc více a více lidí. Takovýto soustavný nárůst zde dosud nebyl zaznamenán. Potvrzení, že se lidé pokoušejí řešit změnu dodavatele, přináší přetížené linky zákaznických center. Získat odpověď na telefonu či e-mailu může vyžadovat značnou dávku trpělivosti. Jako příklad lze uvést Pražskou energetiku, která při dotazu automaticky odvětí, že se s odpovědí opozdí a může to trvat týdny. Přesto se může tento krok vyplatit. Úspory mohou přinést nejen změna dodavatele, ale také zmíněné neformální nabídky. Dodavatelé pečlivě chrání své neveřejné ceny, které se většinou liší o několik set korun za megawatthodinu. Lidé tedy nenajdou tyto ceníky na webových stránkách dodavatelů. K nim se dostanou pouze v případě, že pohrozí odchodem, nebo pokud plánují přejít od konkurence. Někteří však tímto směrem jít nechtějí. Zaznamenali jsme, že někteří dodavatelé začali nabízet takzvané neformální nabídky, ale my chceme zacházet se všemi zákazníky stejně a nikoho neznevýhodňovat, sděluje mluvčí ČEZ Alice Horáková. Změna dodavatele nemusí být vždy bez nákladů. Řada osob může mít závazek, u kterém nemá vědomí, a za jeho porušení musí zaplatit pokutu. Nejde pouze o klasické fixní smlouvy, závazky mohou vzniknout také v případě, že zákazník nereaguje na konec závazku a dodavatel jej automaticky s novými cena-

mi prodlouží o další roky. Sankce za předčasné ukončení se u jednotlivých dodavatelů liší a jsou vždy uvedeny ve všeobecných obchodních podmínkách. Avšak realita není tak jednoduchá. Při průzkumu tohoto tématu se nezjistily výše sankcí v dostupných smlouvách. I tisková oddělení jednotlivých dodavatelů odpovídala pouze obecně. Také snaha získat informace z pohledu zákazníka vedla spíše k zmíněným neformálním nabídkám. Sankce bývají často ve výši stovek korun za každý měsíc, který zbývá do konce kontraktu. Může se tak stát, že částka překročí 5 000 korun. Nicméně, jejich zaplacení se může vyplatit, zejména pokud je smlouva spojena s nevýhodnou cenou a vysokou spotřebou. Nová, výhodnější nabídka může znamenat, že se investovaná částka vrátí již během několika měsíců. V případě nízké spotřeby však sankce ekonomicky výhodná být nemusí. Vývoj cen na burze od počátku roku přispívá k atraktivnosti nových a výhodnějších nabídek. Ironicky, optimismus tedy zvyšuje pesimismus. Dle Jiřího Matouška, mluvčího společnosti Centropol, je jedním z faktorů snížení cen elektřiny a plynu nejistý, nikoli optimistický výhled evropské ekonomiky, což by mohlo vést k dalšímu poklesu spotřeby. Anticipovaná slabší ekonomika snižuje ceny nejen energií, ale také emisních povolenek. Lidé si mohou pochvalovat také neobvykle dlouhé léto. Například spotřeba elektřiny v září je podle dosavadních údajů společnosti Amper Meteo nižší

o devět procent ve srovnání s průměrem let 2017 až 2021, za což může počasí a větší počet domácích fotovoltaických panelů. Kamil Rajdl, analytik společnosti Amper Meteo, poznamenal, že v posledních dnech byla produkce těchto panelů dokonce blízko svých teoretických maxim, protože chladnější noci ve srovnání s létem více ochlazují panely. Fakt, že díky teplému počasí je spotřeba plynu a elektřiny nižší, má dopad na spotové ceny, na které jsou navázány měsíční fixa-

ce. Zákazníci tak díky počasí šetří. Všichni pak profitují z nižší spotřeby, kterou teplejší počasí (zatím) přináší. Přechod k jiným dodavatelům však stále vyžaduje určitou opatrnost. Důležité je nepostupovat pod tlakem. Je vhodnější se vyvarovat dodavatelům, kteří neposkytnou několik dní na rozmyšlenou. Většinou to je z toho důvodu, aby zákazník neměl čas zjistit, kde jsou v nabídce úskali. Souvisí s tím i nutnost pročíst si smluvní podmínky a nepřehlédnout žádnou jejich

část. Problémy mohou být někdy skryty až v přílohách. Pokud je to složité, je možné požádat o pomoc někoho z rodiny. Dobře funguje také možnost zaslat dokumentaci stávajícímu dodavateli a zeptat se, zda dokáže nabídnout něco lepšího. Pokud má nová nabídka nějaká úskali ve smluvních podmínkách, stávající dodavatel na ně rád upozorní. Je také vhodné zjistit si co nejvíce informací o novém dodavateli. K tomu nejlépe poslouží Internet.

## NEBUĎME LHOSTEJNÍ K UTRPENÍ ZVÍŘAT

text: Pavel Troják

Každý rok provádí inspektoři ze Státní veterinární správy kontrolu u tisíců chovatelů a obchodníků s domácími zvířaty, při čemž odhalují stovky nesrovnalostí. Nejčastěji jde o nedostatečné podmínky chovu, omezení ve výživě a napájení, nedostatečnou zdravotní péči, ale také nezaregistrovaná hospodářství, nehlášené změny či úniky zvířat. Počet zabavených zvířat v poslední době vzrostl. Pokud by nebylo náhody a pozorných policistů, pes Míša by nadále trpěl. Byl to středně velký, zhruba roční kříženec, uvázaný na řetězu, který mu zarostl do krku, s karabinou procvaknutou skrz kůži. Byl držen ve dvoře v Černošíně na Tachovsku, ve společnosti lidí, kteří se k němu chovali krutě. „Nyní je Míša v dobré kondici, ale kvůli pravděpodobnému soudnímu řízení ho nemůžeme předat náhradní rodině. Doufám, že se už k původnímu majiteli, který je obviněn z týrání, nevrátí,“ sděluje Karel Bobál, majitel psiho útulku v Studánce. Na žádost veterinární správy zajel pro týraného psa v květnu. Před několika dny se na stejné místo vrátil, tentokrát pro zhruba osmiletého bulteriéra Dyka, kterého si místní pořídili po Míšovi. O Dykovi byl pan Bobál informován lidmi, kteří také kontaktovali obecní úřad a veterinární správu, poté co Dyk utekl ze dvora a napadl jiného psa. „Byl připoutaný na krátkém provaze. Omezení pohybu je porušením veterinárního zákona, jedná se o týrání zvířete. Místní Dyka údajně bili a kopali. V důsledku toho je psychicky nestabilní. Podle mého názoru bylo jen otázkou času, kdy by někoho pokoušel,“ popisuje Bobál. Každý rok kontrolují inspektoři ze Státní veterinární správy tisíce chovatelů i obchodníků se zvířaty, a odhalují stovky nesrovnalostí. Dle nich jsou podmínky chovu a péče stále náročnější, zatímco legislativa je přísnější. Oproti minulosti, nyní úřední veterináři sledují nejen dodržování právních předpisů, ale rovněž fyzický

a psychický blahobyt zvířat. Navíc obdrží více podnětů od občanů, kteří mají pocit, že něco není v pořádku. V minulém roce naši inspektoři provedli 6 753 kontrol, které zahrnovaly téměř milion domácích, hospodářských a volně žijících zvířat, přičemž zhruba 40 procent bylo založeno na podnětech od lidí, sděluje mluvčí Státní veterinární správy Petr Majer. Z tohoto počtu kontrol se téměř dvě tisícovky týkaly hospodářských zvířat, zejména skotu, koní a drůbeže. V pětině případů inspektoři zjistili porušení zákonů a vyhlášek. U zájmových zvířat, která jsou nejčastěji chována doma, loni inspektoři provedli 3 697 kontrol. Ve čtvrtině případů byly zjištěny nedostatky, převážně nevhodné podmínky chovu, omezování výživy a další porušení legislativy, jako je například neočkování psů proti vzteklině, uvádí Majer. V případech, které byly na podnět veterinární správy řešeny úřady obcí s rozšířenou působností, bylo loni zaznamenáno 539 takových situací, přičemž v 93 případech veterináři navrhli odebrání zvířat. Čísla z předloňského roku jsou podobná. Letos do konce srpna podali inspektoři obecním úřadům podněty k řešení 289 případů, z nichž v pěti desítkách navrhli odebrání zvířete. Majer upozorňuje, že počty řešených případů se v posledních letech výrazně nemění. Veterinární správa však nevede statistiku počtu zvířat, která trpí. Nedávné události ukazují, že počet zásahů na místech, kde trpí ne jedno či dvě, ale mnoho zvířat, někdy desítky či stovky, je na vzestupu. Inspektoři z Královéhradeckého kraje čelili neobvyklé situaci u chovatelky z malé vesnice Borovnička, která jim odmítla umožnit kontrolu budovy, z níž se linul nepříjemný zápach, nebo jim ukázala pouze některá zvířata. Ke konci srpna se odborníci přesvědčili o tom, že v budově panují otřesné podmínky pro zvířata, a doporučili zabavit celkem 190 slepic, 12 koček, 11 psů, dva poníky, tři kozy, tři křepelky, husu a perličku. Městský úřad následně zajistil přesun těchto zvířat do zařízení jak v Čechách, tak na Moravě. Tento případ je podle Majera výjimečný jak počtem zvířat, tak i rozmanitostí druhů, které byly zajištěny.

Porovnal ho s případem z Vysočiny, kde bylo v roce 2018 také odebráno více než 200 zvířat, konkrétně psů, kteří byli drženi ve sklepě plném exkrementů a blech. Od poloviny srpna se veterináři věnovali i dalším případům, kde strádalo několik velkých či více malých zvířat. Například žena z obce Tis u Blatna na Plzeňsku přišla o šest koní, jelikož jim nenabídla adekvátní životní podmínky ani dostatečnou výživu. Zvířata nyní jsou v náhradní péči a ženě hrozí za jejich týrání pokuta až do výše půl milionu korun. Podobný osud potkal ženu z Frýdlantska v Libereckém kraji, která přišla o tři koně. A chovatelce z Hynčiny na Olomoucku bylo odebráno 37 koz. Její zvířata přežívala ve vlhké, zápachem prosycené stáji, kde neexistovalo suché místo pro odpočinek ani přístup k vodě a krmivu. Některé kozy byly vyhublé, část měla přerostlé paznehty tak, že nemohly přirozeně stát ani chodit. Nedávno inspektoři ze Zlínského kraje doporučili odebrat 19 psů žen z Roštění. Ve spolupráci s úřadem Holešova a s chovatelkou bylo umožněno přesunout také králíky a morčata, celkem 35 zvířat. Většina zvířat byla umístěna do náhradní péče, zatímco tři starší psi byli převezeni do útulku. Podle ředitele zlínské veterinární správy, Michala Kamaráda, ačkoliv všechna zvířata měla přístup ke kvalitní vodě a krmivu, byly podmínky chovu opravdu středověké. Chovatelka vlastnila chovnou stanici plemene Kavalír King Charles a dosahovala úspěchů na výstavách. Avšak někteří psi nebyli očkovaní proti vzteklině, za což bude chovatelce uložena pokuta. Kamarád dále uvedl, že někteří lidé zvířatům ubližují záměrně, ale majitelé větších chovů si často neuvědomují, že zvířata trpí. Věřící, že pro zvířata dělají vše možné a poskytují jim lásku. Ačkoli to může být pravda zejména na začátku, s postupem času - ať už kvůli stáří, finančním nebo psychickým problémům - již nemohou poskytnout dostatečnou péči. To může vést k situacím, kde zvířata žijí mezi hromadami odpadků a exkrementů, nemají dostatek potravy ani veterinární péče, a proto není jiná možnost, než je odebrat jejich majitelům, vysvětlil ředitel Kamarád.

## DIETA NE, DĚKUJI

text: Pavlína Kravcivová

Nedávno jsem strávila tři hodiny na pohotovosti. Předcházely tomu čtyři hodiny ukrutné

bolesti břicha. A výsledek všech vyšetření? Tři žlučové kamínky. Řešení, buď operace a vyloučení žlučnicku anebo dieta. Na operaci se mi moc nechťelo a vzhledem ke své nadváze jsem si zvolila možnost b. V knihovně jsem si napůjčovala spousty knih o zdravé výživě, na inter-

netu našla mnoho článků a jala jsem se tím pokoušet. Proč začít hubnout právě v listopadu? No, pokud Vás trápí kila navíc, tak nemusíte čekat až na první ledna. Můžete začít hned. Jako první bychom se měli zamyslet nad motivací. Ta bude v našem snažení klí-

čová. Bez toho, abychom věděli, proč chceme započít zdravější životní styl (což rozhodně nebude nic moc snadného), se nám to těžko podaří. Někdo najde motivaci ve zlepšeném zdraví. Dalšímu se bude líbit, že až zhubne, tak se mu bude lépe dýchat při běhání. Jiný se zase těší, až si nakoupí nové oblečení.

Ideální cesta, jak začít, je začít po krůčcích. Rozhodně se nedoporučují zázračné diety, které slibují, že za týden zhubneme deset kilo. Postupné upravování jídelníčku, tak, abychom u nového způsobu stravování vydrželi. Neměli bychom to pojmout jako dietu, kterou budeme držet a až zhubneme, tak se vrátíme zpátky do starých kolejí. To Vás zklamu. Nová zdravá výživa by nás měla pro-

vázat po celý život. Nechceme být přeci jen štíhlí, chceme být hlavně zdraví!

Výborné pomůcky najdeme na internetu a ve svém mobilu. Jako první navštivte stránky Michala Josefa Totha, kde najdeme kalkulačku. Zadáme údaje jako je věk, pohlaví či váha a přesně zjistíme, kolik energie bychom měli přijmout, abychom zhubli. Hubnutí není totiž nic jiného než jednoduchá matematická rovnice. Příjem musí být nižší než výdej. Optimální tempo hubnutí se udává 0,5-1 kilogram za týden. Tak se vyhneme jojo efektu.

Dalším krokem bude stáhnout si aplikaci kalorické tabulky. Bude to trochu pracnější, ale výsledek bude stát za to. Potřebujeme mít doma kuchyňskou váhu. A každé jídlo si

přesně zvážíme a zapíšeme do kalorických tabulek. Já vím, opruz, ale za nějaký čas už to budeme mít v oku.

Zpočátku můžeme zkusit zapisovat jen to, co jsme jedli doposud, abychom viděli, jak moc velká změna bude nutná. Nehodnotíme výsledek, je to pro nás přehled. Pak můžeme začít provádět změny.

Ke každému jídlu zelenina. Vypít denně dva litry tekutin. Omezit sladké. Proč píšu omezit? Abychom v našem novém zdravém životním stylu vydrželi, musí pro nás být příjemný. Pokud milujeme sladké, neměli bychom si je zakazovat. Postačí, když si je dovolíme jednou za čas a s plným vědomím vychutnáte. Jdete do toho se mnou?

## RECEPTY PAVLÍNY KRAVCIVOVÉ

### Čočkový salát s balkánským sýrem

**Suroviny:** Čočka, rajčata, cibule, olej, balkánský sýr, hořčice, ocet

**Postup:** čočku necháme namočit přes noc a druhý den uvaříme do změknutí. Na trošce oleje smažíme najemno nakrájenou cibulku do zlatova, tak, aby byla křupavá. Rajčata nakrájíme, dáme do mísy společně s čočkou. Zakápneme trochou octa (opravdu stačí jen maličko), přidáme trochu hořčice, ideálně hrubozrné. Balkánský sýr (dala jsem polovinu velkého balení) rozdrobíme v ruce a přidáme do mísy. Každou porci poklademe usmaženou cibulkou.

**Čočka** – je bohatá na bílkoviny, vitamíny skupiny B a železo. Obsahuje také velké množství aminokyselin a vlákniny, podporuje tak zdraví našich střev.

### Rychlé těstoviny

**Suroviny:** těstoviny, šunka, cibule, rajčata, smetana, česnek, vegeta

**Postup:** tento rychlý recept je ideální, když nám zbude přemíra těstovin. Na troše oleje zpěníme najemno nakrájenou cibulku. Přidáme šunku nakrájenou na kostičky, totéž uděláme i s rajčaty. Zalijeme trochou vody a podusíme. Ochutíme trochou vegety a při-

dáme smetanu. Nakonec do hrnce vsypeme těstoviny a vše důkladně promícháme.

### Zdravý jablečný koláč

**Suroviny:** tři jablka, celozrnná mouka, dvě vejce, kefir, prášek do pečiva, čekankový sirup, skořice

**Postup:** jablka nastroháme na struhadle nahrubo. Do mísy rozklepneme dvě vejce a zamícháme. Přidáme lžičku skořice, lžičku prášku do pečiva, hrníček a půl celozrnné mouky, půl hrníčku kefiru a podle chuti čekankový sirup. Těsto vlijeme do kruhové formy a dáme péct na 170 stupňů. Koláč hlídáme, trvá to asi půl hodiny, než je upečený. Zkoušíme špejlí a povrch koláče by měl být dozlatova upečený.

**Jablka** – podporují obranyschopnost organismu, omlazují a regulují trávení. Obsahují hodně vlákniny. A jak se říká, jedno jablko denně a doktora netřeba.

### Gnocchi se smetanovo-špenátovou omáčkou

**Suroviny:** gnocchi, mražený špenát, cibule, česnek, smetana, Cottage sýr, tvrdý sýr, parmezán, koření

**Postup:** gnocchi uvaříme podle návodu na

obalu (většinou do vařící vody a vaříme asi tři minuty). Na trošce oleje zpěníme cibulku, poté přidáme mražený špenát a čekáme, než se rozpustí (můžeme i snadno použít čerstvý listový špenát). Okořeníme, vlijeme smetanu, přidáme Cottage sýr a nahrubo nastrohaný tvrdý sýr. Nakonec vložíme scedené gnocchi a vše pořádně promícháme.

### Batátové hranolky

**Suroviny:** batáty, sůl, pepř, olej

**Postup:** batáty neboli sladké brambory, oloupeme a nakrájíme na hranolky. Dáme vařit do osolené vody a vaříme asi 15 minut, podle tloušťky hranolek. Poté scedíme a vyložíme je na plech, na pečicí papír. Osolíme, opepříme a zastříkneme olejem. Pečeme dozlatova.

**Batáty** – jsou relativně málo kalorické a obsahují velké množství vitamínu A, který je důležitý pro zdraví pokožky a zraku.

### Krémová dýňová polévka

**Suroviny:** dýně Hokkaidó, cibule, česnek, kokosové mléko, kari, sušený zázvor

**Postup:** dýni nakrájíme na kostičky. Na trošce oleje zpěníme cibulku a přisypeme nakrájenou dýni. Necháme chvíli podusit a pak zalijeme vodou. Vaříme do změknutí. Ochutíme solí, kari a špetkou (opravdu stačí malinko) zázvoru. Přidáme kokosové mléko a rozmixujeme tyčovým mixérem.

## PODZIMNÍ SKLIZEŇ: OBDOBÍ, KDY PŘÍRODA NABÍZÍ SVÉ BOHATSTVÍ

text: Petra Svobodová

S příchodem podzimu se příroda připravuje k odpočinku a zrání plodů, což znamená jedno – je čas na podzimní sklizeň. Toto období přináší radost z bohaté úrody, zároveň nám ale také dává možnost vnímat krásu změn, které se dějí kolem nás. Podzimní sklizeň je důležitým okamžikem pro zemědělce i pro všechny, kteří si váží čerstvé a kvalitní potraviny.

### Zemědělci na práci

Podzimní sklizeň je pro zemědělce období intenzivní práce a naděje na dobrou úrodu. Se zralostí plodů a opadem listů začíná doba, kdy se obdělávání pole mění na ručně sklizené plodiny. Hlavními plodinami sklizenými na podzim jsou obvykle obilniny, jako je pšenice, ječmen a žito, ale také brambory, řepa, ředkvičky a další zelenina. Zemědělci musí být pečliví a vybrat ten správný moment pro sklizeň, aby dosáhli maximální kvality a výnosu.

Sklizeň není pouze práce, ale také oslava úspěchu a tvrdé práce. Je to čas, kdy se farmáři a je-

jich rodiny sdružují, aby společně pracovali na sklizni a oslavovali společné úspěchy. Tradiční podzimní slavnost, jako jsou slavnosti brambor nebo sklizňové jarmarky, jsou příležitostí ke společnému setkání a radovánkám.

### Příroda se obléká do podzimních barev

S podzimní sklizní přichází také nádherná změna v krajině. Stromy a keře začínají měnit své listy na různé odstíny žluté, oranžové červené a hnědé. Tato přírodní paleta barev přináší krásu do našich parků, lesů a zahrad a láká

**NEBO** kuchyně

# UMÍME I KOUPELNY

LUXUSNÍ KOUPELNY ZA PŘÍJEMNÉ CENY

V koupelně trávíme každý den nemálo času, a je proto důležité, abychom se zde cítili příjemně. Ať už je velká, nebo malá, koupelna by měla působit čistě, útulně i bezpečně. Vše začíná správným výběrem koupelny. U nás najdete koupelny v různých barevných provedeních, stylech i rozměrech – tak, aby si každý vybral tu nejlepší pro sebe. My jsme vám samozřejmě k dispozici a s výběrem vám rádi poradíme a pomůžeme.



**BAVORYNĚ 88, ZDICE**



**PO - PÁ: 9-18 HOD.  
SO: 9-14 HOD.**

*Nechte to na nás.*

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

 +420 725 156 612

 [obchod@nebo.cz](mailto:obchod@nebo.cz)

# Topwall

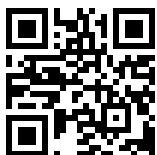
technologie přímého potisku stěn



## DOKONALOST V KAŽDÉM DETAILU

Nová technologie přímého potisku stěn dodá vašim prostorám jedinečný a originální vzhled.

- jedinečný a originální vzhled
- excelentní kvalita tisku 300 DPI
- jednoduchost aplikace
- rychlost tisku



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

Projekt společnosti BENEVITA  BENEVITA



turisty k procházkám a výletům. Fotografové mají v podzimním období mnoho příležitostí zachytit krásné snímky přírody v podzimních šatech. Podzim také znamená, že se ptáci stěhují a hmyz se připravuje na zimu. Toto období je tedy také časem pro pozorování ptáků a dalších zvířat, která se připravují na chladnější měsíce.

## Podzimní plodiny v naší kuchyni

Podzimní sklizeň má také velký vliv na naši stravu. Čerstvé plodiny sklizené na podzim nám poskytují bohatý zdroj vitamínů a minerálů, které jsou pro naše zdraví nezbytné. Jablka, hrušky, dýně, brambory, kvěťák, brokolice, a mnoho dalších plodin se zůstávají hlavními ingrediencemi naší podzimní kuchyně.

S podzimem se také objevují oblíbené pokrmy, jako je dýňová polévka, hřebíčková jablková buchta, a různé druhy zeleninových pokrmů. Podzimní sklizeň nám tedy nejen poskytuje potraviny, ale také inspiraci pro naše kulinářské dovednosti.

Podzimní sklizeň je období, kdy se příroda dává dohromady a připravuje se na zimu. Pro zemědělce je to doba náročné práce, ale také čas oslav a díky. Pro nás všechny přináší podzimní sklizeň bohatství čerstvých plodin a krásu změn v krajině. Je to čas, kdy si můžeme užívat hojnost přírody a vytvářet chutné pokrmy z čerstvých ingrediencí. A tak si podzim získává své místo jako jedno z nejkrásnějších období v roce.

## Dýňová polévka se smetanou

**Suroviny:** 1 dýně (asi 1,5 kg), 1 cibule, nasekaná, 2 stroužky česneku, nasekané, 2 lžíce olivového oleje, 1 l zeleninového vývaru, 1 l smetany na vaření, sůl a pepř podle chuti, čerstvý tymián nebo petržel na ozdobu

**Postup:** Dýni oloupejte, zbavte semínek a nakrájejte na kostičky. V hrnci zahřejte olivový olej a osmahněte na něm cibuli a česnek, dokud nezačne vonět. Přidejte nakrájenou dýni a restujte ji několik minut. Přidejte zelenino-



## Církev československá husitská

### Nabízíme ojedinělou pracovní zkušenost, ke které se běžně nedostanete.

Jsme exkluzivním spolupracujícím partnerem  
Církve československé husitské.

Nabízíme pracovní příležitost  
osobám zdravotně postiženým  
po celé České republice.

Staňte se součástí jedinečného prostředí  
sborů a náboženských obcí CČSH.

Volejte, pište koordinátorce projektu,  
Kateřině Hamr: +420 777 336 313/ email: [kostel@bene-vita.cz](mailto:kostel@bene-vita.cz)

## ŠPIGL V AKCI

Eda je milý, veselý, usměvavý mladý muž a na Špigl se každý měsíc těší. „Na práci se Špiglem mám rád hodně věcí, ale hlavně volnost. Jdete se projít po sídlišti, rozdáte Špigly, lidi to čtení zajímá, a to je super, a moc mě to baví, takže za tuhle práci u jsem moc vděčný!“ odpověděl bez rozmyšlení. A to nás těší!

**Jste osobou s invalidním důchodem? Hledáte práci, která se přizpůsobí Vašemu tempu? Chcete to zkusit se Špiglem?**

**Pište na: [kostel@bene-vita.cz](mailto:kostel@bene-vita.cz).**

**Volejte pondělí–pátek v čase 10 až 18 hodin na číslo +420 777 336 313.**





vý vývar a nechte vařit, dokud není dýně měkká. Rozmixujte polévku tyčovým mixérem, nebo ve food procesoru, dokud nedosáhnete hladké konzistence. Vraťte polévku zpět do hrnce, přidejte smetanu a ohřejte na středním ohni, ale nepřivádějte k varu. Dochutíme solí a pepřem. Podávejte s čerstvým tymiánem nebo petrželí na ozdobu.

## Dýňový koláč s ořechy a skořicí

**Suroviny na těsto:** 1 a 1/2 šálku dýňového pyré, 1/2 šálku rostlinného oleje, 2 velká vejčička, 1 šálek cukru, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 2 šálky hladké mouky, 1 čajová lžička jedlé sody, 1 čajová lžička prášku do pečiva, 1/2 čajové lžičky soli, 1 čajová lžička skořice 1/2 čajové lžičky mletého hřebíčku, 1/2 čajové lžičky mletého zázvoru

**Suroviny na náplň:** 1 šálek mletých vlašských ořechů, 1/2 šálku hnědého cukru, 1 čajová lžička skořice

**Postup:** Předehřejte troubu na 180 °C a vymažte formu na pečení olejem a vysypte strouhankou. V míse smíchejte dýňové pyré, olej, vejčička, cukr a vanilkový extrakt. V jiné míse smíchejte mouku, jedlou sodu, prášek do pečiva, sůl, skořici, hřebíček a zázvor.

Pomalou přidejte suché ingredience do mísy s dýňovou směsí a promíchejte, dokud nedostanete hladké těsto. Do formy nalijte polovinu těsta. V malé míse smíchejte mleté ořechy, hnědý cukr a skořici pro náplň. Na těsto ve formě rozetřete náplň. Pokryjte náplň zbylým tělem. Pečte 40-45 minut, nebo dokud nezkusíte špejli. Nechte koláč vychladnout před krájením a podávejte se šálkem čerstvé kávy nebo čaje.

## Dýňový cheesecake

**Suroviny na korpus:** 200 g sušenek (např. digestiv nebo speciální sušenky na cheesecake) 100 g másla

**Suroviny na náplň:** 500 g krémového tvarohu,

250 g dýňového pyré, 200 g cukru, 3 velká vejčička, 1 čajová lžička vanilkového extraktu, 1 čajová lžička skořice, 1/2 čajové lžičky mletého hřebíčku, 1/2 čajové lžičky mletého zázvoru

**Postup:** Předehřejte troubu na 160°C. Sušenky rozemelte nadrobno, přidejte rozpuštěné máslo a dobře promíchejte. Tuto směs stiskněte na dno dortové formy (ideálně s odnímatelným dnem) a důkladně ji ztuhněte. Korpus upečte v troubě po dobu 10 minut a poté ho nechte vychladnout. V míse smíchejte krémový tvaroh, dýňové pyré, cukr, vanilkový extrakt, skořici, hřebíček a zázvor. Postupně přidávejte vejčička a míchejte, dokud nedostanete hladkou směs. Nalijte směs na předpečený korpus. Pečte cheesecake v troubě asi 45-50 minut, nebo dokud nejsou pevné a střed je stále mírně tekutý. Nechte cheesecake vychladnout v troubě s vypnutým ohřevem a dveřmi polootevřenými, poté ho dejte do lednice a nechte vychladnout a ztuhnout alespoň 4 hodiny, ideálně přes noc.

## 10 VĚCÍ, KTERÉ BYSTE MĚLI VĚDĚT, NEŽ SI ADOPTUJETE KOČKU

text: Filip Bastař

Malá koťátka jsou roztomilá – o tom není pochyb! Jsou tak sladká, že si mnoho lidí koťátko pořídí, aniž by se nejprve s chovem koček obeznámili. Ale roztomilá koťata brzy vyrostou v dospělé kočky, které mají různé potřeby a budou s Vámi žít dalších 15 až 20 let. Pořízení kotěte nebo dospělé kočky proto dobře zvažte! Těchto 10 věcí, které byste měli vědět, než si domů přinesete kočku, Vám pomůže se správně rozhodnout.

Spontánně odjet na dovolenou, ležet v posteli až do oběda nebo hledat nový byt. Do budoucna je důležité při malých i velkých rozhodnutích myslet i na čtyřnohého spolubydlícího. Než si tedy kočku pořídíte, zamyslete se nad tím, že to změní Váš život na velmi dlouhou dobu! Většina majitelů koček ale tvrdí, že soužití se sametovým mazlíčkem jim obohatilo život. Někteří lidé nemají ale o odpovědnosti spojené s adopcí kočky ponětí. Bohužel se tak zvyšuje riziko, že kočka bude nakonec hledat opět nový domov.

### Kočky stojí hodně peněz

Pokud adoptujete kotě, měli byste tak učinit od seriózního chovatele. Náklady činí několik tisíc korun a také základní vybavení není nejnižší. Budete například potřebovat pohodlný pelíšek, misky, hračky, kartáče, škrabadlo a kočičí toaletu. Následně pravidelně náklady na velmi kvalitní krmivo a pravděpodobně i kočkolit. Kromě toho musíte také počítat s veterinárními náklady na pravidelné kontroly a očkování. Když je řeč o veterináři: Co se veterinárních nákladů týče, měli byste mít dostatečně velkou finanční rezervu. Protože onemocní-li kočka, může být léčba drahá.

### Naladění na kočičí notu se sousedy a pronajímatelem

Pokud bydlíte v pronájmu, potřebujete souhlas pronajímatele, než si kočku nastěhujete domů. Jestliže toto pravidlo nedodržíte, může pronajímatel požadovat „ukončení“ chovu koček. Pokud si kočku ponecháte, hrozí Vám ukončení pronájmu a vystěhování z bytu. Lepší je od začátku hrát s otevřenými kartami. Mějte na paměti, že soužití s kočkou omezuje Vaše možnosti, protože ne každý pronajímatel umožňuje vlastnictví kočky. Má-li Vaše kočka volný výběh, mohou se Vaše vztahy se sousedy změnit: Někteří se mohou zlobit, že kočka vykonává potřebu v jejich zeleninové zahrádce nebo na písčovišti jejich dětí. Zkuste společně najít řešení.

### Kočky mají svou vlastní hlavu

Kdo by neznal přísloví: „Psi mají pány, kočky mají osobnost!“ Kočka Vás nebude nikdy poslouchat tak, jako dobře vychovaný pes. Ale právě proto milovníci koček své kočičí mazlíčky milují. Skákání po stole, trhání záclon nebo pojídání květin: Kočky dělají, co se jim líbí. Samozřejmě můžete kočku naučit určitá pravidla pro společné soužití. Neměli byste se však spoléhat na to, že je kočka vždy dodrží. Další známé přísloví můžeme snadno změnit na: „Není-li člověk doma, kočky mají pré“. Zejména výchova koťat vyžaduje hodně trpělivosti. Nechcete-li, aby kočka spala v posteli: Jedna jediná noc ve Vaší posteli a vrátíte se ve výchově kočky o celé týdny zpět.

### Srst a hygiena

Kočky línají. Hodně línají. Chlupy budou na oblečení, na pohovce, v posteli. Pořídte si kvalitní kartáč. Postupem času již přirozeně vycítíte, které látky kočičí chlupy magicky

přitahují. Pravidelné kartáčování a velmi kvalitní krmivo sníží vypadávání srsti. Přesto platí, že celý Váš život s kočkou bude tak trochu „chlupatější“! Mnoho lidí toto předpořizem kočky podcení. Kočky jsou navíc čistotná zvířata, ale udržet byt v naprosté čistotě je přesto výzva. Nějaký příklad? Žádný problém: Kočkolit se zachytí v srsti a kočka ho trousí v okruhu 20 metrů od toalety. Zbytky krmiva se v případě kočky se špatnými stravovacími návyky ocitnou na stěnách nebo v sousedním pokoji. Pokud kočka zvrací – což je běžné i u zdravých koček – dává přednost zvracení na měkkém povrchu, například na Vašem krásném koberci. V neposlední řadě: V případě nemoci nebo ve stresových situacích mohou nastat problémy s čistotností.

### Kočky jsou nerady samy

Chcete-li chovat kočku výhradně v bytě, měli byste si pořídit kočky dvě. Má to mnoho výhod: Můžete je například nechat o samotě bez pocitu viny, protože víte, že si budou mít s kým hrát. Chcete-li mít opravdu jen jednu kočku, poptejte se v útulku na kočky, které o soužití s jinou kočkou nestojí. Pak byste měli se svým kočičím mazlíčkem trávit dostatek času. Kočky s volným výběhem také mohou dobře žít jako „jedináčci“. Venku naleznou spoustu zábavy – a někdy i kočičí kamarády.

### Kočky vlezou (téměř) všude

Ať už na nejvyšší policičku nebo skříň – kočky jsou opravdoví přeborníci ve skoku a horolezectví. Někteří mají talent na otevírání dveří a během Vaší nepřítomnosti se samy obslouží dobrůtkami, které naleznou ve skříni. Pozor: Někteří kočky si rády zdřímnou v pračce nebo ráno nepozorovaně proklouznou do garáže nebo do auta. Na rozdíl od většiny psů se kočky projdou i po psacím

stole, kuchyňské desce nebo parapetu. Stručně řečeno, měli byste vždy počítat s tím, že kočka může být kdekoli a dávat pozor, abyste jí neublížili. Pokud nedopřejete Vašemu kočičímu mazlíčkovi neomezený výběh, zabezpečte zahradu nebo balkon plotem o výšce nejméně dva metry. V případě potřeby musíte požádat pronajímatele o povolení!

## Kočka je lovec

Najednou uprostřed noci pískání a šustění ve Vaší ložnici? Možná si Vaše kočka přivedla nechtěného návštěvníka! Ten, kdo dopřává kočce volný výběh, si musí být vědom toho, že si kočka může někdy domů přinést svoji kořist. Položí jí jako dárek na chodbu nebo ji přinese až do ložnice, aby si s ještě živou

myší hrála. Dokonce i mláďata zpěvných ptáků nebo rybičky se mohou stát kořistí čtyřnohých lovců. Některé kočky naservírují kořist jako dárek na rohožku! Pokud si chcete adoptovat kočku, měli byste akceptovat i tuto vlastnost svého budoucího spolubydličího.

## Nemoci a stáří

S trochou štěstí budete mít zdravou kočku po svém boku dalších 15 až 20 let. Ale mnoho koček dříve, či později onemocní – ať už akutním či chronickým onemocněním. Mírné infekce nebo průjem po několika dnech odezní, mohou Vám ale pocuchat nervy. Chronická onemocnění, jako je diabetes, vyžadují nejen to, abyste se dobře informovali o správné výživě a inzulinu, ale také se naučili dobře pra-

covat s časem. Možná bude kočka pravidelně užívat léky. Naučte to kotě již v raném věku – samozřejmě ne se skutečnými léky. Ve stáří jsou některé kočky křehké nebo dementní. Pak budou potřebovat schůdky, plošiny nebo časté návštěvy veterináře.

## Kočky jsou výborní společníci!

Ano – kočky stojí peníze, máte s nimi práci a někdy stojí hodně trpělivosti. Ani to Vás neodradí? Pak máte hroší kůži – a velké srdce pro kočky! S humorem, trpělivostí a láskou ke zvířatům zvládnete všechny výzvy života s kočkou! A později, když Vám bude kočka vrnet na klíně, rychle na všechny potíže zapomenete! Přejeme Vám spoustu zábavy s Vaším novým čtyřnohým spolubydličím!

## KRMENÍ PTÁKŮ – KDY, JAK A ČÍM SPRÁVNĚ KRMIT

text: Jana Hejliková

Brzy nám začne zima, a to je období, kdy rádi naplníme krmítka a s chutí pozorujeme ptáky, jak poletují kolem a pochutnávají si. Právě v zimním období je dobré podpořit naše přezimující ptáky, kteří se nám potom v průběhu sezóny odvděčí tím, že nám pomohou na zahradě se škůdci. Ptáky přikrmujeme především v zimním období od listopadu do března. Nejtěžší jsou mrazivé noci se sněhovou pokrývkou, kdy musí přes den nasbírat hodně potravy, aby si vytvořili dostatečné tukové zásoby na přežití těchto mrazivých nocí a pod sněhovou pokrývkou se potrava špatně hledá. Čím je ptačí tělo menší, tím rychleji ztrácí teplo, a proto potřebuje více energie, aby dokázalo udržet stálou teplotu. Navíc krátká délka dne během zimy, dává menší šanci ptákům se sháněním potravy. Aby získali dostatek potravy, musí například modřinky k jejímu shánění věnovat 85 % dne a takový kos musí nasbírat dvakrát tolik bobulí, kolik sám váží. Ptákům se těžko shání i tekoucí voda na pití, pokud je zrovna vše zamrzlé.

Jaké krmítko vybrat? Můžeme se setkat s různými druhy, materiály a tvary krmítek. Je dobré mít v zahradě různá krmítka pro různé druhy potravy. Klasická krmítka ve tvaru domečku poslouží podle velikosti různým druhům ptáků, pak jsou také krmítka specificky určena pro semena, ořechy a krmítka přímo určená na lojové koule. Na co bychom neměli zapomenout je pítko s vodou, které může být větší a poslouží tak i pro ptačí koupel. Co by každé krmítko mělo splňovat je ochrana krmiva před sněhem a deštěm, protože vlhkost se potrava rychle kazí. Mělo by mít tedy stříšku přesahující základnu, která bude krmivo chránit. Krmivo bychom měli doplňovat pravidelně, protože ptáci na krmítka v zimě začínou spoléhat. Pokud krmení nemůžeme doplňovat denně, jsou i samo násypná krmítka různých velikostí, která vydrží něko-

lik dní a potravu servírují postupně. Krmítko umístíme alespoň 1,5 metru nad zemí, ideálně na závětrné a nerušené místo, kde mají ptáci rozhled a mají tak možnost uletět před predátorem, kterým jsou nejčastěji kočky. Dobré je také mít poblíž krmítka stromy nebo keře, aby měli kam uletět, schovat se a měli to ke krmítku blízko. Krmení nemusíme sypat jen do krmítka. Můžeme jej přímo zavěsit na stromy či keře. Pro některé druhy ptáků je přirozenější sbírat potravu na zemi, proto můžete krmení jen tak rozhodit na zem nebo dát krmítko k zemi. Potravu si na zemi najde například kos, drozd kvíčala, pěnkava, zvonek zelený nebo vrabec. Krmítko pravidelně čistíme od trusu a slupek. Není třeba používat chemikálie, stačí ho pořádně vyčistit. Vodu ptáci potřebují stejně jako krmení. Měníme ji ideálně denně a jednou za týden pítko vyčistíme. Když voda v pítku zamrzne, stačí do ní nalít převařenou horkou vodu. O tekutou vodu bývá v mrazech nouze, proto na udržované pítko nezapomínejme.

Čím krmit? Obecně do krmítka můžeme dávat směsi různých semen a zrní, jako jsou oblíbené slunečnice, oves, proso, pšenice a další obiloviny nebo luštěniny. Můžeme přisypat i různé ořechy. Pokud bychom dávali například buráky, ty je potřeba sehnat v bio kvalitě, neupravené a nesolené. Buráky je vhodné dát do krmítka, kde si ptáci uzobnou jen část buráku, jinak by hrozilo že je ptáci sezobnou celé, a to by jim přivodilo problémy. Koupit můžeme i lojové koule různých druhů. Ty se ale většinou prodávají v plastových síťkách, které je lepší odstranit. Ptáci se do nich můžou zachytit drápky a zamotat. Popadané síťky navíc přitahují svou vůní psy, ježky a další zvířata, která je mohou sníst a způsobit si tak vážné zdravotní potíže a uhynou. Koule raději vložíme do vhodných držáků. Je také dobré se vyhnout levným lojovým koulím z palmového tuku, jehož produkce naší planetě neprospívá, a navíc ptákům často nechutná. Nevhodná potrava působí ptákům těžké zažívací problémy a často i smrt, proto nikdy nekrmíme plesnivým či jinak zkaženým krmivem. Nikdy nedáváme kořeněné, solené, uzené či přepálené kuchyňské zbytky.

Vyhýbáme se i všemu sladkému, výjimkou je cukr obsažený přímo v ovoci. Nakrájené jablko tedy ano, rozhodně ne doslazované hrozinky, sušenky apod. Abyste nemuseli do krmítka vše kupovat, vhodné potraviny z naší kuchyně jsou například neslaná vařená rýže a brambory, strouhaná mrkev, vločky, syrové maso nebo lůj. Různé druhy ptáků preferují různou potravu, proto je dobré nabídnout různorodou a pestrou potravu do krmítka. Už tvar zobáku u ptáčka nám naznačí, jakou potravu si v krmítku vybere. Drobný zobák červenky je přizpůsoben k lovu hmyzu a dá si i drobná semínka nebo vyloupaná slunečnicová semena. Zobák Zvonka zeleného je naopak skvěle přizpůsoben k vyloupaní semen ze slupky, a proto si s chutí dají slunečnicová semínka, která vyloupají ze slupky ještě v krmítku a často tím pádem nechtějí pustit ke krmítku žádné jiné ptáky. Co si tedy s chutí dají nejběžnější druhy ptáků v našich zahrádkách? Například kos, drozd kvíčala a červenka mají rádi jablka, rozinky, jeřabiny nebo ovesné vločky. Kos nepohrdne ani bramborami vařenými v nesolené vodě nebo nastrouhanou mrkví. Vrabci, zvonci zelení a stehlíci si pochutnávají na různých semenech a ořechách. Čížek nebo červenka si vybere spíše drobná semínka a drcená, vyloupaná slunečnicová semena. Vrabci nebo hrdličky uvítají v krmítku také obilná zrna jako je oves, proso nebo pšenice. Sýrkorky, brhlíka a strakapouda potěší lojové koule nebo buráky.

Oblíbenou zábavou nejen v zimním období je také krmení vodního ptactva, jako jsou labuť, kachny, lysky nebo racci. Nejlepší je krmit rostlinou potravou jako je salát, listy od zeleniny, hrách nebo cizrna. Výjimečně jim můžeme v malém množství podávat nesolené pečivo nebo vařené těstoviny. Pečivo by mělo být měkké, ale nikoliv čerstvé a nalámané na malé kousky. Tvrdý chléb nebo pečivo může ptákům způsobit zranění jícnu.

Doufám, že jste se dozvěděli něco zajímavého a nového, a že budete mít kolem krmítka co nejvíce druhů ptáků. Ptáků v přírodě bohužel ubývá a každý z nás tak může přispět k jejich záchraně.

*Mějte se krásně Jana H.*

# PODZIMNÍ AKTIVITY (NEJEN) S DĚTMI

text: Petra Svobodová

Podzim je období, které přináší mnoho krásných příležitostí k trávení času venku s dětmi. Barevné listí, chladnější počasí a zahalení se do teplých svetrů nás přirozeně lákají k tomu, abychom vyrazili do přírody a využili tenhle magický čas. Zde je několik nápadů na podzimní aktivity nejen s dětmi:

**Květinové dekorace:** Podzim je časem sklizně mnoha různých druhů květin, plodů a listů. S dětmi můžete vyrazit na procházku a nechat je sbírat různé rostliny. Poté můžete doma společně tvořit krásné interiérové nebo venkovní dekorace. To je skvělý způsob, jak rozvíjet kreativitu dětí a zároveň zdobit váš dům.

**Houbaření:** Podzimní lesy jsou plné hub, které čekají na to, až je někdo objeví. Jděte s dětmi na výlet do lesa a uče je, jak rozpoznat jedlé a nejedlé houby. Samozřejmě, buďte opatrní a ujistěte se, že máte správné znalosti o houbách, než se do sběru pustíte.

**Záchrana žaludů:** Podzim je také dobou, kdy žaludy padají ze stromů. Zajděte s dětmi do parku a sbírejte žaludy. Můžete je použít jako dekoraci nebo vytvořit různé řemeslné projekty, jako jsou například malé žaludové postavičky.

**Podzimní piknik:** Nechte děti, aby si vybrali své oblíbené pokrmy a společně s nimi udělali podzimní piknik v parku. Připravte teplé nápoje, sendviče, a doneste s sebou deku. Sedět venku v krásném podzimním prostředí bude pro děti zážitkem.

**Lesní procházky:** Podzimní lesy nabízejí

nádhernou kulisu pro procházky. Ukažte dětem, jaké krásy mohou v přírodě najít v tomto ročním období. Pozorujte padající listy, hledejte ptáky a diskutujte o tom, jak se příroda připravuje na zimu.

**Remesla:** Upevněte dětskou kreativitu tím, že budete společně tvořit podzimní řemesla. Vytváření korálkových náhrdelníků z přírodních materiálů, malování podzimních scén nebo výroba věnců ze suchých listů jsou všechno skvělé způsoby, jak si užít čas doma i venku.

**Festivály a trhy:** Mnoho měst pořádá podzimní festivály a trhy s regionálními produkty. Navštivte takovou událost s dětmi, ochutnávejte sezónní dobrotu a podporujte místní umělce a řemeslníky.

**Hledání stromů s podzimními barvami:** Prozkoumejte okolí a hledejte stromy, které mají nádherné podzimní barvy. Diskutujte o tom, proč se listy mění a jakým způsobem to ovlivňuje stromy.

**Příprava jídla:** Zapojte děti do přípravy podzimních pokrmů, jako jsou dýňové polévky, jablkové koláče nebo horký hovězí vývar. Pomocí těchto aktivit můžete učit děti o sezónním jídle a zároveň si společně užít výborné chuťové zážitky.

**Hra na skrýše:** Listí na zemi je ideální pro hru na skrýše. Ukažte dětem, jak se hra hraje, a buďte společně s nimi aktivní.

**Čtení příběhů:** Podzim je také skvělý čas na čtení. Vyberte knihy s podzimní tematikou, které si můžete číst společně s dětmi. To vytváří příjemnou atmosféru a podnítl jejich fantazii.

**Kreativní umělecké projekty:** Kromě sbírání přírodních materiálů můžete s dětmi vytvořit umělecké projekty s podzimní té-

matikou. Malujte obrazy se stromy plnými barevných listů, vytvářejte modely z hlíny představující lesní tvory nebo tvořte koláže ze sušených květů a listů.

**Výlety:** Zvažte výlety do různých přírodních rezervací, kde můžete pozorovat divokou zvěř, ptáky a jinou faunu. Učte děti o ekosystémech a biodiverzitě, které se mohou v podzimním lese skrývat.

**Podzimní zahrádka:** Pokud máte zahradu, zapojte děti do úklidu a přípravy na zimu. Sázejte cibule na jarní květiny, sklízte zeleninu a učte děti o cyklu růstu rostlin.

**Experimenty:** Vytvořte s dětmi jednoduché vědecké experimenty spojené s podzimem. Například zkoumejte, jak se listy mění barvou, když opadávají, nebo zkoumejte fyzikální vlastnosti listů a hub.

**Sporty:** Venku se stále dá sportovat, i když je chladněji. Zahrajte si fotbal, frisbee, nebo si vyberte delší trasu na kole. Děti budou mít radost z pohybu na čerstvém vzduchu.

**Podzimní plátno:** Vytvořte s dětmi plátno, na kterém budou malovat scény z podzimní přírody. Toto plátno můžete použít jako dekoraci do dětského pokoje nebo jako dárek pro prarodiče.

**Fotografování podzimu:** Dejte dětem fotoaparát nebo mobilní telefony a pověřte jim, aby zachytili krásu podzimní přírody. Později můžete společně prohlížet a diskutovat o jejich fotografiích.

Podzim je skvělý čas pro vytváření společných vzpomínek s dětmi. Využijte toto období k tomu, abyste společně prožili dobrodružství, objevovali přírodu a tvořili krásné věci. Tyto aktivity nejenže rozvíjí dětskou kreativitu a zvědavost, ale také posilují pouto mezi vámi a vašimi dětmi.

## JAK VYROBIT LOJOVÉ KOULE A KRMÍTKA PRO PTÁKY

text: Jana Hejliková

Výroba lojových koulí je poměrně kreativní a zábavná činnost, která bude bavit i vaše děti. Základem lojových koulí je tuk, ideálně hovězí lůj, vepřové nesolené sádlo nebo kokosový tuk. Dále budeme potřebovat směs semen, ořechů, sušeného ovoce a třeba i hmyzu. Hmyz dodává proteiny a další látky. Je dobré připravit ptákům co nejpěšnější složení. Směs si můžeme připravit ze svých zdrojů, nebo pak připravené směsi či speciální ingredience zakoupit v obchodech zaměřených na krmení pro zvířata, zahrádkářských potřebách nebo v hobby marketech. Do směsi můžeme přidat loupané, nesolené, nepražené, drcené arašidy a také loupaná slunečnicová semena. Ty mají výhodu, že z nich není nepořádek a jsou tak vhodné na balkóny a okenní parapety. Přidat můžeme i zmiňovaný hmyz, například sušené moučné červy. Ty podporují kardiovaskulární systém, zdravou

kůži a drápy a mají také schopnost posilovat imunitní systém ptáků. Zvláště kosům s nimi uděláme velkou radost. Sušené kukly bource morušového obsahují vysoký podíl proteinu, tuku a také vlákninu. Kukly mají výraznou chuť a vůni, proto jsou u zvířat velmi oblíbené. Oproti moučným červům má bourec vyšší podíl proteinu a nižší podíl tuku. Do směsi můžeme přidat ovesné vločky a lojové peletky, které obsahují bobule a hmyz.

Při nízké teplotě lůj vykvaříme. Na začátku je dobré ho trochu podlít vodou, aby se nepřipaloval. Pokud koupíme vykvařené sádlo, tak ho jen rozpustíme. Namícháme si směs podle surovin, které máme k dispozici. Složením můžeme ovlivnit, kteří ptáci k nám budou létat. Do rozpuštěného tuku přidáme směs v poměru přibližně 1:1, aby byla směs s tukem dobře spojená a nepřevažoval tuk. Vyrobenou směs necháme vychladnout, aby se s ní dobře pracovalo. Průběžně směs můžeme promíchat. Vzniklou směs pak vytvarujeme do tvaru koulí nebo kostek, podle tvaru a velikostí vašeho krmítka.

Pokud nemáme krmítko na lojové koule, můžeme jednoduše použít například borovou šišku, kterou zavěsíme na například ltněy

provázek, mezery vyplníme směsí, necháme zatuhnout a pověsíme na strom. Naplnit můžeme i starý hrneček, dát do něj přistávací klacík a za ouško hrnku ho pak zavěsíme. Dalším tipem je třeba tvarování v různých formičkách nebo dětských bábovičkách. Jen tam píchne klacík nebo špejli, aby se po zatuhnutí dala lehce protáhnout šňůrka pro zavěšení na větev. Pěkně se dá využít i rulička od toaletního papíru, kterou naplníme směsí, doprostřed píchne klacík tak, aby koukal z obou stran, po zatuhnutí směsi ruličku sundáme a za klacík z každé strany přivážeme šňůrku. Rychlé lojové krmítko nebo držák na vyrobené lojové koule, si můžeme také jednoduše vyrobit z pružných proutků lísky nebo vrby. Na toto krmítko budeme potřebovat jen dvě věci a to cca 8 proutků o délce cca 30 cm, záleží, kolik koulí v krmítku chceme mít, a provázek. Proutky pevně svážeme provázkem na obou koncích, doprostřed umístíme lojové koule a na jednom konci si uděláme očko na zavěšení. Krmítko můžeme pověsit i kdekoliv v přírodě, protože je z čistě přírodních materiálů, dobře se rozloží a nijak nezatežuje naši přírodu.

Přeji krásný listopad Jana

