

# minimalisti

MÉNĚ VĚCÍ, VÍCE LÁSKY

jednoduché bydlení • pomalá móda • udržitelnost

3. číslo

**Dovolenka  
na Slovensku**  
*udržatelne a minimalisticky*

*Minimalista*  
**Alvin Korčák**

WWW.CASOPISMINIMALISTI.CZ



Všechny skutečně

*prevratné myšlenky*

se rodí

*za chůze.*

*Friedrich Nietzsche*

*V tomto čísle vás inspirujeme, jak můžete strávit letošní dovolenou. Nebude to o tom, jak přeletět půl zeměkoule a být pouze v turistickém resortu. Najdete u nás tipy, jak strávit dovolenou v klidu v přírodě, s rodinou nebo o samotě v nejbližším okolí.*

*Cestování vnímám jako důležité, protože jakmile opustíme zaběhnuté křeččí kolečko, tak nám to dodá novou sílu, nové nápady nebo nové zamyšlení nad momentální situací. Jak žiju stereotyp stále dokola, po čase mi začne připadat, že přestávám myslet a dělám vše automaticky. Odejít do neznámého prostředí mne probere, a přitom nemusí být vždy daleko.*



*Jako druhé téma jsem zvolila "Jak se cítit dobře, plní energie a chutí do úkolů, které máme před sebou." K tomu mi k vytrídění zapadá "Jak si uspořádat kuchyň, aby se nám v ní vařilo s větší radostí".*

*Minimalismus jako životní styl není jen o tom "mít co nejméně věcí". Nebo lépe, jak mít jen to, co opravdu používám. Je celkově o přístupu ke všemu, co se nám nabízí.*

*Umět prožít přítomný okamžik a nejet pouze na autopilota. Minimalizovat nedůležité, abychom hlouběji prožili to důležité.*

*Být ohleduplní k přírodě a vybírat ty nejčistší možnosti.*

*Vybírat pro sebe životní cesty, které vedou k lehkosti.*

*Anity*



# Redakce



Šefredaktorka  
Anita Tichá



Redaktorka  
Kateřina Dědičová  
[www.katerinadedicova.cz](http://www.katerinadedicova.cz)



Redaktorka  
Andrea Velebná  
[www.andreavelebna.sk](http://www.andreavelebna.sk)



Redaktorka  
Zuzana Šutová  
[www.zuzanasutova.sk](http://www.zuzanasutova.sk)



Redaktorka  
Andrea Holanová  
[www.andreaholanova.webnode.cz](http://www.andreaholanova.webnode.cz)



Redaktorka  
Eva Vohradníková  
[www.evavohradnikova.com](http://www.evavohradnikova.com)



Grafický design  
Mária Rašková  
[www.mariaraskova.sk](http://www.mariaraskova.sk)



Jazyková korektorka  
Pavla Gondeková  
[www.pavlacristal.cz](http://www.pavlacristal.cz)

Vydává  
[www.casopisminimalisti.cz](http://www.casopisminimalisti.cz)  
e-mail: [anita.ticha@email.cz](mailto:anita.ticha@email.cz)



## 5 **Minimalista Alvin Korčák**

11 Ideální kuchyňa

15 Návyky pro zdraví

## 17 **Dovolenka na Slovensku**

21 Dovolená o miliónu hvězd

25 Dobrodružné cestování s autostanem

## 29 **Holka z Česka, která si postavila s přítelem svůj dům snů na Bali**

34 Knihy do přírody i o zdraví

35 S dětmi na pláž

39 Mixér - zaujalo nás

41 Upcyklace zábradlí

42 Staré srdcovky



# Minimalista *Alvin Korčák*

*Od roku 2015 se Alvin věnuje propagaci životního stylu, který bojuje proti nadkonzumu a snaží se skrze popularizaci vědy ukázat, jak jde žít lépe bez nutnosti utrácet za zbytečné a nechtěné věci. Píše blog [www.minimalisticky.cz](http://www.minimalisticky.cz) a také přednáší. Vede workshopy, spoluzakládal minimalistický festival. Na téma minimalismu obhájil i bakalářskou sociologickou práci. Mimo to se živí marketingem – dříve jako marketingový ředitel ve startupu Cyrkl, nyní jako projektový manažer v Obsahové agentuře.*



## **Ovlivní minimalismus náš pocit štěstí? A když ano, stane se to hned po odstranění materiálních přebytků, nebo až postupnou změnou mysli?**

Štěstí je krátkodobé. Je to pocit, který cítíme nějakou dobu a poté vyprchá. Stejně jako například smutek, naštvání atp. Důležitější je životní pohoda (v angličtině oblíbený pojem wellbeing). Dá se jí dosáhnout naplněním několika faktorů, jako jsou vztahy, smysl v životě, zaujetím (např. díky stavům flow), výsledky, ale také pozitivními emocemi, mezi které patří štěstí.

Zbavení se materiálních přebytků nám nijak nepomůže, pokud nezačneme pracovat na výše zmíněných faktorech. Ale hromadění, nakupování a získávání zbytečných a zbytných věcí nám sebere prostor, finance a čas právě na zvyšování spokojenosti a přinese nám pouze jeden faktor – a to krátkodobý pocit štěstí.



### **Pozoruješ u lidí, co se začnou zajímat o minimalismus, že jinak tráví volný čas nebo dokonce změni práci?**

To, zda změni práci, nedokážu úplně říct. Ale vnímám, že spousta lidí se pustí do přestavby svého životního stylu. Začnou s těmi materiálními věcmi – pustí se do šatníku, skříní atp. Potom začnou uvažovat, aby hned na začátku nedostávali do života tolik věcí (což je ještě podstatnější, než věci vyřadit) a pak začnou uvažovat, jak žít naplněnější život. Je to postupné, i když některé části jsou u některých lidí rychlejší, a někdy naopak pomalejší.

### **Vidíš u českých a slovenských domácností, že si zbytečně děláme život těžší?**

Nevím, jestli těžší, ale děláme si ho určitě komplikovanější, než by musel být. To není jenom v Česku či na Slovensku, ale napříč západním světem.

Věnujeme úsilí vydělávání peněz, které potom utratíme za věci, které nepotřebujeme a vlastně jsme je původně ani nechtěli. Plýtváme tím jediným omezeným, co vlastníme – časem.





Pak máme plné domy a musíme zase investovat čas do toho, abychom se těch věcí zbavili. Žít jednoduše (nikoliv však omezeně či nepříjemně nebo deprivovaně) můžeme na spoustu úrovních. Ať už se to týká fyzických věcí (např. oblečení), ale také ve stravě, digitálním světě, vztazích a mnoha dalších oblastech, kde se minimalismus dá aplikovat.

### **Kdy jsi poprvé přemýšlel nad konzumním žitím lidí a sebe?**

Asi v mých patnácti, kdy jsem se aktivně začal angažovat i v politice jako dobrovolník a nelíbilo se mi, kam nás (nad)spotřeba žene. Tehdy jsem poprvé slyšel o věcech, jako je klimatická změna či globální oteplování a o tom, jak je způsobujeme svých chováním.

### **Pro koho tvoříš přednášky?**

Přednáším pro všechny. Mám za sebou přednášky v klubech maminek, kulturních domech na vesnicích, kavárnách, ale i třeba v kině Lucerna v Praze. Pro všechny lidi, kteří chtějí svůj život posunout k tomu, aby byl kvalitnější a zamýšlejí se nad tím, jestli náhodou nemůžou ve své spotřebě ubrat.

### **Máš nějaký nesplněný sen, jak nebo pro koho bys chtěl učit o minimalistickém životním stylu?**

Rád bych přednášel v odbornějším duchu, nejen popularizačním. Ale také si umím představit přednášky o minimalismu v angličtině pro širší publikum, nikoliv jen to české.

### **Která osobnost tě inspiruje?**

V minimalismu? Například Joshua Fields Milburns a Ryan Nicodemus z blogu The Minimalists, z oboru pozitivní psychologie Martin Seligman. Na poli behaviorální psychologie to je Dan Ariely a v oblasti sociologie určitě Peter L. Berger a Thomas Luckmann.

### **Bez čeho si nedovedeš představit být?**

Pokud bych bral život tak, jak ho žiji, tak bez většiny věcí, které běžně používám. Nemít je by značně snížilo můj standard nebo znemožnilo můj současný život (např. kdybych neměl laptop). Ale kdybych žil jiný život a živil se například manuální prací, tak si bez něj život dokážu představit.

### **Kdy nebo kde se cítíš opravdu dobře?**

Cítím se dobře, když můj život dává smysl, trávím čas s lidmi, na kterých mi záleží, jsem zdravý a to, co dělám, mi umožňuje dostávat se do stavu flow. Můžu to tak dělat dobře a naplno přitom využít svých schopností a silných stránek.

### **Proč všichni tak rádi nakupujeme?**

To je jednoduché. Nové věci, které vlastníme, v nás krátkodobě vyvolají pocit štěstí. A my chceme být šťastní, protože štěstí je pozitivní emoce. Je tu ovšem jeden problém.

Toto štěstí vydrží jen krátkodobě, díky jevu zvanému hédonická adaptace, kdy si na novou věc zvykáme a štěstí mizí. Pokud se tak například někdo naučí vyvolávat štěstí jen nákupy, může se rychle dostat do problémů a vybudovat si závislost.

### **Co můžeme udělat, aby nás reklamy méně ovlivňovaly?**

Reklamy nás nikdy nepřestanou ovlivňovat, působí na naše emoce. Emoce, které nedokážeme ovládat tak jednoduše, jak bychom si přáli. Většinu našich rozhodnutí ovlivňují právě emoce a za drtivou menšinou stojí náš rozum. Proto, abychom tak lehce nepodléhali různým impulsům – protože reklama už dávno není jen to, co vidíme v televizi, slyšíme v rádiu nebo vidíme na billboardech – musíme do toho zapojit náš rozum. Například skrze aplikaci různých racionálních nástrojů, jako je 30 denní nákupní seznam nebo krabicová metoda při vyřazování věcí.

### **Jak se žije v jednom z největších českých měst? Máš potřebu odjíždět do přírody, nebo zvládáš relaxovat i v centru města?**

Vyrostl jsem na vesnici a ta je mi stále bližší. Beru ovšem jako nějakou etapu života, že ke mně patří život ve městě, ale natrvalo to určitě nebude. Do přírody i do jiných měst odjíždím téměř každý týden i s přítelkyní, neboť nás baví poznávat rozmanitost Česka i Evropy. A Brno už je pro mě osobně takové ohrané (i když určitě stále skrývá nenavštívená místa), neboť se v něm každodenně pohybuji už nějakých 12-13 let.

## **Jaká je poslední věc, kterou sis koupil?**

To bude asi jídlo. Ale pokud se zamyslím nad něčím, co není určené ke každodenní spotřebě, tak to bude asi košile a mikina někdy na podzim minulého roku. Koupil jsem si je v secondhandu, neboť jsem předtím už vyřadil podobné vysloužilé kousky.

## **Využíváš půjčovny nebo sdílení?**

Jsem velký fanoušek Rekol, rád se po městě pohybuji od jara do podzimu na kole bez nějakých dalších starostí o kolo či strachu, že mi ho někdo ukradne. Kromě toho se mi moc líbí koncept Library of Things, který je například v Praze. Využívám také foto-půjčovnu v Brně, protože občas fotím nějakou placenou zakázku a nemá smysl ani ekonomicky, ani prakticky vlastnit všechny objektivy a příslušenství pro všechny typy zakázek.

## **Pamatuji si na prvním minimalistickém festivale, že jsem ke konci dostala papírek, na který jsem měla zapsat, která přednáška se mi nejvíce líbila. Napsala jsem Alvin Korčák. Jaké jsi měl po přednášce ohlasy? O čem se chtěli účastníci s tebou po akci bavit?**

Už je těžké si vzpomenout, přece jen už to pár let je. Většinou to jsou podobné věci – lidé se chodí doptávat na konkrétní řešení u nich doma či v osobním životě nebo se debata přenesla do příbuzných témat – digitálního minimalismu, cirkulární ekonomiky atd.

## **Mně se z přednášky líbil třeba půdorys domu, kde bylo zaznamenáno, kolik a kde trávíme čas. Myslím, že šlo o průzkum v Americe. Máme zbytečně velké domy a byty, nebo jsme ještě v průměru, který zvládáme využívat?**

Ano, jednalo se o výsledky studie z USA. Za posledních 70 let se v USA ztrojnásobila plocha obytných prostor na osobu. V EU se jen zdvojnásobila. Těžko říct, co je průměr, který zvládneme využít. Je to hodně individuální. Rodina o 5 členech využije více prostoru než bezdětný pár. Nicméně ve spoustě případů jsou rodinné domy předimenzované, leží v nich spousta nepoužívaných věcí, které by se někdy mohly hodit a reálně bychom potřebovali méně prostoru.

## **Co bys rád vzkázal čtenářům?**

To, že minimalismus je individuální. Neexistuje žádný almanach, žádná příručka, jak se stát ideálním minimalistou. Nejde odškrtnat checklist a hotovo. Je to neustálý proces a každý si musí zvolit své tempo a svůj rozsah. Někdo se nevzdá stovek svých milovaných knih a někdo se uchýlí na pár metrů čtverečních. Hlavní je, že minimalismus je životní styl, ale zároveň i nástroj, který nám má život zlepšovat. Nikdy nás nesmí deprivovat a kazit nám život.

*Rozhovor: Anita Tichá  
Foto: Jana Dúbravčíková*



# Ideálna kuchyňa

alebo

ako som si jednoducho zorganizovala svoj priestor na varenie

Dobre sa poobzerajte po vašej kuchyni a povedzte si, čo cítite. Frustráciu, stres a napätie z nekonečného neporiadku, z plných skriň a bez čistého priestoru na varenie?

Nervozita prameniaca zo zle organizovanej kuchyne dokáže znepríjemniť každý rodinný obed, resp. večeru. Pritom pomocou niekoľkých jednoduchých krokov dokážete premeniť vašu kuchyňu na ideálne miesto na varenie.

## Minimalizmus v kuchyni – aby kuchyňa slúžila nám a nie my jej

Dobre zorganizovanú kuchyňu spoznáte podľa toho, že sa tam nachádzajú iba predmety, ktoré sa reálne využívajú. Pritom je jedno, či ide o malú alebo veľkú kuchyňu. Vytriedenie nepotrebných vecí môže mať efekt aj vo väčších kuchyniach.

Sama viem, ako jednoducho sa naplnia police väčšej kuchyne zbytočnými sklenenými pohármi, reklamnými či darčekomými taškami a najmä poloprázdnyimi obalmi od jedál. Každú reorganizáciu kuchyne preto odporúčam začať vyradovaním zbytočností.

Keď som sa prvýkrát rozhodla pre debordelizáciu kuchyne, mala som problém vyhodiť funkčné veci. Spravila som preto kompromis. Do veľkej krabice som uložila veci, ktoré nám už neslúžili, no ktoré mi bolo ľúto vyhodiť. Krabicu som následne zapáskovala a odložila na ťažko dostupné miesto. Približne po troch mesiacoch som celú krabicu podarovala jednej osobe, ktorá o moje predmety prejavila záujem.

Na upratanie kuchyne som si vyhradila jedno doobedie a išla som na to postupne:

- *V prvom rade som sa zamerala na predmety, ktoré sú nefunkčné, zlomené. Vyhodila som šálky s odlomeným uškom, staré varešky, nefunkčné otvárače na konzervy, a pod.*
- *Skontrolovala som duplicitné predmety, ku ktorým patrí aj kuchynský riad, príbory, taniere, poháre a hrnčeky. Ako rodina so štyrmi členmi sme nepotrebovali 12 hrnčekov, preto som niektoré vyseletovala.*
- *Následne som vytriedila nepoužívané plastové dózy a vyhodila tie, ktoré nemali vrchnáky. Zbavila som sa aj zbierky jednorázového príboru, obalov z potravín a ďalších nepotrebných plastov, ako sú formy na ľad, štipce na sáčky a pod.*
- *Najťažšie sa vyradujú drahé kuchynské pomôcky, ktorých som našťastie nemala veľa. No ak vlastníte rôzne kuchynské roboty, samostatné variče na ryžu a vajíčka, je na čase porozmýšľať, či ich skutočne potrebujete.*
- *Na záver som skontrolovala a odstránila predmety, ktoré do kuchyne nepatria. Nahromadené detské hračky, ceruzky, noviny a časopisy pravidelne selektujem a odnášam ich na svoje miesta. Pretože k udržaniu trvalého poriadku je potrebné, aby mal každý predmet svoje vlastné miesto. Platí to aj pre kuchyňu.*



## Každý predmet má svoje miesto

Po vytriedení nepotrebných vecí som sa zamerala na to, aby som každému predmetu našla správne miesto. Uložila som kuchynské náradia na ich logické miesta, a tým som dokázala ušetriť množstvo času počas varenia aj pri následnom upratovaní.

*Predmety, ktoré používame počas jedenia, som umiestnila do blízkosti drezu, resp. umývačky riadu. Taniere, poháre a príbor sú najčastejšie v obehu a ušetrim množstvo času, keď ich viem vyložiť z umývačky bez zbytočného behania v kuchyni.*

*Pod drez som umiestnila kôš na odpad a čistiace prostriedky, ktoré v kuchyni používam. Umiestnila som sem aj metličku s lopatkou, gumené rukavice, resp. všetko čo k uprataniu kuchyne potrebujem.*

*Hrnce a panvice používame pri varení, preto je ich najlepšie miesto pri sporáku. Podobne sú na tom aj ostatné kuchynské pomôcky, varešky a chňapky.*

*Dlho som rozmýšľala, kam umiestniť koreničky. Najprv som ich mala vyložené na kuchynskej linke, no nakoniec som ich schovala do zásuvky na ľavej strane rúry. Koreniny sú najčastejšou prísadou, ku ktorým sa počas varenia pravidelne vraciame, preto je nevyhnutné mať ich po ruke.*



*Dózy na potraviny uskladňujem spolu s vrchnákmi. Síce zaberú viac miesta, ako keby boli poskladané do seba, ale ušetrí to čas, ktorý som trávila hľadaním vrchnákov.*

*Veľmi sa mi osvedčilo umiestňovať predmety podľa ich funkčnosti. Napríklad šálky na kávu majú perfektné miesto pri kávovare a hrnčeky na čaj a čajové vrecúška zas pri kanvici. Ako dekorácie som použila naše najkrajšie hrnčeky, šálky a podobné predmety, ktoré však pravidelne používame.*

*Trvanlivé potraviny som zoskupila podľa typu. Na jednu policu som umiestnila prísady na pečenie, ako múky, cukor, kakao a pod. Na ďalšiu som poukladala cestoviny, ryžu, strukoviny a obilniny. Osobitné miesto dostali aj raňajkové cereálie, oriešky, sušené ovocie a sladkosti. Tie som umiestnila tak, aby boli ťažko dostupné pre deti.*

*Nemám rada plytvanie jedlom, preto dbám na to, aby bola naša chladnička prehľadná a zorganizovaná. Veľmi rada používam plastové boxy na triedenie potravín. Do jedného z nich som napríklad uložila potraviny k raňajkám – maslo, nátierky, mäsové výrobky, jogurty. Uľahčuje nám to servírovanie. Jednoducho vyberiem krabicu z chladničky a máme všetko na stole.*

Po vytriedení nepotrebných vecí a ich uložení na logické miesta dostala moja kuchyňa novú tvár. Je vzdušná a vyžaruje pokoj a harmóniu. Ani pravidelné upratovanie a udržiavanie čistoty nevyžaduje veľkú námahu.

Snáď vás moja cesta inšpiruje k tomu, aby ste sa pozreli na vašu kuchyňu z iného uhla. Doprajte jej poriadok a čistotu a možno konečne začne slúžiť ona vám a nie vy jej.

Andrea Velebná



**Když vím,  
kdy mám dost,  
už mám víc než dost.**

**Když nevím,  
kdy mám dost,  
nikdy nebudu mít dost.**

**Indiánské přísloví**

# Návyky pro zdraví



David Kaliberka učí, jak být pomocí přístupných věcí, které máme kolem sebe všichni, a jednoduchých návyků fit a zdrav. Učí, jak zhubnout, jak mít pevnější tělo, mladší vzhled, mít více energie, lepší náladu a větší chuť tvořit. Vše úplně jednoduše.

**Jak se můžu fyzicky připravit pouze den před důležitým dnem, abych byla plná energie? Je něco jednoduchého, co mohu praktikovat a podpořit tím svou fyzickou energii, když mám třeba neplánovaně veřejnou akci a nechci vypadat a být unavená?**

Snažil bych se jíst co nejméně. Jedl bych jen živou stravu v přirozené podobě, co mi chutná a mám na to zrovna chuť. Mrkev, banán, jablko, avokádo, to je jedno. Nejedl bych žádná klasická vařená jídla. Hodně bych pil čistou vodu se špetkou himalájské soli. Snažil bych se být co nejvíce na čerstvém vzduchu a slunci, je-li, nebo bych se ujistil, že často větrám.

**A když přeci jen bude v ten den přicházet únava, je něco zdravého, čím se mohu nakopnout?**

Mám dojem, že se budu trochu opakovat, ale dal bych si místo těstovin pár jablek. Uvidíte, jak se budete cítit! No a samozřejmě hodně pít vodu se špetkou himalájské soli, konkrétně na 1 litr vody 1/3 čajové lžičky této soli.

**Jak si mohu dlouhodobě udržet fyzickou sílu? A nemyslím tím, že zvednu nejvíce kilo, ale že se budu cítit plná energie.**

Snažil bych se vyčlenit ze svého jídelníčku klasická vařená jídla a nahradil bych je z velké části nevařenou zeleninou a ovocem. Jedl bych 2x denně. Vyčlenil bych cukr a uhlohydráty z jídelníčku, to je zabiják. Když sladké, pak v podobě čerstvého ovoce.

**Jaké je tvé oblíbené jídlo?**

To nedokážu říct, asi nemám vyloženě oblíbené jídlo, spíše to, co jím, mám oblíbené. Je velmi zajímavé, že jestliže člověk napraví civilizační chorobu č. 1 – přežíraní, chuť se změní a oblíbené se stane právě to, na co máme chuť. Kdyby se tato choroba nazvala nějak zvučně latinsky, možná, že by se přestala brát na lehkou váhu.



## Sportuješ pravidelně? Jaký je Tvůj oblíbený pohyb?

Sportoval jsem celkem dost a pravidelně, ale od jistého momentu jsem s tím přestal. Jednou, když všichni ještě spali, jsem takhle seděl ráno ve sportovním na podlaze a rozcvičoval se. Chystal jsem se jít běhat. Kouknu z okna, abych zkontroloval počasí a v ten moment mně to došlo! Viděl jsem ta špinavá okna, které mám na starosti v naší rodině zrovna já. Pomyslel jsem si, že už je konečně musím umýt a kolik je to práce. To se mi nechce a ani nemám čas. Teď jdu přeci běhat!...Takže proč běhání je ok a můžu být vyfluslej mnohem více, než při mytí oken? Co je to vlastně sport a jaký má účel? Vždyť jde přeci o to, abychom dělali rychlý pohyb, zadýchali se a zapotily! To je to "proč"!

Takže když to budu dělat jako sport, bude to zcela jiné kafe a budu více ochotný to udělat. No a tak jsem místo běhu šel umývat okna, ale na čas. Pěkně jsem se zapotil, zadýchal a pěkně mě bolela ramena.

Od té doby mně přijde sport jako takový jako mrhání s časem a tak trochu neefektivní. Dnes tedy sportuji tak, že dělám domácí práce a cokoliv fyzického rychle a k tomu jsem přidal ještě dlouhé procházky, což je můj nejoblíbenější sport, při kterém plním několik účelů dohromady. Sportuji, extrovertuji a vymýšlím plány. Když nemohu pohnout s prací a jakoby to zatuhne, jdu se projít a vždy něco vymyslím. A mimochodem, je to nejzdravější a nejpřirozenější sport v každém věku!

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



# Dovolenka na Slovensku

## udržateľne a minimalisticky

*Cestovanie je vášeň – objavovanie nových krajín, kultúr, stretávanie sa ľuďmi, oslobodenie sa od bežnej domácej rutiny. Na druhej strane, v časoach lacných leteníek a naháňania sa za tým, aby sme toho videli čo najviac v čo najkratšom čase, je cestovanie aj veľkou záťažou na životné prostredie a život miestnych obyvateľov.*

*Ak sa obávate, že odpoveďou na otázku: Ako cestovať udržateľne?, je: necestovať, nemusíte sa báť. Mojm cieľom nie je prinútiť vás sedieť vo vašom malom meste až do konca života. Udržateľné cestovanie vôbec nemusí byť nuda, hoci jeho základnými princípmi sú spomalenie a lokálnosť. Ako na to?*

Vymeňte lietadlo za auto (a v tom ideálnom scenári za vlak) a objavte menej navštevované miesta v bližšom či vzdialenejšom okolí. Podporte miestnych podnikateľov – nakupujte v miestnych malých potravinách, vyskúšajte lokálne pekárne, cukrárne a zeleninové trhy. Pýtajte sa miestnych, kde sa dobre najesť a aké domáce špeciality vám odporúčajú.

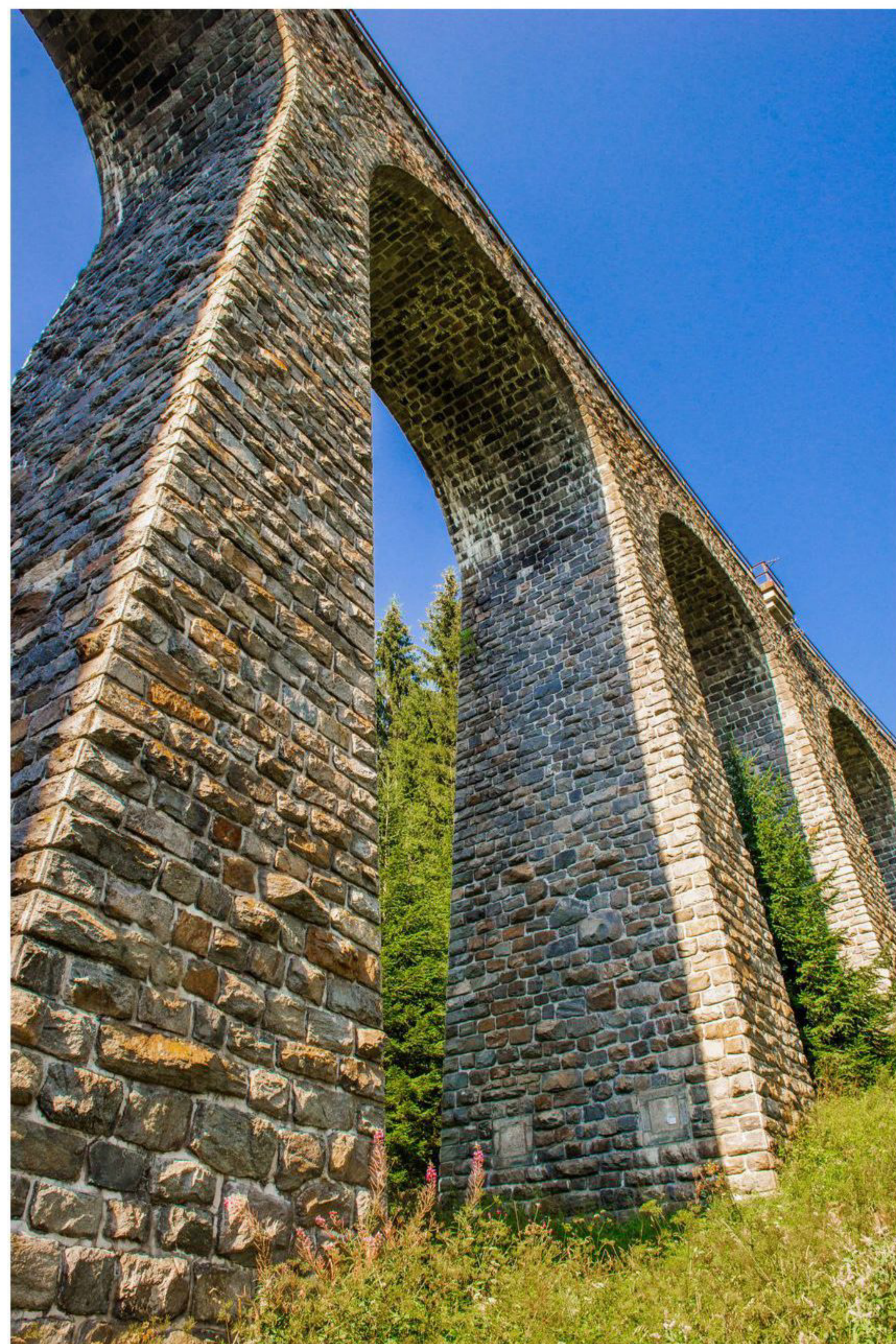
Spomaľte, užite si každý moment a nesnažte sa za každú cenu stihnúť všetky vrchy, hrady, zámky, jaskyne a reštaurácie. Užívajte si momenty naživo, nesnažte sa všetko zachytiť na fotkách. Stalo sa vám niekedy, že ste doma po výlete vytiahli fotky a nevedeli ste si spomenúť, že ste niečo takého videli? Spravte si zopár fotiek a oveľa viac si vychutnávajte daný okamih.

Zbaľte si so sebou základné veci, minimalizujte batožinu, ktorú so sebou beriete. Rýchlejšie nájdete to, čo potrebujete, a doma nestrávite dva týždne praním. To je win-win situácia.

*Aby sme nezostali len pri teórii, podte sa pozrieť na zopár tipov na to, kam sa pozrieť na Slovensku, ak si prajete, aby vaša nasledujúca dovolenka bola trochu iná, minimalistická a pokojnejšia. A nie, nebudú to ani Tatry, Banská Štiavnica či Bojnice.*

## 1 Odpojte sa

Ak máte už po krk notifikácií, ktoré vám neustále pípajú v telefóne a potrebujete vypnúť, vyskúšajte STEY. Okrem ubytovania v dreveniciach, bez signálu, na konci sveta, kde možno nevedie ani cesta a všetky svoje veci si musíte vyniesť k ubytovaniu, v ponuke nájdete aj zážitky - či už si chcete vyskúšať keramikársky workshop, pozorovať divočinu v súlade so zásadami prírodného turizmu či zažiť tradičné remeslá. A to všetko v nádhernom prostredí Horehronia, kde určite nesmiete vynechať viadukty pri Telgárte.



## 2 Kempujte (alebo stanujte)

Humnokemp je projekt, ktorý vytvorili manželia Maurovci. V rámci neho môžete kempovať na overených súkromných pozemkoch – spoznáte lokálnych ľudí, ich okolie a príbeh. A nielen to. V ponuke sú miesta, kde zažijete jazdu na koni, kde môžete pomáhať na farme, ochutnať miestne víno, či dať si domáce raňajky.

Moja srdcovka? Svet za bazovou Húštinou pri Galante. Spustnutý vinohrad, ktorý manželia Vinceovci kúpili a venujú sa na ňom ekologickému pestovaniu zeleniny, kde si môžete rozložiť stan, kochať sa nádherným západom (a východom) slnka, ktorý je na rovine úplne iný a kde za trochu pomoci na farme dostanete domáce dobroty.

### 3 Chodte tam, kde nie sú davy

Práca, kolegovia, priatelia, rodina. Niekedy má človek okolo seba tak veľa ľudí, že jediné, po čom túži, je byť sám. Preto mám rada Gemer a Muránsku planinu. Lúka plná sysľov, kde okrem týchto malých hlodavcov nájdete aj najšťastnejšie somáre na svete, je síce obľúbená turistická atrakcia a ľuďom sa nevyhnete, ale ak sa vyberiete len o pár kilometrov ďalej, natrafíte na turistické trasy, kde za celý deň nestretnete ani jediného človeka. Z domácich dobrôt určite nevynechajte muránske buchty.

Ak chcete vidieť zaujímavé miesta, lesy Gemera skrývajú napríklad železnicu, ktorou nikdy neprešiel žiaden vlak - prejdite sa napríklad 2,4 kilometra dlhým tunelom medzi Slavošovcami a Magnezitovcami či Koprášskym tunelom. Na celom Gemeri okrem toho nájdete unikátne jaskyne či priemyselné pamiatky.





foto: slovakia.travel

## 4 Voda nemusí byť len more

Ak máte doma malých dobrodruhov, vezmite ich na splav Malého Dunaja. Môžete skúsiť splavovať pár hodín či viac dní. Podľa toho, ktorý úsek si vyberiete, cestu vám spríjemnia vodné mlyny, ktoré nájdete v Jelke, Kolárove, Tomášikove, Dunajskom Klátove či Jahodnej.

Vodný kolový mlyn v Jelke je stredoeurópskym unikátom – má tri podlažia a môžete ho obdivovať aj zvnútra. Nachádza sa v ňom múzeum a v jeho tesnej blízkosti sa nachádza reštaurácia, kde varia výborné halászle a aj miesto na stanovanie. Rieka je pokojná, takže sa nemusíte báť žiadnej divokej vody a splav tak zvládnu aj menšie deti.

## 5 Jednoducho s rodinou

Disneyland je síce fajn, ale niekedy aj deti potrebujú len jednoduchosť. Ak aj vaše deti majú radi zvieratká, ale vám sa už nechce ísť do ďalšej ZOO, chodte na rodinnú dovolenku na farmu. Oravský ranč Na okraji si zamilujú všetci obdivovatelia koní, okrem jazdenia poskytujú aj hipoterapiu a ubytovanie v domčeku či maringotke.

Na juhu Slovenska sa zase nachádza Farm & Camping Lazy, ktorí vlastní manželia z Holandska a kde sa deti môžu zapojiť do kŕmenia zvieratiek, vyjašiť sa na detskom ihrisku, či v bazéne. Okrem stanovania či možnosti parkovať s vlastným karavanom sa môžete ubytovať aj v zariadených stanoch či maringotke.



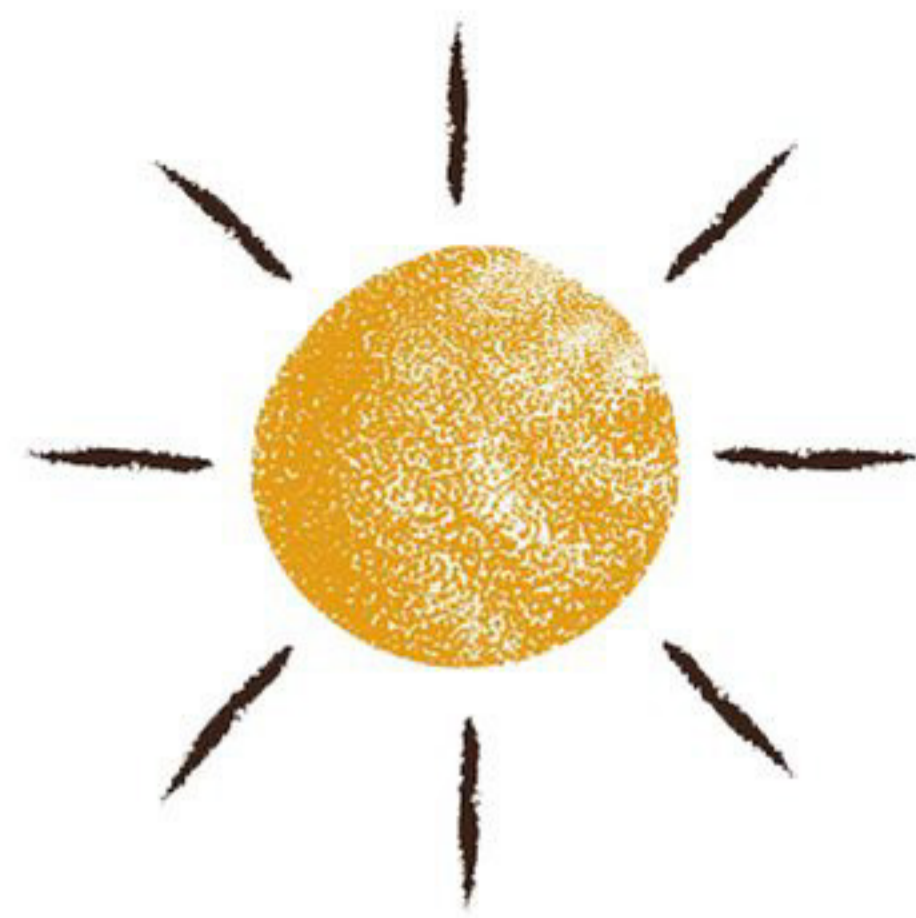
foto: minicamping.eu

Verím, že vaša ďalšia dovolenka bude lokálna, pomalá a udržateľná a užijete si ju rovnako ako all inclusive hotel pri mori.

Zuzana Šutová

Dovolená  
*o milionu hvězd*





*Taková letní dovolená může být perfektní zkouškou pro každého minimalistického začátečníka nebo člověka, který po takovém životě touží. Zvláště, pokud se rozhodnete vydat pod stan. Stanování je totiž skvělá příležitost. Najednou musíte žít a spát v prostoru menším, než je obvyklá jedna místnost v domě a s sebou musíte mít opravdu jen to nejn nutnější a nejpodstatnější.*

#### **VE STANU BYTÍ = MINIMALISTICKÉ ŽITÍ**

Kde jinde se dá lépe zakusit, kolik věcí opravdu k životu potřebujeme, než právě ve stanu. Talíř, hrnek a lžička, něco, v čem si mohu uvařit jídlo, ostrý nůž... Suché ponožky a funkční oblečení, které rychle schne a v noci hřeje. Teplý spacák a něco pod hlavu. Pexeso pro hru s dětmi nebo karty, než se setmí. Svítilnu a svíčku proti komárům. Ručník, mýdlo pro celou rodinu, malou pastu a kartáčky. A plavky, ty se hodí vždycky.

Tady víc, než kdy jindy pocítíte, kolik věcí v životě máme tak nějak navíc, v jakém blahobytu a hojnosti žijeme. Protiklad našeho běžného života. Tady najednou jasně vidíme, jak skromně žili naši předkové, podobně jako my teď, dočasně v tom našem plátěném domě.

A některé myšlenky nám v hlavách zůstanou a provázejí nás zpět do našeho domova. Opravdu potřebuji tolik oblečení? Není těch kosmetických přípravků příliš mnoho? Je televize tím, jak chci trávit svůj volný čas?

#### **BEZ VÝBAVY TO NEPŮJDE**

Pro stanování je sice nutné pořídit základní nutnou výbavu, jako je vhodný stan, spacáky, karimatky (v dnešní době například pohodlné samonafukovací), nějaký kempingový stolek a židle... Nutná investice do začátku se vám ale vrátí v podobě celé řady dovolených, které zažijete minimálně v následující dekádě dle kvality pořízeného náčiní. Pokud ale chcete začít úplně z nuly, stačí oslovit své okolí a nějaký stan i vybavení na zapůjčení se určitě najde.

Dále pak máte více možností. Buď se můžete zcela oddat stravování mimo stan v restauracích (nákladnější varianta), nebo si budete vařit sami za využití nádobí v kempových kuchyních (ne vždy je k dispozici vše, co potřebujete a navíc hygiena některých uživatelů není příliš valná). Třetí možností je, že si dopřejete luxus vlastního vařiče, ešusu a hrnků. Někaké to vyřazené nádobí se najde i doma nebo v reuse centru či charitním obchůdku, případně speciální kempingové nádobí může být skvělý tip na dárek od Ježíška pro celou rodinu.

## **VYBAVENÍ VYŘEŠENO A TEĎ VZHŮRU DO TERÉNU**

Stanovat můžete jet prakticky kdykoliv a kamkoliv i bez jakékoliv rezervace. Prostě se jeden den rozhodnete, sbalíte potřebné věci, přibalíte nějaké to jídlo, karty nebo jinou společenskou hru a jedete. Je fajn vzít s sebou i další kamarády, ale pokud nemáte, nevadí. V kempu se dá báječně seznámit s cizími lidmi. Stanaři jsou taková velká rodina. I tím, že v kempu nemáte moc soukromí a soused vám prostě vidí přímo do bytu.

Pro romantiky a milovníky divoké přírody se může hodit tip na webovky [www.bezkempu.cz](http://www.bezkempu.cz) – tady najdete nabídku kempovacích míst od soukromníků. Perly, jako jsou pozemky na kraji světa, v horách a mimo husté osídlení sice musíte chvíli hledat, ale odměnou je pak úžasný výhled do krajiny nebo naprosté soukromí. Kdo přece jen nechce úplně daleko od civilizace, vyhledá si kempy na internetu. Ale pozor, ty hodně oblíbené jsou obvykle v teplém létě plně obsazeny. Bývají to ale většinou luxusnější kempy s velmi komfortním vybavením a s nabídkou různých akcí, takže ticho a klid tam nehledejte.



Kempování ve volné přírodě není povoleno a hrozí za něj velká finanční pokuta. Ale dobrodružná srdce, toužící po spaní pod širákem, si místa také najdou. V tomto případě je dobré mít plachtu na nadkrytí kvůli padající rose a využít můžete třeba nějaký altánek nebo útulnu na horách nebo v lese.

## **LEVNÝ A ZDRAVÝ ZPŮSOB TRÁVENÍ DOVOLENÉ**

Pokud nepočítáme počáteční investici, tak stanování je jedna z nejlevnějších možností trávení dovolené. Poplatky v kempu jsou několikrát nižší než ubytování v penzionech nebo hotelích. Pokud s sebou vezmeme i vlastní jídlo, tak opět ušetříme.

Mnohem důležitější je ale vliv na zdraví. Pod stanem se otužujeme, celý den trávíme na čerstvém vzduchu a obojí má velmi pozitivní dopad na naši imunitu. Pokud přidáme i nějakou turistiku a odlehčenou letní stravu, doplněnou o sezónní ovoce a zeleninu, tak se vracíme ze stanování plní energie a ošlehání větrem.

## **STANOVÁNÍ JAKO VÝSTUP Z KOMFORTNÍ ZÓNY**

Já osobně stanování miluju. Je to sice obrovský výstup z komfortní zóny, zvláště s malými dětmi, kdy prostě i pod stan potřebujete dovézt více věcí. Více kosmetiky, zásob v lékárnice, zásoby dětské stravy a svačiny.. Ale i tak je to kouzelné. V okolí příroda, v noci zvuky lesa, potoku, zvířat, přes den hukot, trošku jako ve včelím úle. Chvilky nad ránem, kdy už musíte jít čůrat, ale nechce se vám vystrčit nos z teplého spacáku. Brzké vstávání a čvachtání nohama v potoku a pak teplá káva a snídaně "co stan dal". Nebo ta vůně grilovaného masa, kotlíkových gulášů a jiných dobrot, linoucí se odevšad. Hmm, už se mi sbíhají sliny!



## VOLNOST, NEKOMFORT A ZÁŽITKY

Mám ráda tu volnost, že se teď rozhodneme a zítra jedeme. A když se zkaží počasí, tak zase sbalíme a jedeme domů. Tady je člověk blízko přírody a na hranici svého komfortu... Zvláště, když ve sprše dojde teplá voda nebo se ucpou záchody. Ale strašně ráda tuhle stránku života ukazuju dětem, že pohodlí není samozřejmost, že materiálně není až tak podstatné, ale mnohem důležitější jsou prožitky a zážitky. Málokdy vzpomínáme v životě na ty dny, kdy vše bylo 100 %. Spíše vzpomínáme na to, jak jsme drželi stan v bouřce a báli se, ať ho vítr neodfoukne. Nebo jak jsme řešili zapomenutý nůž a nemohli si ukrojit ani chleba či jak jsme se v neznámém prostředí ztratili v lese.

Jezdit pod stan tak nějak zbožňuju od mala. Za nejlepší dovolené s rodiči považuju ty strávené v Chorvatsku u moře. Dodnes si pamatuju tu úmornou cestu až po okraj nacpaným autem, kdy sbalený plátěný stan byl ve dvou pytlích, velkých jako já. I ten vaříč byl několikanásobně větší než dnes. V kufru nabalené zavařené maso a tehdy moderní polévky z pytlíku. Ale trochu cestovního nepohodlí za to stálo. A k ránu, když jsme dojížděli na místo, se před námi otevřel romantický výhled vycházejícího slunce z moře. Navíc kempy jsou většinou přímo u pláže, takže božský výhled máte každé ráno.

## CO SE V MLÁDÍ NAUČÍŠ...

Zažít stanování se dá i doma na zahradě. S mrňousi jsme poprvé stanovali na zahradě zhruba v jejich 1,5 roku věku. Vybrali jsme si nejteplejší noc a šli do toho, protože co se v mládí naučíš... Navíc pro děti to je vysloveně extra zážitek. A další rok hned hezky na zkoušku do kempu.

Skoro každý rok jezdíme stanovat s partou kamarádů na hory, k roubence jednoho z nich, kde je jen suchý záchod a neteče teplá voda. A vlastně ještě pár let netekla ani studená a my ji nosili v kýblech. Většina z nás spí s dětmi pod stanem, i když je to trochu z kopce a v noci lovíte děti ve spacácích u svých nohou. Mohli bychom spát uvnitř roubenky, ale takhle je to daleko kouzelnější. Jsou to dny strávené s partou lidí u ohně, kde se vaří v kotlíku gulášek a na roštu rožní maso. Děti pobíhající po lese a koupající se v lavoru, hraní si na indiány i dlouhé procházky po okolí, to je správná dovolená. A co je úplně parádní, že tady skoro není signál. Jak tak píšu, tak už se těším na prázdniny a doufám, že aspoň jedno stanování vyjde.

*Kateřina Dědičová*

Dobrodružné cestování  
*s autostanem*



*Dovolená o cestě a dobrodružství, s přespáním o samotě  
a každou noc jinde, lze i bez obytného vozu.  
Stačí stan určený na střechu auta. Jak se v něm spí a kde  
všude můžete spát, nám povykládá Jana Burianová.*

**Komu bys stanování na autě doporučila?**

Určitě aktivním lidem, kteří jsou ochotni vyměnit komfort za zážitky. Ale nelze to tak úplně jednoznačně říct, záleží na tom, co od cestování očekáváš. Také záleží, na jakém typu auta ho chceš mít. Upevnit autostan lze na každé osobní vozidlo, my ho máme na menší dodávce, do které se pohodlně vejdou kola a spousta věcí na cestu, jako jsou židličky, stolek, věci na vaření atd.

Takže jsme soběstační a spíme na divoko. Většinou nějaká osamocená místa bez lidí, ale s terénem, kam vjede osobák. Často využíváme aplikaci „park4night“, kde jsou tipy na místa, kde je povoleno nocovat a je to zdarma. Naleznete tu spoustu míst nejen v ČR, ale i po celé Evropě.

**Jak rychle je stan postavený?**

Nachystat stan na spaní je snadné, stačí odjistit vrchní díl od spodního, pak zatlačit do postranních pístů a je hotovo. Je skvělé, že spacáky a polštáře mohou zůstat uvnitř i při skládání, takže nezabírají místo jinde a především jsou v čisté zóně.

Vlez do stanu je po žebříku, dcera to zvládala už od tří let pohodlně sama, dokonce i v noci, když potřebovala na „toaletu“.

**Kolik lidí se do něj vejde?**

Je několik variant velikostí. My máme XXL, takže pohodlně spíme ve třech, manžel, dcera 5 let a já. A máme opravdu dostatek místa.



“*Spaní je tu velice pohodlné a příjemné,  
lepší než na hotelu.*”

### ***Jak se v něm spí?***

Spaní je tu za mě velice pohodlné a příjemné, lepší než na hotelu. Jsi ve svém, máš klid, zaparkovat můžeš, kde se ti líbí, po celém obvodu stanu jsou sítě, takže lze spát s výhledem na přírodu. Matrace je velice kvalitní a pod ní speciální antiadhezní plachta zabraňující vlhkosti. Stan je vybaven i malým větráčkem nabíjeným na solární pohon, takže vlhkost je neustále odváděna ven. Spali jsme i v dešti, odolá také silnému větru. Jednou jsme nocovali i ve 2 stupních, tady už pak záleží na kvalitě spacáku, ale musím říct, že při takové teplotě už vlhkost cítit byla.

### ***Jaký vnímáš rozdíl oproti stanu na zemi?***

Tak jednoznačně méně hmyzu. :-) Na této variantě spaní je pro mě nej, že je využíván pouze na spaní. Vaření jsme řešili venku malým vařičem, čas na relax a večerní posezení bylo pod markýzou, která je přídělaná na straně auta a do stanu jsme chodili akorát spát, takže tam hmyz nemá moc příležitost vlézt. Také pachy z vaření nejsou na peřinách a oproti stanu na zemi mám pocit většího bezpečí, že jste vysoko a při dešti neplavete. :-)

## ***Kdy zvolíš raději dovolenou s přespáním na autě a kdy už si vybereš raději obytný vůz?***

Tak obytný vůz je určen primárně pro spaní v kempu, do terénu s tímto vozem moc nelze a jsou i některá města, která nepovolují vjezd do centra. Se stanem jste pořád osobák, takže i co se týče poplatků na dálnici, je to levnější.

Pokud cestujete na delší dobu, tak v obou případech je potřeba alespoň jednou za tři dny navštívit kemp, kde v obytnáku natanujete vodu a vylijete nádrže. U autostanu je super použít v kempu koupelnu. :-) Jinak víkendový pobyt je u obou variant pohodlný i bez kempu. Vodu v autě vozíme ve dvou dvacetilitrových kanystrech a pohodlně s tímto množstvím vyjdeme.

## ***Hodí se stan do každého počasí?***

Stan nelze využít celoročně, pokud nemáte pro zimní měsíce nějaký druh nezávislého topení - bufík. My ho bez topení využívali od dubna do listopadu. S obytným vozem starost o špatné počasí odpadá.

Děšť v noci byl bez problému. Stan má pevnou střechu, takže bubnování kapek bylo naopak příjemné. Konstrukce stanu údajně odolá i větru o síle 170km/hod. Ale vyzkoušené to nemám.

Druhů a značek je mnoho, záleží na každém, jaké má požadavky. U nás vyhrál James Baroud Evasion XXL Rooftop Tent.

Každopádně pokud Vás tento druh cestování baví, vřele ho doporučuji. Pro děti je to velice obohacující a jak lépe prožít dětství než s rodinou v přírodě? :-)





## *Holka z Česka, která si postavila s přítelem svůj dům snů na Bali*

Jmenuje se Lucie Chmelová a po životě v Dubaji a Paříži zakotvila před 3 roky s přítelem na Bali, kde se společně rozhodli vybudovat soběstačnou farmu a minimalistický dům. Se známým tu založili projekt na pomoc místním farmářům a komunitám v organickém a udržitelném způsobu pěstování, který na Bali chybí. S pomocí jejich týmu vybudovali stezku přes Bali, která tyto farmáře a komunity spojuje a zároveň dává možnost turistům poznat to opravdové Bali.

## Které materiály jste použili na váš dům?

Základním konceptem tohoto domu je ocelová krychle 6x6x6m. My jsme propojili tyto krychle 2, tedy 6x12x6m. Na zdi jsme použili cca 6000 cihel lokální výroby. Otevřená část je chráněna speciální síťovinou, která se používá k pokrytí skleníku a chrání před hmyzem. Na střechu jsme použili nový materiál alderon, který je lehký a dobře izoluje zvuk. Když prší, téměř to není slyšet. Rámy dveří a oken jsou z hliníku. Na spodní podlahy, které nejsou na pevném základu, ale pouze na ocelové platformě, jsme použili "kalsiboard" a kachličky, které jsou snadné na údržbu. V patře jsme použili recyklované "Iron wood" dřevo, které je nejtvrdší na světě a dlouho vydrží. Kromě toho máme vestavěnou linku z betonu, doplněnou dřevěnými policemi a povrchy od našeho souseda truhláře. Máme pouze 5 kusů nábytku, vše osobně navrženo a vyrobeno místními truhláři na zakázku.



## Kolik času vám zabralo postavit takovou stavbu a jak jste ji stavěli?

Stavba byla rychlá a relativně jednoduchá. Nejprve jsme vykopali základy 6x1x1m, do kterých jsme umístili ocelové pilíře. Pilíře jsme poté propojili. Celý proces trval pár dní. Alderonova střecha byla hotová cca za 2 dny, neboť je z kusů dlouhých 4m a je jednoduché a rychlé je nainstalovat. Poté jsme nainstalovali ocelové podpůrné pilíře na podlahy. Na spodní podlahu jsme nejprve dali kalsiboard a na něj dlaždice. V koupelně jsme udělali betonový základ a na něj položili dlaždice. V patře byly ocelové rámy, na které jsme nainstalovali prkna z Iron wood. Elektřina i voda je v podstatě jen v jedné linii, takže také jednoduchá a rychlá instalace. Okna a dveře byly hotové z předvýroby a instalace proběhla také rychle. Celá stavba trvala cca 4 měsíce a celý průběh krok za krokem můžete vidět na mém YouTube kanále.

## Na kolik korun vás stavba vyšla?

Stavba včetně vybavení nás vyšla kolem 1,5 milionů korun.

## Kde jste našli architekta a stavaře?

Architekta Tonyho Gwilliama jsme potkali čerstvě po nastěhování na Bali v jeho resortu, kde měl mimo jiné i prototyp našeho domu. Do konceptu jsme se zamilovali a měli jasno, že až budeme chtít vlastní dům, tak bude v tomto stylu. Vnitřní design jsme si však celý navrhovali sami podle našich potřeb.

S detaily nám pomáhal místní architekt, který s Tonym úzce spolupracoval a který nám doporučil také místní stavaře, kteří nám dům holýma rukama postavili. Na stavbu nebyly použity žádné těžké stroje, pouze jednoduché kladky. Místní stavaři jsou neskuteční.



## Je to běžný nebo výjimečný styl bydlení na Bali?

Je to výjimečný styl nejen na Bali, ale i ve světě. Tony tento koncept navrhl, avšak náš dům byl první na světě, který opravdu slouží ke každodennímu bydlení. Zároveň by se měl vejít do kontejneru s možností přemístění kamkoliv na světě.

## Dá se tento styl použít i na letní chatu v Česku?

Určitě se dá použít na bydlení či chaty téměř po celém světě. Princip je jednoduchý a velmi přizpůsobivý potřebám majitele.

## Jaká je údržba domu?

Co se týče úklidu, má dům svá pro a proti. Podlahy se udržují snadno, stačí je pouze přetřít. Co se týče oken a dveří, ty se musí mýt celkem často, především proto, že jsme jen 500m od moře a slaný vzduch dělá své, takže cca 1x za 2 týdny. To platí i pro ocel a další kovové prvky, které kvůli slanému vzduchu rychle rezaví, ty pak stačí 1x do roka přetřít. U nás jsou největší problém 3 psi a 2 kočky, které s námi v domě žijí a většinu času tráví v rýžových polích. Pak chodí domů celí špinaví od bláta. To pak nestíháme prát.





## Jak se vám v takovém skleníku bydlí?

Bydlí se nám tu krásně. Tím, že je dům celý otevřený a z jedné strany chráněný pouze síťovinou, máme stále čerstvý vzduch a slyšíme zvuky přírody i vlny z nedaleké pláže. I když máme nainstalovanou jednu klimatizaci, téměř ji nepoužíváme a je spíš pro hosty, kteří nejsou na zdejší klima zvyklí. Vodu máme z vlastní studny, a tak nejsme závislí na systému. Elektrinu používáme také minimálně, v podstatě jen na lednici a světla po 20h. Za elektrinu téměř vůbec nic neutratíme a voda ze studny je zdarma.

Dům stojí na pozemku o 1500m čtverečních. Je převážně přetvořen na produktivní farmu se 40 banánovníky, 40 druhy ovocných stromů a přes 100 druhů zeleniny. Troufám si říct, že pokud by nastal konec světa, my jsme tu docela v pohodě.

## Proč jste si vybrali žít se farmařením?

Nejprve jsme neměli vůbec v plánu se na Bali usadit. Plán byl postavit dům na jihu Francie. Ale když začal covid a celý svět se zbláznil a nikdo nevěděl, jak daleko to vše může zajít, usadit se na Bali znělo jako dobrý plán. Tanguy miloval od malička zahradničení a mít farmu byl jeho velký sen. Také možnost být soběstační a mít možnost jíst přímo ze zahrady a zdravě je v dnešní době téměř raritou. Převážně na Bali používá spousta farmářů k pěstování chemii a sehnat organické suroviny je docela problém. Proto jsme se rozhodli pěstovat si vlastní. Farma je prozatím pouze pro naše osobní účely, není to práce, je to hobby. Samozřejmě stále ještě nakupujeme některé věci v obchodech, ale troufáme si říct, že pokud by bylo nejhůř, tak nás zahrada na 100% uživí.



## Jak se vám daří projekt rozjet?

Na začátku nám trvalo dlouho dát místní půdu do stavu, aby se v ní dalo něco pěstovat. Prvních několik měsíců jsme tedy pouze budovali půdu. Některé části pozemku byly příliš jílové a bez života. Přítel strávil téměř celý minulý rok studiem, jak vše funguje a jaké principy a techniky na zahradě budou nejlépe fungovat. Vše se testovalo. Teď je naše farma mix permakulturní zahrady a agroforestu.

Nyní po roce je zahrada už velmi produktivní, avšak například spousta ovocných stromů bude potřebovat několik let, než začnou plodit. Také vzhledem k nízké nadmořské výšce a pozici kousek od moře je spousta zeleniny, které se tu dařit nebude. Jako například kořenová zelenina.

Už nyní jsme však po okolí známí a lidé se k nám chodí inspirovat. Lidé si tu většinou pořídí pozemek, který pak celý zastaví betonovou vilou s minimem zeleně. Mít vlastní produktivní farmu je tu raritou. Chtěli bychom to změnit a motivovat více lidí, aby žili udržitelně a pečovali o přírodu kolem sebe.



## Co máte v plánu ve farmaření do budoucna?

Vzhledem k zájmu v našem okolí a počtu lidí, kteří nás jezdí navštívit, bychom rádi začali dělat placené prohlídky. Taková prohlídka by se skládala z návštěvy zahrady i domu a vysvětlení, jak jsme projekt vybudovali a jak vše funguje. Cílem je motivovat lidi, aby si vybudovali něco podobného a žili více soběstačně, v souladu s přírodním prostředím.

Na farmě budeme stále experimentovat, zkoušet nové techniky a pěstovat nové druhy ovoce a zeleniny, abychom vyzkoušeli, co tu funguje nejlépe. Do budoucna bychom rádi docílili stavu, kdy zahrada nebude potřebovat tolik péče jako nyní, ale bude plně produktivní.



# Knihy do přírody i o zdraví

## ***Orientace v přírodě - Tristan Gooley***

V knize se dočtete, jak poznat světové strany bez kompasu pomocí stromů, kaluží, pavoučích sítí a rostlin v přírodě. Najdete tipy, jak se zorientovat ve městě, na moři a kdekoli jinde ve světě. Zjistíte, jak se orientovat podle měsíčních fází a hvězd.

Doporučila bych ji všem, kteří občas rádi odloží aplikace a chtějí se orientovat pouze přírodou.

Doporučila bych poznatky z knihy i pro hru na výletu s dětmi nebo na dětském táboře, kdy mají děti najít cestu zpět k chatce



## ***Rozhodni se být zdrav - Jan Vojáček***

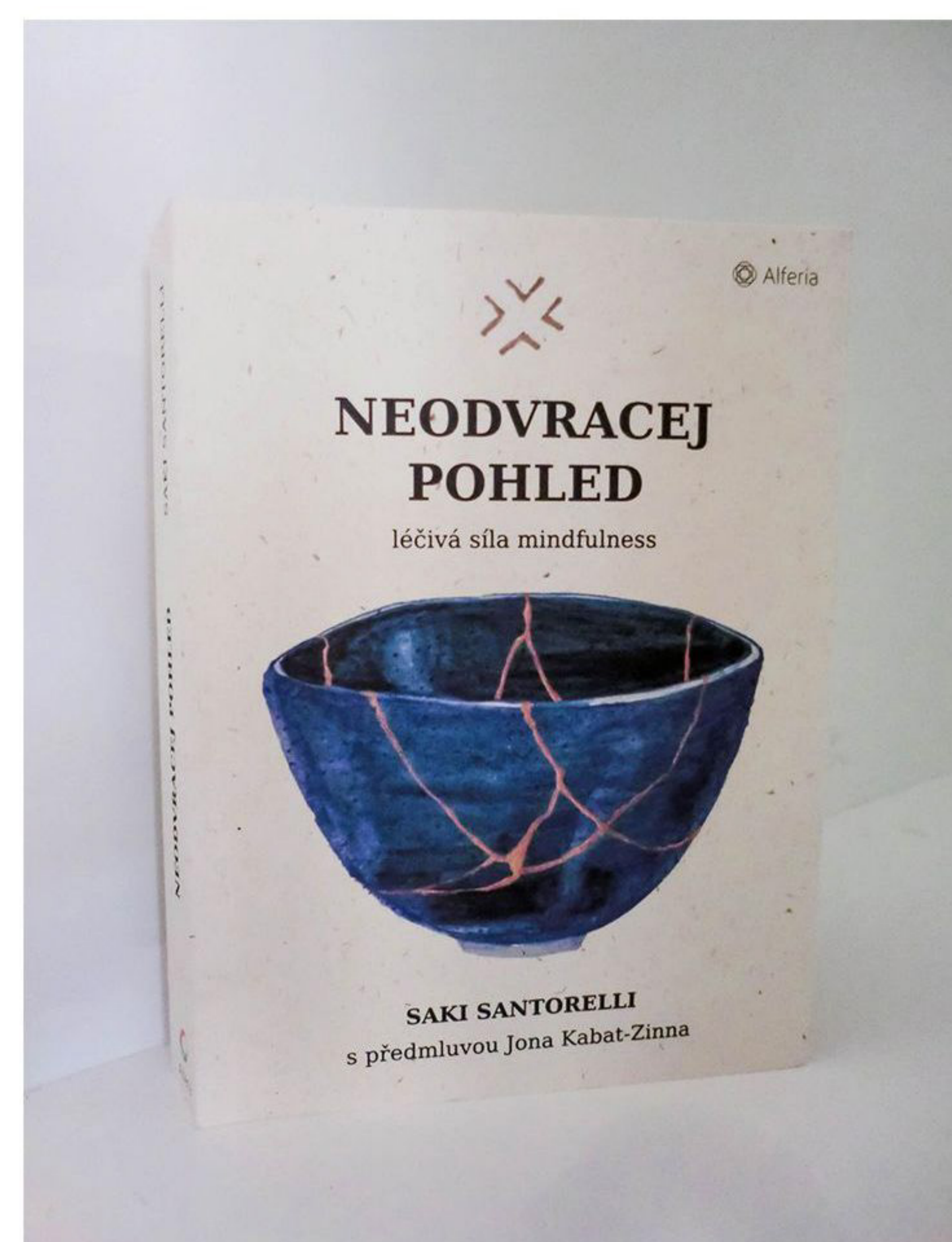
Tato kniha je průvodcem na cestě k sobě. Je psaná pro všechny, kteří chtějí vzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou, kteří nechtějí spoléhat na pilulky, že je zachrání. Dostane vás k zamyšlení, co je správné konkrétně pro vás. V knize najdete i inspirativní příběhy zajímavých osobností.

Stejně jako u první knihy „Umění být zdrav“ jsem se zamyslela nad svými návyky a jak je důležité se o sebe starat a nenechávat své nemoci jen na doktorech. Honzova prezentace celostní medicíny a hledání příčin v sobě je mi velice sympatická.

## ***Neodvracej pohled - Saki Santorelli***

Santorelli popisuje pomocí metod v praxi na klinice, jak v každodenním životě rozvíjet všímavost. Píše, že každý musí dojít k poznání, že je sám autorem svého života a má se pevně postavit na půdu vlastní zkušenosti. Cesta "jak dojít k sobě" je povětšinou osamělá práce. Praxe všímavosti pomáhají stát se přítelem sobě samému.

V zahlcenosti každodenního života občas zapomeneme na vnímání sebe. Pomocí laskavých slov Sakiho se můžeme ponořit více do sebe a odejít ze stresu do klidu a plného vnímání. Čtení pro klid a uvědomění.





## S dětmi *na pláž*

*Maruška cestuje se svými dětmi již od miminek.  
Cestuje bez cestovky, za polovinu výdajů a podle svých představ.  
Dovolenou plánuje delší a organizuje ji tak,  
aby si ji užila celá rodina.*

## **Maruško, kam nám doporučíš letos jet, když budeme chtít něco levnějšího, kde můžeme bez obav utrácet a bude to pohodlné i s malými dětmi?**

Taková krásná a ne až tak objevená destinace je polské pobřeží kolem Sopot. Moře je zde sice chladnější, ale počasí v sezóně je většinou bez úmorných veder a na pobřeží pofukuje.

Chladnější vodu a klima člověku vykompenzují nekonečné a poměrně čisté písečné pláže a dlouhé promenády, vhodné pro kočárek. V této oblasti můžete navíc snadno podniknout velké množství výletů vlakem, tramvají a trajektem do okolních historických měst.

Užijete si malebné městečko Sopoty a jeho dřevěné molo, ze kterého odjíždí trajekty na poloostrov Hel. Vydejte se do města Gdyně a nechte děti pohrát si na nádherném hřišti v písku, přímo na jeho pobřeží. Vstup na hřiště je zdarma. Kousek od něj můžete obdivovat námořní lodě a nebo zajít do gdyňského akvária. Město si můžete prohlédnout i z vyhlídkového kola.

Užijte si kouzlo historického města Gdaňsk a jeho Královské cesty. Historie zde na vás bude dýchat z každého kouta. Obdivujte přírodu na poloostrově Hel a vykoupejte se na jeho kouzelném cípu. Objevte kouzlo dun u města Leba. Dostanete se k nim procházkou přes nádherný Sloviňský národní park a když budou děti unavené, vezmete si ekotaxík ve formě vláčku.

S předstihem se dá přes Booking.com nebo Airbnb.cz zarezervovat nádherné ubytování blízko pláže a za velmi přívětivou cenu.

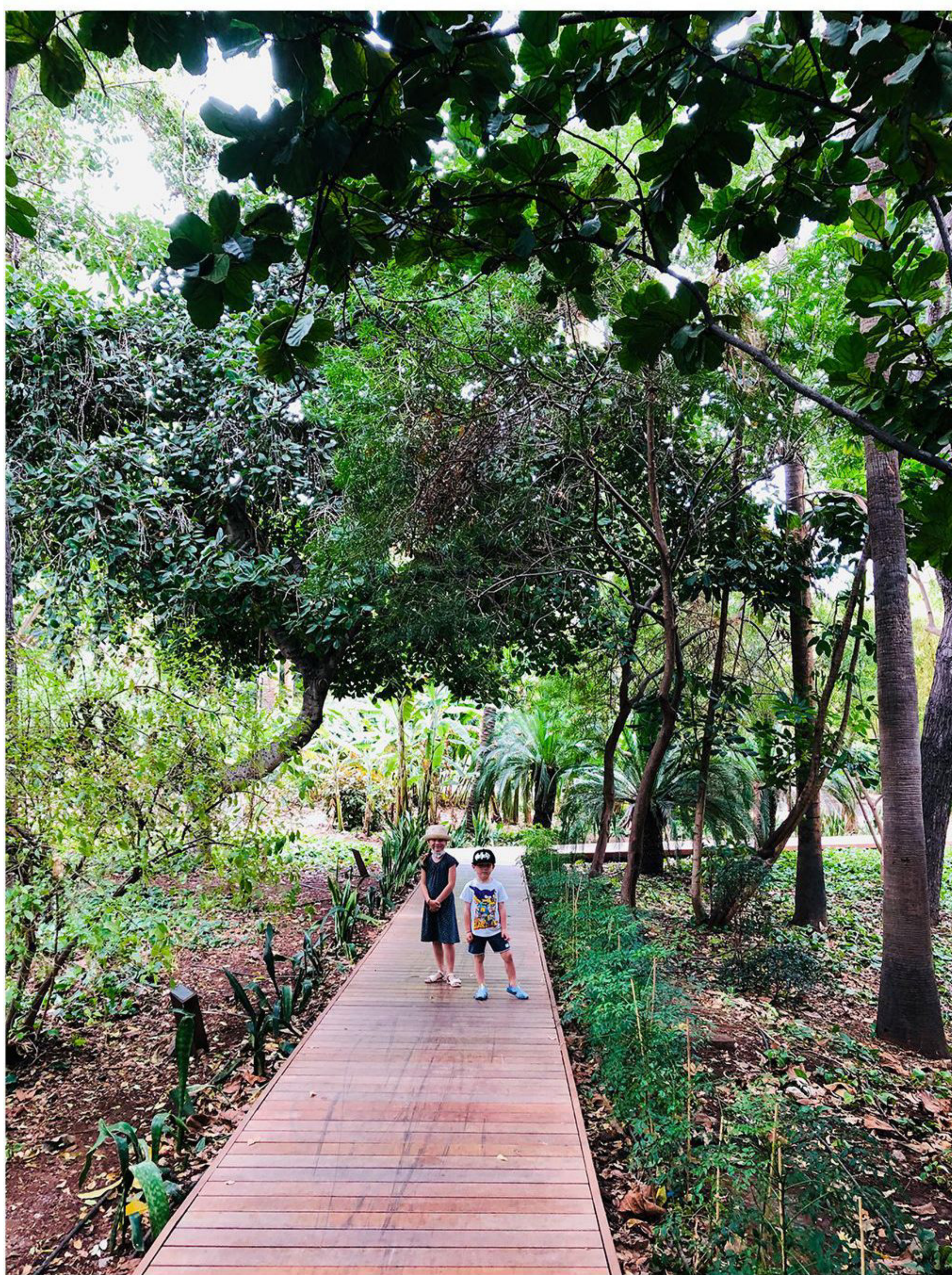
Také ceny jídla v restauracích vás často příjemně překvapí, my jsme si užívali čerstvých ryb téměř každý den. Vstupné na vyhlídkové kolo a jiné atrakce jsou taktéž výrazně levnější, než třeba ve Španělsku. Rodina si v Polsku může jednoduše více užívat a méně se strachovat, kolik to bude všechno stát.



*„Prostě jen tak jsme,  
chodíme do oblíbené kavárny  
a máme svá oblíbená místa.  
Destinace nám přiroste k srdci.“*

### **Kde ses mezi místními cítila opravdu dobře?**

Já jsem si strašně zamilovala uvolněnou atmosféru na Kanárských ostrovech. Ty úsměvy, dobrá nálada, vřelost a hlavně, jak místní nic neřeší. Dostanou od vlády nařízeno, že na plážích musí kvůli možnosti nákazy virem uzavřít sprchy, přijde jim to hloupé, tak to prostě nedělají. Místní policie to moc neřeší, protože je to jedna velká vesnice a mají vlastně stejný názor. Ve městech jsou přísnější, ale zrovna na jihu, kam většinou směřují rodiny s dětmi, je atmosféra opravdu velmi uvolněná.



### **Kam nám ze svých všech zkušeností nejvíce doporučuješ jet s dětmi?**

Takovým skvostem, klidně i k delšímu rodinnému pobytu, mi přijde Tenerife. Tento ostrov mě úplně okouzлил. Byli jsme loni v dubnu na Costa Adeje kousek od Bobo Beach a na obě strany byly neskutečně krásné procházky po pobřeží - opravdu výlety na celý den s koupáním. Za každým rohem člověk obdivoval nějaký nádherný výhled.

Stejně to bylo s výlety na ostrově. Jeli jsme třeba autobusem do městečka Puerto de Santiago a pěšky vyrazili do Los Gigantes. Po cestě nám výhledy za každým rohem prostě vyrážely dech. Něco tak krásného jsme jinde neviděli. A navíc jsme se vykoupli v přírodním bazénu ve skále, to byl můj sen.

Upřímně, viděli jsme jen zlomek ostrova a už se moc těším na příště. A to se nerada vracím kamkoli.

## Proč sis vybrala psát blog o cestování s dětmi?

Cestování je moje srdcovka. Je to téma, které mi vždy vykouzlí dobrou náladu, ráda si o cestování povídám s ostatními a naše děti k němu neodmyslitelně patří. Baví mě pozorovat, jakou radost mají z pláže a z objevování nových míst. Vždy jsem toužila naše cesty tak nějak mapovat a blog je navíc i super místo, kde může člověk inspirovat ostatní a třeba jim i pomoci v cestě za podobnými sny.

## Jak vaše cestování probíhá?

Dovolenou plánujeme delší a organizujeme ji tak, aby si ji užila celá rodina. Zároveň se za tuto dobu na místě tak nějak zabydlíme a užíváme si i obyčejné procházky po okolí, protože je na ně čas. Prostě jen tak jsme, chodíme do oblíbené kavárny a máme svá oblíbená místa. Destinace nám většinou prostě přiroste k srdci.

Program během dnů střídáme, vždy je jeden den podle představ dětí, což většinou znamená pláž a hra v písku. I když už to neplatí vždy. Někdy chtějí zajít třeba na minigolf, který viděly po cestě na výlet a nebyl na něj čas. Další den je pak podle představ rodičů, což bývá právě poznávací výlet ať už do historického města, nebo do přírody. Pokud to jde, snažíme se i na výletech vykoupat v moři, všem je nám to vzácné.

Foto: archiv Marie Gregořicové  
[www.mariegregoricova.cz](http://www.mariegregoricova.cz)

## Jak se cítíš po příjezdu domů, jak vstřebáváš dovolenou první dny doma?

Mně se domů nikdy nechce. Mám ráda změnu, nové prostředí a objevování míst. Po návratu se mi ale vždy tak nějak otevrou oči. Najednou vidím, co mi vadí, co v životě nechci a čeho chci naopak víc. Určitě chci víc svobody, času na rodinu a společně příjemně strávených chvil. Na cestách člověk uteče každodenním starostem a prostě si jen tak užívá bytí s dětmi. Po návratu naopak cítím, jak nás utlačuje zajatý systém. Ani nevybalíte kufry a už musíte brzy ráno vstávat, chvátat do školy, školky a práce, odpoledne být nastoupení na třídních schůzkách atd. Člověk vlastně plní očekávání ostatních a nemá čas na obyčejné radosti a pohodový čas se svými blízkými. Je fajn tomu uniknout a prostě si dělat, co chcete.



# Mixer

## zaujalo nás

Minimalista Patrik Zouhar vede přednášky, jaké má výhody cestování nalahko a jak se připravit a sbalit na cestu. Jak být na cestách ohleduplnější k životnímu prostředí, tipy na jídla a další. Více informací najdete na [www.zjednoduseno.cz](http://www.zjednoduseno.cz)



Inspirativní blog [www.naruby.life](http://www.naruby.life) od šestičlenné rodiny, která se rozhodla pronajmout dům, koupit obytný vůz a strávit rok na cestách. Přečtěte si, jaká byla jejich cesta a proč se rozhodli pronájem domu prodloužit.

Chceš utéct na samotu, do ticha, na venkov a přespat ve stanu nebo v obytném voze a nevíš kam? Na mapě v [www.bezkempu.cz](http://www.bezkempu.cz) si určitě vybereš variantu pro sebe. Na stránkách najdeš i mapu s půjčovny obytných vozů a karavanů.

Půjčovna fotoaparátů a kamer s veškerým příslušenstvím k tomu. Chcete si něco vyfotit jen jednorázově a nevyplatí se vám vše nakoupit? Zajděte do půjčovny Fotori v Brně a vyberte, co potřebujete. [www.fotori.cz](http://www.fotori.cz)

[park4night.com](http://park4night.com) je aplikace, která vám ukáže, kde můžete příjemně přenocovat s vaší dodávkou. Stačí zadat vaši polohu a na mapě se zobrazí všechny místa k přenocování. Mapa ukazuje parkoviště, pitnou vodu, stanování, kemp, tankování, ...vše co se na cestách může hodit.



Stránka [www.steyslovakia.com](http://www.steyslovakia.com) vám nabízí chalupy k ubytování s digitálním detoxem. Kdo si potřebuje odpočinout od technologií a přiblížit se více k přírodě, bude spokojený v nádherné slovenské krajině.



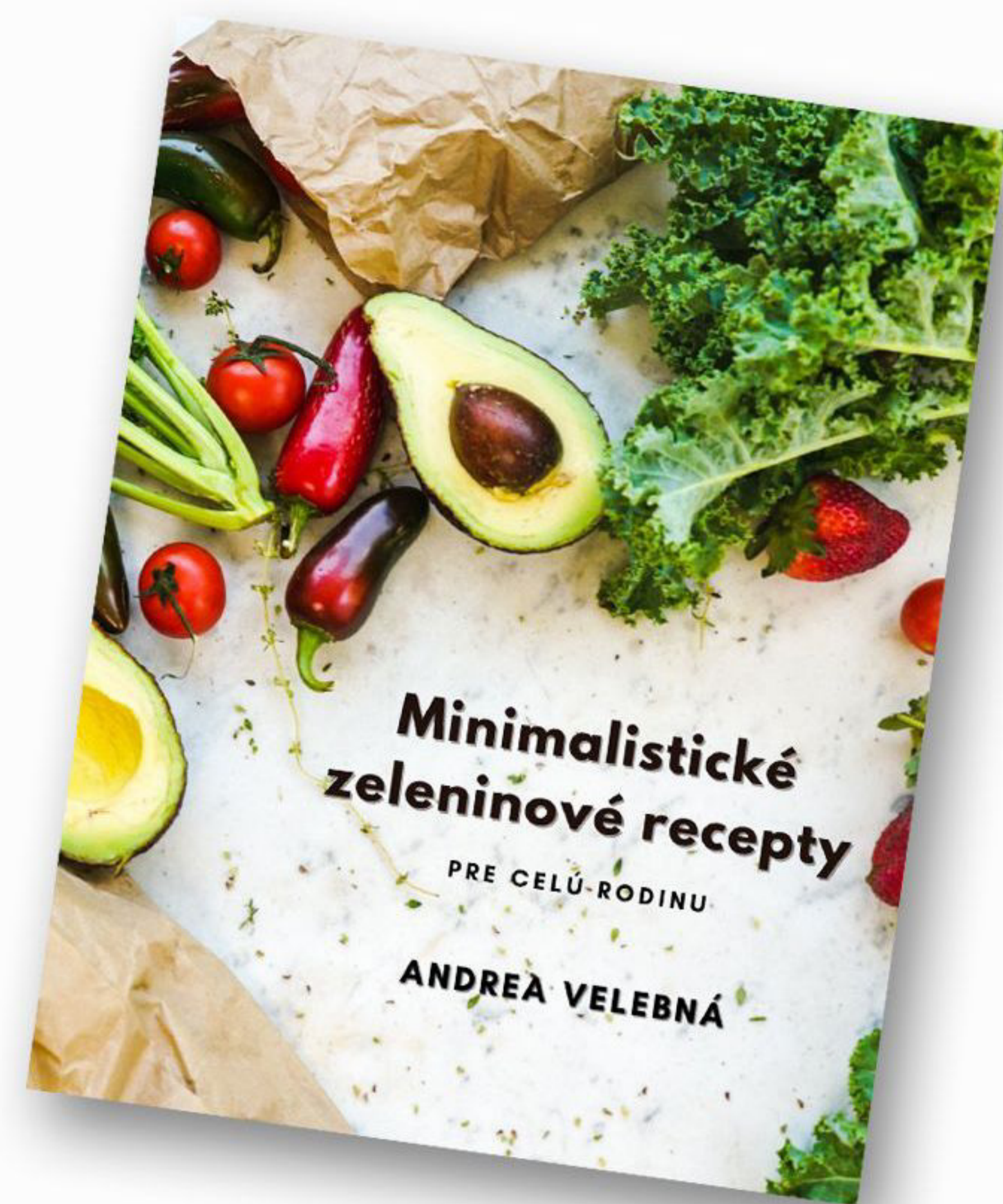
## Andrea Velebná - Minimalistické zeleninové recepty

V eBooku Minimalistické zeleninové recepty uvádza jednoduchý a zrozumiteľný návod, ako variť jednoduchšie, aby ste nemuseli tráviť denno-denne hodiny pri sporáku.

Predstaví vám základné princípy minimalizmu, vďaka ktorým už nikdy nebudete stresovať v kuchyni. A v neposlednom rade získate množstvo inšpirácií na zdravé a jednoduché jedlá, na ktorých si pochutí vaša celá rodina.

Cena eBooku je 13,90 Eur.

[www.andreavelebna.sk](http://www.andreavelebna.sk)



## Michala Prouzová - Koncept šťastného domova

Nabídne vám širší pohľad na priestor, díky kterému uvidíte váš domov novými očami a objavíte súvislosti, ktoré vám dosiaľ zostali ukryté. Propojíte vaše želania a túžby s pevne danými limitmi vášho priestoru a vytvoríte nový návrh vášho domova. Vytvoríte si viac priestoru na činnosti, ktoré sú pre vás dôležité a ktoré vám dávajú zmysel. I keď, že treba málo miesta.

Cena eBooku je 1250 Kč

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

## Jana Souini - Restart učitele

Průvodce pro učitele, kteří chtějí znovu objevit radost ze své práce a mít dostatek energie po celý školní rok.

Psaná forma kurzu, můžete si tedy zvolit své vlastní tempo i postup. Praktické tipy, pracovní listy, krátké efektivní úkoly, které zlepší nejen váš učitelský život. Lázně pro učitelskou duši, protože šťastný učitel = šťastní žáci = šťastní rodiče = šťastná a fungující společnost

cena eBooku je 490 Kč

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



## Zuzana Šutová - Menej je viac

Krok za krokom k minimalistickej domácnosti  
Ak hľadáte podrobného sprievodcu minimalizmom, ktorý vás prevedie jednotlivými miestnosťami, ukáže tipy na to, čo urobiť s vecami, ktoré ste vytriedili, ale aj ako si udržať minimalistickú domácnosť, keď veci stále pribúdajú, vyskúšajte tento eBook. Vychádza z osobných skúseností a prehľadov autorky, ktoré za roky s minimalizmom zažila. V knihe spísala aj viaceré chyby, ktoré urobila, aby ste ich nemuseli opakovať Vy.

Cena eBooku je 15,90 eur

[www.zuzanasutova.sk](http://www.zuzanasutova.sk)



# Upcyclace zábradlí

*Máme vysněný dům, ale už ne miliony na jeho rekonstrukci.  
Snažíme se, abychom vše, co jde opravit, použili jinak a třeba i lépe.*

Tentokrát nám vyvstal problém se zábradlím k balkonu (oknu).

Před rokem jsme měli u domu terasu. Měnili jsme ji za dřevěnou a zbylo nám tak zábradlí, které jsme si na terase již nepřáli. Vůbec jsme nevěděli co s ním. Chtěli jsme ho věnovat sousedům.

Letos jsme pořídili nová okna do celého domu. A tak jsme si sedli a přemýšleli, co k nim dát ve stejné výšce za plůtky, za zábradlíčko, aby to bylo bezpečné.

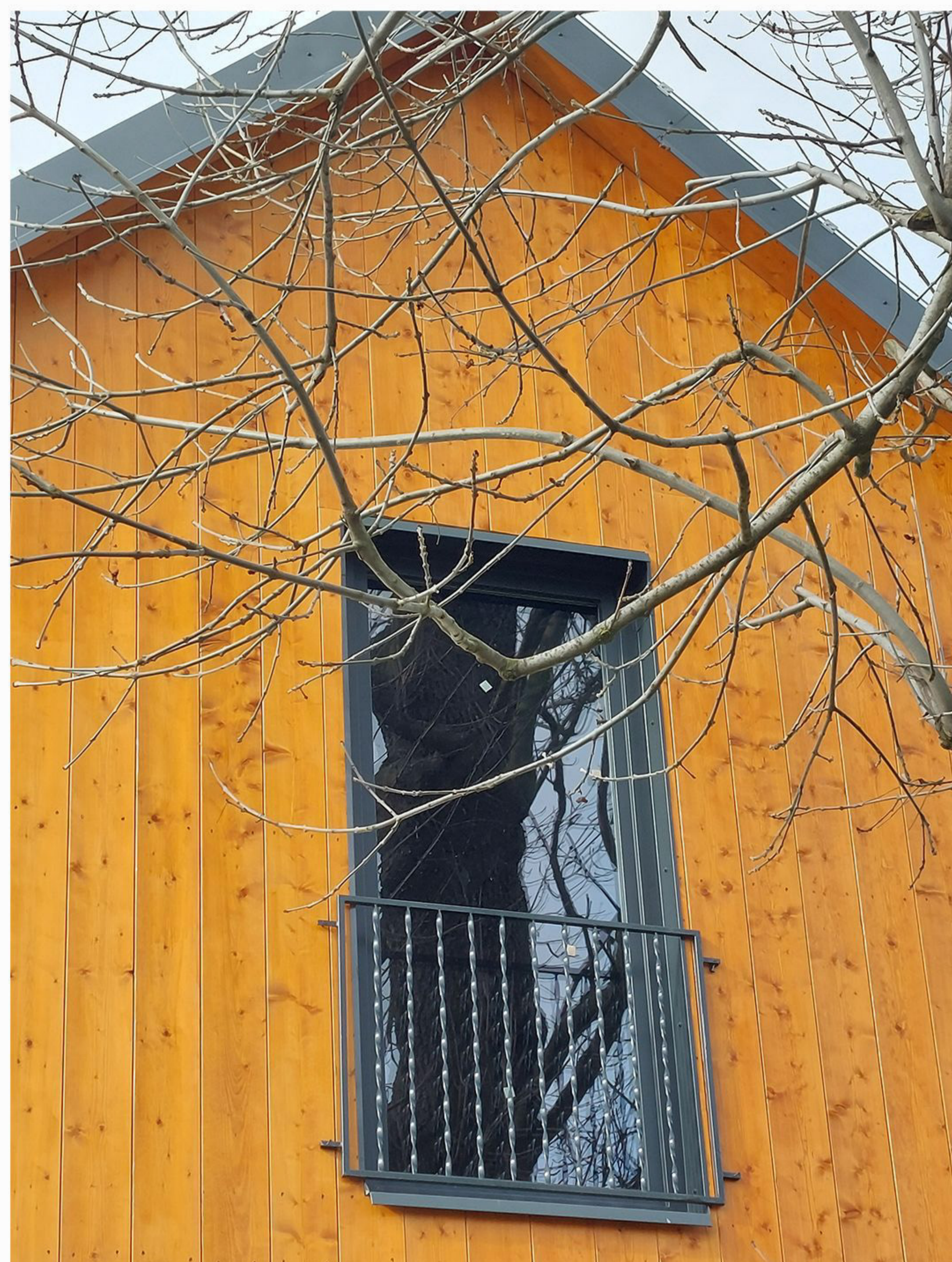
Koukali jsme na net a 1 plůtek stojí od 2500,- Kč výše. Potřebujeme jich minimálně 5 a nějak se nám nechtělo utratit 12500,- Kč .za plůtky.

Manželovi to nedalo a šel přemýšlet na zahradu. Viděl u domu opřené staré zábradlí na vyhození. Ihned ho napadlo řešení - rozřezat, spojit, svařit.

Zábradlí jsme očistili od rzi železným kartáčem. Naměřili jsme potřebnou délku a pilkou na železo odřízli potřebné kusy. To, co bylo potřeba někde spojit, manžel svařil svářečkou. Na finální úpravu povrchu jsme použili antracitovou barvu na kov.

Výsledek vidíte na fotce.

*Vaše UPCY blogerka Eva*

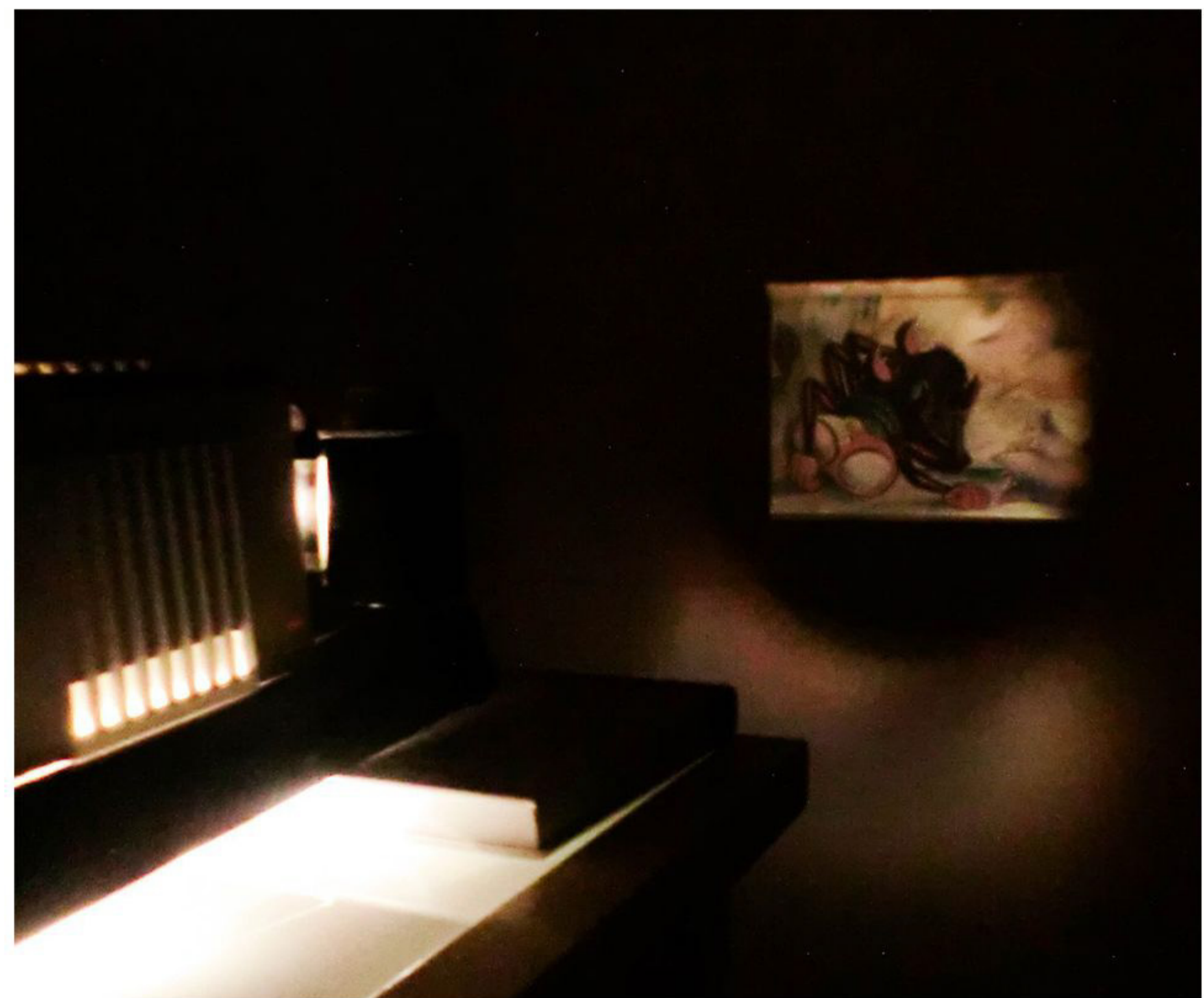


# Staré srdcovky

*Tato promítačka sice není původní, co jsem používala v dětství, ale je tak retro, že u mých starých srdcovek má své místo.*

*Promítání se čteným příběhem má své kouzlo. Má nejbliže ke čteným knihám, ale s tím odlišením, že je jen obrázek, čtený příběh a tma. U příběhu nejsou další vjemy a tím se podpoří větší představivost z příběhu. Jako malá jsem to milovala a teď ráda promítám svým dětem. A když se některý díl pokazí, lze ho koupit na [www.diacek.eu](http://www.diacek.eu)*

Anita



**Máte též svoji starou srdcovku? Podělte se s námi a pošlete fotku na email [anita.ticha@email.cz](mailto:anita.ticha@email.cz)**