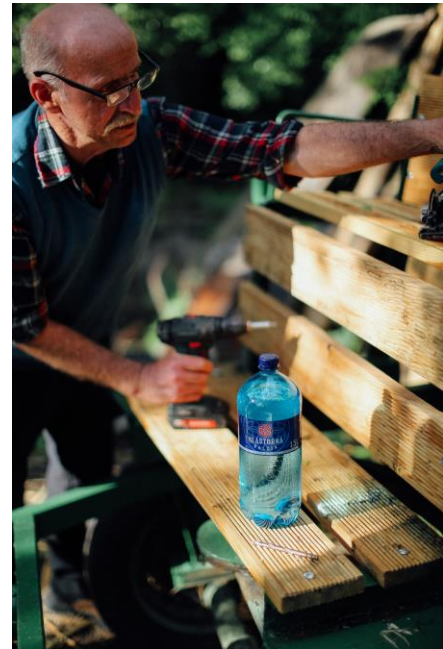
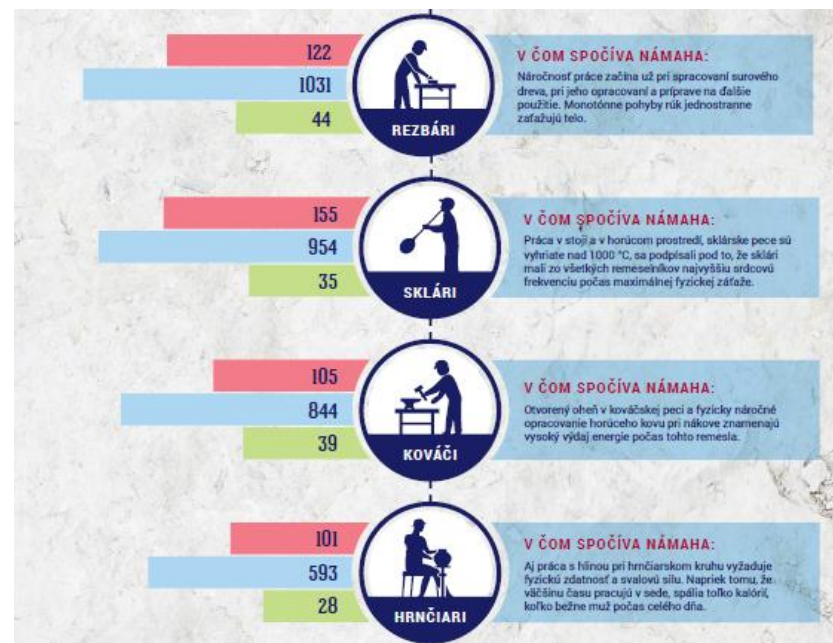




**KLÁŠTORŇÁ KALCIA  
NAJNÁROČNEJŠIE REMESLÁ**

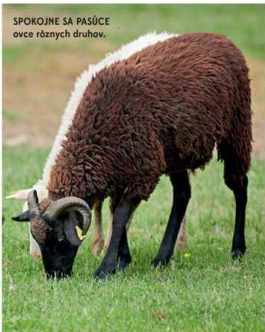






# Jeden z posledných TRADIČNÝCH SALAŠOV

SPOKOJNE SA PASÚCE ovce rôznych druhov.



MLIEČKO sa niekoľko dní prelieva a cedi, kým sa pridá syridlo.

Ráno vstávajú ešte pred briezdením. Pred kolibou ich zdraví rozospatí dunčovia, spoza košiara ovečky. Skôr než ich všetky podoja, stihnú už prvé lúče rozžiariť vrcholec Kriváňa. Romantika? Skôr riadna drina! Víťajte na salaši.

Text: JAROSLAV PAVLIGA, foto: ADRIÁN RŮČKA

moje remeslo



DOJENIE na salaši na úpätí Západných Tatier.

„Na kokavskom salaši, jednom z posledných ozajstných salašov na Slovensku, by človek narátal 570 oviec.“

Leptov máme všetci radi. Po celý rok sa tu stredajú turisti z celej republiky i okolitých krajín. Je to podmanivo krásny región a ponúka nepočítateľné možnosti využitia. Pre rodiny s malými deťmi aj najnáročnejších turistov, cyklistov, lyžiarov. A ako to už na turisticky frekventovaných miestach býva, vysťahujú tu atrakcie rôznej kvality, a cieľom prilákať čo najviac návštevníkov. A je to v poriadku. Ak vám teda neprekáža, že sa napríklad ocitnete na akozé „pravom“ lipťovskom salaši, kde síce vlnasť v tradičných krojoch popisujú tie svoje „ovečky“, ale mlieko, syry i bylinky dovažujú odinakaľ a prezentujú ich ako svoje vlastné produkty.

HEJ, POD KRIVÁROM, TAM JE KRÁSNY SVET... Len vďaka sympatickému starostovi lipťovského Kokavy, pianovi Porubaničovi, sa vezieme ráno do cestičky nad obcou. Ináč by sme s tých šesť kilometrov museli vyšlapať sami. Keď sa na ceste objaví veľké

medvedie lajny, sme ešte vďačnejší, že sa vezieme. Ak by si nejaký filmár chcel nájsť čo najikonštantnejšiu lokalitu na natáčanie filmu so salašnickou tematikou, nič lepšie by nenášiel! Hrebeň Západných Tatier ako na dlani: Barance, Bystrá, Hrubá Kopa a ďalšie štyri a celému tomu prostrediu kráľuje čarokrásny Kriváň. Lesy, lúky, pastviny sa ovečky, hudba zvoncov-liatovcov, poskakujúci psi, drevené koliby. Rozprávka. Vítá nás bača Dušan Harman, ktorý na tomto mieste bačuje už dvadsiate leto.

Ovce zvyčajne vyhánajú na pasienky okolo 1. mája. A na strážnych sa popojú do koma okotóra, zhabajú ich na Mitru (Demeter). Zarvití to od počasia a vrého snehu. Na kokavskom salaši, jednom z posledných ozajstných salašov na Slovensku, by človek narátal 570 oviec. Ak by sa mu, samozrejme, chcelo toľko počítať. Bačovi Dušanovi a jeho štyrom valachom však predajú rukami medveďov. Dvakrát. A ak je vysoká dojnosť, aj trikrát: Ráno, na obed i večer.

moje remeslo



JEDINEČNÁ a nezameniteľná scenéria krajiny pod Kriváňom.

„Poniektoľé noci chlapi veľa nenaspia. Aj preto sa do tejto krásnej, ale extrémne namáhavej práce nikto nehrnie.“

#### OVCA DOJÍ PYSKOM

Kto by si mal chuť vyskúšať „romantický“ život hodenika na salaši, tak buďte na prvé dojenie je pred štyrom ráno. Prátno ostrým čípaním trvá podojť celé stádo nie menej ako dve a pol hodiny. Pred siedmou vzbudajú ovce na pasu. Mliečko nadojené do vedierok sa cez plátno cedi do drevených geliet a z nich potom ešte raz do veľkej putery (zberačky), kde sa zamedia klaga (syridlo). Na jedno dojenie vychádza kokavským chlapcom približne 120 litrov mlieka, z čoho majú vydatnosť približne 30 kg syra.

Ako hovorí bača Harman, ovca dojí pyskom. Teda aké množstvo a akaj kvalitej trávy zozerie, také je potom aj mlieko. Najlepšia páska je vlna na vjemennej pade. Volajú, dy si bočovia veľké miesto na salaš práve podľa podložta a kvality zeme. Aj samotnosť ovce si vyberajú trávica od tej najlepšej po tú najhoršiu. Ak je páska vydatná, dojí sa trikrát do dňa. To vychádza na dobrých sedem a pol hodiny dojena. Každý deň, či prší, fúka, je mokro, chladno, blato alebo, naopak, keď slniečko riadne pripeká na šírkaj. A to sme len pri dojení. Práce okolo salaša a oviec je neutrokom. Draná romantika...

#### VLNŮ SKIPOVALŤ ČÍŤAN

Bryzdzu tu robíme len pre vlastnú spotrebu, gazdovia si ju sami namelajú z nášho syra, ale máme vybornú žinčicu, našleva nám do zdobných čipkovoť bača. Nepamätám si, či som mliečoh pri lepšom, ináč, viete, ako sa vlastne vybra taká žinčica! Odváraním srutky, teda zvyškového produktu z výroby hrudňového syra. Dôkladnata.

„Ľady som chcel byť bača. Ved odmalicka som tu nič v Hľbe vyrastal s ovcami. Dáke mám aj gazdovstvo. Občas tu záujem, ale prespavam včdy tu na salaši, tu mám svoju slobodu,“ vysvetľuje nám bača Dušan.

Dovvedáme sa, že z ovečky je trojaký úžitok – mäso, vlna i mlieko. A poniektorí využívajú aj kožu. „S vlnou je teraz problém, nikto ju nechce“ mračí sa, „mám jej v šope ale zo dve tony. Volajúky ju odo mňa skupoval jeden Čičan, potom Poliaci. Dnes je situácia taká, že ja musím niekoho zaplatiť, ak sa jej chcem zbaviť. Nemôže byť ani na skládka, vraj je to nebezpečný materiál. Pravda je, že vlna vydrží dlhú dobu a nestrca svoje vlastnosti.“

„V Žilne býval podnik na spracovanie vlny“, pokračuje, „ale zanikol. A veď ľudia i doma vyprali vlnu, sprádli uke a utkali si plátno. Dnes sa už nikomu nechce sričkovať. Aj to chcel dáka Zuzka chovať ovce, keď ešte zatiaľ nevlom o ničom. Prítom taká vlna je aj vyborným materiálom na zateplenie budov. Nuž takto je to teraz.“

#### DEŇ JE TEN ISTÝ, ALE VĚDY INÝ

O piatej prichádza ráno na večerné dojenie. Ovečky cupitajú do bolence (ohrady), posledné dít te krievajú. Bača spomína, že sa tu rozšírila nejaká plága a poniektorí majú problémy s kľbami. My si zatiaľ

vychutnávame pomaly klesajúce slnko a čoraz teplejšie farby. Kaluga foto a žuva. I som sa chlapcom mluh, že im pomôžem, ale je jasné, že majú po dlhom dni ešte kopu inej práce, než ma učí dojeniu. Je to fažka a jednovrstva každodenná práca. Člby podoja. A keď bača vyzere dobre náladový a vrdí, citujem: „Je to tak, ako to je. Deň je ten istý, ale včdy iný.“

Člby však majú po dlhom spornom dni doť. A rda sa, že aj ovce. Robota valačky, cupjky, líkony. Rôzne druby a krievce. Nepôdaj sa dostane čoraz nadvlky alebo aj fľaknutej palcou po chrste, keď sa nechce zaradiť do hruvy. Končne je hotovo a posledná ovca podojena. Pastieri i takmer keďtohlavé stádo sa upokoja, stíha.

#### SVETĽO NA HORŠIE ČASY

Na salaš prichádzajú mestská dedičníka z Kokavy: „Bača, a žinčice načapovať!“ pýta sa veselý ľuhaj. „Ako ti načapovať, keď mi moždeť pipu zožrať!“ smejie sa bača Harman. Zo všetkých akoby opadla ústava. Vlnasť podávajúci pred kolibami, alebo si vnútri na otvorenom ohnisku opokajú klobásky. Dym stúpa cez strešnej dymník veselo von. Bača nám ukazuje podstav – žinčiká polica na uteráke a náladovanie syra. „Aké nádherné bochničky!“ naplyva sa fotograf Adrián pomedzi zábery. „Ale ba, bochniky máš dole v pokárni. Toto sú hrudky syra“ opravuje ho s úsmevou bača. „A vy, bača, kedy odchádzate?“

„Náš kedy, kedy, veď cez zimu.“ Veľké čvrtké prízvukové opodhal začínajú byť aktívne. V noci bača volajú postupne strážiť salaš. Ich hlasnou úlohou je oznámiť valachom, že objavil medveďa alebo vlky. Veta, poniektoré noci chlapy veľa nenaspia. Aj preto sa do tejto krásnej, ale extrémne namáhavej práce nikto nehrnie. Ako vyplýva z jednej zaujímavej štúdie, ktorá realizovala známa minerálna voda Kláštorňa Kalica, nečistivo je tým úplne najzávažným slovenským remeslom. Celková náročnosť majú dokonca vyššiu ako kovári či kamári.

„A vy, bača, kedy odchádzate?“ vyzvedám. „Nuž kedy, kedy, veď cez zimu.“



BAČA HARMAN s valachmi uterákové doje.

Najbližším počtom z návštevy kokavského salaša je obdru k týmto sáčom chlupom a aj hrňosť, že aj vďaka nim tu pretrvávajú naš tradičný kalimný fenomén a značnosť našich predkov. Choť oviec, koľko na Slovensku prechádza ai najvyraznejšou krizou, ako si chovatelia pumitajú. Za posledné roky rapídne poklesla stava a náročnosť problémy mláta toto odvetvie ešte viac zleďovňoval. Veď len na začiatku nášho storočia bol počít oviec takmer dvojnásobný v porovnaní s počtom oviec, ktoré sa v súčasnosti chová. Preto verím, že aj vďaka ľuďom, ako je Dušan Harman, a jeho šikovným pomocníkom, tento dlný skvost – ovcárstvo – tak skoro nezahynie. ■

## Pri fyzicky náročnej práci nezabudnite na vápnik

Mešer remeslo bačov a trých nádherných slovenských nemešobkov, ako sú zvonca, kamariči či snáňaj, je fyzicky náročná. Aj pri práci na chalupe sa používa značnosť a najššie voľa kalit. Je preto potrebné zapožičovať tomu príjem energie a dať si pozor aj na dostatok vápníka, ktoré sú dôležité pre prácu svalov a celkové košovo-svalového aparátu. Takprie nerušenom je aj včdy, ktorý prispieva k nómáneru fungovania svalov.



Ideálne je príjmať ho z prirodzených zdrojov, teda zo slavy alebo z príroho istru. Prírodné bohatstvo na významný obsah vápníka je aj glavená minerálna kľatorňa Kalica, ktorá doplní chýbajúci vápnik pri cvičení, tešnej náhabe, kľatorňa Kalica je dostupná v sýtenej a jemno sýtenej verzii, v 1,5- a 0,5-litrovom balení a včdy jej flate sú vyrobené zo 100 % rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu.



www.klastorna.sk

# Najnáročnejšie remeslo majú bačovia, zvonári a kamenári

**Tisícny nachodených krokov a kalórie spálené ako počas niekoľkých plnohodnotných silových tréningov. Ako zvládajú fyzicky náročné aktivity?**

Odborníci na zdravý životný štýl odporúčajú denne urobiť aspoň 10 000 krokov a týždenne stráviť pri fyzickej aktivite strednej až vysokej intenzity minimálne 150 minút. Účastníci štúdie Najnáročnejších slovenských remesiel, ktorú na jar realizovala Kláštorňa Kalcia a odborne ju zastrešila MUDr. Adela Penešová, odborníčka na pohyb a výživu, však tieto čísla v niektorých prípadoch vysoko prekonalí už počas jednej pracovnej zmeny.

### Dajte na príjem energie a minerálov

„Za jeden bežný deň spáli muž približne 2 000 kcal. Avšak niektorí remeselníci v štúdiu len počas pracovného času spálili viac ako 4 000 kcal. Je preto potrebné prispôbiť tomu príjem energie a dať si pozor aj na dostatok minerálov v strave, ktoré sú dôležité pre prácu svalov a celkovú kostrovú-svalovú aparát. Takýmto minerálom je aj vápnik,“ hovorí MUDr. Adela Penešová, PhD.

### Rebríček fyzicky najnáročnejších remesiel

1. Bača
2. Zvonár
3. Kamenár
4. Rezbár
5. Sklár
6. Kováč
7. Hrnčiar

Okrem prejdenej krokov a spálenej energie štúdia sledovala aj srdcovú frekvenciu počas maximálnej fyzickej záťaže remeselníkov. U všetkých bola počas práce nad 100 úderov za minútu a najvyššími ľahúňmi z hľadiska srdcovej frekvencie sa stali sklár – 155 úderov/min. a kamenár – 152 úderov/min. Aj správne fungovanie srdca a hladkej svaloviny ciev môže podporiť dostatočným príjmom vápnika.

Pre manuálne ťažko pracujúcich aj pre športovcov je ideálne doplniť si vápnik prirodzeným spôsobom, teda stravou bohatou na tento minerál. Nemusíme sa však spoliehať len na mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú úns najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. „Čerpať ho môžeme aj z maku, zo zeleniny, strukovín či z výrobkov

zo sóje. Ak pitný režim doplníme o minerálne vody s významným obsahom vápnika, spolu s tekutinou nám dodajú aj vápnik v ľahko vstrebateľnej forme. Ťažko pracujúci muži aj ženy by mali denne prijať 1 200 – 1 300 mg vápnika,“ doplnila MUDr. Penešová.



### Pri námahe nezabudnite na vápnik

Pre fyzicky náročné remeslá aj športy je veľmi dôležitý pravidelný príjem vápnika. Ideálne z prirodzených zdrojov, teda zo stravy a pitného režimu. Medzi slovenské minerály prirodzene bohaté na významný obsah vápnika patrí aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej námahe každého z nás. Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v 1,5 a 0,5-litrovom balení. Flaše Kláštorňa Kalcia sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

100% rPET

0303303202

# Fyzicky najnáročnejšie remeslo majú bačovia, zvonári a kamenári



Žijeme síce vo svete moderných technológií, ale tradičné remeslá sú dôležité aj dnes. Stále je potrebný um aj fyzická zručnosť a zdatnosť naslovovaných MAJSTROV, u ktorých sa remeslo často dedí z pokolenia na pokolenie. Ktoré z tradičných slovenských remesiel je najväčšia drina?

aj vápnik v ľahko vstrebateľnej forme. Ťažko pracujúci muži aj ženy by mali denne prijať 1 200 – 1 300 mg vápnika,“ doplnila MUDr. Penešová.

### Rebríček fyzicky najnáročnejších remesiel

1. Bača
2. Zvonár
3. Kamenár
4. Rezbár
5. Sklár
6. Kováč
7. Hrnčiar

O štúdiu Najnáročnejšie slovenské remeslá Rebríček Najnáročnejších slovenských remesiel pripravila značka Kláštorňa Kalcia a bol zostavený na základe merania fyzickej záťaže, spotreby kalórií, srdcového tepu a prejdenej krokov u 18 remeselníkov, mužov, v 7 odboroch. Štúdia bola realizovaná v období apríl – máj 2021 a vyhodnotila ju MUDr. Adela Penešová, PhD., lekárika, odborníčka na pohyb a výživu.

Foto: Kláštorňa Kalcia



### PRI NÁMAHE NEZABUDNITE NA VÁPNIK

Pri fyzicky náročnej práci, ale aj pri športe, je veľmi dôležitý pravidelný príjem vápnika, ideálne z prirodzených zdrojov, teda zo stravy a z pitného režimu. Medzi slovenské minerály prirodzene bohaté na významný obsah vápnika patrí aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej námahe každého z nás. Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii. Flaše Kláštorňa Kalcia sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

100% rPET

0303303202

MM101558/01

# Pri fyzicky náročnej práci nezabúdajte na vápnik

**AK MÁTE VLASTNÚ ZÁHRADU, ISTE POTVRDÍTE STARÉ ZNÁME HESLO – BEZ PRÁCE NIE SÚ KOLÁČE. AKO AJ TU BEZ ŤAŽKOSTÍ ZVLÁDNÚ OKOPÁVANIE, RÚBANIE A DALŠIE ČINNOSTI, PRI KTORÝCH SA RIADNE ZAPOTÍTE?**

Odborníci na zdravý životný štýl odporúčajú denne urobiť aspoň 10-tisíc krokov a týždenne stráviť pri strednej až vysokej intenzívnej fyzickej aktivite minimálne 150 minút. Nepochybujeme, že aktívni záhradkári to spĺňajú bez menších problémov. Tisícny krokov a kalórie spálené ako počas niekoľkých plnohodnotných silových tréningov sú u nich na bežnom poriadku. Aby sme však nekrivili ostatným remeslám, na jar realizovala Kláštorňa Kalcia štúdiu o tých najnáročnejších. Výsledky vás asi prekvapia. „Za jeden bežný deň spáli muž približne 2 000 kcal. Ale niektorí remeselníci v štúdiu len počas pracovného času spálili viac ako 4 000 kcal,“ hovorí MUDr. Adela Penešová, PhD., odborníčka na pohyb a výživu, ktorá odborne zastrešila štúdiu.

Ako teda vyzerá rebríček fyzicky najnáročnejších slovenských remesiel? Na prvom mieste je bača, ktorý denne nachodí priemerne až 11 km, ale veľa energie spáli aj pri starostlivosti o zvieratá. Hneď za ním sa umiestni zvonár, kamenár, rezbár, sklár, kováč a hrnčiar.

### A čo záhradkári?

Väčšina z nich patrí rovnako medzi šikovných majstrov, ktorí zastrešujú všetky tradičné remeslá. Niektorí sa starajú o hospodárske zvieratá, iní pri majstrovani vykonávajú prácu rezbárov. Pri oprave plotov je

to neraz vykon kamenár či kováč, a keď zvýši čas, kreativita záhradkárok sa prejaví rovnako ako pri hrnčiarkej práci. Nezabudnite však na to, že po akékoľvek náročnej aktivite je potrebné doplniť nielen energiu, ale aj minerály dôležité pre prácu svalov a celkovú kostrovú-svalovú aparát. Takýmto minerálnym je práve vápnik. Ideálne je prijímať ho prirodzeným spôsobom, teda z pestrej stravy. Nemusíte sa spoliehať len na mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú u nás najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. Najdte ho aj v maku, zelenine, strukovinách, či v svojich výrobkoch. Ak pitný režim doplníte o minerálnu vodu bohatú na tento minerálny látku, nahradí vám nielen stratenú tekutinu, ale dodá vám vápnik v ľahko vstrebateľnej forme.



### Napite sa vápnika

Pri fyzicky náročnej práci je veľmi dôležitý pravidelný príjem vápnika. Medzi slovenské minerály prirodzene bohaté na významný obsah vápnika patrí aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej námahe každého z nás.

Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v 1,5- a 0,5-litrovom balení. Flaše sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu.

Viac informácií na [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk).



100% rPET







