

číslo 1. 2017/2018

MINIMALIST





LIST REDAKTORA

Veci ma vždy robili šťastnou.

Niekedy sedím na lavičke alebo príležitostne stojím niekde v kúte a zvyčajne na niekoho čakám. Keď mi zrazu napadne povenovať sa okolitému svetu. Sledujem ako mamička s kočíkom prekonáva rekordy, pán v kravate si za pochodu ujedá z bagety a žiaci sa ponáhľajú, aby stihli spoj. Všetci sme v strašnom zhone. Jeden beží tam a druhý inam. A kam sa vlastne ženieme? Do práce? Aby sme tam sedeli 8 hodín v kuse a potom prišli domov, vybili si stres na členoch rodiny, išli spať a toto všetko zopakovali zas ráno? Utekať zo školy preč, aby sme sa aj tak väčšinu času zaborili do modro svietiacej krabičky? Taktiež niekedy započujem ako sa ľudia bavia, ja chcem "toto" alebo "tamto". A potom, keď dostaneme to, po čom sme túžili, koľko nám trvá, kým nám to stačí, kým sa nenadchneme pre niečo iné? Moja teória je, že veci nás robia šťastnými. A pokiaľ chceme vlastniť tieto veci, musíme mať peniaze. A tak sa stále hnáme a hnáme a potom, keď to konečne dohnáme "sme šťastný". Poznáte

ten pocit, také to naplnenie, ktoré však postačí len na pár dní, možno menej. Keď už sme pri tomto napadá mi jeden príbeh:

V malej rybárskej dedinke kotvila v prístave lode. Pri lodi sa pristavil turista s drahými slnečnými okuliarmi a luxusnými hodinkami, chválil rybárov úlovok a pýtal sa, ako dlho mu trvá, kým uloví toľko rýb. "Nie veľmi dlho," odpovedal rybár.

"Prečo teda nezostaneš na mori dlhšie a neulovíš viac rýb?" opýtal sa turista. Rybár mu na to vysvetlil, že toto malé množstvo rýb akurát vystačí preňho a jeho rodinu. Turista vyzvedal ďalej: "A čo robíš počas toho zvyšného dňa?"

"Dlho spím, potom trochu rybáčim, hrám sa s deťmi, trávim popoludnie so ženou. Večer zájdem do dediny, stretnem sa s priateľmi, dáme si niekoľko pív, hráme na gitare a spievame. Môj život je naplnený." Turista mu vtedy skočil do reči. "Vyštudoval som manažment a môžem ti pomôcť! Mal by si sa každý deň ponáhľať rybáčiť, zostať na mori viac času a potom ryby,

ktoré tvoja rodina nespotrebuje, predávať. Za zarobené peniaze si môžeš kúpiť väčšiu loď, s ktorou ulovíš viac rýb a za tie peniaze si môžeš kúpiť dve alebo aj tri lode, až kým si nebudeš môcť dovoliť celú flotilu. A namiesto toho, aby si svoje ryby predával obchodníkom, ich môžeš predávať priamo továrňam alebo si dokonca otvoriť vlastnú továreň. Potom budeš môcť odísť z tejto dediny a presťahovať sa do New Yorku! Odtiaľ budeš môcť riadiť svoj podnik."

"A koľko by to celé trvalo?" zaujímal sa rybár.

"20 alebo 25 rokov," odvetil turista.

"A čo potom?"

"Potom? Potom zarobíš milióny."

"Milióny? Naozaj? A čo bude potom?" spýtal sa znovu rybár.

"Potom budeš môcť konečne odísť do dôchodku, žiť v malej dedine na pobreží, dlho spať, hrať sa s deťmi, chodiť na ryby, tráviť popoludnie so ženou a po večeroch sa stretávať s priateľmi pri pive a hrať na gitare."

Na záver: nevravím, že mať veci je zlé. Ide skôr o to ako váhu v našom šťastí majú.

Juliána Machová

OBSAH

| MINIMALIST |



03

MINIMALIZMUS

Mať menej je viac.

05

HYGGE

Dáni sú pokladaní za najšťastnejší národ na svete. Za ich spokojnosť môže hygge, pocit tepla a istoty, okamih pohodlia a radosti.

08

IKIGAI

Nájdide zmysel svojho života.

09

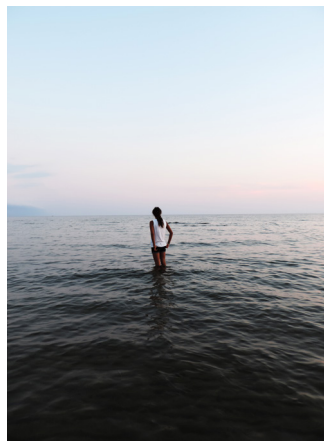
MAČKY

Ako sa žije s dvoma "nahými" kocúrmami?

13

2 MESIACE/3 MIESTA

Navštívila som.



16

BENÁTKY

Kedy sa oplatí navštíviť mesto na vode?

17

ŽIVOT BEZ ODPADU

Tzv. zero waste. A tiež tri strany plné DIY.

20

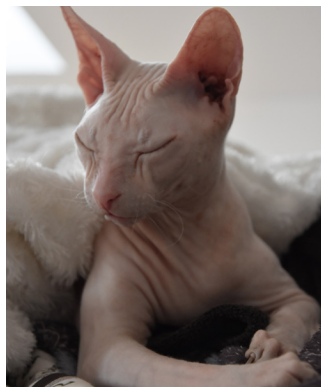
ZERO WASTE DIY

Urobte vašu domácnosť viac ekologickejšiu.

23

VEGÁN

Čo znamená byť vegánom.



25

RECEPTY

Lahodné vegánske recepty.

31

JAZIERKO Z VANE

Interview s milovníkom kvetín.

35

PRE ČITATEĽOV

Knihy, ktoré vás motivujú.

39

NIKDY SÁM

Sebaláska je veľmi dôležitá, viete prečo?

41

BULLET JOURNAL

Naplánujte si šťastný život.



43

ZMYSEL PRE DETAIL

Interview s úžasným fotografom.

47

TAJOMSTVO MALÍCH KUCHÁROV

Ako varia deti?

49

INTELIGENČNÁ NOTA

Hudba neslúži len na zábavu.

53

ZÁVER

Dovidenia...

MINIMALIZMUS

Svet reklamy, filmy, časopisy a obchodné reťazce plné zliav sa snažia v nás vytvoriť zdanie, že človek má cenu len vtedy, keď je krásny, zdravý, silný a hlavne bohatý. Zlá ekonomická situácia, kríza a nezamestnanosť nás nútia veľa premýšľať nad tým, ako prežiť, ako zabezpečiť rodinu, ako ušetriť peniaze. Určite ste už počuli o minimalizme v architektúre, v móde či v dizajne. Možno ste však nepočuli o minimalizme ako životnom štýle. Jedným z poslaní technológií a iných noviniek 21. storočia je, aby robili náš život jednoduchším. Ale skutočnosť je taká, že máme okolo seba stále viac novinek, ktoré „musíme“ vlastniť, aby sme prežili. Niekedy mávame pocit, že keď budeme vlastniť drahé auto, dom alebo nosiť najnovšie trendy, budeme, napríklad obľúbený. Čiže tým pádom šťastný. Pre väčšinu ľudí, tak isto aj pre mňa, je byť šťastný cieľ v mojom živote. Avšak častokrát sa nachádzam v rozporení, že ku šťastiu mi chýba toto alebo tamto. Akoby sme sa nemohli uspokojiť s tým, čo máme.

"Aké to je ťažké,
byť jednoduchý."

- Vincent Van Gogh

Minimalizmus sa čoskoro začne šíriť svetom ako nutnosť. Ľudia budú musieť zredukovať svoje výdavky; ak si budeme chcieť zachovať planétu Zem aj pre ďalšie generácie. Samozrejme, nebudeme sa musieť zbaviť úplne všetkého, ale budeme sa musieť uskromniť, obmedziť svoj majetok iba na veci, ktoré naozaj potrebujeme a robia nás šťastnými z dlhodobého hľadiska.

Minimalizmus má vo všeobecnosti u ľudí zlú konotáciu - evokuje v nich, že sa musia vzdávať väčšiny vecí. Predstavujú si, že ľudia s minimalistickým spôsobom

života sa vzdávajú všetkých moderných výdobytkov, žijú v chatrči v lese bez elektriny a kúria si drevom. Majú maximálne 100 vecí. Nie je to však tak - byť minimalistom znamená, že firmy či obchody nevyužívajú vás, ale že vy využívate len tie veci, z ktorých máte úžitok. Byť minimalistom je totiž stav mysle, nie nastavenie pravidiel. Naučme sa teda žiť a nie len prežívať.

Ako dosiahnuť minimalizmus?

Existuje veľa kníh a blogov na túto tému. Taktiež môžete začať s 30 alebo viac dňovými chalengami. Tie vás povedú od upratovania šatníka, cez sociálne médiá, vzťahy a všetko, čo vás má priniesť k minimalizmu. Ale to, či pri tom vydržíte, je len vás. Dôležitá je motívacia. Sama som začínala s tým, že som chcela dosiahnuť, aby som bola viac šťastnejšia a viedla pokojnejší život. Na to, že som začala túto cestu už pred rokom, som pokročila iba o malý kúsok. Ďalším problematickým faktorom býva podpora od rodiny a známych. Veľa ľudí vo vašom okolí nemusí chápať, čo sa snažíte dosiahnuť. Jediné, čo sa vám v tomto môžem poradiť je, vysvetlite im, prečo je to pre vás dôležité. Myslím, že neexistuje nejaká zázračná formulka a bude z vás minimalista, to je nemožné. Poradila by som vám však počúvať svoju intuíciu a robiť, čo vás naplňuje a je vám príjemné.

"Možno život bez je
lepší ako život s."

A room without books is like a body without a soul.

— Marcus Tullius Cicero

"You know you're in love when you can't fall asleep because reality is finally better than your dreams."

— Dr. Seuss



"If you're reading this...

Congratulations, you're alive.

If that's not something to smile about,

HYGGE

Hygge (vyslovuje sa hu-ga) je pojem súvisiaci s pocitom prítomnosti a spolupatričnosti. Najčastejšie ho charakterizuje potreba tepla, pohodlia, bezpečia a ochrany. Hygge je zážitok sebauvedomenia a pocitu, že sme súčasťou komunity podobne zmýšľajúcich ľudí, ktorí sú pre nás zároveň oporou, dodávajú nám odvahu a poskytujú útechu. Hygge teda znamená, že sa chceme so svojimi najbližšími podeliť o intimitu a zážitok spojenia. Vyjadruje pocit blízkosti a vzájomnosti pri spoločne strávených chvíľach s najbližšími. Hygge je pojem, v ktorom sa snúbi hojnosť so spokojnosťou. Vyjadruje potrebu byť namiesto mať.



Tipy

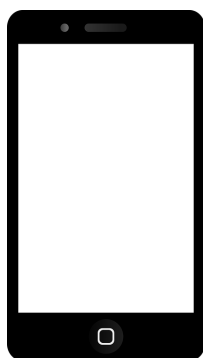
ako priniesť hygge do
vášho domova

"Dáni sú pokladaní za najšťastnejší národ na svete. Za ich spokojnosť môže hygge, pocit tepla a istoty, okamih pohodlia a radosti."



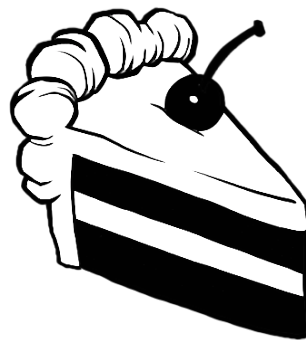
1. ATMOSFÉRA

Vypnite svetlo a zapáľte si radšej sviečky.



2. PRÍTOMNOSŤ

Buďte tu a teraz.
Vypnite si telefón.



3. POTEŠENIE

Káva, čaj, čokoláda,
sladkosti alebo koláče.



"Hygge sa nikdy nemalo
prekladať, má sa cítiť."

M Stakkestad

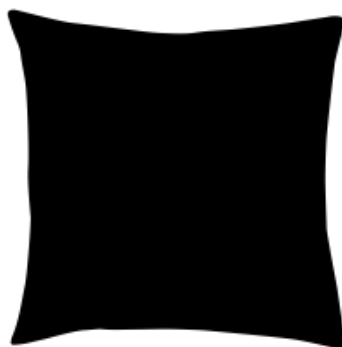
"Nepamätáme si dni.
Pamätáme si okamihy."

Cesare Pavese



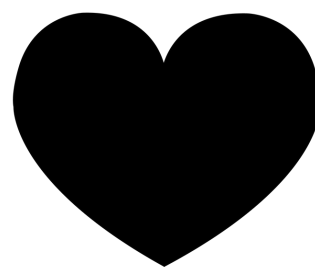
1. HARMÓNIA

Nie sme v nejakej súťaži.
Netreba sa nikam ponáhľať.



2. POHODLIE

Doprajte si pohodlie. Teplé ponožky,
zakúpte si v krbe. Relaxujte.



3. SPOLOČNOSŤ

Buďte s ľuďmi, ktorých milujete
a oni milujú vás.

V Dánsku ľudia vedome vytvárajú hygge prakticky každý deň. Je to pre nich bežný spôsob života, no nepovažujú ho za samozrejmosť. Najčastejšie ho spájajú s príjemnou rutinou a každodennými rituálmi, ako je napríklad zapálenie sviečky pri večernom stole pred jedlom. Hygge predstavuje konkrétne aj abstraktné činnosti a nachádza sa na priesečníku medzi materiálным a symbolickým svetom. Aj tá najzvyčajnejšia vec má moc vyvolať pocit pohody a prihovára sa nášmu srdcu hygge jazykom. Niektoré miesta a predmety, ako napríklad kreslo v kúte na čítanie či pracovný stôl na ručné práce, využívame len pri špeciálnych príležitostiach, čo uľahčuje hygge. Vytvorením takéhoto centra záujmov sa môžeme sústrediť iba na seba a prostredie okolo nás. Niekedy stačí naozaj málo, čajová sviečka na stole alebo vhodne zvolený film, a hygge sa dostaví. Sýtenie zmyslov teplom, dobrým jedlom, dotykom, vôňou alebo hudbou prispieva k slávnostnému okamihu hygge. Hygge sa stalo poslednou dobou veľmi používaným slovom, dokonca trendom. Nie je stránka alebo youtube kanál, kde sa o ňom nehovorí. Niektorí ľudia tvrdia, že hygge je návodom na šťastie. Či je to pravda, na to musí každý prísť sám. Len jedinu radu vám viem dať ja a aj hygge: Užívajte si každý deň a každú minútu. Vychutnávajte si okamihy, ktoré stoja za to. Naplno a bez výčitiek.

"Chladné noci,
zapál sviečky,
obleč si teplý sveter,
priprav teplý čaj,
zahĺb sa do dobrej knihy,
mäkké ponožky a
a daj si čokoládu."

Hygge podľa blogerky Anabely



IKIGAI

V malej dedinke v okolí Osaka, bola žena v kóme a umierala. Zrazu sa ocitla v nebi a počula hlas predkov.

"Kto si?" spýtal sa jej hlas.

"Som majorova manželka," bďvetila. Lenže hlas jej na to povedal: "Nepýtal som sa koho si manželka ale kto si."

"Som matka štyroch detí," pokračovala.

"Nepýtal som sa ťa, koho matka si ale kto si."

"Som učiteľka."

Lenže hlas sa znovu ozval. "Nepýtal som sa na tvoje povolanie ale kto si." A takto to išlo ďalej. Nezáležalo na tom, čo odpovedala, hlas nebol nikdy spokojný. Až nakoniec povedala.

"Ja som tá, ktorá sa ráno zobudí, aby sa postarala o rodinu a vzdelávala deti v škole."

Hlas bol konečne spokojný. Na ďalšie ráno sa zobudila. Táto žena našla svoje ikigai.

Veda dokázala, že v Japonsku existuje jeden jednoduchý recept na dlhší život. Liek na kardioštimulačné choroby, depresie a starnutie má meno ikigai a pokiaľ ho budete mať, budete šťastnejší. Ikigai doslovný preklad je viera v to, že váš život má zmysel. V podstate dôvod prečo ráno vstávate. V Japonsku sa snažia o ikigai už od narodenia a preto žijú dlhšie a zdravšie. Keď po význame Ikigai začnete pátrať určite sa dostanete k štúdiu Toshimasa Soneho a jeho kolegov z univerzity v Tohoku. So štúdiom začali v roku 1994, trvala sedem rokov, počas ktorých sa jej zúčastnilo viac ako 43 000 dospelých vo veku od 40 do 79 rokov. Jednou z nosných otázok v štúdiu bola aj otázka: „Máte v živote Ikigai?“. Takmer 60% respondentov, ktorí na začiatku výskumu odpovedali, že zmysel ikigai v živote majú v sebahodnotiacich otázkach udávali nižšiu úroveň stresu a lepši zdravotný stav. Boli väčšinou ženatí, vydaté, vzdelaní a zamestnaní. A čo vy, máte vy váš ikigai? Japonci hovoria, že každý človek ho má, cesta k jeho poznaniu však môže byť dlhá a často preniká až do hĺbín nášho vnútra. Niekedy máme ikigai nadosah a predsa ho nie sme schopní vnímať, alebo sa jednoducho bránime počúvať to, čo vychádza z nášho vnútra a veci okolo nás strácajú svoj zmysel. Dôvody

sú rôzne, strach, obavy, kto vie. Možno dôvodom je len nedostatok času, kedy by sme mohli byť „sami so sebou“.

Čo získate s Ikigai?

Budete šťastnejší, pretože váš život bude dávať zmysel.

Budete mať viac motivácie a viac síl, pretože budete mať dôvod, prečo ráno vstať z postele.

Dosiahnete lepšie výsledky, budete zdravší a dožijete sa vyššieho veku.

Ako získať Ikigai?

Keď je ikigai taký super, prečo ho teda všetci nemáme? Pretože nie je vôbec ľahké ho nájsť. Dolu mám pre vás náskok ako si môžete pomôcť alebo tiež aj skúšku s názvom: sobotnajúšie ráno. Zamyslite sa nad tým, čo robíte v sobotu ráno, keď máte voľno. Nad čím strávite svoj čas?



M A Č KY



"Sú veľmi inteligentné, čistotné a ich farby sa pohybujú od čiernej, cez modrú a ružovú až po bielu. Nie, nehovorím o nejakých domácich robotoch ale o bezsrstých mačkách, menom Don sphynx."

Mačky plemenom Don sphynx sú bezsrsté stvorenia. Aj keď ich neoblečieme, tak behajú celkom nahé a bez hanby. Najpohodlnejšie je im pri teplote 20 až 25 °C. Svojím vzhľadom sú dosť exotické a niekedy pripomínajú návštevníkov z iných planét. Mnoho ľudí si myslí, že starostlivosť o sfingy je ťažká. Ale to nie je až tak celkom pravda. Staráme sa o ne presne tak isto ako o mačky so srstou. Jediný rozdiel je v tom, že potrebujú častejšie kúpať a strihať pazúriky. Je to kvôli tomu, že majú jemnú kožu a mohli by sami seba ľahko poškriabať. Keď máte dve a viacej sphynx, tak nároky na starostlivosť sa zvyšujú.

História

Aby som dosiahla svoj cieľ a fascinovala vás týmto nádherným plemenom, myslím, že je veľmi potrebné vás oboznámiť s históriou. Sphynx sa po prvýkrát objavili

v roku 1966 v Kanade, ktoré pripomínali starovekú egyptskú sphynx. Ale objavovať sa vo veľkom začali v roku 1987. A dostali meno Don sphynx. Na webových stránkach ruských chovateľov zľudovel krásny príbeh, ktorý sa posúva z chovateľa na chovateľa, o prvej holej mačke, ktorá sa považuje za pramatku Don sphynxa. Skúsená chovateľka mačiek Elena Kovaleva prichýlila v svojom dome mačiatko, o ktorom si myslela že je choré a potrebuje pomoc. Mačiatko nemalo srst, len za ušami, na labkách a po čase sa chovateľka utvrdila v tom, že má doma bezsrstú mačku, takú, aká už bola objavená v Kanade. S mačičkou, ktorej dala meno Varia sa začala jej šľachtiteľská práca. Elena svojich „nahých“ zverencov začala prezentovať na výstavách. Postupne bola mačka Don sphynx uznaná ako nové plemeno mačiek. To sa stalo v roku 1997. Na Slovensko dorazilo toto plemeno len pred 8 rokmi.

Môj príbeh

Asi sa pýtate: "Ako sa dostala k takýmto mačkám?"

Odpoveď je veľmi jednoduchá. Aj keď vtedy mi to prišlo zložité. Už odmalička som vyrastala medzi zvieratami. A vždy som si priala mať mačku a tak raz na Vianoce som jednu dostala. Avšak vtedy to ešte nebola bezsrstá sphynx. Bola to mačka plemenom Bristská modrá. Moja prvá mačka, ktorá sa volala Sabriel. Bohužiaľ nastala iná životná situácia a v chvíľke nepozornosti zmizla a už sa nikdy nevrátila. Dodnes neviem, či ešte žije alebo naopak. Po tom som bola veľmi smutná a myslela som si, že nová mačka zaplní prázdne miesto. Tak som ju zohnala.

Lenže nenastalo u nás také puto ako u jej predchodkyne. A mrzí ma, že som jej zobrala možnosť byť s niekým odmalička, s kým sa hneď spojí. Neskôr niečo takéto našla, býva aj doteraz tam a ja mám aspoň to šťastie ju vídavať. Po tom zážitku, som nechcela už žiadnu mačku. Ale jedného dňa, som dostala možnosť sa ísť pozrieť na tieto "nahé" mačky. Tak prečo nie? Predtým som o nich iba počula a čítala, či videla v televízii. Zhodou náhod, pani, ktorá mala niekoľko týchto mačiek, darovala jednu z nich. A to kocúra menom Eragon. Išla som tam s tým, že sa iba pozriem, porozprávam sa a odídem. Avšak, sám Eragon ku mne prišiel, začal sa o mňa obtierať

a spustil svoje pradenie. V tej chvíli som mala jasno. Ďalšie, čo viem, je že som mala v rukách košíček s Eragonom a išla som domov. Bolo to úplne iné ako s predchádzajúcimi skúsenosťami. Eragon nepotreboval si zvyknúť na nové prostredie a na mňa. Okamžite preskúmal izbu akoby mu patrila, večer si ľahol do postele vedľa mňa a správal sa akoby sme sa poznali celé roky. MY dvaja sme k sebe proste "pasli". O dva roky na to, prišiel Zen. Tiež kocúr, bielej farby so zelenými očami. Keď som ho prvýkrát uvidela, vedela som, že on je tiež ten pravý. Aj keď bol povahovo iný ako Eragon. Dnes som s nimi tri roky a nevymenila by som ich za nič na svete. →



| Eragon |



| Zen |

Vlastnosti

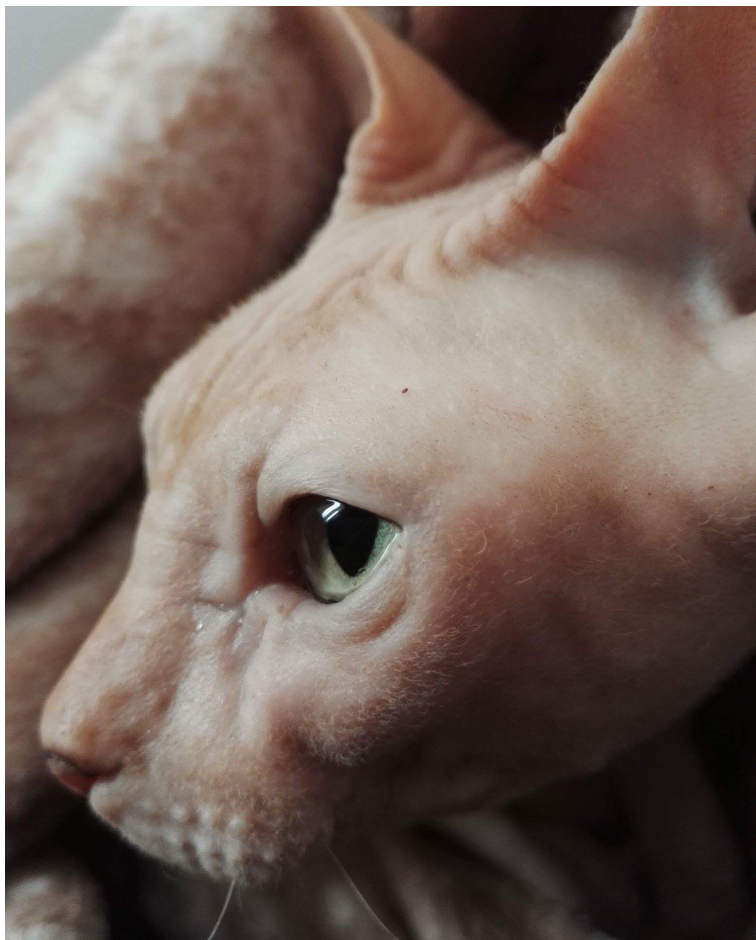
Najzaujímavejšie na tomto plemene je, že mi neskutočne pripomínajú ľudí. Pretože ako my, moji kocúri sú odlišnej povahy. Mávajú zmeny nálad a doknca sa dokážu uraziť. A tiež každý z nich má na to vlastný spôsob. Napríklad Eragon sa dokáže uraziť tak, že sa mi otočí chrbtom a bradu zdvihne dohora. A verte mi, takto vydrží dosť dlho. Ale aby naša mačička zostali a šťastné, musíme sa o ne postarať.

Starostlivosť

Ako každá mačka si vyžaduje hlavne základné veci pre jej existenciu. Aby sa cítila dobre musíme jej to zabezpečiť. Mala by mať vlastné miesto kde bude spať, kam bude chodiť na WC a kde bude mať umiestnené svoje misky. Tak ako každý aj ona potrebuje svoje hračky, s ktorými sa bude hrať keď bude sama. Don Sphynx radi vyhľadávajú deky

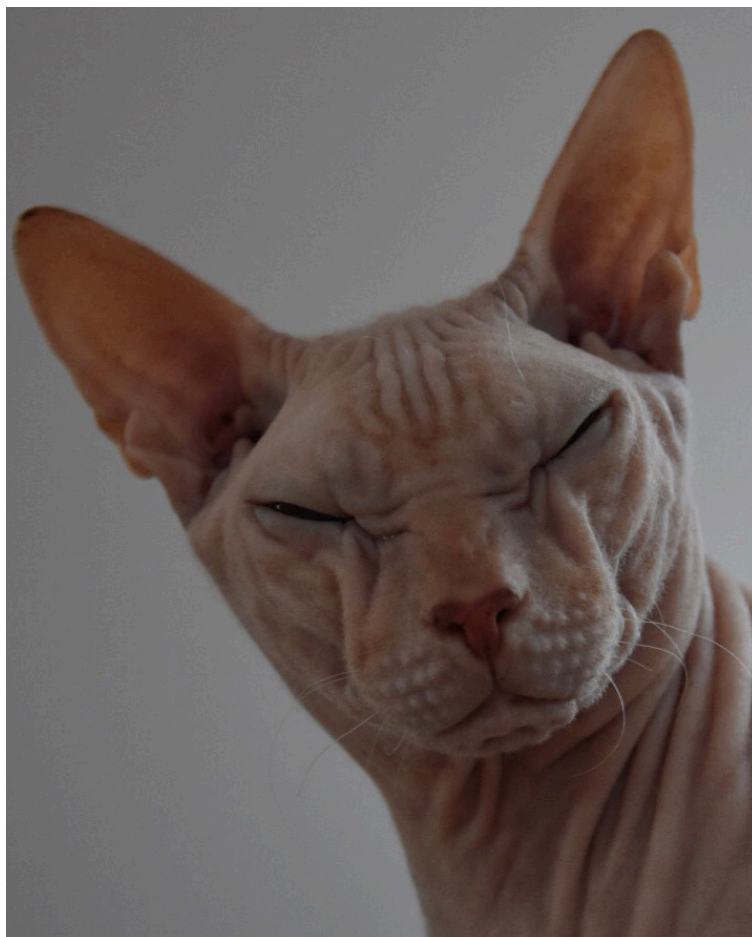
a prikrývky. Sami si nájdu miesto v byte, ktoré im vyhovuje. Buď si vyberú gauč alebo priamo vašu posteľ. Moji kocúri ležia všade, kde je niečo mäkké a pokojne spia so mnou v posteli. Na podávanie jedla stačia obyčajné misky a vodu im nalejte do sklenenej kompótovej misky. Niekedy je fajn pestovať mačaciu trávu v koflíku a potom, keď dostatočne vyrastie, im ju dať a sfingy si na nej pochutnajú. Taktiež by som upozornila na výber granúl. Keďže Zen je na niektoré zložky alergický, musím dávať pozor, aké granule kupujem. WC záleží od vás, no úplne stačí vysoká plastová krabica na náradie vhodnej veľkosti. Ako podstielku môžete dať zelený Zverlit, ale sú aj iné druhy. Všetko záleží od ceny a kvality. No výborný je aj Green Cat (odpad pri spracovaní kukurice – môže sa splachovať do WC). Asan (odpad pri výrobe hygienických potrieb – biele papierové vrečko) neodporúčam. Pravdepodobne vám ho odmietnu, škoda experimentovať. V prípade, ak je vašej mačke zima, vlezie si pod deku alebo do vašej postele. Preto teplotu v byte neriešte. →





Sphynx milujú teplo a slnko, no pozor na opálenie. Takáto mačka sa opáli skôr, ako si to uvedomíte. Tak isto ako pre nás, ani pre ne to nie je zdravé, preto v lete vašej mačky doprajte slnko len na chvíľu, aj to len ráno a v podvečer. Dá sa to riešiť aj opaľovacím krémom, no mačky ho zlížu a asi im to neprospieva. Už samotné nakrémovanie mačky je boj. Za oknom im však slnko neublíži. Milujú sa vyhrievať na parapetách, keď na nich hreje slnko. Mačky so srstou musíte česať. A čo sa týka sphynx, treba ich kúpať. Cez zimu aspoň raz do týždňa a cez leto aj dvakrát. Stačí napustiť vaničku alebo niektorý používajú akmajú hlbšie, aj umývadlo, teplou vodou. Nanesiete šampón, o ktorom ste si istý, že nie je naňho ani jedna sphynx alergická. Potom opláchnete čistou vodou a mačku vysušíte uterákom. Sphynx nikdy nekrémujte! Zlížu si to a môžu sa pokojne priotraviť. Taktiež nesmiete zabudnúť na vyčistenie uší, očí a ostrihanie pazúrov.

Sphynx patria medzi najmilujúcejšie mačky. Pokiaľ hľadáte loajálneho spoločníka, tak oni sú práve pre vás. Ak sa o ne budete starať s láskou, oni vám ju dvarazy oplatia. Ja osobne si neviem predstaviť život bez mojich dvoch kocúrov. Sú pre mňa všetkým a vôbec nepochybujem o ich láske ku mne. Sú tiež výborné "termofôri" do postele. Neskutočný pomocníci, keď pracujem na počítači a cez nich pomaly nevidím na monitor. Alebo lepšie, ak mi pri najlepšom nápade vypnú obrazovku. Taktiež sa postarajú o recykláciu igelitiek, slúchadiel a tých gumených blbostí z Lidlu (toto všetko musím vždy schovávať). Ak sa neviem rozhodnúť, čo čítať, Zen sa o to postará, pretože veľmi rád zhadzuje knihy z poličiek. Taktiež mi asistujú pri hraní na klavír, síce potom tá skladba znie úplne inak ako som zamýšľala, ale aj tak ich milujem. Mať bezsrstú mačku je veľmi zvláštne. Teda spoň prvý dojem. Strašne dlho som sa bála, aby som ich nepoškriabala ale zvykla som si. Ak to všetko, čo som pred nimi v živote zažila bola cesta k Eragonovi a Zenovi, tak by som to nevymenila za noc na svete.



2 MESIACE

3 MIESTA

"Škola sa skončila, prišli prázdniny a ja netušiac, že pobehám niekoľko krajín, v tak krátkom čase, som ukončila tretí ročník na strednej škole."

Stalo sa to veľmi nečakane, teda až na dovolenku v Španielsku, o ktorej som vedela už rok dopredu a veľmi som sa tam tešila. Na začiatku prázdnin som navštívila Turecko, potom som pochodila Barcelonu v Španielsku a nakoniec som zavítala na ostrov korytnačiek Zakynthos.

TURECKO

Turecká republika je euroázijská krajina, ktorá sa rozprestiera v Malej Ázii a na časti Balkánskeho polostrova. Prevažná časť krajiny patrí k Ázii. Jeho hlavným mestom je Ankara. Z Turecka sú neskutočne nádherné Pamukkale, termálny prameň. Je jednou z najväčších atrakcií. Svah pokrytý snehovo bielym travertínom skutočne vzhľadom pripomína kopec, alebo hrad bavlny. Taktiež Modrá mešita alebo tiež nazývaná mešita sultána Ahmeda I. je jednou z najznámejších a najnavštevovanejších pamiatok Istanbulu. Hagia Sofia alebo Chrám Svätej Múdrosti alebo Chrám Božej Múdrosti je chrám na Zlato rohu v Istanbulu. Je to jedna z najznámejších sakrálnych stavieb sveta, v súčasnosti je z nej

múzeum. Za navštívenie sa oplatí Veľký bazár. Veľký bazár v Istanbulu je jedným z najväčších a najstarších komplexov krytých tržníc na svete, ktorý má viac ako 58 krytých pasáží, cez 1200 obchodov a tiež veselý obchodníci, s ktorými nebudete mať problém zjednávať. Pokiaľ radšej nakupujete, odporúčam predajne s kožennými bundami alebo veľké trojposchodové zlatníctvo. Tiež máte na výber z rôznych čajov a korení. Najmä sa oplatí kúpa papriky, pretože tá sa v Turecku najviac pestuje. Za lacno tam nakúpíte topánky, značkové veci a koberce. Potom aj keramiku. Turecko je miesto, kam ísť na totálne horúcu dovolenku pri mori. A inak sa tam ani neplánujem vrátiť.



ŠPANIELSKO

Ach, Španielsko. Skvelí ľudia, nádherný jazyk, flamengo a Barcelona. Ubytovali sme sa v hoteli hneď na pláži v mestečku Calafell, asi hodinu cesty vlakom od Baelony. Vlakovú stanicu sme mali len 5 minút od hotela. Priznám sa, že nikde som sa ešte tak necítila príjemne. Naše pozdravy prešli z ahoj na "Hola". Aj more je tam nádherné. Avšak mi sme radšej sadli na vlak a urobili si niekoľko výletov do druhého najväčšieho mesta v Španielsku, Barcelony. Park Güell je jedno z top miest, ktoré musíte vidieť. Nachádza sa na kopci nad mestom. Park je veľký 17ha a postavil ho António Gaudí, aby na jeho pozemku vybudoval luxusnú časť pre aristokratov. Ďalšou pamiatkou je Sagrada Familia. Masívna rímskokatolícka bazilika v Barcelone. Casa Milá, známejšia ako La Pedrera, je posledná občianska stavba navrhnutá španielskym architektom Antóniom Gaudím predtým, ako celú svoju pozornosť venoval jeho životnému konceptu Sagrada Familie. Barcelona je nádherné mesto a budete sa tam cítiť ako doma.



Pre mňa najlepším zážitkom asi z každej krajiny je metro. Už od malička ma neskutočne fascinujú dlhé podzemné chodby, eskalátory vedúce vás až pod zem a tie poprepletané chodby s vozňami metra, ktoré jazdí skoro každú minútu. Veľkým prekvapením pre mňa však bolo, že vlaková zastávka Barcelona Sans sa tiež nachádzala pod zemou. A ako vždy fotky z metra sú vždy moje najobľúbenejšie.



ZAKYNTHOS



Ostrov patriaci Grécku, ktorý je známy tým, že si pokojne môžete zaplávať s korytnačkami. Taktiež za navštívenie sa tu oplatí aj pláž Navagio, ku ktorej sa dá dostať iba loďkou. Je známa tým, že na jej nádhernom bielom kamienkovom koberci sa týči stroskotaná loď pirátov. Taktiež okúpať sa tu znamená, plávať v smaragdovo-modrej vode. Či už sa pridáte k výletnej lodi alebo zájdete k súkromným podnikom a spravíte si výlet iba vy a vaši spoločníci, je výborne sa cestou zastaviť aj v Blue Calves, čiže modrých jaskyniach. Kde je tá najmodrejšia voda, akú ste kedy videli. Môj pobyt na Zakyntnose som strávila v hoteli, ktorý mal neskutočne veľa schodov. A áno, izba bola na samom spodku a reštaurácia na samom vrchu. Ale výhľad pri raňajkách, obede, či večeri stál za každý jeden schod. O ďalšie dobrodružstvo sa postarala lanovka, ktorá nahrádzala výťah. A táto destinácia bola posledná, ktorú som za tie 2 mesiace navštívila.



| Po nekonečných schodoch,
krátka rovina, ktorá viedla k
ďalším schodom. |



| Neskutočne nádherný
výhľad, ktorý sa nám
naskytol každé jedenie. |

BENÁTKY



Benátky som navštívila už pred niekoľkými rokmi a to so zámerom vidieť nielen mesto na vode ale užiť si atmosféru benátskeho karnevalu. Osobne, keď niekam idem, tak sa necítim veľmi príjemne. Vždy ma trápia také tie normálne cestovateľské obavy. Avšak Benátky sú jedným z miest, kde som sa cítila úplne pokojne. Ešte teraz si viem vybaviť každú uličku, ktorú som prešla a s istotou by som trafila na námestie svätého Marka. Benátky sú nádherné a karneval je ešte krajší. Už od rána sa domáci oblečú do masiek a pohybujú sa po centre. Vôbec im nevadia blesky fotoaparátov a ešte aj radi zapózujú. Jediná nevýhoda navštíviť Benátky v tento čas sú turisti. Ešte ráno to nie je také strašné ale akonáhle pribúda na hodinách tak pribúda aj turistov. A ak chcete večer odísť z prístavu, tak sa pripravte na poriadnu tlačenicu. Taktiež sa môže stať, že vaša loď vôbec nepríde. Neoporučam teda ísť do mesta na vode počas sezóny, aj keď kvôli karnevalu sa to všetko opláti. Ak tam budete nezabudnite navštíviť antikvariát, do ktorého sa dostanete veľmi malou uličkou a schodíkmi z kníh. Povoďte sa na gondole. Navštívte múzeum umenia Gallerie dell'Accademia. Dajte si zmrzlinu a nasajte benátsku atmosféru. Buona fortuna!



ŽIVOT BEZ OL



"Odmietni to, čo nepotrebuješ; zredukuj, čo potrebuješ; zužitkuj a zrecykluj to, čo nemôžeš odmietnuť a zkompostuj zvyšok. "

ODPADU

Slovensko vyprodukuje ročne až 9 miliónov ton odpadu. Iba 11% z toho je zrecyklovaných. Viete si to vôbec predstaviť? Za niekoľko rokov budeme žiť na hromade smetí. Téma zero waste mi vždy pripomenie film Absurdistán, kde hlavná postava sa dostane do ďalekej budúcnosti. Kopce odpadkov sa tam týčia všade okolo, dokonca sú ich plné ulice, tiež sa sypú cez okná do domov. Ľudia sú zdegenerovaní z reklám a hlúpych televíznych programov. Vôbec im nevadí, že stúpajú na odpadky, pijú iba sladké malinovky a rehocú sa v kine na hodinovom filme, ktorý je iba o prdiacom zadku. Žánrom je to komédia a možno sa na tomto filme aj zasmejete, tak ako ja ale potom si uvedomíte, že spejeme presne k takej istej budúcnosti. Tento film vás donúti zamyslieť sa nad tým aj dvakrát. Našťastie máme ešte šancu to zmeniť.

Zero waste alebo život bez odpadov, presne takúto možnosť ponúka. Je to označenie pre životný štýl, ktorý podporuje opakovane používané zdroje bez tvorby odpadov, ich skladovania alebo spalovania. Zero waste filozofia hovorí, že všetky zdroje by mali byť znovu používané, presne tak ako sa to deje v prírode. Cieľom tých, ktorý presadzujú tento životný štýl je nulový odpad, ktorý zahŕňa viac odstraňovania

odpadu prostredníctvom recyklácie a opakovaného použitia.

Aj keď u nás žiť týmto spôsobom je náročné. Obchody, ktoré neponúkajú balené potraviny sú iba v niektorých mestách a nie všeci to tam máme na skok. Síce existujú internetové obchody, ale keď si uvedomíme, že použitím auta k doprave tovaru zase prispievame k znečisteniu ovzdušia, tak to nie je najlepšia možnosť. Osobne si však myslím, že začať môžeme aj s malými vecami. Nemusíte hneď mať všetko recyklovateľné a byť zero waste-tákmi s nulovým odpadom. Ako zne jeden môj obľúbený citát: *"Začni s tým, kde si a s tým čo máš."*

Tu je teda niekoľko jednoduchých vecí, ktoré môžeme do nášho každodenného života zaviesť všetci. Úplne jednoducho. A budete prekvapení aký veľký dopad to bude mať na množstvo vášho odpadu. Začneme teda s plastovými fľašami.

Slovensko je svetová veľmoc, čo sa týka kvalitnej podzemnej vody. Tak prečo piť vodu z plastovej fľaše? Množstvo energie potrebnej na výrobu tejto fľaše, zdravotné riziká spojené s plastom v kontakte s plastom v kontakte s potravinami, pochybná kvalita tejto vody a fakt, že plast je najväčším (a večným) →

"Zem je nádherná a hodná toho, aby sme za ňu bojovali."

znečisťovateľom našej planéty, sú len niektoré negatíva. Alternatíva: voda z vodovodu vo vlastnej sklenenej alebo nerezovej fľaši.

Priemerný Slovák minie 466 igelitiek ročne. Priemerný Dán len štyri. Čo s tým? Nosme si so sebou vlastnú plátenú nákupnú tašku. Teraz prejdeme k mikroténovým sáčkom. Aj vy občas stretnete v obchode alebo na trhu človeka, ktorý si pomaly každú položku svojho nákupu zabalí do osobitného mikroténového sáčku? Nielen zeleninu, ovocie a pečivo, ale aj jogurty, tvaroh, maslo.... Proste všetko, aj to čo už je tak či tak zabalené vo vlastnom plastovom obale. Radšej si ani nechcem predstavovať, kde všetky tie sáčky skončia. A pritom je také jednoduché nosiť si vlastné pláténé vrecúška a sieťky. Môžete si ich buď kúpiť alebo aj sami ušiť zo starej záclony, plachty či trička. Aj keď človek zavedie predchádzajúce tri body, so svojim klasickým nákupom v supermarkete si privezie domov celú kopu plastových obalov. Prakticky všetko, čo nakúpime je zabalené. A to aj veci, ktoré by naozaj nemuseli byť. Zvažujme preto pri nákupe aj obal výrobku a uprednostnime minimálny alebo žiadny obal, sklenený či papierový obal pred plastovým a plastový recyklovateľný obal pred obalom z kombinovaných materiálov (a tým pádom nerecyklovateľný). V niektorých obchodoch a na trhoch už predávajú aj potraviny bez obalov – jednoducho si prinesiete vlastnú nádobu či vrecúško a navážite si presne toľko koľko potrebujete.

Zatiaľ sú v ponuke hlavne strukoviny, oriešky, semiačka a sušené ovocie.

Šikovný marketing veľkých korporácií nás presviedča, že potrebujeme desiatky rôznych prostriedkov, aby bola naša domácnosť čistá a voňavá. Jednoduchým krokom k

zredukovaniu tohto odpadu je buď navštíviť špeciálne obchody a "načapovať si" čistiace prostriedky. Alebo vyrobiť si ich doma z bežne dostupných surovín.

Kozmetika. Aj tu si dovoľím polemizovať s nevyhnutnosťou miliónov plastových téglíkov, flášiek a túb naplnených koktejlom chemických zlúčenín a vedľajších produktov spracovania ropy. Máme však alternatívu. Aj slovenskí výrobcovia už ponúkajú kvalitnú ručne robenú prírodnú kozmetiku, často dokonca bez obalu či v papierovom kompostovateľnom obale. Klasické mydlá, mydlá na vlasy či holenie, deodoranty, krémy na tvár a na telo.

Papierové vreckovky a kuchynské utierky. Ako prežili naši rodičia bez nich? Spomeňme si na naše detstvo a vráťme sa krok späť k udržateľným riešeniam, ktoré sme len nedávno poslali do zabudnutia kvôli našej pohodlnosti. Obe tieto veci predsa majú "večnú" látkovú verziu. Namiesto papierových utierok môžeme dokonca použiť aj handričky nastrihané zo starého oblečenia prípadne si kúpiť špeciálne kompostovateľné handričky či hubky s vysokou savosťou.

Naše schránky často praskajú vo švíkoch vďaka rôznym akciovým letákom a reklamným katalógom. Mnohé z nich putujú rovno zo schránky do koša. V dnešnom digitálnom svete sa všetky tieto informácie dajú nájsť online a preto si smelo nalepme na schránku oznam, že si nepravame žiadny reklamný materiál. Na Slovensku nás našťastie už chráni zákon a nerešpektovanie nášho želania je postihnutelné pokutou. Urobme smelo aj ďalší krok a odhlásme všetky katalógy a časopisy, ktoré majú online verziu alebo ich už nepotrebujeme. Väčšinou stačí krátky email danej firme a je po probléme.

ZERO WASTE DIY



Univerzálny sprej

Všeliaké chemické látky pridané do čistiacich prostriedkov nie sú prospešné, či už pre nás alebo našu planétu Zem. Preto vám chcem predstaviť sprej, ktorý je vhodný na všetko. Všetky ingrediencie máte určite doma a pripraviť ho netrvá vôbec dlho.

Čo budete potrebovať:

Fľašku s rozprašovačom.

Ocot.

Teplú vodu.

Zmiešajte ocot a teplú vodu 1:1 v fľaške. Poriadne zatrepte. Pokiaľ nemáte radi vôňu octu, pokojne môžete pridať esenciálne oleje alebo citrónovú, či pomarančovú kôru. A môžete začať upratovať. Treba však dávať pozor na drevené a mramorové povrchy, pretože ocot sa k nim vždy nezachová ako ku kamarátom. Ale ak potrebuje vyčistiť aj také povrchy, stačí vymeniť ocot za 1 lyžičku tekutého ekologického mydla, ktoré nájdete v každej ekodrogérii.

Prášok na pranie

Aby sme prali ekologicky, hodili by sa nám aj prírode priateľné pracie prostriedky. Prinášam vám prášok na pranie, ktorý si ľahko a rýchlo vyrobíte aj doma sami.

Čo budete potrebovať:

Ekologické mydlo.

Sódu bikarbónu.

Esenciálne oleje.

Nádobu na uskladnenie.

Nastrúhajte mydlo na drobné kúsky. Ak máte silnejší mixér, pokojne ho nakrájajte na menšie kusy a vhodte ho tam. Potom pridajte sódu bikarbónu. Všetko poriadne premiešajte. Ak chcete môžete pridať esenciálne oleje alebo napríklad sušenú levadul'u.



Suchý šampón

Nezvonil budík, zaspali ste, ledva sa stíhate obliecť a nie to ešte hodiť sprchu a vaše vlasy vyzerajú hrozne. Určite to poznáte. Ale teraz vám ukážem jednoduchý návod ako si urobiť kompletne zero waste a eko suchý šampón.

Čo budete potrebovať:

- 1 lyžica ílu
- 1 lyžica kukuričného alebo koreňového (arrowroot) škrobu
- 1 lyžica kakaového prášku

Všetky ingrediencie zmiešame a pokiaľ máte svetlé vlasy tak kakaový prášok kompletne vynechajte. Prášok môžete uskladniť v koreničke, aby sa vám prášok ľahšie nanášal na vlasy. Alebo pokojne môžete použiť zavarantinové poháre a na nanášanie jednoduchý štetec.



Zubná pasta

Kým som nespoznala zero waste tak som ani nevedela, že zubnú pastu si môžem pokojne vyrobiť doma zo surovín, ktoré mi týždne ležia na poličkách v kuchyni.

Čo budete potrebovať:

- 1 lyžica sódy bikarbóny
- 2 lyžice kokosového oleja
- A pár kvapiek esenciálneho oleja (pepermitový)

Všetky ingrediencie spolu zamiešame. Pokiaľ je kokosový olej stuhnutý, dáme ho na chvíľu zohriať vo vodnom kúpeli. Okrem pepermitového oleja môžete použiť mäťový alebo akýkoľvek chcete. Ja sama používam bambusovú zubnú kefku, ktorá je celá recyklovateľná.

Ústna voda

Čo budete potrebovať:

1 lyžica sódy bikarbóny

1 pohár vody

Pár kvapiek tea tree oleja

Pár kvapiek esenciálneho oleja vášho výberu

Všetky ingrediencie zmiešame. Tea tree olej použijeme preto, lebo je antibakteriálny. Nakoniec vlejeme do sklenej fľaše. Zabralo to ledva 5 minút a naša ústna voda je hotová.

Pred každým použitím ju treba pretrepať.



Balzám na pery

Ďalšia vec vo svete zero waste je kozmetika. Je veľa diy receptov na internete, kde nájdete ako si vyrobiť vlastný púder, rozjasňovač atď. Ale ja vám teraz ukážem ako si vyrobiť vlastný balzám na pery.

Čo budete potrebovať:

3 lyžice kakaového masla

1 lyžica kvalitného olivového oleja

Vo vodnom kúpeli roztopíme kakaové maslo. Pridáme olivový olej, zamiešame a všetko nalejeme do našej nádoby na balzám. Potom necháme stuhnúť.





VEGÁN

Kto je to vegán?

Vegánstvo je životný štýl, ktorý ľudia začínajú, či už zo zdravotných alebo etických dôvodov. Filozofia je založená na neubližovaní zvierat. Vychádza z toho, že dnes už nepotrebujeme využívať iné bytosti na to, aby sme vedeli žiť – či už ich používať ako potravu, oblečenie alebo pre zábavu. Vegán je niekto, kto nekonzumuje žiadne zvieracie produkty, čiže neje mäso, mlieko, syry a iné mliečne výrobky, med alebo vajíčka. Takisto nepoužíva žiadne produkty vyrobené so zvierat alebo na ich úkor. Ak sa rozhodnete byť vegánom, tak na začiatku je všetko ohromné. Ste

zasypaný informáciami a teraz neviete, čo vôbec jesť, aby ste zostali zdravý. Chcete na svojom tanieri vidieť všetko, čo bude výživné pre telo. Na túto dilemu existuje jednoduchý návod. Začnite prieskumom, poprezerajte si rôzne blogy alebo youtube kanály. Odporučila by som vám Pick Up Limes a Jenny Mustard. A nie sú jediné, google vám ich vyhladá desiatky.

Podľa nich sa len pár mesiacov na vegánskej strave začneme cítiť lepšie, či už fyzicky alebo psychicky. Avšak existujú ľudia, ktorí tvrdia, že jesť iba rastlinnú stravu nie je prospešné pre naše telo a ževraj po pár rokoch na tejto strave stratíme živiny a ochorieme. Je pravda, že jediné, čo vegáni nedokážu získať je B12, ale nie je problém si tento vitamín zadovážiť v tabletkách.

3 základné bloky každého vegánskeho jedla

OBILIE	To čo nazývam obilie je všetko od ryže, cestovín, quinoi, bulguru, ovsených vločiek, tortili až po hotové produkty, ktoré obsahujú múku, najlepšie špaldovú. Najviac zastúpenou zložkou obilnín sú sacharidy, z ktorých je najdôležitejší už spomínaný škrob. Ďalšou	významnou zložkou obilnín, na ktorú by sme v žiadnom prípade nemali zabudnúť je vláknina. Aj keď je vláknina pre človeka nestráviteľná (neslúži teda ako zdroj energie), jej prínos pre ľudské zdravie je obrovský. Ďalšou základnou živinou obsiahnutou v obilninách sú bielkoviny.
PROTEÍN	Čiže bielkoviny. Nad slovom proteín sa ihneď zbehnú "dažďové mračná". Mäsový priemysel nás presvedčil, že neexistuje žiadny spôsob ako získať všetok proteín, bez konzumácie mäsa. Takže otázka je, kde vegáni získavajú bielkoviny. Faktom, že bielkoviny	môžeme získať iba z mäsa, je odpad. Existuje veľa bielkovín v rastlinných potravinách. Dokonca quinoa, ktorú som spomenula v obilninách, má v sebe bielkoviny. Ďalšími potravinami, ktoré obsahujú proteín: cícer, fazuľa, šošovica a tofu.
ZELENINA	Pravidlo číslo jedna: čo je zelené, je dobré. Zelenina je bohatý zdroj zdravia. Dokonca niektorí tvrdia, že čím tmavšia je zelená farba zeleniny, tým má rastlina viacej prospešných látok. Je jednou z najdôležitejších zdrojov živín v ľudskej potrave. Zoznam zeleniny je	dlhý: baklažán, brokolica, cuketa, červená repa, hlávkový šalát, hrášok, chren, kaleráb, karfiol, ľadový šalát, melón, mrkva, paprika, pažítka, pekinská kapusta, petržlen, rebarbora, reďkovka, rukola, struková fazuľka, šampiňóny špargľa, špenát, tekvica, uhorka, zemiaky.



VEGAN BURGER

INGREDIENCIE

1 HRNČEK ryže
1 HRNČEK uvarenej šošovice
1 HRNČEK nastrúhanej uvarenej cvikly
1 HRNČEK múky
soľ
čierne korenie
rastlinný olej

POSTUP

1. Najskôr si pripravíme cviklu, ktorú umyjeme a položíme do hrnca s vodou. Uvaríme si cviklu až kým nebude mäkká. Potom ešte horúcu ju opatrne dáme pod studenú vodu a ošúpeme ju. Tento proces môžeme zrýchliť aj tým, že si kúpime už predom uvarenú cviklu.

2. V miske si ponorným mixérom (pokojne môžete použiť food processor) rozrobíme šošovicu s ryžou, až kým nevznikne kaša. Pridáme nastrúhanú cviklu a poriadne premiešame.

3. Na zahustenie potrebujeme múku. Môžeme použiť múku, ktorú máme doma alebo k zdravšej variante si pokojne vyrobíme múku z ovsených vločiek. (Ovsené vločky iba rozdrvíme na prášok.)

4. Pridáme korenie a všetko poriadne premiešame. Pripravíme si podložku, ktorú posypeme zvyšnou múkou. Aby sa nám cesto nelepilo, trochu si namočíme ruky do vody. Následne vezmeme časť cesta a vytvoríme z neho placku. A toto opakujeme až do minúta všetkého cesta.

5. Panvicu potrieme olejom a potom opatrne pridávame burgre. Každú stranu pečieme cca 3 - 5 minút.



ZEMIAKOVO BATÁTOVÉ HRANOLKY

INGREDIENCIE

zemiaky, sladké zemiaky - batáty
olivový olej
soľ, čierne korenie, bazalka (korenie podľa chuti)

POSTUP

1. Zemiaky poriadne umyjeme a kto chce môže ich aj ošúpať. Aby sa lepšie a rýchlejšie spravili, je dobré ich aspoň na 30 minút namočiť do vody, ale nie je to nutnosť.

2. Nakrájané ich polejeme niekoľkými lyžičkami oleja, pridáme soľ a korenie podľa chuti. Rozložíme na plech a pečieme pri 200 °C asi 35 minút.

BANÁNOVÝ CHLIEB

INGREDIENCIE

14g drvené ľanové semienka
90ml vody
-- mandľové mlieko
2 ks zrelých banánov
100g cukru
280g múky
1/2 lyžičky sódy bikarbóny
kúsky horkej čokolády
1/2 lyžičky škoric
štipka soli
60ml rastlinného oleja
(nie olivový)

POSTUP

1. Podrvené ľanové semienka nasypeme do misky a zalejeme vodou tak, aby boli celé namočené. Pomiešame ich a odložíme bokom na 5 minút. Ľanové semienka skombinované s vodou vytvoria konzistenciu podobnej želatiny a je to v podstate náhrada vajička.
2. Do ľanovej zmesi pridáme rozpučené zrelé bannány, múku, sódu bikarbónu, cukor alebo javorový sirup, škoricu, štipku soli a 60ml oleja a nakoniec kúsky čokolády. Všetky ingrediencie so sebou takto pomiešame a pokiaľ je potreba pridáme múku, vodu alebo ešte rastlinné mlieko. Cesto by nemalo byť riedky ale ani husté.
3. Cesto vylejeme do formy a pečieme na 200 °C 35 - 40 minút.

RASTLINNÉ MLIEKA

Byť vegánom neznamená len nekonzumovať mäso ale aj vajcia a predovšetkým mlieko. V posledných rokoch stúpol predaj rastlinných mliek a zanechal tie ostatné v tieni. Vegánske mlieka si pokojne môžete kúpiť v obchodoch alebo vyrobiť doma. Môžete si vyrobiť mlieko mandľové, sojové, ovsené, ryžové, kešu a mnoho ďalších. A každé z nich obsahuje potrebné živiny pre náš organizmus. Napríklad sojové mlieko má skoro také isté množstvo bielkovín ako kravské. Mlieko z ovsených vločiek zas obsahuje vápnik. Ich výroba je pomerne jednoduchá, stačí mať smoothie mixér a svoje mlieko máte za pár minút hotové.

MANDĽOVÉ MLIEKO

INGREDIENCIE

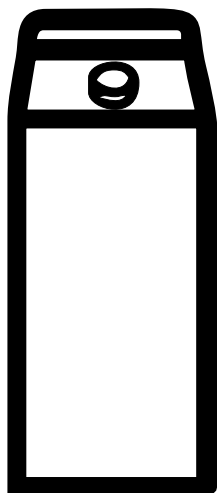
1 pohár vody
1/2 pohár mandlí
štipka soľ
lyžička javorového sirupu

POSTUP

1. Do polovice pohára s vodou prisypeme mandle a necháme ich tam 5 hodín, najlepšie celú noc.
2. Potom celý obsah pohára, kde pridáme štipku soli a lyžičku javorového sirupu, dáme do mixéra, ktorý zapneme a necháme ho robiť si svoju prácu. Počkáme, kým bude zmes dobre rozmixovaná a potom mixér vypneme.
3. Pripravíme si cedítok alebo filtračný papier a začneme zmes liať do nádoby cez filter, aby sme odstránili zvyšky mandlí.
4. Prefiltrované mlieko skladujeme v chladničke a do týždňa spotrebujeme.



VEGÁN POMARANČOVÁ HORÚCA ČOKOLÁDA

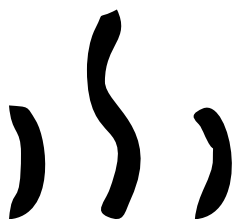


460ml
mandľového
mlieka

115g
tmavej
čokolády



1 lyžica
pomarančovej
kôry



POSTUP

Aby sme si uvarili pomarančovú horúcu čokoládu musíme: zohriať mandľové mlieko v hrnci, pokiaľ nezačne jemne vriieť. Potom pridajte tmavú čokoládu a pomarančovú kôru. Miešajte kým sa čokoláda kompletne nerozpustí. Nalejte čokoládu do hrnčekov a podávajte.

MELÓNOVÁ LIMONÁDA

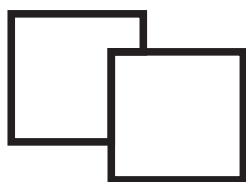


1/2 hrnčeka
vody

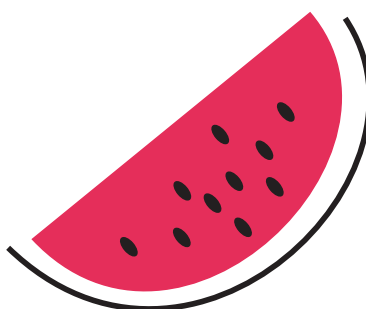


1/2 hrnčeka
citrónovej
šťavy

2 lístky
čerstvej
mäty



1/3 hrnčeka
kryštálového
cukru



4 ks
mrazených
melónových
kociek

POSTUP

Nakrájajte melón na kocky, rozložte ho na pečiaci papier a dajte zamraziť aspoň na dve hodiny.

Pridajte do hrnca cukor, vodu a lístky mäty a nechajte zovrieť. Znížte teplotu a nechajte variť aspoň 10 minút, pokiaľ sa cukor kompletne rozpustí. Potom to necháme bez ohňa, aspoň 15 minút, aby sa mäta dobre rozpustila do "sirupu". (A pred použitím vyberte mäťové lístky.) Potom položte všetky ingrediencie do mixéra: mrazené melónové kocky, mäťový sirup (bez mäťových lístkov) a citrónovú šťavu. Mixujte pokiaľ nevznikne hustá tekutina, potom pomaly pridajte vodu alebo ak chcete môžete namiesto vody pridať aj alkohol. Nechajte mixovať, kým sa všetko nezmieša a nevzniká taká krémovejšia konzistencia. Nalejte do pohárov a podávajte.



JAZIERKO Z VANE

"Jasné, že mám. Liečivé rastliny musí mať každý. Myslím, že nie je ani záhradkár, ktorý nemá levandulu. Tiež šalvia, muškátová šalvia, to je niečo úžasné. Ona ako dokáže rásť...proste nádhera. "

1. Kedy si sa začala venovať kvetinkám?

Myslím, že už odmalička. Keď som bola malá, mali sme záhradu, tak sme stále trhali zelinu, okopávali a tak som ako malá už vedela všetky potrebné veci. Ale, aby ma to viac bavilo, vytvorila som si vtedy ešte neznámu skalku a prvé jazierko, ktoré som veľmi chcela.

Lenže v tej dobe mať jazierko bolo dosť drahé. Náhodou sme prerábali kúpeľňu a zostala nám stará vaňa, takže, čo s ňou?

Tak som si z nej vyrobila jazierko. Avšak potom prišiel čas, keď som sa viac venovala škole, kamarátom a na záhradku som prestala mať čas.

2. Kedy si sa k tomu vrátila?

Keď deti trochu vyrástli a presťahovali sme sa do nového domu s veľkou neporobenou záhradou. Začala som sa tomu znovu venovať.

Isteže pomohli aj sociálne siete, kde som pozorovala, kto čo má a už začali chodiť balíky plné rastliniek. Postupne som zistila, že je to dosť drahý koníček. Človek sa stane od toho závislý a už mu nestačí len jedna kvetina. Neskôr ich dokonca začne zbierať.

3. Máš nejaký druh kvetín, ktoré zbieraš







viac ako ostatné?

Určite to budú sukulenty. Sú strašne rôznorodé, pomerne nenáročné, neskutočne krásne a keď vykvitnú, tak to je tuším najväčšia radosť. Pretože pokiaľ sa o ne človek nestará dobre, tak nekvitnú. Sú nenárodné, pretože sa ľahko rozmnožujú. Keď odpadne lístok, stačí ho iba položiť do hliny a on si zachvíľu vytvorí svoju ružičku. V zime vyžadujú chladnejšie prostredie, vtedy sa skoro vôbec nepolievajú, max. 2krát za celý čas, aby nesplesnili. Potom na jar, nie sú háklivé na nejaké zmeny. Vydržia celý čas vonku, či už sú horúčavy, vietor. Ide iba o tú zimu, tam ich treba potom schovať.

4. Aké sú podľa teba vhodné kvety

do bytu, hlavne na mieta, kde je málo svetla?

Kvetiny našich starých mám, na ktoré sa teraz zabúda, pretože sa šľachtia stále nové a nové rastliny. Tak určite Tradescancie, sú rôzne druhy a vytvárajú aj krásne vodopády až po zem. Alebo nejaké také paprade, ktoré môžu ísť do kúpeľne, kde je vlhko.

5. Čo by si poradila začiatočníkom?

Začala by som teda niečím nenáročnejším, napríklad tie sukulenty. Len im treba dopriať zimný spánok a ony sa potom odmenia tým, že budú kvitnúť celé leto. Neodporúčila by som Orchidey. Tam sa treba o nich viacej starať. Raz ich človek

prepolieva, potom zas nepoleje moc. Ale keď sa človek stará s láskou o kvetinky, tak nevidím problém.

6. Máš aj liečivé rastliny?

Jasné, že mám. Liečivé rastliny musí mať každý. Myslím, že nie je ani záhradkár, ktorý nemá levandulu. Teraz tiež šalviu, muškátová šalvia, to je niečo úžasné. Ona ako dokáže rásť...proste nádhera.

Alebo také bazalky. Teraz sa k nám dovážajú rôzne druhy. každá iná, drobné listy, silnejšia aróma atď.

Mäta. Dakedy bola len jedna. Dnes je neskutočne veľa druhov. Ja osobne mám čokoládovú, jahodovú, ananášovú, citrónovú a mandarinkovú mäta.

7. Všimla som si, že máš aloe vera...

Pokiaľ dostanete malý výhonok z aloe, je proces podobný ako u sukulentov, len s rozdielom, že aloe vera je vlastne kaktus. V lete sa letný a polievať sa môže viac. Nemá rád vlhko. V bytoch ho majú v kuchyni. Na liečivé účinky sa môže používať až po takých troch, štyroch rokoch. Vtedy majú lístky najväčšiu silu. Tiež keď sa o neho dobre staráte, začne vypúšťať výhonky a keď už vidíte, že ich je tam veľa, tak by som ho presadila alebo rozsadila a darovala najbližším nech aj ony majú doma kúsok zdravia.



Keď sa listy začnú rozrastať do široka a stonka ťahať do výšky, viete, že je čas na rozmnožovanie sukulentov. Okrem toho môžeme vidieť, že listy na spodnej časti začínajú mať iné sfarbenie, ako listy vo vyšších radoch. Je to predzvesťou, že čoskoro odpadnú a zaniknú. Vtedy je ideálny čas získať nové rastlinky. Listy jednoducho chyťte a pohybmi zo stany na stranu ich oddelíte od stonky. Takéto lístočky položte na hlinu a o chvíľu sa môžete tešiť z nového sukulentu.



Minimalist sa zoznámil so spôsobom ako rozmnožovať sukulentu a mnohé ďalšie.

*Veľká vďaka patrí:
Slavomíre Machovej
a jej nádherným kvetinkám.*





PRE ČITATEĽOV

*V mojom živote sú knihy veľmi dôležitou časťou, nie je dňa,
kedy by som nezobrala knihu do rúk a nezakusla sa do jej riadkov.
Ale dosť o mne. Dnes vám chcem predstaviť knihy, ktoré dokážu
zmeniť vaše myslenie a zlepšiť váš život.*



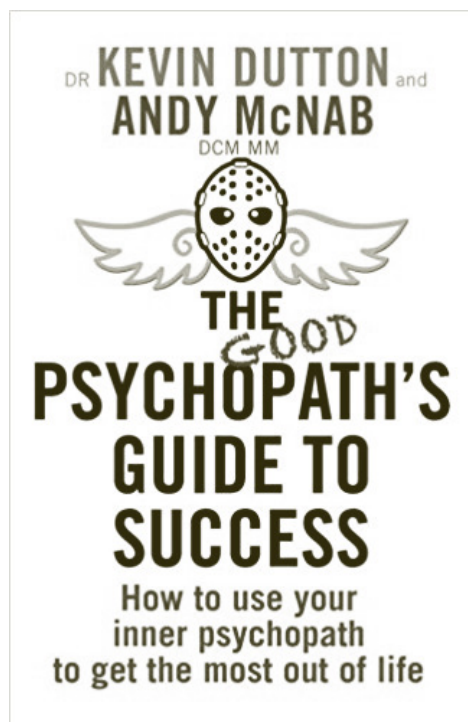
Miluj svoj život od L. L. Hay je kniha, ktorú by som odporúčala prečítať každému, ktorý chce podporiť svoje zdravie alebo sa vyliečiť z choroby. Podľa Hayovej sa dokážeme vyzdraviť len pomocou našej mysle. Ona sama prekonala rakovinu len vďaka tomu, že presvedčila svoju myseľ, že je zdravá. Taktiež tvrdí, že každá choroba, ktorú prežívame je výsledkom negatívnych emócií, ktoré vrú vnútri v nás. Túto metódu mám odskúšanú a verím jej. Pretože myseľ je tá najsilnejšia zbraň, ktorú máme.

Táto kniha je skvelá pre čitateľov, ktorý otvoria knihu len príležitostne. Kapitoly sú krátke ale výstižné. R. Carlson je vynikajúci motivátor a ukáže vám, že sa vážne netreba trápiť pre maličkosti, Všetko má svoj čas. život plyní svojím tempom a netreba sa nikam ponáhľať. Taktiež by som odporučila všetky jeho ostatné knihy. V niekoľkých kapitolách vám dá rady, ktoré môžete využiť každý deň. Či už ide o meditáciu, cvičenie, zdravé stravovanie alebo vizualizáciu. Táto kniha ukazuje, že aj drobnými zmenami v živote sa dá dosiahnuť pocit šťastia.



“Ak zarobím
peniaze, kúpim
si knihu. A
ak mi zostane
ešte niečo,
kúpim si jedlo
a oblečenie.”

- Milovník kníh



Kevin Dutton je sám o sebe úžasný spisovateľ a človek, ktorý sa venuje téme, ktorú ja zbožnujem. Andy McNab je bývalý vojak špeciálnej jednotky a je tiež psychopat. Kevin a Andy tvoria nes-kutočnú dvojku a prevedú vás cez všetky výhody psychopátov a prečo sa im tak darí. Na tejto knihe milujem, že podporuje moju teóriu o tom, že nie každý psychopat je bez emócií. Čítanie jedno- značne doporučujem.

Hygge je teraz hitom. Takže existuje hneď niekoľko kníh, ktoré môžete mať. Každá má iný dizajn a fotografie ale podstatu majú rovnakú. O hygge sme už v minimaliste písali hneď na začiatku a táto kniha vhodná pre všetkých, ktorý sú dychtiví po tom, dozvedieť sa viac.



Túto knihu som ako prvý krát počula v podobe audia. Jen Sincerová vložila do 256 strán inšpiratívne príbehy, veľa múdrach rád a jedno- duchých cvičení. Cieľom tej- to knihy je naučiť nás milovať to, čo nemôžeme zmeniť a využívať silu Vesmírnej energie, aby sme to konečne poriadne rozbali. Tiež vám ukáže ako si vybudovať život svojich snov a úžasne vás namotivuje. A pripravte sa, že Jen je veľmi úprimná a občas používa aj hrubšie výrazy.



Priestor, v ktorom žijeme, totiž ovplyvňuje aj našu duševnú pohodu. Kúzelné upratovanie japonskej konzultantky sa z večera na ráno stalo hitom. Marie v knihe predstavila svoju metódu upratovania. Veci treba vytriediť v presnom poradí a uložiť iným spôsobom, než sme boli doteraz zvyknutí s mimoriadnym ohlasom sa napríklad stretla jej metóda skladania oblečenia. Marie Kondo radí ponechať si iba veci, ktoré máme naozaj radi, a nezahľcovať priestor ani vlastnú hlavu zbytočnosťami.



NIKDY SÁM

"Nikdy nemôžete byť osamote,
pokiaľ máte radi osobu, s
ktorou ste sami."

Sebaláska je niečo, čo mnohí nepovažujú za potrebné. Niektorí si dokonca myslia, že sebaláska je sebecká. Avšak sebaláska je tá najdôležitejšia časť na ceste k šťastnému životu. Milovať samého seba je prospešné nielen pre nás ale pre ľudí v našom okolí. Verím, že pomocou sebalásky sa dokážeme vyliečiť z rôznych chorôb. Pretože každá choroba má svoj dôvod. Keď vás bolí žalúdok, väčšinou neviete niečo "stráviť", kto alebo čo vám leží v žalúdku? Prechladnutie alebo chrípka je odozva na stres, únavu alebo chaotický štýl života. Každá bolesť, ktorú pociťujete (bolesť hlavy) je odozva, že sa za niečo, napríklad viníte. Vaše telo nie je hlúpe a vplýva na neho veľa z vašej psychiky. Keď sa o seba s láskou staráme, meditujeme a myslíme pozitívne, tak sme šťastnejší a zdravší. Taktiež sa pýtam ako môžeme milovať niekoho iného pokiaľ nemilujeme ani seba?

Ale ako sa zbavíme zlovyku podceňovania sa, ba dokonca urážania sa? Jeden spôsob, o ktorom som sa nedávno dozvedela, je zaobstarať si náramok, najlepšie elastický. Potom zakaždým, keď si budete myslieť niečo zlé o sebe

alebo o svojom živote, prehodíte náramok na druhú ruku a to vám pripomenie, aby ste zmenili svoje negatívne myšlienky na pozitívne.

"Doteraz ste sa stále kritizovali a nepomohlo to. Skúste sa mať radi taký aký ste a uvidíte, čo sa stane."

- Louise L. Hayová

Skúste namiesto odsudzovania svojich pocitov a častí tela, či vlastností, ich akceptovať. Proste tak to je. Nechajte to ísť, odpustite a pokračujte v ceste za svojimi snami. Nájsť sebalásku je síce neskutočne dlhá a ťažká cesta ale myslím, že stojí za to. Ja napríklad nie som ani v polovici. Zakaždým, keď si myslím, že áno, áno, dosiahla som to, vždy sa niečo prihodí. Môj spôsob ako si precvičiť sebalásku sú napríklad autoportréty. Postavím foťák na statív a fotím sa. Pravda je, že väčšinou na fotkách, ktoré publikujem mi nie je vidieť tvár ale som tam a to je pre mňa pokrok. Možno aj vy si nájdete niečo podobné. Na záver: Sebaláska je niečo, čo máte stále a zadarmo. Využite to. Sebaláska je liek, cesta ku šťastiu, ten najlepší štýl života a odpoveď na všetko.

BULLET JOURNAL

Možno ste už počuli o termíne bullet journal alebo vám v odporúčaníach na youtube vyskočili rôzne kanály s týmto obsahom. Ba dokonca ste narazili na blogy, ktoré sa zaoberajú takouto témou. Pokiaľ neviete o čo ide, čítajte ďalej a ja vám to hneď vysvetlím. Som si istá, že to poznáte, máte urobiť niekoľko vecí za deň a tak, aby ste na to nezabudli, tak si to napíšete na papier a hotové položky odtiaľ vyčiarknete. No a bullet journal funguje rovnako avšak na takom estetickom princípe. Vytváranie tohto zápisníka by som dokonca prirovnala k umeniu. Bullet journal sa väčšinou rozdeľuje po mesiacoch. Čiže, začnete hneď na začiatku roku s januárom, kde si okrem vašeho "to-do" listu spravíte kalendár, ciele na tento mesiac, tzv. sledovač alebo tracker vašich

peňazí alebo nálady, vlastne čokoľvek čo si zmyslíte. Ako začať? Zaobstarajte si zápisník, môžete použiť akýkoľvek, len myslite na dve veci: veľkosť a kvalita. Pokiaľ si kúpite moc veľký zápisník tak si ho so sebou nikam nevezmete, pokiaľ bude moc malý, tak bude nepraktický. A samozrejme odporúčam rôzne perá, či farbičky alebo fixky.

Pre mňa je bullet journal veľmi prospešný, keďže všetko, čo mám spraviť, kam mám ísť, je na jednom mieste. A tiež milujem, že každý mesiac sa "cover page" (prvá stránka v mesiaci) vytvára inak. Napríklad Marec som mala v téme vesmíru, terajší apríl bude pokreslený margarétkami. Čo sa týka nápadov na bullet journal, máme internet, treba ho použiť. Nájdete tam naozaj všetky inšpirácie sveta.

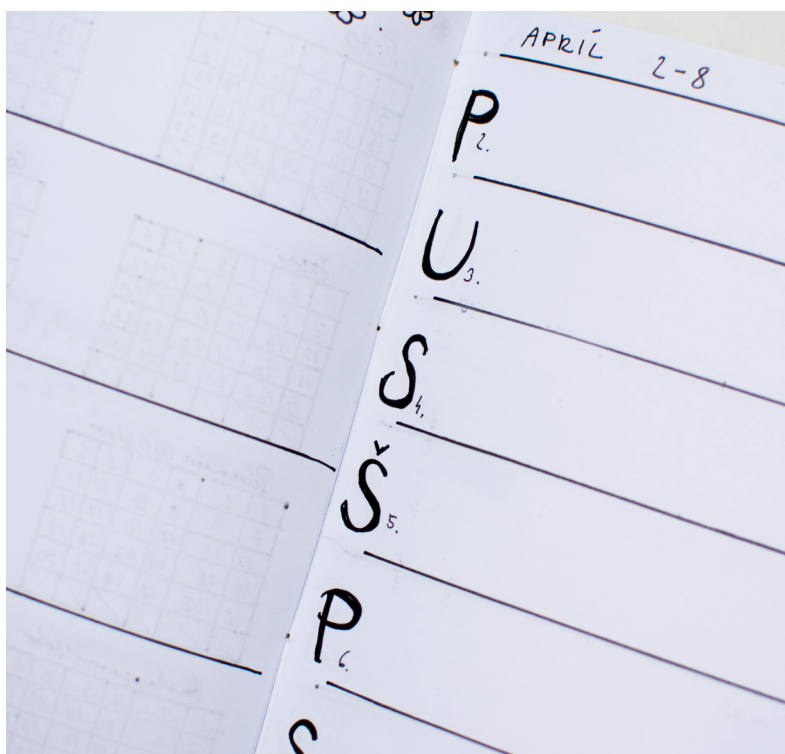


Základ pre bullet journal:
zápisník, perá, farbičky,
rôzne zvýraznovače atď.



MESAČNÝ PLÁN

Postup ako si vytvoriť bezchybný plán. Začnete s úvodnou stranou, ktorú si navrhnete vo svojej téme a budete v nej pokračovať celý mesačný plán. Tiež si zvolíte farby (ale nemusíte). Potom si môžete spísať, čo všetko chcete mať vo svojom zápisníku. Na ďalšiu stranu však odporúčam vytvoriť kalendár s voľným miestom, aby ste si mohli zapísať dôležité udalosti. Ďalej môžete pridať váš "sledovač" nálady alebo peňazí. Ja osobne používam tracker zvykov, čiže činností, ktoré by som rada denne dodržiavala. Taktiež môžete pridať spomienkovú stranu, stranu vďačnosti, kde si každý večer zapíšete za čo ste vďačný alebo si rozvrhnete plánovač jedla. Je to to na vás. A nakoniec nezabudnite na rozvrhnutie každého dňa v týždni s voľným miestom na to-do zoznam.





MA ✓ YSO ZMYS PRE ETA

ÁM

KÝ

EL

AILY

Branislav Mrva, výborný fotograf a ešte lepší človek, sa s nami podelí o svoje "fotografické videnie".

1. Kedy si sa začal zaujímať o fotografovanie? Alebo Čo ťa pritiahlo k fotografovaniu?

Fotografia sprevádzala moje detstvo najmä ako niečo, čo navždy zachytilo rodinné momenty. Otec jedného z mojich najlepších kamarátov nám z každej dovolenky, alebo výletu pripravil spočiatku čiernobiele a neskôr aj farebné snímky a bavilo nás to, dívať sa na dvojrozmerné obrázky, aj keď vtedy, ešte ako dieťa som v tom nevidel iný, väčší zmysel. Neskôr som začal chápať, že naozajstný fotograf nerobí len zábery z dovolení a rodinných udalostí, no napriek tomu som sa aktívnejšie dostal k vlastnému foteniu až tesne po strednej škole. Vtedy som fotoaparát ešte stále vnímal len ako nástroj na uchovanie spomienok. Až s príchodom digitálnych fotoaparátov som prenikol hlbšie do sveta, ktorý ma dnes celkom pohltí. Spomínam si, že ma ovplyvnil požičaný Olympus v roku 2003, ktorý mal len 2 megapixely. Na dovolenke v Španielsku som s ním začal experimentovať a vytváral kompozične zaujímavé zábery. Bolo to veľmi vzrušujúce vidieť okamžité výsledok a veľmi ma to bavilo.

V tom istom roku som si pochopiteľne kúpil svoj prvý digitálny fotoaparát Sony DSC P8 s 3,2 MPX.

som jednak realitu tvoril a zároveň ju premieňal na obraz, ktorý som chcel zachovať. Mám tendenciu pre dokonalosť a celkom vysoký zmysel pre detaily. To je mojou hlavnou motiváciou.

2. Čo ťa najviac baví na fotografovaní?

Patrím k fotografom, ktorý kladú veľký dôraz na detaily a celkové usporiadanie scény. Preto som celý ten čas, čo fotím vždy vnímal kompozíciu ako prvoradú a ostatné som neriešil. Znie to možno prekvapujúco, ale clonu, ISO, čas a iné parametre som začal riešiť len pred pár rokmi. Dovtedy som sa plne spoliehal na automatiku a svoje oko pre čo najlepšiu kompozíciu. Dnes už viem, že okrem kompozície ma baví aj ten pocit napätia pri vyhotovovaní samotných záberov a dokonca aj vlastné zlyhania, keď komponujete záber a je nevhodne exponovaný. Je to vlastne akýsi pozitívny stres, ktorý ťa motivuje, aby bol každý záber robený s dôrazom nie len na emočnú kvalitu, ale aj po technickej stránke. Emócia je to, čo robí fotografiu zaujímavú a ohromujúcu a technická kvalita by mala byť adekvátna. Na tom sa asi zhodnú všetci ľudia, čo holdujú tejto záľube. Každopádne aj rozmazaná, alebo nie dobre exponovaná fotka

→

môže byť a dokonca aj často býva viac ako len dych vyrážajúca. Takými si napr. fotky dokumentárneho a reportážneho zamerania.

3. Všimla som si, že rád fotíš street photo, prečo?

Street photo je veľmi blízke, resp., vychádza z reportáže a dokumentu, ktorý ma počas kurzu tak ovplyvnil, že ho považujem za svoje poslanie v ďalšom pôsobení. Tento žáner ma vždy bavil, no nevedel som, že to dospeje až sem. Už mám v hlave pripravený projekt, kde chcem nafotiť svoj prvý dokument. Tá neodmysliteľná esencia, ten stimul, prečo sa uberám týmto smerom je jednoducho kontakt s ľuďmi a samotný život. Mám to rád, vidieť ako plyní čas, ako žijeme tento život tu a teraz so všetkým čo k tomu patrí. Podstata je zachytiť ľudí tak, ako sa situácia vyvíja, a prostredníctvom správneho okamihu umocniť túto chvíľu. Ľudia sú totiž nekonečnou studnicou poznania a emóciami nasiaknutý vzduch na uliciach je nekonečný. Aj preto to mám rád.

4. Aké vybavenie najradšej používaš?

Myslím, že od roku 2009 používam už len zrkadlovky, no nie full frame. Najradšej mám pevné sklá. Moje obľúbené objektívy sú s ohniskovou vzdialenosťou 50, 90 a 135 mm. Na street photo som dlho používal aj 70-200, no teraz už idem k ľuďom bližšie a často až na priamy osobný kontakt. Tu je skvelá 50ka, no chcem začať používať aj 35 mm ohnisko. Dnes sa viac a viac presadzujú na trhu kompakty a vymeniteľnými objektívami. Idem s dobou a mám tiež takýto aparát. Bezzrkadlovky majú svoje veľké výhody a dnes z nich vychádzajú také úžasné výstupy, že netreba ani nosiť ťažké telá klasických DSLR. Z času na čas používam aj blesky a okrem toho mám aj zábleskové svetlá, ktoré som si kúpil kvôli experimentom s portrétmi a boudoir fotografiou. S tým som ďalej



nepokračoval, ale k portrétom sa vraciam viac a viac

5. Je tu niečo na čo myslíš, predtým než urobíš fotku?

Vždy myslím nato, či je ten správny moment a či som ho nepremeškal. To jediné je podstatné. Samozrejme patrí medzi tých, ktorý nepodceňujú prípravu, takže ak by sme mali otázku vnímať takto, tak áno. Vždy sa dôkladne pripravím čo sa techniky týka, prieskumu prostredia, jasnej predstavy čo chcem fotiť a tak pod. Dokonca si píšem aj poznámky. Je to veľmi dôležité, prísť na scénu, alebo miesto skôr, pozorovať a vnímať dianie, zvyklosti. Všimáť si svetlo, okolnosti scény a potom sa vrátiť dokonale pripravený.

6. Radšej čiernobiele alebo farebné?

Mám rád aj farebné, ktoré majú svoje opodstatnenie asi vo väčšine konvenčnej fotografii,

no viac v prípade žánru, ktorý preferujem sa mi viac pozdáva monochromatická, čiže čiernobiela fotografia. Prostredníctvom odtieňov šedej sa dá svet vyjadriť inak, bez nepotrebných a nežiadúcich vplyvov a vnemov. A bez farby je tam akosi viac emócie a dramatickosť, ktorú dokáže kontrast bielej a čiernej vyčarovať.

7. Si na Instagrame už dlho a kedy si s ním začal?

Fotenie mobilom ma nijak extra nelákalo. Ale keď som sa dopyčul o instagram, začal som sa tomu trochu viac venovať. Vtedy boli veľmi populárne filtre, ktoré instagram ponúka a to asi ľudí bavilo. A hlavne bol instagram vyslovene len sociálna sieť pre ľudí, čo ich baví fotka. Žiadne statusy a podobné hlúposti ako facebook. Moja prvá fotka na Instagrame je z apríla 2012. Bol to koncert Prodigy. Fotky na Instagram som musel doslova

pašovať cez služobný iPhone, lebo ja som v tých časoch mal Nokiu a tam Instagram nebol. Bolo to vzrušujúce zdieľať niekde svoje mobilné fotky a byť limitovaný štvorcom. Instagram bol vtedy ešte tak povediac nepoškvrnený komerciou. Dnes tomu už tak nie je, ale aj tak sa snažím nájsť si vo vodách instagramu inšpiráciu. To a ešte kontakt s priateľmi je asi jediná motivácia, prečo som ešte tam.

8. Ako to celé začalo s tebou a InstaMeetmi/ #ZivotNaLavickach?

Myslím, že úplne prvý instameet bol spontánny nápad. Bol som v lete 2013 v Tatrách a sedel som na priedomku penziónu Sileo, kam chodím od jeho otvorenia. Debatoval som s majiteľom penziónu o instagrame, o ľuďoch, s ktorými sa vzájomne sledujeme a vtedy ma napadlo, že tu vlastne spravme stretnutie týchto instamaniakov. Vymeníme si skúsenosti, zabavíme sa a spoznáme osobne. Slovo dalo slovo a hneď v septembri som už organizoval prvý víkendový instameet, ktorého sa

zúčastnili priatelia zo Slovenska aj Čiech. A tradícia pokračuje až do dnes. Každý rok sa vidíme 2x. Jeden v Tatrách a druhý v Čechách. Potom sme k víkendovým instameetom pridali aj jednoduchové, ktoré sme volali aj InstaWalk. K druhej časti otázky, že ako to začalo s hashtagom #ZivotNaLavickach je to veľmi jednoduché. Založil som ho preto, lebo je to streetphoto a prišlo mi to ako skvelá forma priblíženia ulice trochu inak. Chcel som jednoducho dokumentovať život a na lavičkách sa odohráva v rôznych podobách. Deje sa na nich veľmi veľa zaujímavých momentov. Budem spokojný až vtedy, keď tento hashtag začnú ľudia používať automaticky a začne si to žiť vlastným životom. Možno by nebolo zlé dať tomu aj anglický ekvivalent, čo ma napadlo až teraz.

9. Aké rady/tipy by si dal začínajúcim fotografom?

Aké rady? Nič zložité. Jednoducho fotiť, fotiť a len fotiť. Nebát sa experimentovať, vzdelávať sa,

vedieť sa inšpirovať, komunikovať, pýtať si spätnú väzbu, nebát sa zlyhania a premýšľať o každom zábere. Ak niekoho baví fotografia a myslí to s ňou skutočne seriózne, tak kvalita určite príde. Možno ju bude spočiatku predchádzať kvantita, no časom každý pochopí, že počet fotiek nie je vôbec kľúčový. Práve naopak. Ak sa dostanete do štádia, že z dovolenky prinesiete namiesto 2.000 záberov len 200, tak máte vyhranú prvú bitku. Znamená to, že ste na ceste za kvalitou. A odtiaľ je to už len kúsok k dokonalosti.



Autor fotografií: Branislav Mrva



#ZivotNaLavickach



TAJOMSTVO MALÍCH KUCHÁROV

Ak máte v rodine deti, či už vlastné, nevlastné alebo ako v mojom prípade, malých súrodencov, viete aké ťažké je ich niečím zabaviť. Avšak jeden spôsob som našla. Pečenie. Keď môžu rozbíjať vajička, rozprašovať múku po celej kuchyni a ja ich nechám. Najskôr to nebolo jednoduché a nemyslím si, že to bude jednoduchšie, pozerat' sa na to ako vám ničia kuchyňa. Vidíte pred sebou dlhú hodinu upratovania. Ja však radím, predýchajte to. Nechajte ich variť podľa receptu a len málinko im pomáhajte. Podajte im z tej vysokej poličky prášok na pečenie alebo pomôžte s mixérom (toto však môj brat zvládol aj bez pomoci). Verte mi, že zvládnu spraviť také cookies, aké ste ešte v živote nejedli. To

viem naisto, zjedlo sa všetko a mne nezostal ani čas odfotiť hotový výsledok. Čo ma prekvapilo najviac bolo, že spolupracovali a ani raz sa nehádali. Sami si všetko nachystali, vymiešali, vytvarovali cookies a položili na plech. Osobne by som niečo takéto rada praktikovala aspoň každú nedeľu. Spojí nás to ako súrodencov ale aj výborne zabaví a deti sa naučia piecť. Keď som sa ich pýtala, aké je ich tajomstvo odpovedali: "Jediné, čo sme robili je, že sme sa hrali." A majú pravdu, my dospelí sa príliš zamyslíme nad následkami a brzdieme našu fantáziu. Takže ak sa nabudúce ocitnete v kuchyni s voľným časom v rozvrhu. Nemyslite a zahrajte sa s receptom, či už s deťmi alebo bez nich. Dobrú chuť a veľa zábavy!





INTELIGENČ



nota

Počúvaním vyslovene klasickej hudby si zlepšujeme sústredenie a tiež nám pomáha pri učení. Prehrávaním hudby, ako Beethoven a Mozart dokonca odbúravame stres a naše telo prepne do sústredeného stavu.

Hudba, pravdaže záleží od toho aká je, nám dokáže utíšiť bolesť, zbaviť nás stresu, zlepšiť imunitné funkcie a samozrejme podporiť pamäť. Vedecké prieskumy tiež potvrdzujú, že počúvanie hudby nemá negatívny vplyv na učenie skôr naopak, klasická hudba prináša mnoho pozitívnych výsledkov. Počúvanie hudby pôsobí na oblasti mozgu, ktoré súvisia s odmeňovaním, stimuluje dopamín vyvolávajúci naše pozitívne pocity.

Existuje niekoľko teórií, Salimpoor a Zatorre vykonal iný typ skenovania mozgu, experiment, pri ktorom účastníci počúvali hudbu, ktorá im dala pocity uvoľnenosti. Výskumníci im potom injekčne podali indikátor, ktorý sa viaže na receptory dopamínu, chemickej látky, ktorá sa podieľa na motivácii a je spájaný so systémom príjemných vnemov, a s motiváciou k rôznym aktivitám. S touto technikou, tzv. pozitronová emisná tomografia alebo PET, vedci ukázali, že 15 minút po tom, čo účastníci počúvali svoje obľúbené piesne, ich mozog bol zaplavený dopamínom.

Hudba má silu zvýšiť niektoré druhy mozgových funkcií:

- Matematické schopnosti.
- Emočnú inteligenciu.
- Čítanie.
- Motivovanie.
- Výučba cudzích jazykov.

A tieto výhody hudby by sme mohli vymenovávať donekonečna. Inštrumentálna hudba je veľmi obľúbená v pracovnom prostredí. Niektomu má ako kreatívny stimulant, iný zas ako prostriedok na lepšiu náladu. Ja sama používam hudbu ako pozadie stále, pri upratovaní, učení, cvičení, meditácii, pracovaní atď. Na nasledujúcej strane vám predstavím niekoľko mojích obľúbených zdrojov skladieb.

ENÁ



Zázrak s celým názvom: soundtrack z filmu *Imitation game* zložený Alexandrom Desplatom je niečo, čo som objavila v momente, keď film vyšiel. Film má 21 samostatných songov ale celý album si môžete buď kúpiť, dokonca vo forme lp platní alebo celých 52 minút je dostupných na youtube, odkiaľ si to ja obvykle púšťam. Desplat využil súhru nástrojov orchestru tak, že to znie nie len ako klasické dielo ale taktiež akoby sa vo vašej hlave otáčali koliečka presne tak, ako vo filme Alanov prístroj na dešifrovanie správ. Celý tento album si púšťam k učeniu, väčšinou matematiky alebo fyziky. Dokonca moja myseľ je tak naučená, že akonáhle započuje len tú prvotnú melódiu, mám pocit, že sa razom stávam produktívnejšia. Len podotknem, že tento film je úžasný a veľmi ho odporúčam.

"Skladanie, nie je pre mňa prácou. Možno to je dôvod prečo som neprestal. Aj keď je to ťažké pre myseľ, telo a obetujem pre to mnohé... Ale čo môžem robiť? Je to moja vášeň, takže nikdy neprestanem."

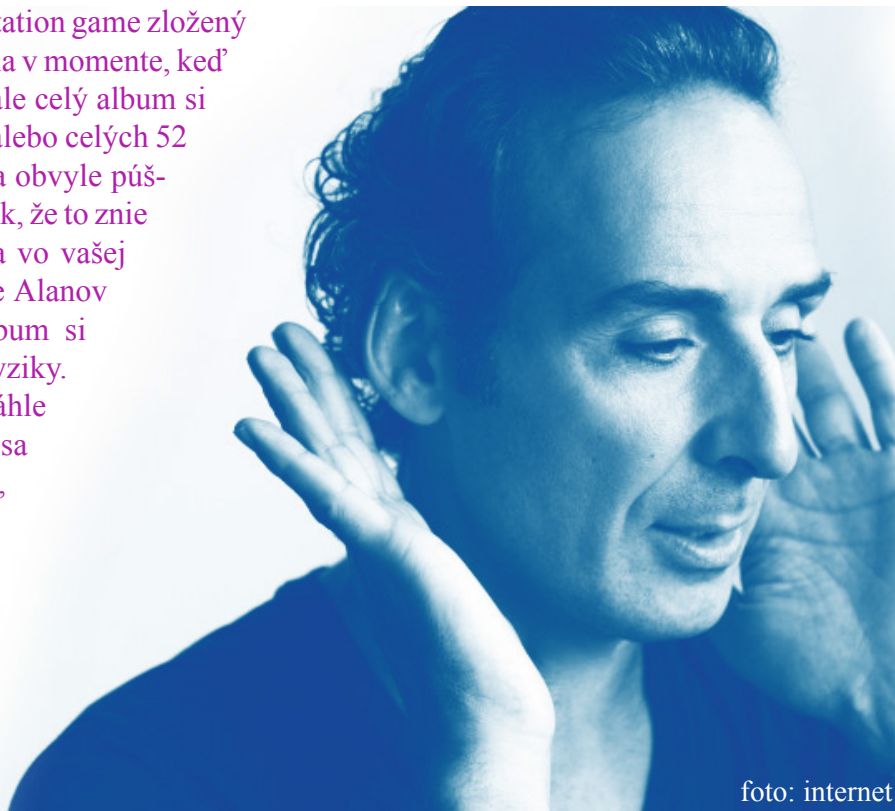


foto: internet

„HUDBA MÁ SCHOPNOSŤ UZDRAVOVAŤ.“



AMBIENT HLUK

Pre spisovateľov, copywriterov a povolania, v ktorých treba pracovať so slovom, sú vhodné skôr inštrumentálne skladby. V prípade, že sa jedná o vašu obľúbenú skladbu, človek automaticky upriami pozornosť na jej text a dokáže rýchlo stratiť koncentráciu. Ak teda pracujete v oblasti, kde využívate svoju kreatívnu časť mozgu alebo potrebujete zvýšené sústredenie, odporúčila by som vám jemné melódie alebo jemný ruch okolo, white alebo ambient noise. V záložkách mám mnohé stránky, ktoré sú zdrojom týchto zvukov. Coffitivity - ponúka nekonečnú slučku ruchov z kaviarne, jedálne a univerzity, jazz and rain - ako už názov napovedá, jedná sa o zvuky dažďa, ktoré si môžete okoreniť príjemnými jazzovými skladbami, deepfocus - taktiež zaujímavá stránka - ponúka výber ambientných zvukov. Ale tiež youtube alebo ambient-mixer.com, kde môžete pracovať či študovať pri zvukoch školskej knižnice v Rokforte, stráviť čas s Bellou v záhrade alebo vyjsť si na intergalaktickú prehádzku.



Len pripomeniem, že hudba je aj výborný upokojujúci prostriedok. Myslím, že vám stačí hudba, domáce zvieratko, teplučká deka, čaj, dobrá kniha, či film a čas na relaxovanie ako vyšitý.

INŠPIRUJTE SA

CESTA, KTOROU SA NEVYDÁM

Dve cesty sa zlatým lesom
rozbiehajú.
A ľútostivo, že som nemohol
ísť obidvomi,
a že som len sám, dlho som stál
a pozeral sa do diaľky, kam až
moje oko
dohliadlo.

Do miest, kde sa
prvá cesta
strácala v poraste.
Potom som sa pozrel na druhú,
rovnako jasnú.
A snád' bola lepšia,
pretože bola trávnatá
a chcela pošlapať.

Aj keď kvôli tým, čo tadial'to
prešli,
boli obe skoro rovnaké.
A tohto rána obidve jedna ako
druhá
rovnako viedli listím,
ktoré žiadne kroky neušlapali.

Ach, tu prvú som si nechal na
inokedy!
Aj keď vedel som, že jedna
cesta vedie k ďalšej
a pochyboval som, či sa ešte
niekedy vrátim späť.
Snád' po tých rokoch mal by
som to povedať s povzdychom,
ako plyní čas...

Dve cesty sa zlatým lesom
rozchádzali a ja som
vyšiel po tej menej
vyšlapanej
a len na tom
záleží.

Robert Frost „Bude ďaleko horšie, ako je. A tiež ďaleko
lepšie. Ja si počkám.“

A. EINSTEIN

WILLIAM SHAKESPEARE

„Keby robiť bolo také ľahké,
ako vedieť, čo je dobré urobiť,
kaplnky by boli kostolmi a
chalúčky chudákov palácmi
princov.“

„Radšej mám hlúposť, ktorá ma
rozveselí, ako umenie, čo ma
roztrpčí.“

„Dve veci sa nemenia nikdy na
svete - matematika a láska.“

„Nič nie je samo o sebe ani
dobré ani zlé. Záleží na tom, čo
si o tom myslíme.“

„Dúfam v život, hoci som
pripravený umrieť.“

„Zbabelci umierajú často ešte
pred smrťou, hrdinovia okúsia
smrť len raz.“

„Láska dá každej sile
novú moc.“

DALAJLÁMA

„Ak problém má riešenie,
tak prečo sa strachovať? Ak
problém nemá riešenie, tak
prečo sa strachovať?“

CHARLES BUKOWSKI

„Intelektuál je človek,
ktorý hovorí jednoduchú vec
zložitým spôsobom; umelec
je človek, ktorý hovorí ťažkú vec
jednoduchým spôsobom.“

ROBERT LEE FROST

„Dobré ploty robia dobrých
susedov.“

„Všetko, čo som sa naučil o
živote, sa dá povedať tromi
slovami: život ide ďalej.“

„Príroda neukončuje veci.
Je chaotická. Človek
musí dokončiť, a robí
to tak, že vytvorí
záhradu a postaví
múr.“

JOHN
LEN-
NON

„Poézia je
spôsob ako
uchopiť
život za
hrdlo.“

"Keď som
prišiel do
školy, učiteľka
sa ma spýtala,
čím chcem byť,
keď vyrastiem.
Povedal som
"šťastný". Povedala mi,
že som nerozumel otázke.
Ja som povedal, že ona
nerozumie životu.“

JIM CARREY

"Dúfam, že raz všetci zbohatnú,
stanú sa slávnymi a získajú
všetko o čom snívajú., aby prišli
na to, že to nie je odpoveď."

"Za každým veľkým mužom stojí
žena, ktorá otáča očami."

„Každý je génus, no ak súdite rybu podľa jej
schopnosti šplhať sa po stromoch, prežije celý svoj
život vo viere, že je hlúpa.“

„Nečakajte na zázraky. Celý váš život je zázrak.“

„Žiadne množstvo pokusov nikdy nemôže dokázať, že
som mal pravdu. Jediný pokus však kedykoľvek môže
dokázať, že som sa mýlil.“

„Len dve veci sú nekonečné. Vesmír a ľudská hlúposť.
Pri tej prvej si však nie som taký istý.“



REDAKTOR,
GRAFIK,
FOTOGRAF:
JULIÁNA MACHOVÁ

Všetky fotky patria a boli nafotené autorom časopisu.
Články tiež písal autor časopisu, pokiaľ nie je uvedené inak.

MINIMALIST...

...magazín pre tých, ktorí
cítia, že v živote ide o
viac ako mate-riálne veci.

Mínimalis obsahuje: zero
waste, sebaláska, intervú
no.1 & no.2: rastliny, fotograf
so zmyslom pre detail,
inšpiratívne citáty, Don
sphinx, malí kuchári, ikigai
- nájdite svoju vášeň, hygge
- dánske umenie šťastia,
hudba, bullet journal pre
životné plány, cestujeme,
varenie bez živočíšnych
produktov a všetko, čo vám
prinesie šťastie.