

# SVĚTENY

NADCHNE • POTĚŠI • INSPIRUJE



NAVÍC  
SAMOLEPKY  
*veselých  
smajlíků*

Zpěvačka a herečka

## ANNA SLOVÁČKOVÁ

Má sílu a odhodlání dělat věci po svém, i když její život zrovna není procházka růžovou zahradou.

# Léto je tady!

NA SLUNCE BEZ OBAV, OUTDOOR JE I PRO MÁMU,  
GRILOVÁNÍ, OVOCNÉ MOUČNÍKY, KVĚTINOVÉ TVOŘENÍ...

PROČ  
VĚŘIT,  
že nás  
v životě  
stále čeká  
něco  
hezkého

## 22

MÓDNÍCH  
KOMBINACÍ:

- styl, co vám sedne
- nadčasové bílé tričko
- topy + podprsenky

CHCI SE  
ROZEJÍT

Jak pandemie  
zamíchalá  
partnerskými  
vztahy

# Když ŽENA KLAME TĚLEM

Že prý jestli bych nejela do Švédska na ryby, ptají se mě Michal s Davidem. Prý vezmou děti, ale manželky nechají doma. A já že bych mohla nechat doma přítele a vzít synovce. Nadšeně souhlasím.

„Pavli, to si ale musíš sbalit oblečení do přírody, pláštěnku, holinky, spát budeme v chatce, ne v hotelu, nikdo nikde... večer se pije a ty nepiješ,“ mluví jeden přes druhého.

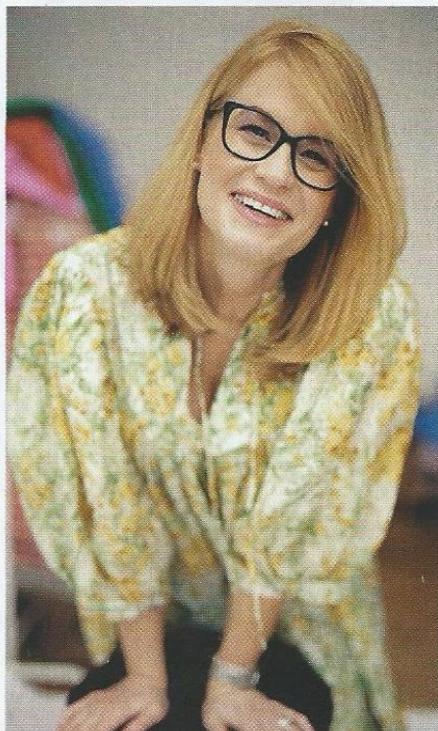
„Chcete vzít zpátečku, co?“ směju se.

„Ne, to ne, ale nemyslel jsem si, že jsi outdoorový typ,“ pronese překvapeně Michal.

Druhý den mu posílám e-mail: „A jak se podle tebe pozná outdoorový typ ženy?“

Odpověď přichází po dvou dnech: „Tak jsem přemýšlel, jak to vlastně poznám, a zjistil jsem, že to samozřejmě

nepoznám. Spíš je to nějaký pocit, který z člověka máš, v jakém prostředí si ho umíš představit, kam ti tak nějak pasuje. Takže ano, u tebe mě to překvapilo. Působíš jako éterická a jemná bytost, elegantní s distingovaným chováním a vybraným jazykem. Umím si tě představit v Paříži v secesní kavárně, v šatech na plesy... ale třeba se pletu, možná ti více sedí maskáče, klobouk s liščím ohonem a spaní pod celtou.“



**Pavla Totušková**  
Head of Print Content  
Women and Decor

Musím se smát. Asi klamu tělem nebo něčím jiným. A to jsem přitom už několikrát spala ve stanu, dvakrát v lese pod širákem, přežila jsem týden v thajské džungli, lezla jsem po horách (výstup v běžeckých adidaskách se nepočítá), seděla jsem u ohně a opékala buřty, jezdila na raftu... nechybí mi odvaha, jsem kreativní, a dokonce mám i outdoorové oblečení, vybavení, malou kosmetickou taštičku a skládací zubní kartáček.

Takže, páni kluci, pravda je taková, že outdoor může být pro tetu i pro mámu. A teď nemám na myslí to, že ve funkčním oblečení loví večeří v Tescu. Stejně jako na nákupech se i v přírodě obejdou bez vás. Pokud tedy zrovna vy se svou ženou jet nechcete, zahodte předsudky a vypusťte ji společně s dětmi vstřík zážitkům. Ona to zvládne.

A pro ty z vás, které k téhle outdoorové challenge zatím sbírají odvahu, máme jako inspiraci článek na straně 56. Troufám si říct, že po jeho přečtení to dáte a že třeba časem jako já budete klamat tělem. Jen pouhé oblečení z vás totiž outdoorový typ ženy nedělá. Hlavní je mít dobrodružné srdce.

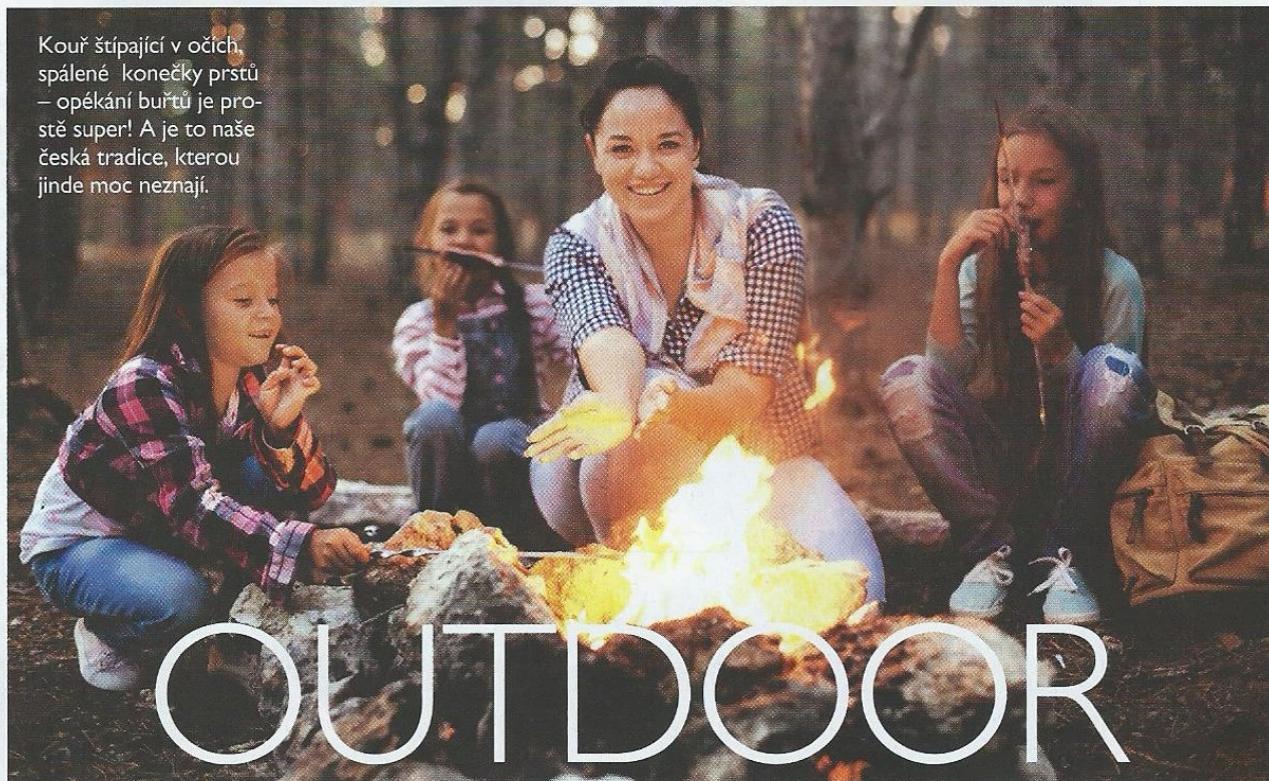
*Užijte si léto podle svých představ!*

*Pavla*

MILÉ ČTENÁŘKY, SVĚT ŽENY SI MŮŽETE PŘEDPLATIT A DOSTÁVAT HO KAŽDÝ MĚSÍC PŘÍMO DO SCHRÁNKY. VÍCE SE DOZVÍTE NA STRANĚ 106.

Sledujte nás a pište nám...

Kouř štupající v očích, spálené konečky prstů – opékání buřťů je prostě super! A je to naše česká tradice, kterou jinde moc neznají.



# OUTDOOR JE I PRO MÁMU

Tohle je chlapská záležitost a tohle zase ženská. I když u mnoha činností takové rozdělení nemá valný smysl, v povědomí lidí stále zůstává. Například i ve vnímání toho, kdo by měl jak s dětmi trávit volný čas. Třeba po přečtení následujících řádků změníte názor.

TEXT: PETR ŠUSTA



S odborníkem na výchovu exkluzivně pro Svět ženy

*Mgr. Petr Šusta, Ph.D.*

Ve své soukromé praxi se více než 12 let zabývá psychologickým a pedagogickým poradenstvím.

To je zaměřené především na tráble v oblasti výchovy dětí, rodinné či partnerské neshody a podporu dospělých v nelehkých chvílích života.

Na Petra se můžete obrátit i osobně na [facebook.com/poradenstvisusta.cz](http://facebook.com/poradenstvisusta.cz).

**Z**atímco chlapi chodí se svými syny na hokej, na ryby nebo do lesa, ženy doma s dcerkami kreslí, oblékají panenky a pečou bábovku. Takové představy o činnostech „otecovských“ a „mateřských“, ale také „holcičích“ a „klučičích“ v nás často přetrvávají. Nerad bych se pouštěl do nějakých genderových úvah, jejichž příznivcem navíc nijak zvlášť nejsem. Ve své praxi ale potkávám ženy-matky, které překypují energií, nápadu a chutí k životu i k pohybu, jenže ouha. Pupkatý tatík doma upřednostňuje měkký otoman a telku před pohorkami a batohem na zádech. „Já bych tak ráda někam jela, ty děti vytáhla od počítáče, ale když ten můj na to není...“ slychávám často. Proč tomu tak bývá, by vydalo na samostatný článek. Nastavení rodičovských rolí ale není nic nemenného, stejně jako představa „pánských a dámských“ způsobů trávení volného času, jak by řekl Mireček z Bužumbury z populárních Básníků. Zkrátka – i když se domluva nedaří, není nutné si zoufat! Pokud vás to

táhne ven udělat si digitální detox a rozhýbat ztuhlé klouby distančně vzdělávaných dětíček, sbalte si svých pět švestek a vyrazte!

## PRVNÍ ŠVESTKA: ODVAHA

Jak praví klasik, první krok bývá nejtěžší. Rozhodnutí udělat dětem plné a hezké dětství však může být tím správným hnacím motorem. Zvládnu to? Není to moc nebezpečné? Důležité je uvědomit si, že není nutné pouštět se do nějakých extrémů. Děti jako dobrodružství ocení cokoliv, co je jen trochu nepohodlné – spaní ve stanu, špinavé kalhoty a šípanec od komára. Pochyby tedy nechte s klidem doma, Johanka z Arku vedla celé vojsko, tohle zvládnete levou zadní! A kdyby se našla stejně naladěná kamarádka, navíc s podobně starými dětmi, máte vyhráno úplně.

## DRUHÁ ŠVESTKA: PLÁN

Česká republika se pyšní nejhustší sítí turistických tras na světě! Najdete na nich hrady, zámky, koupání, výhledy, zajímavosti, kempy, prostě všechno. Mapy jsou

dobrým pomocníkem jak při plánování, tak při cestě samotné, oceníte možnost zvolit si tu správnou délku i náročnost cesty. Dnes jsou snadno dostupné nejen v tištěné verzi, ale i online třeba v mobilu (jen pozor na signál, záložní papírovou mapu je dobré mít v batohu!). Proč nezačít něčím lehčím kolem vlastního komína? Možná se budete divit, jak málo znáte místo, ve kterém již dlouhá léta žijete.

### TŘETÍ ŠVESTKA: KREATIVITA

Buďte tvůrčí, popusťte uzdu fantazii! Jedte na kola, na hory, pod převis, k jezeru, úzkokolejkou... vymyslete, co by právě vaše děti (a vás) bavilo. Co sehnat pár nadšenců a vydat se s partou na vodu? Možností je nepřeberné. Pokud vaši potomkové nejsou na (adven)ture zvyklé, zkuste je pro hladší průběh na něco nalákat. Děti spolehlivě nesnášejí výlety bez cíle a smyslu. Naopak motivace je mocný kouzelník. Můžete začít sbírat turistické známky, razítka do turistického deníku nebo fotky z různých zajímavých míst. A půjdou-li děti s vidinou nějaké lákavé atrakce na konci cesty, určitě se vyhnete (alespoň z části) kyselým obličejům. Dokážete-li jim pak zpestřit i cestu samotnou, zaručeně neušlyste ono otravné „Kdy už tam budem?“.

### ČTVRTÁ ŠVESTKA: VYBAVENÍ

I outdoor dnes podléhá komerčním záměrům výrobců a náležité marketingové masáži. Je ovšem fakt, že moderní vybavení vám může strasti pobytu v přírodě ulehčit, zvlášť za špatného počasí. Nemáte-li však peněz na rozchazování, nezoufejte. Jde to i bez super funkčních textilií a jiných kosmických materiálů. Vzpomeňte si na vlněné svetry Edmunda Hillaryho, když jako první lezl na Mount Everest. Když pro jednou necháte kosmetický kufřík doma, i vám se půjde líp. Držte se pravidla „co nemám, nepotřebuji“.

### PÁTÁ ŠVESTKA: PARTNER

Než se vydáte za dobrodružstvím, dejte partnerovi ještě přece jen šanci se do naplánovaného dobrodružství zapojit. Třeba ho svým entuziasmem nakazíte. Jak známo, ve dvou se to lépe táhne, v případě stanu na zádech to platí dvojnásob. A nebo pojede příště, uvidí-li vás po návratu spokojenou a nadšenou. Možná se i v jinak pohodlném či unaveném chlapovi nakonec taky ozve



### NEJČASTĚJŠÍ PŘEDSUDKY

- ✓ dítě musí být na cestě vždy čisté a voňavé
- ✓ bez teplé vody se nedá žít
- ✓ i jen trocha nepohodlí dětem škodí
- ✓ kempování je jen pro otrlé
- ✓ bez chlapa to nezvládnou

### KDE HLEDAT INSPIRACI?

[mapy.cz](#) – skvěle zpracované turistické mapy, též jako aplikace pro mobil

[turistika.cz](#) – tipy na již prošlápnuté výlety

[turisticke-znamky.cz](#) – bezva přehled zajímavých míst, který se vám může stát sběratelskou vášní

[bushcraft.cz](#) – pro opravdové nadšence

Bez mobilu je najednou spousta času na povídání a společné snení.

volání divočiny. A pokud ne, berte to pozitivně. Alespoň si od sebe můžete trochu odpočinout a setkat se zase v neděli, on odpocatý, vy utahaná jako kotě, ale šťastná. Kouzlu romantiky se totiž snadno podléhá. Počítám se tak trochu mezi staromilce. Věřím v občerstvující sílu přírody, věřím, že trocha nepohodlí činí člověka odolnějším a pokornějším. Vím, že sychravé podzimní ráno v lese má své kouzlo, stejně jako šumění jezu mé milované Sázavy u Pelíškova Mostu uprostřed horkého léta. Balzám na duši v dnešní přetechnizované a uspěchané době. Nedřímá i ve vás romantička?

### HÁDANKA NA KONEC

Obě mé děti chodí do skauta. Ačkoliv každý začal v oddíle v jiném roce, zcela nezávisle se na mě po první výpravě obrátily s dotazem: „Tati, co je to vatryzá?“ Nevěděl jsem. Snad nějaké skautské vybavení, architektonický prvek kostela (něco jako presbytář), možná tajná schránka na poklady (podle vzoru reliktiář)... Pochopil jsem, až když jsem poprvé slyšel druhou sloku skautské večerky: „V lese klín padl stín, hasne již vatry zář, svatý mír kráčí z hor, usíná boží tvor.“ Tak i vám přejí mnoho vzrušujících zážitků u plápolajícího ohně! ❤



NE KONZERVÁM  
Když nálada klesá k nule, zaručeně ji zvedne něco k jídlu. Jak i na treku vařit kvalitně, radí tato kuchařka (Smart Press, 399 Kč).



LÉTAJÍCÍ TALÍŘ  
Cílem není zdolat co nejvíce kilometrů, ale pořádně si to užít. Zalátejte si cestou třeba s diskem Mystery UFO (jabadaba.cz, 200 Kč).

..... Něco proti trudomyslnosti .....