

Osobnosť

S.02 KAMILA BOUDOVÁ
S.08 ASIEH AMINI

01

02

S.12 PRÍBEH ZNAČKY CECILIE BAHNSEN
S.16 SLOW FEMME: QUIET LUXURY
S.20 TOP PICKS JARI
S.28 MÓDNY EDITORIÁL

Móda

Dizajn

S.36 VITAJTE U CAMILLE RAZAT
S.42 TIPY NA ÚTULNÝ A ESTETICKÝ DOMOV
S.46 STYLOVÁ UDRŽITELNOSŤ V LOŽNICI

03

04

S.53 ŽIVOT A POMOC NA BALI
S.56 UZBEKISTAN
S.60 DIEVČA V LONDÝNE

Cestovanie

Duša

S.66 MYŠLIENKY DADY ZVALO - NACHÁDZAJ
BALANS NIE ROVNOVÁHU
S.68 NARCIZMUS - HLBOKÁ RANA
TRAUMATIZOVANEJ DUŠE

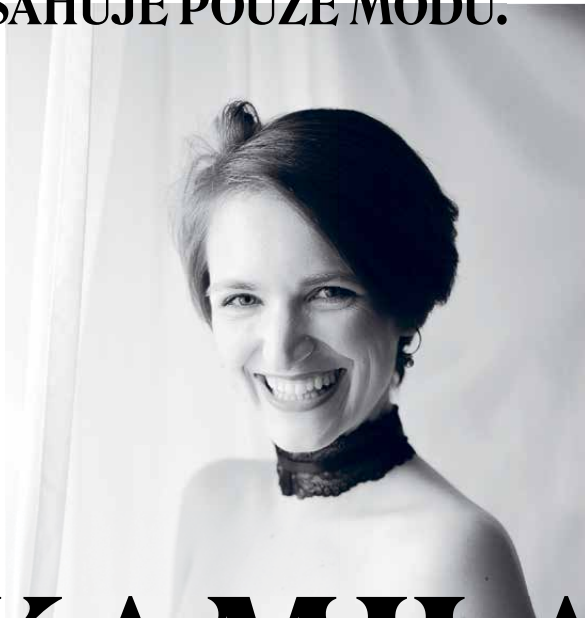
05

06

S.74 NEWS
S.76 INŠPO NOVINKY
S.78 ČO POUŽÍVAJÚ PROFESIONÁLI

Wishlist

PRACOVALA V OBLASTI MÓDY NA RŮZNÝCH POZICÍCH. STUDOVALA MÓDNÍ A TEXTILNÍ DESIGN NA TECHNICKÉ UNIVERZITĚ V LIBERCI, POTÉ SVÉ ZKUŠENOSTI ZÚROČILA V NĚMECKU, V LONDÝNĚ ČI V PAŘÍŽI. POŘÁD JÍ OVŠEM NĚCO NA MÓDNÍM PRŮMYSLU NESEDĚLO A ROZHODLA SE, ŽE TUDY JEJÍ CESTA NEVEDE. ODCHOD Z PRÁCE ROZTOČIL KOLOTOČ, KDY PŘESTALA NAKUPOVAT A SAMA ZAČALA AKTIVNĚ FORMOVAT MÓDNÍ PRŮMYSL TAK, ABY PRO NI MĚL SKUTEČNÝ VÝZNAM. KAMILA BOUDOVÁ JE ČASTO OZNAČOVÁNA JAKO MÓDNÍ REVOLUCIONÁŘKA, ALE JEJÍ ŽIVOT A TO, CO DĚLÁ, DALEKO PŘESAHUJE POUZE MÓDU.



KAMILA BOUDOVÁ

OSOBNOST

KDYŽ SE NA TEBE ČLOVĚK PODÍVÁ, JDE Z TEBE ESENCE ŽIVOTA A TAKOVÁ RADOST. ČÍM TO JE?

Uf, má milá. Asi tím, jak se v sobě pořád hrabu a žiju se záměrem žít šťastný život a s odvahou opravdu ho tvořit. Za jakoukoliv cenu. Měnit v mém životě věci, opouštět staré, aby mohlo přijít nové a lepší. Není to snadné, ale pokud ze mě vyzařuje radost a život, tak je to díky mé disciplíně posílat do prdele lidi i vlastní myšlenky, které mě nebaví.

PRACOVALA JSI V MÓDNÍM BYZNYSU JAKO TEXTILNÍ DESIGNÉR. TAKÉ MÁŠ ZA SEBOU PRÁCI PRO DODAVATELE PRO H&M NEBO TOPSHOP, COŽ JSOU VELKÉ MÓDNÍ ZNAČKY. V ČEM TVÁ PRÁCE SPOČÍVALA?

Začnu designem. Dostali jsme zadání od klienta na vytvoření potisku na textil. Někdy k tomu přišla nějaká grafika jako inspirace s instrukcemi: chceme toto, ale moderní. Někdy poslali kus látky, který koupili u konkurence, s instrukcemi: chceme přesně toto. Mým úkolem tedy bylo přijít na to, jak design vytvořit ve Photoshopu. Což bylo mimochodem těžší, než se mohlo zdát. Někdy jsme připravovali potisky jen tak, do šuplíku. To bylo kreativní a super. Malovala jsem kytičky vodovkami, potom je skenovala a upravovala v počítači. Plnit zadání pro klienty bylo velmi technické. S tím jsem se setkala v mé kariéře potom už vždy: práce designéra je o technických popisech, o práci v Illustratoru (počítačový program) a kopírování modelů z minulé sezóny nebo od konkurence. Mluvím tu o většině oblečení, které se dnes vyrábí. U designérských značek to samozřejmě probíhá jinak.

Když jsem pracovala pro dodavatele H&M a dalších značek, má pozice se jmenovala „asistentka prodeje“. Ale neměli jsme butik, byli jsme výrobci oblečení. Má šéfová „prodala“ šaty klientovi – třeba H&M. To znamená, že ona uzavřela obchod na dodání třeba milionu šatů za dva měsíce se specifikací látky, barvy a na základě prvního prototypu. Já měla na starost vývoj produktu z jednoho prototypu do milionu šatů. Koordinovala jsem ušití dalších prototypů a informace o produkci a dalších komponentech, které bylo třeba objednat. Měla jsem na starosti komunikaci s klientem v případě, že bylo potřeba upravit cenu nebo datum dodání a kvůli schvalování všech detailů.



CO PRO TEBE BYLO IMPULSEM, ŽE TĚ TEHDY MÓDNÍ PRŮMYSL TAK ODRADIL A ODEŠLA JSI Z PRÁCE?

To se stalo v Paříži, kde jsem pracovala jako asistentka nákupčí pro velký obchodní dům, a opět jsem řídila vývoj produktu, ale z pozice klienta, tedy značky, a ne dodavatele. V Paříži jsme zadávali produkci do všech zemí světa, které znáte z cedulek na oblečení. V Londýně se vše odehrávalo mezi Tureckem a Rumunskem. Ale když jsem odpoledne volala do Bangladéše, že mají zpoždění s dodáním a budou platit sankce a večer jsem četla, že tam byl požár ve fabrice a zemřely desítky dělníků, tak jsem to nedala. V práci mi nikdo nebyl schopný dát odpovědi, které by mě dostatečně uklidnily, že nejsem součástí nějaké špíny, a tak jsem odešla.



FOTO ARCHÍV KAMILY BOUDOVEJ

OSOBNOST

Je snadné namlouvat si, že zrovna má práce jistě ničemu neubližuje. Ale v případě módy vyráběné ve velkém na druhém konci světa je tu téměř stoprocentní jistota, že jste součástí problému a ne řešení. Stejně jsem přemýšlela i u nákupů. Když jsem šla do nějakého řetězce, říkala jsem si: „Ty silonky jsou vyrobené v Itálii, tak to je v pohodě.“

Nebo: „Je to jen jedno tričko, to nemůže nikomu ublížit.“ Ale rozhodla jsem se, že si přestanu lhát a stanu se součástí řešení, ne problému. Celá moje life story je v mé autobiografii Falešná Pařížanka.

V JEDNOM ROZHOVORU JSI ZMÍNILA, ŽE SI BRITKY KUPUJÍ PLAVKY NA JEDEN DEN A POTÉ JE ZAHODÍ. VŠIMLA SIS, ZDA MAJÍ RŮZNÉ ZEMĚ, NÁRODY I RŮZNÉ ČI PODOBNÉ „ÚLETY“?

To je vždy otázkou perspektivy. Z mé perspektivy holky z maloměsta v postkomunistické zemi, kde jsem se naučila vážit si věcí a žít s láskou k životu a přírodě, je úlet třeba i kupovat si vánoční svetry, kostýmy na Halloween nebo stejné šaty pro družičky. Všechno je to otázkou toho, co považujeme za normální. Normální je to, co dělá většina lidí. Já se sama sebe ale vždycky ptám:

„Má to smysl? Dělá mě to šťastnější, zdravější, bohatší, tvoří to krásné vztahy a přináší mi to vnitřní mír?“

Proto na Vánoce stále nosím mé nejlepší oblečení, ale mohla bych v něm klidně v únoru vyrazit do opery. Na Halloween, který chce slavit má dcera, šijeme kostýmy ze starého oblečení, a až se budu vdávat, tak s láskou k životu.

SLOVO „UDRŽITELNOST“ SE UŽ TOLIK POUŽÍVÁ V RŮZNÝCH KONTEXTECH, ŽE JSEM Z NĚJ I JÁ SAMA UNAVENÁ. ČÍM BYCHOM JEJ PODLE TEBE MOHLI NAHRADIT?

Smysluplnost. To, co dává smysl. Já třeba pomáhám mým klientkám sestavit smysluplné šatníky – nejsou jen udržitelné, ale podporují je v jejich životě. Osvobozují je, dodávají jim sílu a sebevědomí. Pomáhají jim vyjádřit se. To všechno naše divoká ženská podstata potřebuje.

A na kolektivní úrovni tvořím smysluplný módní systém. Takový, který podporuje život na této planetě, nebo ho minimálně neničí. Je cirkulární, šetrný, ohleduplný, láskyplný.

SOUHLASÍM S TVÝM NÁZOREM NA GREENWASHING – NELÍBÍ SE TI, KDYŽ SE VELKÉ MÓDNÍ ZNAČKY STAVÍ DO ROLE „UDRŽITELNÉ ZNAČKY“ A PŘITOM TO TAK ÚPLNĚ NENÍ. TAKÉ JSI ŘEKLA, ŽE MOHOU ZNAČKY DĚLAT SAMOZŘEJMĚ VÍC, ŽE JE TO CESTA ROZVOJE I PRO NĚ. MYSLÍŠ, ŽE JE PŘEKOPÁNÍ VELKÉ NADNÁRODNÍ MÓDNÍ ZNAČKY A JEJICH ZMĚNA NA „GREEN ZNAČKU“ PRO NĚ TAKOVÝ PROBLÉM? NEBO SE JIM PROSTĚ NECHCE A RADĚJI SE BUDOU SCHOVÁVAT ZA PAPIROVÉ TAŠKY K NÁKUPU?

Obávám se, že změna z normální značky na opravdu smysluplnou značku, která podporuje život, znamená revoluci hodnot společnosti. To je na tom to nejdražší. Protože opravdu smysluplné je dnes cirkulovat, sdílet, vyměňovat, půjčovat, posílat dál a adoptovat to, co už máme. Pokud značky otevírají obchodní model s oblečením z druhé ruky, je to super, ale na druhou stranu to o to víc podporuje kupování nového.

Aby byly značky opravdu cirkulární, musely by recyklovat všechno oblečení, které použít do oběhu. Vzhledem k tomu, že dnes oblečení ani není navrhováno tak, aby mohlo být recyklované, tak to stojí spoustu peněz, jak co se týče technologií, tak procesů. Levnější je oblečení prostě vyhodit nebo spálit. Dokonce se dá ještě vydělat na tom, že ho pošlete do rozvojových zemí, kde ho prodáte! Všechna tato řešení mají opravdu velké skuliny.

Opravdové řešení je, že my, zákazníci, začneme oceňovat čistý vzduch víc než novou kabelku. Že budeme hrdí na to, že jsme si nic nekoupili a přitom pořád vypadáme skvěle místo toho, abychom pocit osobní důležitosti kupovali v levných hadřících. Z této perspektivy by to nejudržitelnější řešení bylo, aby ty značky prostě stáhly rolety a začaly nanovo tvořit něco, co dává smysl všem, ne jen jejím majitelům.

HODNĚ SE TEĎ VYUŽÍVAJÍ MATERIÁLY Z RECYKLOVANÉHO POLYESTERU. POLYESTER JE PLAST. JEDEN ROZHOVOR S LINDOU GREER MI DAL BROUKA DO HLAVY. PŘIDÁME-LI RECYKLOVANÝ PLAST DO MATERIÁLŮ NA OBLEČENÍ, UKONČILI JSME TÍM JEHO CÍRKULARITU A UŽ SE PROSTĚ NEMŮŽE DÁLE RECYKLOVAT. V ZÁSADĚ TENTO MATERIÁL NIC NEŘEŠÍ V RÁMCÍ UDRŽITELNOSTI, POUZE NA KONCI SVÉ ŽIVOTNOSTI V PODOBĚ OBLEČENÍ SKONČÍ JAKO ODPAD. CO SI O TOM MYSLÍŠ?

Je to tak, ale netýká se to jen polyesteru. Jakmile je oblečení vyrobeno ze směsi vláken, neumíme ho dnes recyklovat. Výjimkou je polyester a bavlna, na to technologie existují. Ale jinak je to přesně tak.

PRACOVALA JSI V PAŘÍŽI V NEJVĚTŠÍM OBCHODNÍM CENTRU GALERIE LAFAYETTE, KDE JE VÝBĚR RŮZNÝCH ZNAČEK. JE PODLE TEBE ZÁRUKOU DRAHÉHO DESIGNÉRSKÉHO OBLEČENÍ KVALITA A ETIČNOST?

Bohužel ne. I v luxusu se řeší etické podmínky v dodavatelském řetězci. Navíc luxus už není to, co byl. Je to pořád mašinka na peníze, stejně jako řetězce. Značka je vždy odrazem hodnot a vize zakladatele. Dnes ale všechny značky, které znáte, vlastní pár mužů a jejich záměr je vydělat peníze.

SLOU STYLE COACH. TO JSI TY. DĚLÁŠ ŠATNÍKY PRO KLIENTY, ALE JINAK. CO TO VLASTNĚ ZNAMENÁ?

Má práce je kombinací stylingu, osobního rozvoje a cirkulární ekonomiky. Můj přístup k ženám a jejich šatníkům jde do hloubky. Mé klientky díky módě a práci se mnou zjišťují, kdo vlastně jsou a co jim dnes brání oblékat se a žít tak, jak by si přály. Definují svůj styl a své barvy podle toho, kdo jsou, ne jakou mají barvu očí, pleti a vlasů. Naučí se dívat se na sebe jinak a sestavit si šatník podle svých vlastních potřeb. Stoupá jim sebevědomí a pocit osobní hodnoty a každé ráno se oblékají s nadšením a lehkostí přesně do toho outfitu, ve kterém chtějí strávit svůj den.

JAK VYPADÁ TVŮJ ŠATNÍK A JAK JSI NAŠLA TEN SVŮJ STYL? SOUVISELO TO I S TÍM, ŽE JSI POCHOPILA KDO VLASTNĚ JSI?

Je to přesně tak. Je to celoživotní proces. Já sama i mé klientky mění šatník jako výraz změn, které se staly uvnitř nás. Říkám tomu „sebeaktualizace“. Trendy a očekávání společnosti jdou mimo nás. Je to osvobozující a dodává to životu takovou kvalitu ukotvení a sebevědomí. Téma, které jsem já sama řešila a které často rezonuje v práci s mými klientkami, je mentalita obětí. Já byla obětí. Dokonce jsem se opravdu stala obětí domácího psychického násilí a můj odraz v mém šatníku mi pomohl v procesu hojení a rekonstrukce sebe samotné po rozchodu. O tom je má poslední kniha – Krev s příchutí šampaňského. A ten proces jede dál. Náš šatník je zrcadlem toho, kdo jsme a jak si sebe vážíme.

POKUD CHCETE TAKÉ SUPER ŠATNÍK BEZ NÁKUPŮ, UDĚLEJTE SI KVÍZ



ORGANIZUJEŠ SLOU DAYS, FESTIVAL POMALÉ MÓDY V PRAZE. KROMĚ HLAVNÍHO PROGRAMU MÁTE TAKÉ MARKETPLACE S RŮZNÝMI ZNAČKAMI A PRODUKTY. JE PROBLÉM NAJÍT LOKÁLNÍ ZNAČKY, KTERÉ BY SPLŇOVALY VAŠE „SLOU“ POŽADAVKY? NEBO VNÍMÁŠ, ŽE JE UŽ MNOHO LOKÁLNÍCH ZNAČEK, KTERÉ SVOU PRÁCI DĚLAJÍ POCTIVĚ?

Máme štěstí, je jich dost. Pokud se chce někdo oblékat s láskou k životu a bez kompromisů na stylu, je to úplně v pohodě možné, a to o jakémkoliv rozpočtu.

UČÍŠ NA ŠKOLE V PAŘÍŽI, POMÁHÁŠ SESTAVIT DOKONALÝ ŠATNÍK, KOUČUJEŠ A JEŠTĚ PÍŠEŠ KNIHY. KDY TO VLASTNĚ VEDLE RODINY A PRÁCE STÍHÁŠ?

V posledních letech jsem udělala velkou čistku mých aktivit. Z učení na třech školách ve dvou zemích teď už jen hostuji. SLOU DAYS jdou na mateřskou, protože celý tým se rozšiřuje o miminka. Můj osobní život naopak zabírá výrazné místo v mém životě, protože mě čeká další soud o dceru.

U toho se věnuji mým klientkám v Česku v SELF INVESTMENT CLUBU, kde stavíme ty snové šatníky, a potom mým klientkám v Paříži, se kterými pracuji individuálně. Mám na stole ještě jeden start-up v Paříži a mou pátou knihu, ale nejdřív se to musí trochu uklidnit s otcem mé dcery.

JEDNO SLOVO, KTERÉ NEJVÍCE VYSTIHUJE AKTUÁLNÍ FÁZI TVÉHO ŽIVOTA.

Uzavření cyklu. •

ASIEH AMINI

TEXT: ADAM DRISMAN
FOTO: ARCHÍV ASIEH AMINI



**IRÁNSKA NOVINÁRKA A AKTIVISTKA,
KTORÁ BOJUJE PROTI TRESTU SMRTI,
KONKRÉTNE PROTI KAMEŇOVANIU ŽIEN
A MALOLETÝCH V IRÁNE.**

OSOBNOSŤ

Asieh Amini sa narodila v roku 1974 ako tretia zo štyroch sestier. Vyrastala na farme obklopenej kiwi a mandarínkovými sadmi v provincii Mazandaran na severe Iránu. Jej rodina, ktorá pochádzala zo šľachtického rodu z feudálnych čias, vlastnila zvieratá a zamestnávala záhradníkov a hospodárov.

Amini mala päť rokov, keď v roku 1979 prišla revolúcia. Monarchia padla, nahradila ju islamská republika, ktorej vodcom sa stal ajatolláh Rúholláh Chomejní. Irán sa zmietal v chudobe a násilí. V týchto napätých časoch si Aminiovci už nemohli dovoliť zvieratá ani personál a stali sa strednou triedou.

Malá Asieh si so svojimi sestrami radi čítali, maľovali a písali rôzne príbehy. Amini a druhá najstaršia sestra trávili štvrtkové popoludnia v básnickom krúžku, ktorý sa schádzal v neďalekej verejnej knižnici. Bola to Aminiina prvá skúsenosť s literárnym životom a veľmi sa jej to páčilo. Predstavovala si, že jedného dňa bude maliarkou a spisovateľkou.

**NIKDY NEZABUDNE,
AKO V ŠKOLE NESMELA
NOSIŤ BIELE TOPÁNKY
ANI KRÁTKE PONOŽKY.
POVINNÝ TMAVÝ HIDŽÁB
POVAŽOVALA ZA ŠKAREDÝ
A PLAKALA, KEĎ SI HO
MUSELA OBLIEČŤ, ALE JEJ
MATKA JEJ VYSVETĽOVALA,
ŽE TOTO PRAVIDLO NIKTO
NEMÔŽE PORUŠIŤ.**



V roku 1993 odišla Amini študovať žurnalistiku na univerzitu Allameh Tabataba'i v Teheráne. Bola len v prvom ročníku, keď začala písať pre štátom kontrolované noviny Kayhan. Neskôr začala písať pre väčšie noviny Iran, kde sa aj napriek prísnemu ženskému dress codu cítila šťastná. Netrvalo dlho a bola vymenovaná za kultúrnu redaktorku a jej starší mužskí kolegovia jej s nevôľou podávali hlásenia.

**AMINI SPOMÍNA, AKO SI JU JEDNÉHO DŇA MLADÝ KOLEGA ZAVOLAL
BOKOM A PROSIL JU, ABY Z PRÁCE ODIŠLA. „PREČO?“ PÝTALA SA.
KOLEGOM SA NEPÁČILO, ŽE MLADÉ, SLOBODNÉ DIEVČA
JE REDAKTORKOU. „TO JE ICH PROBLÉM, NIE MŮJ,“ ODPOVEDALA
AMINI.**

Neskôr sa zamestnala v denníku Zan, kde spoznala svojho budúceho manžela fotografa Javada Montazeriho. V deň ich svadby bol Zan zakázaný a Amini začala pracovať na voľnej nohe.

V roku 1999, po tom, ako bezpečnostné sily reagovali na študentský protest proti cenzúre tlače a vtrhli do internátu Teheránskej univerzity, Amini s Javadom boli medzi prvými reportérmi, ktorí udalosť zdokumentovali.

Útok na internát vyvolal niekoľko ďalších dní demonstrácií. Keď noviny Khordad uverejnili Montazeriho fotografie zbitého študenta počas zásahu na titulnej strane, demonštrujúci študenti mali výtlačky tohto čísla ako protestné transparenty.

SAHAALEH

V lete 2004 Amini zasiahla správa z mesta Neka v Mazandaráne. Šestnásťročné dievča menom Atefeh Sahaaleh bolo popravené za „činy nezlučiteľné s čistotou“. (Oficiálne vládne zdroje uvádzali vek Sahaalehovej dvadsaťdva rokov. Medzinárodné právo zakazovalo popraviť kohokoľvek mladšieho ako osemnásť rokov bez ohľadu na to, že podľa iránskeho trestného zákonníka bol vek trestnej zodpovednosti deväť rokov pre dievčatá a pätnásť rokov pre chlapcov.)

Amini išla do Neki, aby sa dozvedela viac. V nasledujúcich týždňoch Amini našla príbuzných obeseného dievčaťa a dozvedela sa príbeh nebohej Sahaaleh.

Sahaaleh mala päť rokov, keď jej matka opustila otca kvôli inému mužovi, a potom zomrela pri autonehode. Zložený otec sa uchýlil k drogám a zanedbával svoje deti. Jeden zo Sahaalehiných bratov sa utopil v rieke. Ďalší sa stal drogovou závislým. V ôsmich rokoch odišla Sahaaleh k starým rodičom, ktorí boli príliš starí a chudobní, aby sa o ňu postarali.

Keď mala deväť rokov, jej sused ju pohlavne zneužil. Zaplatil jej za mlčanie. Neskôr sa vrátil a priviedol aj ďalších mužov. Opakovane ju zneužívali a dávali jej peniaze, aby to nikomu neprezradila. Z týchto peňazí Sahaaleh žila. Keď mala trinásť rokov, zatkla ju iránska mravnostná polícia. Miestny sudca ju odsúdil na sto rán bičom - oficiálny trest za mimomanželský sex. Podľa iránskeho trestného zákonníka môže byť žena odsúdená na sto rán bičom trikrát. Pri štvrtom zatknutí by bola popravená. Amini bola pobúrená, že 16-ročné dievča muselo zomrieť. O týchto zákonoch nevedela. Medzi mestskou strednou vrstvou sa nikdy neuplatňovali. Sahaaleh zmenila jej život. Aj po rokoch hovorila Amini o Sahaaleh jej krstným menom, akoby boli dôverné priateľky. Aj napriek veľkej nevôli vydavateľov sa jej nakoniec podarilo článok o Sahaaleh publikovať v upravenej verzii.

LEYLA

Len niekoľko týždňov od uverejnenia príbehu o Sahaaleh sa Amini dozvedela o ďalšom dievčati, ktoré malo byť obesené. Poprava sa mala uskutočniť v Araku, meste juhozápadne od Teheránu. Amini sa ponáhľala do Araku a s úľavou zistila, že Leyla je stále nažive a vo väzení. Devätnásťročná Leyla s mentálnym vekom osem rokov bola odsúdená na smrť za priestupky proti čistote - aj ona bola obeťou pohlavného zneužívania.

Amini sa podarilo presvedčiť sudcu, ktorý Leylu odsúdil, aby jej povolil návštevu vo väznici. Dozorcovia priviedli krásnu mladú ženu, ktorá mala výraz zmäteného dieťaťa. Pri návšteve Amini objala Leylu a potichu jej prehovorila do ucha. „Som tvoja sestra, chcem ti pomôcť. Tvoja situácia nie je dobrá. Musíš mi dôverovať. A ja ti sľubujem, že ti pomôžem.“

Amini uverejnila Leylin prípad a spolu s jej priateľkou advokátkou Shadi Sadr pracovali na tom, aby sa obnovil proces. Príbeh Leyly sa stal medzinárodne známym. Správy iránskych novinárov a iránskych blogerov žijúcich v zahraničí sa začali šíriť. Po tom, čo sa o Leylinom prípade dozvedel nórsky premiér Kjell Magne Bondevik, napísal list prezidentovi Chatámímu, v ktorom vyjadril znepokojenie.

Leyla sa dočkala nového súdneho procesu a miernejšieho trestu - deväťdesiatdeväť rán bičom.

Amini so Sadr sa obrátili na organizáciu pre nemajetné mladé ženy, ktorá si Leylu vzala do starostlivosti a poskytla jej psychológa a súkromného učiteľa. Leyla sa naučila čítať a písať.

Amini brala Leylu k sebe domov tak často, ako sa len dalo, aby sa mohla hrať s jej dcérou Avou a zažívať rodinný život. „Si pre mňa ako matka,“ povedala Leyla Amini.

MAHBOUBEH M. A ABBAS H

V máji 2006 dostala Amini tip, že v meste Mašhad boli nedávno ukameňovaní muž a žena. Malo sa tak udiť aj napriek platnému moratóriu, ktoré nariadil v roku 2002 vtedajší hlavný iránsky sudca ajatolláh Mahmúd Hašemí Šahrúdí. Amini sa vybrala na cintorín, kde sa kameňovanie malo udiť. Zistila, že sa jednalo o Mahboubeh M. a Abbas H. Údajne boli odsúdení za vraždu manžela Mahboubeh M. a za cudzoložstvo.

Keď ich priviezli na miesto, boli umytí a zabalení do bielej látky. Spustili ich do vopred vykopaných jám. Po prečítaní z Koránu začali prítomní kameňovať, pričom sudca, ktorý ich odsúdil, hodil kameň ako prvý. Zomreli po viac ako dvadsiatich minútach. Podľa svedka popravy Abbas H. mlčal, žena nariekala. „Prosím, odrežte mi ruky, odrežte mi nohy, ale toto mi nerobte.“

Amini konfrontovala sudcu s odôvodnením, že hlava súdnictva nariadila ukončiť kameňovanie. Sudca argumentoval, že sa nezodpovedá žiadnemu úradníkovi v Teheráne, ale právu šaría. Amini vtedy pochopila, že najtvrdší iránski sudcovia verili, že sa zodpovedajú autorite, ktorá je pre nich vyššia ako zákon krajiny.



PRÁVNÍČKA SHADI SADR
PRE BRITISH VOGUE

V októbri 2006 Amini a Sadr spustili kampaň s názvom Stop ukameňovaniu navždy. Úlohou Amini bolo zhromažďovať dôkazy o tom, že k ukameňovaniu dochádza aj naďalej. Amini cestovala od mesta k mestu, od väznice k väznici. V lete 2006 strávila so svojou rodinou len dva víkendy. Spolu s ďalšími organizátormi našla štrnásť ľudí odsúdených na ukameňovanie a vypátrala ich rodiny a právnikov. Sadr pomáhala obžalovaným, ktorí nemali právnikov.

Amini vedela, že členovia kampane Stop ukameňovaniu navždy boli sledovaní a ich telefóny odpočúvané. Jej e-mailovú schránku pravidelne zaplavovali príbehy zo vzdialených iránskych miest, od príbuzných a právnikov odsúdených, ktorí sa dopyčovali o jej práci.

V rámci kampane Stop ukameňovaniu navždy nastali problémy - rozpory a nezhody medzi kolegami. Amini trápili neznesiteľné bolesti hlavy, ktoré pripisovala k extrémnemu stresu. Jedného rána sa zobudila s veľkými opuchmi pod očami a nič nevidela. Kým sa Amini zotavovala, jej kolegovia kampaň Stop ukameňovaniu navždy rozpustili. Zmizlo všetko, čo Amini vybudovala.

V marci 2009 bola Amini opäť fyzicky v poriadku. Keď však pomyslela na rodiny odsúdených, ktoré do nej vkladali nádeje, a na to, ako im nedokázala vysvetliť krach kampane, prepadla depresii.

Montazeriho známa, ktorú prepustili z väzenia po tom, ako ju zatkli na malej demonstrácii, povedala Amini, že v jej cele bolo zadržaných tridsaťšesť žien a polovica z nich bola vypočúvaná v súvislosti s ňou. Žena ju varovala, aby opustila svoj dom. Prostredníctvom programu pre ohrozených spisovateľov sa dostala do nórskeho Trondheimu ako rezidenčná poetka. Montazeri sa tam pripojil k nej a Ave.

Krajina svojou členitou rozľahlosťou, skalnatým pobrežím a fjordom im pripomínala rodný Mazandaran. Vydala tri knihy poézie a začala pracovať na memoároch a študovať nórcinu. V Nórsku žije dodnes.

Na svojom blogu napísala, že sa hlboko vžila s obeťami. Leyla, Sahaaleh a ďalší sa stali súčasťou jej snov. •

**Amini žije
v Nórsku,
má jedno
dieťa. V roku
2003 získala
Nobelovu
cenu za mier.**

PRÍBEH ZNAČKY:

CECILIE BAHNSEN

MÓDNA SCÉNA JE DOMOVOM TALENTOVANÝCH NÁVRHÁROV, KTORÍ SVOJOU VLASTNOU TVORBOU OSLAVUJÚ INDIVIDUALITU A KREATIVITU. A MEDZI NICH PATRÍ AJ DÁNSKA MÓDNA NÁVRHÁRKA CECILIE BAHNSEN. JEJ PRÍBEH JE FASCINUJÚCI A PLNÝ ODHODLANIA, KTORÉ SA PREJAVUJE NIELEN VO SVETE MÓDY, ALE AJ V JEJ ANGAŽOVANOSTI K UDRŽATEĽNEJ PLANÉTE.

AKO SA Z DIEVČAŤA S VÁŠŇOU PRE MÓDU STALA CELOSVEŤOVÁ MÓDNA FIRMA?

„Ak by som mala opísať svoj vlastný jedinečný štýl, povedala by som, že je ľahký, pohodlný a zároveň hravý a ženský. Štýl, ktorý sa neobmedzuje na žiadny deň v týždni a ktorý môžete jednoducho nosiť na párty, do parku alebo kdekoľvek inde, len aby ste sa vyjadrili.“
– Cecilie Bahnsen

Cecilie Bahnsen od mladosti prejavovala vášň a záujem o módu. Dokazuje to aj jej štúdium na prestížnej Dánskej umeleckej škole Royal College of Art v Londýne. Po skončení štúdia sa pustila do skúmania vlastného štýlu. Začala ako dizajnérka u britského módného dizajnéra Johna Galliana, neskôr pracovala ako asistentka dizajnu vyšívania v spoločnosti Erdem, ktorú založil kanadsko-turecký módný návrhár, až si napokon v roku 2015 založila vlastnú rovnomennú módnou značku, ktorá sa stala synonymom pre štýl, eleganciu a kreativitu.

Cecilienina značka sa vďaka jedinečnému dizajnu, ktorý zdôrazňuje ženskosť a eleganciu, rýchlo preslávila. Štýl jej značky sa vyznačuje objemnosťou, nekonvenčnou extravaganciou, no najmä puff rukávmi na šatách. Každý kúsok značky nesie pečať precíznej ručnej práce, čo pridáva na jej hodnotu.

Stala sa legendou na celosvetovej módnjej scéne vďaka svojej schopnosti spojiť tradičnú prácu s moderným dizajnom. Kolekcie Cecilie Bahnsen sa vyznačujú nevinnými romantickými siluetami, ktoré často zahrňujú šifón, hodváb a vrstvy tkanín, čo vytvára sofistikovaný, no pritom nositeľný vzhľad. Cecilie popularitu získala aj vďaka podpore rôznych módných influencerov a celebrit, ako napríklad herečka Sarah Paulson, speváčka Ariana Grande či speváčka Grace VanderWaal. Jej tvorba bola predstavená vo viacerých prestížnych módných časopisoch, ako napríklad Vogue, Elle, Forbes či New York Times a na módných prehliadkach, čo pomohlo k šíreniu jej mena a značky na celosvetovej úrovni.

Kľúčový moment, ktorý posunul Cecilie Bahnsen, bola spolupráca s japonskou značkou Asics. Táto spolupráca spojila eleganciu a kreativitu Cecilie Bahnsen s technickým know-how a športovým štýlom Asics, výsledkom čoho bola jedinečná kolekcia obuvi, ktorá okamžite zaujala pozornosť fanúšikov módnjej scény.



„OPAKOVANE PRACUJE S NOSTALGIU, DIEVČENSKOU NAIVITOU I ÉTERICKOU ŽENSKOSŤOU A K TOMU ČISTOTA ŠKANDINÁVSKEJ ESTETIKY.“ – SILVIA LEITMANNOVÁ, SLOVENSKÁ STÁŽISTKA V MÓDNEJ FIRME CECILIE BAHNSEN



JEMNÝ DIZAJN, KVALITNÉ MATERIÁLY, NEKOMPROMISNÝ DÔRAZ NA DETAILS. LEŽÉRNE A VOĽNÉ STRIHY S PREMYSLENOU ELEGANCIU, KTORÉ ZDÔRAZNIA KRÁSU KAŽDEJ ŽENY. KVETINOVÉ TVARY, ČIPKY, PRIESVITNÉ LÁTKY, NADÝCHANÉ TVARY A PUFF RUKÁVY. TO JE UNIKÁTNA ZNAČKA CECILIE BAHNSEN.

Cecilie sa pri svojej tvorbe inšpiruje módnymi trendmi, tradičným remeslom a spoločenskými zmenami. Snaží sa nájsť jemnú rovnováhu medzi jej romantickou citlivosťou a škandinávskym minimalizmom svojej domoviny. Zo všetkého najviac sa vo svojich kolekciách snaží o pohodlie. Túži po tom, aby oblečenie jej značky bolo súčasťou každodenného života a nie stredobodom pozornosti.

Cecilie do svojich kolekcií rada začleňuje obrazy sesterstva. Chce tak, aby jej oblečenie bolo niečo, čo sa bude nosiť celé generácie. Niečo, čo budú zdieľať mamy aj dcéry.



„Rada som chodila s chlapcami rovnako, ako som sa rada obliekala. A tak som svoje šaty spojila s pohodlnými vecami, ako sú tenisky, svetre a pršiplášte. Tento prístup je dodnes prítomný v mojej zbierke. Naše šaty môžete nosiť na párty v sobotu večer alebo do práce v pondelok ráno.“

– CECILIE BAHNSEN



EKOLOGICKÁ ZODPOVEDNOSŤ ZNAČKY CECILIE BAHNSEN

Cecilie Bahnsen začleňuje do výroby udržateľné postupy. Zameriava sa na výber materiálov s ohľadom na ich ekologický a etický pôvod. Sústreďí sa na miestnu výrobu a podporu tradičných remeselných techník, vďaka čomu minimalizuje svoj ekologický dopad. Prístup k udržateľnosti značky sa odzrkadľuje v každej fáze výrobného procesu. Zároveň opätovne používa látky z minulých sezón či recyklovaný kašmír. Dôkazom toho je aj jej kolekcia so značkou Asics. Tenisky z ich spoločnej kolekcie boli zdobené recyklovanými látkami, navyše, kvetinové a vyšívané detaily boli vyrobené ručne.

„Ceciliina osobnosť je jedinečná. Dovolím si ju však opísať len z pozorovania v pracovnom prostredí, kde jej prítomnosť zakaždým rozšírila miestnosť. Pri každom prechádzaní okolo zvykne počastovať príveto trefnou poznámkou. Je veľmi pracovitá, v ateliéri bola s nami každý deň. Jej kalendár je nesmierne nabitý, no nikdy na nej nebolo badať únavu alebo zlú náladu. Občas so sebou do ateliéru priviedla aj trojročného syna, ktorý šantivo pobehoval po miestnosti alebo sa uvelebil na zemi sledujúc Labkovú patrolu. Jej manžel je ilustrátorom detských knížiek, ktorého často láskyplne spomína, a tak obraz o úspešnej značke dopĺňa aj harmonické súkromie. Pred Vianocami celý tím dizajnérov, ktorého súčasťou som bola i ja, pozvala do vychýrenej cukrárne v centre Kodane. Pracovné ráno sme tak strávili s dezertami a kávou zdieľajúc si naše národné vianočné zvyky.“ Silvia Leitmannová, slovenská stážistka v módnjej firme Cecilie Bahnsen

CECILIE BAHNSEN JE BEZPOCHYBY MÓDNOU IKONOU. JEJ JEDINEČNÝ ŠTÝL, UDRŽATEĽNOSŤ A CIT PRE DETAIL Z NEJ ROBIA JEDNU Z NAJKREATÍVNEJŠÍCH A NAJORIGINALNEJŠÍCH CELOSVETOVÝCH MÓDNYCH NÁVRHÁROK. SVOJÍM CHARAKTERISTICKÝM ŠTÝLOM S PUFFOVANÝMI RUKÁVMÍ ZÍSKALA POZORNOSŤ SVETOVÉHO PUBLIKA A STALA SA TAK SYMBOLOM SOFISTIKOVANEJ ŽENSKOSTI.

Móda Cecilie Bahnsen je nielen esteticky príťažlivá, ale aj láskavá k planéte. •

QUIET LUXURY

JEMNÁ ELEGANCE V HLUČNÉM SVĚTĚ



QUIET LUXURY JE MYŠLENKA, KTERÁ SE V OBLASTI MÓDY A ŽIVOTNÍHO STYLU OBJEVILA JAKO REAKCE NA EXTRAVAGANTNÍ A NÁPADNÉ PROJEVY LUXUSU. SOUSTŘEDÍ SE NA ELEGANCI, KVALITU A POZORNOST SMĚŘUJE K DETAILŮM, PŘITOM SE VYHÝBÁ NÁPADNÝM ZNAČKOVÝM LOGŮM A NADBYTEČNÉMU LESKU. QUIET LUXURY KLADE TAKÉ DŮRAZ NA JEDNODUCHOST A DISKRÉTNÍ RAFINOVANOST. PŘEDSTAVIT SI JEJ V PRAXI MŮŽETE NAPŘÍKLAD V PODOBĚ VLNĚNÉHO SVETRU NEBO PÁRU ELEGANTNÍCH KOŽENÝCH BOT. UŽ JSTE O QUIET LUXURY SLYŠELI?

TEXT: HANA ŠIKOVÁ, LILI NGUYEN
EDITACE A KOREKTURA: LILI NGUYEN
FOTOGRAFIE: JULIE ORLOVA
MODELKA: VERONIKA OHRÁDKOVÁ
KAŠMÍROVÉ OBLEČENÍ FELIPE

CO JE TO QUIET LUXURY?

Quiet luxury představuje posun od výstředního projevu bohatství k jednoduchosti, kvalitě a nenápadné, sofistikované estetice. Tento styl nesleduje aktuální módní trendy, ale spíše se zaměřuje na trvalé hodnoty a investici do produktů, které mají potenciál s námi být dlouho a stát se klasikou.

KVALITNÍ MATERIÁL A PEČLIVÉ ZPRACOVÁNÍ – ALFA A OMEGA QUIET LUXURY

Co si za Quiet luxury konkrétně představit? Jednoduchou eleganci, nadčasové střihy. Nic z toho ale není úplně pravidlem. To nejdůležitější není na první pohled vidět. Oblečení, doplňky a produkty, které zastupují Quiet luxury, často vynikají **výběrem kvalitních materiálů a precizním zpracováním**. Můžeme si jej představit jako základní kousky šatníku.



ZÁKLADNÍ MUST-HAVE QUIET LUXURY KOUSKY, KTERÉ DOMA MÍT

BÍLÁ KOŠILE

Bílá barva a jednoduchý střih vytvářejí klasický a elegantní vzhled. Bílou košili můžete nosit na formální události, do práce nebo i v každodenním životě. Je navíc nesmírně všestranná. Lze ji kombinovat s různými dalšími kousky oblečení, ať už se jedná o džíny, kalhoty nebo sukně. A lze ji nosit po celý rok!

VLNĚNÝ SVETR

Kterýkoliv vlněný! Kašmírový svetr je například známý svou měkkostí, teplem a nadčasovým vzhledem. Je to klasický kousek, který můžete nosit jak do práce, tak i doma nebo na víkendovou chatu.

KOŽENÉ BOTY

Kožené boty jsou jedním z nezbytných prvků v šatníku, které nikdy nevyjdou z módy. Díky jejich jednoduchosti se přizpůsobí různým příležitostem a outfitům bez ohledu na aktuální módní trendy.

SOFISTIKOVANÁ KABELKA ČI HODINKY

Kvalitní kabelka s jednoduchým a vkusným designem dodá vašemu outfitu eleganci a funkčnost. Hodinky s jednoduchým designem jsou dalším příkladem Quiet luxury, které mohou zdůraznit váš osobní styl.



JAK VYPADAT ELEGANTNĚ I S OMEZENÝM ROZPOČTEM V 6 KROCÍCH?

1) Zastavte nakupování.

Přehodnoťte své nákupní návyky a zaměřte se na to, co už máte.

2) Vytvořte si rozpočet na měsíc.

Sestavte si měsíční rozpočet, který vám pomůže spravovat vaše finanční prostředky a díky tomu si budete moci stanovit, kolik můžete v daném měsíci věnovat na oblečení a doplňky.

3) Investujte do kvalitních produktů.

Něco vám opravdu chybí? Zaměřte se na kvalitu a přírodní materiály. Investujte do kvalitních kousků oblečení a doplňků, které vám budou sloužit dlouhodobě.

4) Vybudujte si vztah s preowned a secondhand kousky.

Nakupujte secondhand nebo preowned kousky. Tímto způsobem můžete získat výjimečné kousky za nižší cenu. Jistě znáte Vinted, FB Marketplace, ale co třeba mezinárodní Vestiaire Collective?

5) Trénujte trpělivost a nenechte se zvíkat.

Nenechte se strhnout slevovými akcemi. Vyčkejte na skutečně výhodné nabídky.

6) Tvořte nové kombinace s kousky, které už máte.

S trochou kreativity a pomoci od přátel či odborníka můžete vytvořit nové outfity, a to s kousky, které již vlastníte.



Pohledem naší redaktorky Hany Šikové:

Nejsymboličtějším prvkem Quiet luxury v mém šatníku je můj kašmírový svetr od firmy Felipe. Ta vyrábí produkty z nejjemnějšího himalájského kašmíru a mezi jejími produkty naleznete mnoho různých střihů a barev v dámském i pánském provedení. Nejsou nejlevnější – ale do kvality se vyplatí investovat.

S odstupem 3 let mohu potvrdit, že svetr je stále stejně jemný jako byl po prvním vyprání. Za to si zaslouží firma Felipe, která svetry v Himalájích vyrábí, velký klobouk dolů. V zimě zahřeje víc než jiné tlusté svetry a připadám si v něm trochu jako filmová hvězda.

JE QUIET LUXURY UDRŽITELNÁ?

Stavební kameny Quiet luxury se podezřele shodují se základy Slow fashion – důraz na kvalitu a nadčasovost kousku. Jako s každým trendem je potřeba se na něj dívat kriticky, tedy nejen na to, co říká, ale jaký efekt na planetu reálně má. Udělat z quiet luxury trend okopírovaný fast fashion bude ovšem trochu oříšek. Je ale důležité nakupovat od firem, kde se vyšší cenovka promítne i do způsobu, jakým byl kousek vyrobený, tedy eticky a udržitelně. Zároveň je potřeba se o kvalitní kousky také dobře starat a mít je po dlouhá léta. •

MÓDA

0 Slow Femme

Magazín Slow Femme propojuje ženy, které milují módu, ale není jim lhostejný její dopad na člověka a životní prostředí. Vyrábíme a nakupujeme víc oblečení než potřebujeme a stíháme vynosit. Činí nás to však šťastnějšími? Oblečení je součástí naší kultury, ale není na něm nic krásného, když si uvědomíme, že za výrobou stojí masivní znečišťování a devastování naší planety.



Snahou Slow Femme je ukázat ženám, že oblékat se nadčasově a très chic, znamená vybírat kvalitní a dobře padnoucí kousky, byť i z vintage shopu. Být Slow Femme je životní styl. Znamená to vážit si hodnoty práce a života každého, kdo se na výrobě oblečení podílí.

@SLOWFEMME



Věřit v hodnoty jako udržitelnost, transparentnost, lokálnost a etičnost a zároveň žít a oblékat se podle vlastního stylu. Slow Femme je být autentická, přirozená i se svými nedostatky a ‘svá’ v životě i šatníku.



Bunda z organickej bavlny
@THINKINGMU



Vínové sako
@ANINEBING



Sveter na gombíky zo zmesi alpaky
@STINEGOYA



Farebná prešívaná vesta
VIRGINIE DE VINSTER

TOP PICKS JARI



Obojstranná žakárová bunda
@THEODDER_SIDE



Skrátený trenčkot
@WASALAA



Dlhé denimové sako na zaväzovanie
@BIMBAYLOLA



mile je lokálna módna značka najmilších kúskov pre malých aj veľkých. Už niekoľko rokov po sebe tvorí produkty v ucelených tematických kolekciách a do tvorivej spolupráce pri tom zapája aj talentovaných ilustrátorov. mile kúsky sa šijú v menších sériách, poctivo v slovenských krajčírskych dielňach.

KOLEKCIA LETOVÁNKY
WWW.MILE.SK

foto: Tina Szabo pre mile

ŠATY A SUKNE

Šaty s leopardím vzorom
@GANNI



MÓDA



Ľanová sukňa s rozparkom
@ICONELINGERIE



Biele šaty s čipkou
@ROSEANNA_OFFICIAL



Biele bavlnené maxi šaty
@AMERICANVINTAGE



Modré šaty s viazaním
@DAIGEWORLD



Bledá denimová sukňa
@THEODDER_SIDE



Zelená denimová sukňa
@AMERICANVINTAGE



Tmavohnedá sukňa s rozparkami
@WASALAA



Bavlnený top s kvetmi
@EMILEETIDA

Pokiaľ túžite po móde, ktorá je viac ako len odev, je tu pre vás značka MEDICINE. Ich posledná kolekcia vytvorená v spolupráci so svetoznáмым poľským maliarom Jerzym Nowosielskym, je ako živá maľba plná farieb, foriem a emócií. Bud'te súčasťou tejto revolúcie, kde móda stretáva umenie a vzniká niečo nevšedné.

KOLEKCIU NÁJDETE ONLINE NA WWW.WEARMEDICINE.SK ALEBO V KAMENNÝCH PREDAJNIACH MEDICINE. @WEARMEDICINE.SK



Tielko z rayonu
@LUCIEE_BRAND



Bezšvové merino tričko
dostupné na @WILDMOON.CZ

TOPY

Sieťovaný top
@DAIGEWorld



Hnedý top z lyocellu
@REFORMATION

Predĺžená vesta
s gombíkmi
@REFORMATION



Bavlnené nohavice so vzorom
@THEODDER_SIDE

Široké béžové
nohavice na gumu
@SAMSOESAMSOE



Džínsy s pásikmi
@NANUSHKA



Zelené široké nohavice
@WASALAA



NOHAVICE



Biele bezšvové legíny
@AIMNSPORTSWEAR



Nohavice z organickej
bavlny
@SKALLSTUDIO



Šortky na cvičenie
@GANNI



Čierne legíny
s bielym
pásom
@JOJA





Strieborný „paper clip“ náhrdelník
@NOMOREACCESSORIES

DOPLNKY

Clog sandále
@ALOHAS



Úloha perál zdobením hrdla zd'aleka nekončí. V „silk & stones“ to vedľa, a preto prichádzajú s novinkou, vďaka ktorej si môžete premeniť na šperk aj svoje kľúče či kabelku. Dve otvárateľné karabíny vám ľahko dovoľia pripnúť si perlový prívesok k džínsom alebo ku kabátu. Ak ide o perly, nepoznáme žiadne pravidlá. Iba jedno, musia byť pravé.

WWW.SILKANDSTONES.SK

Vans Knu Skool a Old Skool Classic
@VANS



Červené lodičky na nízkom opätku
@ALOHAS



Sieťované baleríny
@ALAIA



Ozdoba „ear cuff“ do ucha
@DEA_RAIL



New Balance Model 327
WWW.NEWBALANCE.SK



1/ OD VERONIKY OHRÁDKOVEJ, SPOLUZAKLADATEĽKY SLOW FEMME

Zamilovala som si sérum od bio certifikovanej kozmetickej značky GREEN SKINCARE. Úžasne pleť vypne a vyhladí vďaka vysokej koncentrácii prírodnej kyseliny hyalurónovej a organickej šťave z aloe vera. Používam ho ráno aj večer pred nanosením krému a s pleťou robí naozaj zázraky. Kúpite ho v #cleanbeauty e-shope naqed.cz.

@veronik_ohradkova

2/ OD ELIŠKY PICHONŠKEJ, MAKEUP BLOGERKY

Dokonalé krémové highlightery, s ktorými sa dá krásne pohrať – to je RMS BEAUTY Living Luminizer Glow Quad Mini. Ak sa mi žiada na líčka či na viečka, môžem sa prakticky nalíčiť jednou paletkou. Farby sú neutrálne, miešateľné a pre niekoho, kto uprednostní praktické paletky na všetko. Dostupné na organic-oasis.sk.

@elimakeupartistblog



3/ OD NIKOLASA TICHÉHO, KADERNÍKA

Vlasy sú po zime často vysušené a oslabené, preto odporúčam na domácu starostlivosť ako základ kvalitný šampón a kondicionér. Hair Alchemy Resilience Shampoo je ochranný, vysoko vyživujúci šampón, ktorý posilňuje krehké a lámavé vlasy. Vytvára okolo vlasu ochranný štít a tým ho chráni pred vonkajšími škodlivými vplyvmi. K šampónu odporúčam Hair Alchemy Resilience Conditioner. Multifunkčný komplex kyseliny hyalurónovej zvnútra hydratuje vlasy, zvyšuje ich elasticitu a uľahčuje rozčesávanie. Oribe, ktorá je dermatologický testovaná, neobsahuje sulfáty (SLS A SLES), bezlepková, vegetariánska a schválená organizáciou PETA. Dostupné v kaderníctve Kaya Hair v Bratislave.

@nikolastichy



4/ Z REDAKCIE LA LETTA MAGAZÍNU

Gélové sérum, ktoré sa rýchlo vstrebe? Nájdete ho v rade Anti-Age Global od Yves Rocher. Vďaka nektáru z púčikov orgovánu môžete mať pri dlhodobom používaní menej pigmentových škvŕn a viditeľnejšie zjednotenie pleti. A to chceme!

@yvesrocherslovensko

Jarné must-have

Oblíbené kozmetické produkty na pleť či vlasy.
Nech sa páči, tu ich máme.

VILIAM
DŽÍNSY - RECLAIMED VINTAGE
TENISKY - MIZUNO

EMA
CROP TOP - COTTON:ON
DŽÍNSY - NOISY MAY
ČÍŽMY - ONLY



Re birth

MÓDA



TOP - COLLUSION
DŽÍNSY - NOISY MAY
ČÍŽMY - ONLY



FOTO / VLASY NIKOLAS TICHÝ
STYLING / MAKEUP IVANA SÚKENNÍKOVÁ
MODEL EXIT MODEL MANAGEMENT-EMMA LEA N / VILIAM G

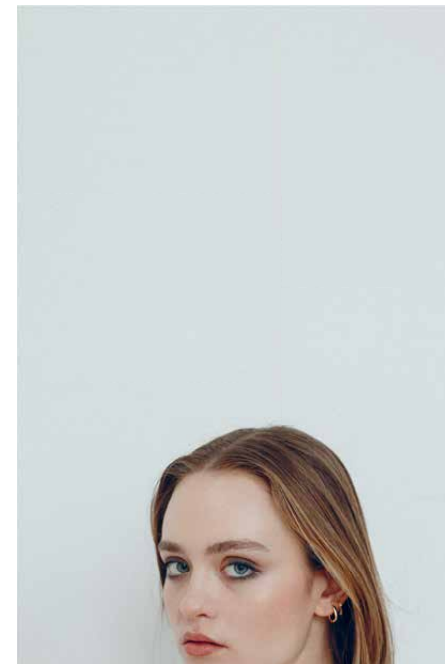


VILIAM
DŽÍNSY - RECLAIMED VINTAGE

EMA
CROP TOP - COTTON:ON
DŽÍNSY - NOISY MAY
ČIŽMY - ONLY



KOŠELA - GIORGIO ARMANI VINTAGE



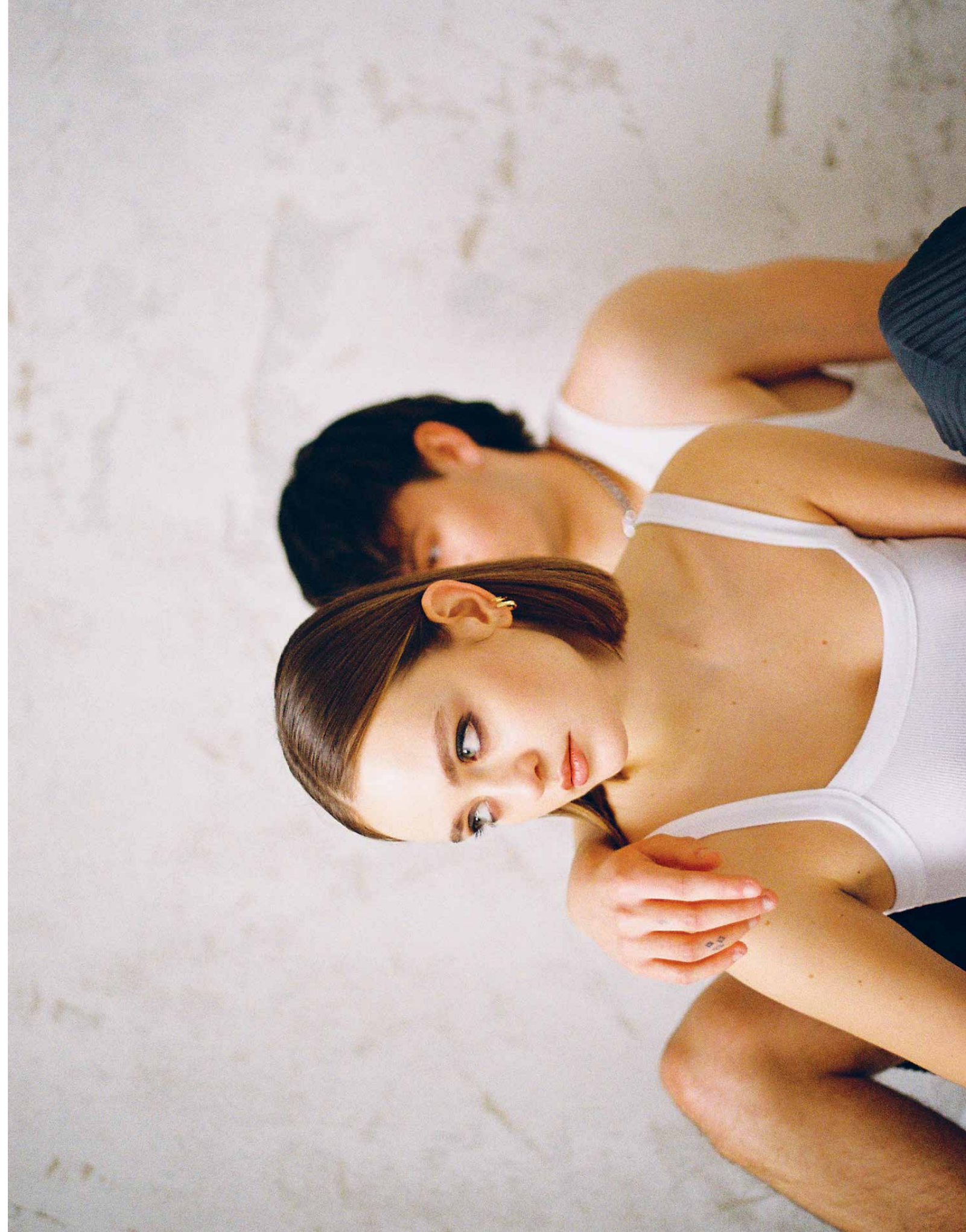
VĽAVO
KOŠEĽA - GIORGIO ARMANI VINTAGE
DŽÍNSY - RECLAIMED VINTAGE

VPRAVO
ŠATY - H&M
NÁHRDELNÍK - H&M
TOPÁNKY - CIRCUS NY



VILIAM
TOP - RECLAIMED VINTAGE
NOHAVICE - ISSEY MIYAKE

EMA
TOP - COTTON:ON
NOHAVICE - ISSEY MIYAKE



Vitajte u Camille Razat

DIZAJN

TEXT A FOTO: WESTWING



NEZVYČAJNÉ BÝVANIE HEREČKY A PRODUCENTKY CAMILLE RAZAT A JEJ PARTNERA FOTOGRAFA A HUDOBNÍKA ETIENNA BARETA, SA VYZNAČUJE INDUSTRIÁLNYM PRIESTOROM A MINIMALIZMOM. V OTVORENÝCH MIESTNOSTIACH S LOFTOVÝM NÁDYCHOM NÁJDETE MODERNÝ DIZAJN A UMENIE, AKO AJ SKUTOČNÉ VINTAGE POKLADY. SNAHA VYBERAŤ MATERIÁLY, KTORÉ SÚ MÄKKÉ NA DOTYK V KONTRASTE SO ZRKADLAMI, KTORÉ ODRÁŽAJÚ SVETLO A ZVÄČŠUJÚ PRIESTOR, JE KĽÚČ KU BÝVANIU U CAMILLE.



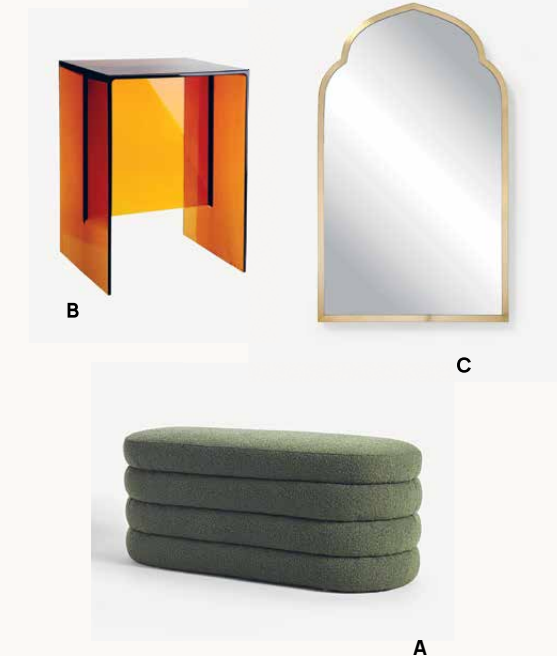
MINIMAL & COZY

Otvorený priestor plný chrómových prvkov, rastlín a akcentov v Retro štýle predstavuje vzrušujúce aranžovanie. Pohovka „Sofia“ z Westwing Collection s množstvom vankúšov vytvára útulné miesto na oddych s výhľadom na upokojujúcu zeleň. Rastliny v dome Camille pripomínajú umelecké sochy!

A - Buklé čalúnená lavica Alto 249 €, Westwing Collection, Westwing.sk

B - Dizajnový odkladací stolík Max-Beam 289 €, Kartell, Westwing.sk

C - Oblúkové nástenné zrkadlo Laviena 169 €, Westwing Collection, Westwing.sk





Charmingly personal



Napriek svojmu surovému a industriálnemu charakteru sa otvorený a veľký priestor stáva útulným vďaka suvenírom, eklektickým doplnkom a dekoráciám v štýle Vintage. V každom kúte sa skrýva niečo zaujímavé!

Aj tu zrkadlové plochy ešte zväčšia už tak priestranný priestor. Čiernobiele grafiky dodávajú aranžovaniu umeleckú atmosféru.

Zrkadielko, Zrkadielko



Zrkadlové plochy zdobia celý interiér páru umelcov. Nadväzujú na industriálny charakter tohto miesta a spôsobujú, že otvorené priestory pôsobia ešte väčšie. „Mám veľké šťastie, pretože pobyt vo veľkom priestore podporuje predstavivosť.“

„To sleep under the stars”



Camille miluje pohľad na hviezdnu oblohu. Stropné okno nad posteľou prepúšťa do miestnosti dostatok prirodzeného svetla a večer umožňuje sledovať jedinečné divadlo, ktoré príroda ponúka!



Kuchynský priestor



Otvorená kuchyňa je priamo prepojená s obývacou izbou. Aj tu sa prelínajú moderné a minimalistické prvky, napr. dlhý ostrovček a osvetlenie v industriálnej atmosfére. Zbožňujeme surové múry, v ktorých je dodnes viditeľná história tohto miesta. Je vidieť ako tu bola práčovňa a akým smerom viedli schody do továrne.

Zelená oáza



Jedna z dvoch spální páru je skutočnou oázou a prevláda v nej zelená farba – od stropu až po dekorácie. Táto miestnosť má úžasne upokojujúci účinok a vytvára kontrast s chladnou industriálnou atmosférou.

Creative space



Camilleino obľúbené miesto v dome: v relaxačnom kútiku spolu s Etienom pozerajú filmy, počúvajú hudbu alebo ju tvoria a hrajú videohry.

Tipy na útulný a estetický domov



To, ako sa v miestnosti cítime, je výsledkom organizácie priestoru a tiež priestorovej estetiky. Táto oblasť zahŕňa použitie dizajnových prvkov a princípov, ako sú farebné schémy, proporcie, rozloženie nábytku, osvetlenie, textúry a harmónie medzi rôznymi prvkami. Má vplyv na náladu, pohodu a celkový dojem.

Ako si z vášho domova vytvoríte esteticky príjemné prostredie? Na začiatku sa rozhodnite pre farebnú paletu, v ktorej sa budete cítiť šťastne a uvoľnene. Pre dodanie pocitu útulnosti používajte teplé farby, textil a rôzne textúry.

Vytvorte si doma čisté plátno tým, že odstránite všetky predmety z povrchov. To vám pomôže vidieť priestor nanovo. Skúste reorganizovať usporiadanie nábytku a dekoratívnych predmetov. Usporiadajte nábytok tak, aby bol okolo neho dostatok voľného miesta, nábytok mohol „dýchať“ a miestnosť nepôsobila preplnená. Vytvorte funkčné úložné priestory a minimalizujte neporiadok.

Cieľom je vytvoriť prostredie, ktoré je nielen vizuálne atraktívne, ale aj funkčné a príjemné na používanie.

Zaručených spôsobov ako zútlučiť a esteticky obohatiť váš domov je niekoľko.

VÝMALBA

Je to síce časovo a finančne náročnejšie, nič však nedokáže urobiť takú zmenu ako vhodne vybraný tón farby a čerstvý náter. Ak váš domov disponuje vysokými stropmi, zaručeným wau efektom sú dekoračné nástenné a stropné lišty a rozety.

ZÁVESY

Závesy zohrávajú kľúčovú úlohu pri zvyšovaní celkovej estetiky a funkčnosti miestnosti. Môžu jej dodať eleganciu, teplo a štýl. Prinášajú mäkkú textúru, ktorá dokáže narušiť monotónnosť tvrdých povrchov, ako sú steny, podlahy a nábytok. Táto jemnosť dodá útulnú a príjemnú atmosféru. Pri výbere záclon je prvoradá kvalita, dizajn a látka pre dosiahnutie požadovaného vzhľadu a funkčnosti.

KOBEREC

Koberce sú jedným z najlepších spôsobov, ako vytvoriť domácky a príjemný priestor. S novým kobercom môžete zmeniť celý dojem a vzhľad vášho domova. Koberec dokáže dodať miestnosti celistvosť. Zjednocuje usporiadanie nábytku a vnáša vrstvu hĺbky a tepla, ktoré skutočne spája priestor. Výber správnej veľkosti koberca je kľúčový. Príliš malý koberec vždy vyzerá ako chyba.

OSVETLENIE

Osvetlenie je základnou zložkou pri zariaďovaní miestnosti. V miestnosti potrebujete viac ako jeden zdroj svetla. Myslite na vrstvené osvetlenie: Každá miestnosť by mala mať kombináciu osvetlenia vrátane stropných, bodových, dekoračných a pracovných svetiel. Cieľom je vytvoriť kontrast medzi svetlom v strede miestnosti a po obvode a tmavšími priestormi medzi nimi. Bez tmavších a tichších momentov je všetko ploché a nudné. Je to jemná súhra medzi svetlom a tmou, ktorá vytvára príťažlivosť. A pre extra atmosféru sviečka nikdy neuškodí.

KVALITNÉ TEXTÍLIE

Použite dekoratívne vankúše rôznych tvarov, veľkostí a textúr, ako aj kvalitné kašmirové a vlnené deky na vytvorenie príjemnej a relaxačnej atmosféry. Jednoduchým tipom, ako premeniť a osviežiť vzhľad vašej spálne, je meniť farebnú schému posteľnej bielizne, prikrývk a ostatných textílií podľa ročného obdobia.

DEKORÁCIE

Pohrajte sa s aranžovaním objektov na konferenčnom stole, komode, knižnici a na poličkách. Zoskupujte rozmanité predmety - knihy, vázy, sviečky, misky a sošky a vytvárajte zátišia. Počas roka môžete meniť umiestnenie dekoratívnych predmetov a ľahko tak vytvoríte iný vzhľad. Dekoračným objektom sa môže stať kameň, konár alebo iný kus prírody, ktorý vás na vašich potulkách zaujme napríklad svojím tvarom.

DO ČOHO SA OPLATÍ INVESTOVAŤ?

DO KYTICE SEZÓNNYCH KVETOV, ZAINVESTUJTE ASPOŇ DO JEDNEJ DIZAJNOVEJ VÁZY A PÚTAVEJ LAMPY. DO NADČASOVÉHO IKONICKÉHO A LOKÁLNEHO DIZAJNU (STAČÍ PÁR PREDMETOV), UMENIA, VINTAGE KÚSKOV S HISTÓRIOU A KVALITNÝCH MATERIÁLOV. A RADA NA ZÁVER – NEKUPUJTE VŠETKO OD JEDNÉHO VÝROBCU.





OBRAZY A UMENIE

Nič nedodá miestnosti osobitosť tak ako obrazy. Veľkoformát sa stane centrom miestnosti a možno aj predmetom vašich spoločenských konverzácií. Obrazy dodajú domovu umelecký nádych a vytvoria jedinečnú atmosféru. Zaujímavo pôsobia aj čierno-biele fotografie. Menšie formáty doplnia dekorovanie knižnice, poličky, komody alebo nočných stolíkov.

PRÍRODA

Umiestňovanie rastlín do interiérov je bežné. Investujte do dizajnového zaujímavého kvetináča, ktorý sám osebe vnesie do miestnosti prvok dekorovania a štýlu. My sme fanúšičky veľkých konárov. V podlahovej váze vytvoria fantastický dekoračný prvok v hale, na kuchynskom ostrovčeku alebo oživia inak nudný roh v nejakej miestnosti.

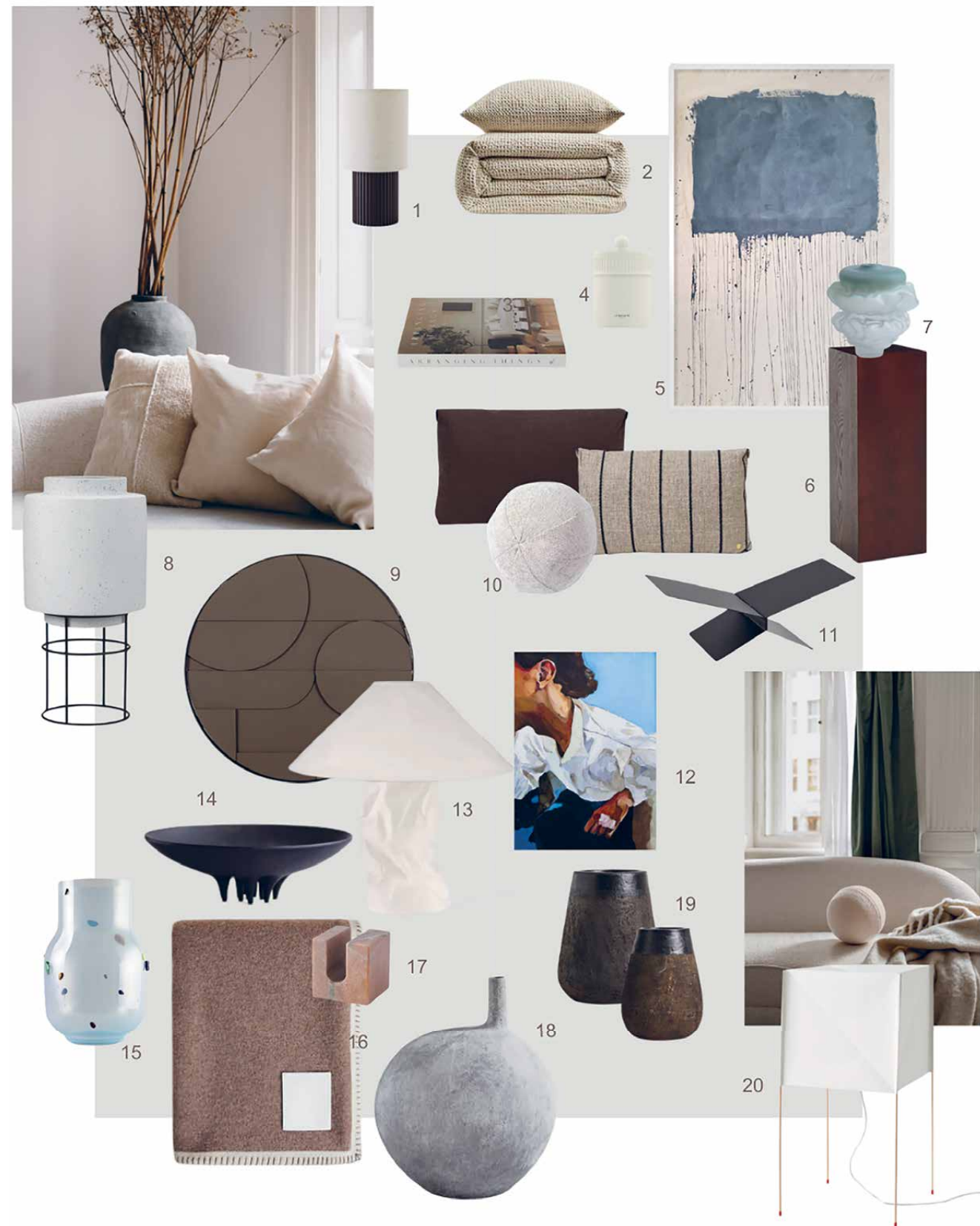
OSOBITOSŤ

Váš domov by mal byť autentický a mal by odrážať vašu osobnosť, životný štýl a potreby. Dosiahnete to, keď do interiéru zakomponujete prvky, ktoré sú pre vás osobné a majú pre vás hlbší význam. Či už ide o predmet, ktorý ste zdedili, suvenír z ciest, alebo predmet vyrobený vašim dieťaťom. Jednoducho to, čo je vášmu srdcu blízke.

NEDOKONALOSŤ

Skombinujte nové so starým, dokonalé s nedokonalým. Predmety s patinou majú svoj príbeh, rovnako ako interiér vášho domova. •

- 1 dizajnová prenosná **lampička** Manhattan & Tradition kúpíte na DESIGNVILLE.SK
- 2 **prehoz** z vafl'ového úpletu ZARA HOME
- 3 **kniha** Arranging Things, Colin King MARTINUS
- 4 **sviečka** Fresh Fig & Cassis Townhouse, JOMALONE.COM
- 5 autorský **obraz** FADED TURQUOISE 106 X 66, maliar Nicolas Makelberbe, MEDECINE.STUDIO
- 6 **drevený stojan** HM HOME
- 7 **váza/objekt** Green Vessel, kolekce ESSENCE 5 Karolína Kučerová KAROKUC.COM
- 8 **kvetináč** Botanique, BOLIA zakúpite na DESIGNVILLE.SK
- 9 tmavohnedá lakovaná **nástenná dekorácia** Beavis 80 cm, DESIGNOVYNABYTEK.CZ
- 10 **gul'atý vankúš** Ball, POLSPOTTEN, VEMZU.SK - **vankúš** Clean od dánskej značky FERM LIVING v prevedení Pasadena a v prevedení Hot Madison, DESIGNVILLE.SK
- 11 kovový **stojan na knihy** HM HOME
- 12 **plagát** umelecká tlač The Man I Met at a Bar, Lolita Pelegrime, PAPERCOLLECTIVE.COM
- 13 ikonický design - vysoká **stolná lampa** Lampampe, Ingo Maurer, japonský papier SVETLA24.CZ
- 14 **podnos** Medusa Big - Coffee, 101 COPENHAGEN, 101CPH.COM
- 15 **váza** Konfeta Big, DECHEM, DECHEMSTUDIO.COM
- 16 **deka** z vlny a kašmíru X STUDIO NICHOLSON, ZARA HOME
- 17 mramorová **dekorácia** Kai, Westwing Collection, WESTWING.SK
- 18 veľká **podlahová váza** Submarine Big - Light Grey, 101 COPENHAGEN, 101CPH.COM
- 19 valcovitá kužeľovitá **váza** z tmavého ílu (dve veľkosti), ZARA HOME
- 20 **stojacia lampa** Paper Cube, HAY, DESIGNVILLE.SK



Stylová udržitelnost v ložnici: Proč je bambus lepší než bavlna?

POOHLÍŽÍTE SE PO NOVÉM POVLEČENÍ, KTERÉ MÁ SPLŇOVAT NEJEN KRITÉRIUM KVALITY A ATRAKTIVNÍHO VZHLEDU, ALE TAKÉ UDRŽITELNOSTI? NABÍDKA PŘÍRODNÍCH MATERIÁLŮ, JEJICHŽ PŮVOD I VÝROBA JSOU ŠETRNĚJŠÍ K ŽIVOTNÍMU PROSTŘEDÍ, SE STÁLE ROZRŮSTÁ. POJĎTE NA NÁVŠTĚVU K ČESKÉ ZNAČCE MATĚJOVSKÝ, KTERÁ DO LOŽNIC PŘINÁŠÍ UDRŽITELNÉ MATERIÁLY.

Nejrozšířenějším materiálem v našich ložnicích i ve výkladních skříních obchodníků s textilem je pod dlouhá léta bavlna. V kontextu konvenčního zemědělství má tento materiál k šetrnému pěstování i ekologické výrobě na míle daleko. Na požadavky moderního bydlení, ve kterém se snoubí vášeň pro design s udržitelnější produkcí už před lety zareagovala česká značka Matějovský, která se výrobě bytového textilu věnuje více než třicet let. Jaké alternativy nabízí?

Mezi textiliemi, které pocházejí z udržitelných přírodních zdrojů, má své nenahraditelné místo tencel. TENCEL™ je obchodní název pro tkaninu zvanou lyocell. Jedná se o druh viskózy vyrobené z rozdrčených dřevěných vláken eukalyptu, respektive z buničiny, která je na dotek neuvěřitelně měkká a příjemná. Dřevo eukalyptu, ze kterého se tento materiál vyrábí, pochází z lesních porostů, které jsou obnovitelné a lehce udržitelné. Spotřeba vody je při produkci 10 až 20 krát menší, než je tomu při výrobě bavlny.



PŘÍJEMNÝ DOTYK PŘÍRODY

Tencelovou tkaninu si díky jejím skvělým vlastnostem oblíbil nejen módní průmysl, ale také výrobci textilních bytových doplňků. „V naší nové kolekci polštářů a přikrývek Tencel si přijdou na své všichni milovníci zdravého a kvalitního spánku. Tyto lůžkoviny jsou nadýchané, poddajné a lehké. Prošíťí po celé ploše zajišťuje stabilitu výplně a tvarovou stálost. Díky svým vlastnostem je tencel ideální pro alergiky a jedince se sklonem ke kožním problémům,“ přibližuje materiál Martina Matějovská, ředitelka společnosti Matějovský, tradiční české značky ložního povlečení a bytového textilu.





SPÁNEK JAKO NA OBLÁČKU

Bambusové vlákno, stejně jako Tencel, je na povrchu hladké a na dotyk neuvěřitelně měkké a příjemné. V porovnání s vlnou anebo bavlnou je o mnohem jemnější, v porovnání s hedvábím je při kontaktu s pokožkou něžnější a zároveň je chladivější než plátno. „My jsme si bambus zamilovali na první dotek. Jeho hebkost a jemnost ráda přirovnávám k načechranému obláčku. Kolekci Luna jsme doplnili o ručníky i osušky ve stejných atraktivních barvách,“ popisuje bambusovou kolekci Martina Matějovská. Kolekce povlečení Luna je prodyšná a přirozeně termoregulační. V bambusovém povlečení se vám bude dobře spát v létě i v zimě.



Bambusová viskóza patří mezi přírodní materiály šetrné k životnímu prostředí, protože velmi rychle roste, nevyžaduje velké množství vody a k růstu nepotřebuje žádné pesticidy ani herbicidy. Vlákno je navíc přirozeně antibakteriální a nepohlcuje pachy, proto je ideální pro alergiky a lidi s citlivou pokožkou. •



PO CELÝ ROK U VÁS DOMA

Ročné predplatné magazínu La Letta obsahuje 4 čísla. Darujte alebo objedajte si predplatné pre seba alebo blízkeho. Ako darček k predplatnému dostanete pleťový čistiaci produkt kozmetickej značky Marina Miracle. Cena predplatného na celý rok je 15,60 €/388 Kč.

TEXT: KLAUDIA BENCÚROVÁ

OSOBNOSŤ

ŽIVOT A POMOC NA BALI



Naskenuj kód
a objednaj
predplatné.

Marina Miracle je nórska značka prírodnej a organickej kozmetiky známa po celom svete. Pleťový čistič Sweet & Creamy Oil Cleanser odstráni make-up a hĺbkovo čistí pleť, vďaka fermentom z alfalfa klíčkov.

Enzýmy a vitamíny
vyživujú pleť a tá ostane
svieža a čistá.
Platí pri objednávkach
do konca júna 2024.



ŠÁRKA SPOLU
SO SVOJÍM
MANŽELOM ŽIJÚ
ZA OCEÁNOM
NA KRÁSNOM
OSTROVE BALI
UŽ SEDEM ROKOV.
Z MESAČNEJ
DOVOLENKY
V EXOTIKE SA
STALA POMOC PRE
BALIJSKÉ DETI.

Jedno popoludnie si Šárka čítala na terase, pričom ju začali pozorovať miestne deti z dediny. Najskôr sa len obkukovali. Šárka na ne zakričala. Boli to dve dievčatá Wayan, Luh a chlapec Purna. Šárka si spolu s deťmi začala na terase bungalovu maľovať, kresliť a hrať pexeso, čo bol pre deti veľký zážitok, keďže ich rodičia sú chudobní rybári a nemajú peniaze na pastelky, vodové farby či zošity. Balijské deti dokonca nemajú v škole ani výtvarnú výchovu, a preto sa správa, že sa „biela“ žena hrá s deťmi na terase, šírila rýchlosťou blesku. Za týždeň bolo takýchto detí desať, potom 23, 43 a dnes ich je už sto. V tej chvíli si Šárka priala mať nejaký priestor, kde sa budú môcť všetci spolu hrať. Chcela klubovňu.

JEDEN MUŽ DAL ŠÁRKE POZEMOK ZADARMO, ABY DEŤOM POSTAVILA ŠKOLU. „OD MIESTNYCH SME MALI PODPORU. KAŽDÝ SA NA KLUBOVŇU TEŠIL A CHODILI SA NA STAVBU POZERAŤ.“

Aj napriek viacerým nepriazňam, ako napríklad výbuch sopky či cunami, bola klubovňa za dva mesiace hotová. „Od založenia klubovne ma nič neodradilo ani cunami či výbuch sopky. Kvôli prírodným katastrofám sme síce stavbu museli odložiť o dva mesiace neskôr, ale to čakanie za to stálo.“

Zo Šárky sa tak pre balijské deti stala Sarah, zároveň vznikla organizácia Help by Sarah, ktorá pomáha talentovaným balijským deťom a klubovňa, kde si môžu deti maľovať, cvičiť jogu a hrať sa.



AKÉ SÚ VAŠE PLÁNY S KLUBOVŇOU DO BUDÚCNOSTI? PREMÝŠĽATE OTVORIŤ KLUBOVŇU AJ NIEKDE INDE?

Plánov máme veľa. Detí v klubovni máme až sto. Chodia k nám deti od troch do pätnásť rokov. Tento rok v januári sa nám podarilo uskutočniť projekt Narodeninových anjelov a všetkým deťom sme zohnali sponzorov, ktorí im kúpili narodeninové oslavy. Ďalej budeme pokračovať v projektoch s plastami, naďalej budeme deti a ich rodičov vzdelávať a vďaka projektu Vymeň plast za ryžu (ľudia z Bali nám prinesú 6 kg plastu a my im dáme 1 kg ryže) sa budeme snažiť z dediny odviezť čo najviac plastu a udržiavať ju tak čistú. Zároveň budeme pokračovať v Adopciách na dialku pre nadané deti, vo výučbe angličtiny a tento rok by som tiež chcela deti od nás z klubovne zobrať na výlet. A v neposlednom rade nesmiem zabudnúť na dobrovoľníkov. Aj v roku 2024 privítame u nás v klubovni dobrovoľníkov, ktorí k nám chodia na mesačné stáže a starajú sa o voľnočasové aktivity našich detí a učia ich anglicky.

PREČO STE SA ROZHODLI NAVŠTÍVIŤ PRÁVE BALI?

Destináciu v Indonézii vybral môj manžel. Nikdy sme tak ďaleko neboli a veľmi nás lákala exotika.

PLÁNOVALI STE NA BALI ZOSTAŤ NATRVALO?

Vôbec nie, mala to byť len dovolenka. Nevedeli sme ani len anglicky, ja som vedela tri slová a manžel tiež len trochu. V Česku som mala rozbehnutú firmu a k tomu poradňu zdravého životného štýlu. Ani som si nevedela predstaviť, že by to mohlo byť inak.

Bali si získalo srdce Šárky svojím životným štýlom. Baličania sa totiž nikam neponáhľajú, žijú v súlade s prírodou, sami nič nemajú, a aj tak by sa rozdali, sú priateľskí a stále sa usmievajú. „Páči sa mi miestne podnebie, ktoré je úžasné. Milujem teplo a slniečko, vďaka vlhkosti sa mi tam krásne dýcha.“

Jediné negatívum na tomto ostrove vidí v ich zdravotníctve a sociálnom systéme. „Na Bali nemajú v podstate nič, žiadne dávky v nezamestnanosti, materskú, PN či dôchodok (to majú len štátni zamestnanci). Každú návštevu u doktora si musia platiť, pôrod, operáciu, jednoducho, všetko. V Čechách máme v porovnaní s Bali zdravotníctvo na vysokej úrovni, máme lepšiu infraštruktúru a sociálne istoty.“

CHÝBA VÁM NIEKEDY ŽIVOT V ČECHÁCH? AK ÁNO, V ČOM KONKRÉTNE?

Život v Česku mi zatiaľ nechýba, ale hovorí sa, že nikdy nehovor nikdy. Možno sa raz vrátim. Túto možnosť máme stále otvorenú. Momentálne sme s manželom tri mesiace v Čechách, prišli sme na Vianoce za rodinou a vidíme okolo seba len stres a zhon. Každý sa niekam ponáhľa, ľudia sa neusmievajú.

AKO VYZERÁ JEDEN VÁŠ TYPICKÝ DEŇ NA BALI? JE JEDNODUCHŠÍ, AKO BY BOL V ČECHÁCH?

Je pokojný, síce pracovný, ale pokojnejší ako by bol v Čechách. Ráno si zacvičím, zaplávam v bazéne a po raňajkách pracujem do 14.00 hod. Veľmi mi vyhovuje časový posun (plus sedem hodín). Od 16.00 hod., keď mám chuť, idem za deťmi do klubovne. Niekedy idem nakúpiť, to musím ísť do Amlapury, čo je najbližšie mesto vzdialené asi hodinu na motorke. Nakupujem na trhu, mäso, zeleninu, ovocie a u všetkého si musím cenu dohodnúť.

V ČOM JE NA BALI ŽIVOT DEŤÍ INÝ AKO DEŤÍ V ČECHÁCH? A V ČOM SÚ BALIJSKÉ DETI INÉ AKO TIE ČESKÉ?

Balijské deti musia v rodine veľa pomáhať. Ráno vstávajú pred východom slnka a starajú sa o dobytok, nosia vodu, chodia po trávu a listy pre zvieratá, hľadajú drevo na oheň. Dievčatá pomáhajú mamám a starým mamám v kuchyni. Deväťročné dievča už vie navariť na ohni celý obed. Chlapci zas pomáhajú otcom a opravujú rybárske siete. Všetky deti sa starajú o svojich súrodencov.



MYSLÍM SI, ŽE DETI SÚ V PODSTATE NA CELOM SVETE ROVNAKÉ. ROBIA TO, ČO VIDIA DOMA A V SPOLOČNOSTI. DETI SÚ AKO ŠPONGIE. VŠETKY DETI MAJÚ RADI, KEĎ SA IM NIEKTO VENUJE. MALÝ ROZDIEL VIDÍM V TOM, ŽE BALIJSKÉ DETI SA VEĽA STARAJÚ O SVOJICH MLADŠÍCH SÚRODENCOV, NEROBIA SI NASCHVÁL, NEPOSMIEVAJÚ SA, NEŠIKANUJÚ SA A VO VŠETKOM SI POMÁHAJÚ, JE TO ASI TÝM, ŽE V DEDINE SME VŠETCI JEDNA VEĽKÁ RODINA.

CHCELI BY STE SA DO ČIECH EŠTE NIEKEDY VRÁTIŤ ALEBO MÁTE V PLÁNE OSTAŤ NA BALI UŽ NAVŽDY?

Na túto otázku sa ma veľa ľudí pýta a my sme ju s manželom pritom vôbec neriešili. Uvidíme, čo čas prinesie. Či nám indonézska vláda dá v budúcnosti víza, budeme zdraví, budeme mať prácu (pracujeme obidvaja online) a peniaze na to tam zostať. Nechávame to otvorené. Klubovňa aj organizácia Help by Sarah môže fungovať aj na dialku.

AKO VNÍMA VAŠA RODINA AKTIVITY HELP BY SARAH? PODPORUJÚ VÁS, POPRÍPADE VÁS PRIŠLI POZRIEŤ?

Naše rodiny nás podporujú a fandia nám. Chodia za nami pravidelne, naša dospelá dcéra s priateľom, ktorí žijú v Prahe a tiež aj môj otec, nás boli navštíviť. •

UZBEKISTAN

TEXT: ZUZANA FEKIAČOVÁ
@ZUZANA_FEKIAČOVÁ

ROZPRÁVKA O HODVÁBNEJ CESTE ALEBO AJ CESTA V ČASE

UZBEKISTAN, KRAJINA NA ROZHRANÍ EURÓPY A ÁZIE, JE JEDINEČNÝM MIESTOM STREDNEJ ÁZIE. JEHO BOHATÁ KULTÚRA, HLBOKÉ NÁBOŽENSKÉ KORENE, FASCINUJÚCA HISTÓRIA, PESTRÉ TRADÍCIE A POHOSTINNÍ OBYVATELIA SPOLOČNE VYTVÁRAJÚ MOZAIKU, KTORÁ LÁKA CESTOVATEĽOV ZO VŠETKÝCH KÚTOV SVETA. UZBEKISTAN ZAUJAL NAJMÄ SVOJOU HISTÓRIOU A FAREBNOSŤOU AJ MŇA.



BOHATÚ KULTÚRU A FASCINUJÚCU HISTÓRIU JE V UZBEKISTANE CÍTIŤ I DNES

Uzbekistan je kolískou mnohých civilizácií. Bol súčasťou starobylej Hodvábnej cesty, ktorá patrí medzi najznámejšie obchodné trasy v histórii ľudstva. Hodvábna cesta prepájala už od roku 1877 Čínu, Perziu a Blízky východ s krajinami Stredomoria. Po Hodvábnej ceste sa prevádzali koreniny, ale aj sklo, kovy, koža či iné materiály, no najmä papier a tiež hodváb. Cesta prechádzajúca cez Uzbekistan sa nazývala aj cestou do Samarkandu, cestou do jedného z najkrajších a najvýznamnejších miest v Uzbekistane.

Hodvábnu cestou som prechádzala cez Kirgizsko a Kazachstan až do Uzbekistanu. Okolité pohoria a lúky plné voľne žijúcich koní pripomínali svojim zakrivením voľne pohodenú hodvábnu látku aj na pohľad.

V Uzbekistane dodnes cítiť, ako sa na tomto území miešali rôzne kultúry, jedlá, koreniny či tradície, ktoré prichádzali spolu s prievozníkmi po Hodvábnej ceste. Vplyvy rôznych národov ako sú Peržania, Gréci, Arabi, Mongoli a Rusi sú viditeľné v umení, architektúre aj v tradičných remeslách. Hudba a tanec sú tiež neoddeliteľnou súčasťou uzbeckej kultúry, kde nástroje ako Dutar a Daf vytvárajú melodické rytmy, ktoré oživujú staré príbehy a legendy.



V Uzbekistane a jeho historických mestečkách tak neraz získate pocit, akoby ste sa ocitli v rozprávkach o Aladinovi alebo v príbehoch Tisíc a jednej noci.

Uzbekistan s jeho pestrým mixom kultúr, náboženstiev a histórie je miesto plné kontrastov. Od moderných miest po staroveké pamiatky, táto krajina ponúka vskutku nezabudnuteľný zážitok pre každého návštevníka.

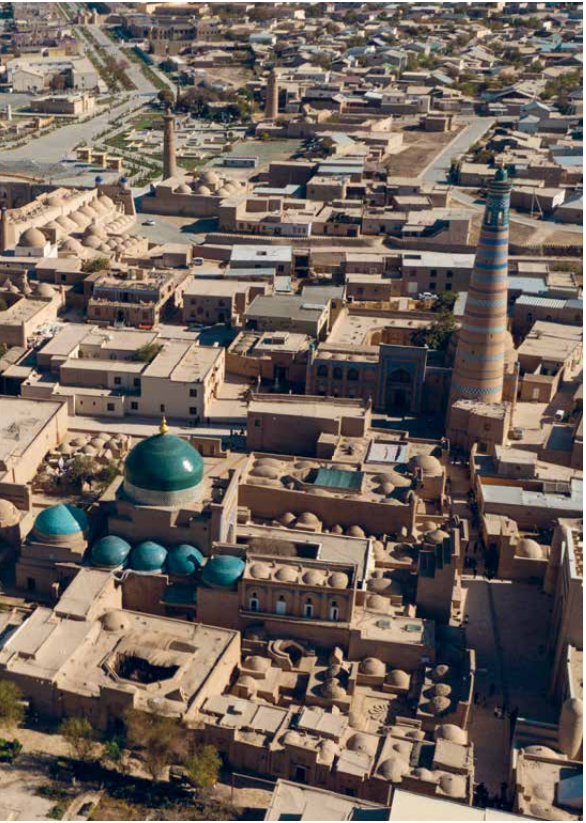
NÁBOŽENSTVO V UZBEKISTANE

Dominantné náboženstvo v Uzbekistane je islam, ktorý hlboko ovplyvňuje každodenný život obyvateľov. Tí poctivo dodržiavajú modlitby päťkrát denne. Počas zvolávania k modlitbe sa do mešít hrnú stovky Uzbekistancov a po jej ukončení spolu diskutujú, prípadne si zídu na čaj alebo pre Uzbekistancov typický, čerstvý džús z granátového jablka, ktorý pouliční predajcovia ponúkajú na každom kroku. Na Uzbekistancoch bola viditeľná veľká pokora a láska k svojej histórii aj náboženstvu. Práve tu som videla doposiaľ najkrajšie mešity v tradičných odtieňoch modrej, v Ázii známej aj ako uzbecká modrá.

Historické mešity a medresy sú tak nielen miestami náboženského významu, ale aj ukážkami architektonickej krásy. Za mnohými z nich stoja tiež fascinujúce príbehy a legendy. Napríklad mešitu Bibi Chanum nechal postaviť dobyvateľ Timur Veľký (Amir Timur). Timur Veľký bol označovaný aj ako krutý panovník, ktorý dosiahol nevídané dobytvačné úspechy. Nádhernú mešitu Bibi Chanum postavil pre svoju milovanú manželku vo veľkolepom a romantickom štýle po dobytí Indie.



CESTOVANIE



MESTÁ UZBEKISTANU

Taškent

Taškent, hlavné mesto Uzbekistanu, je moderné a živé mesto, ktoré si zachovalo svoje historické korene. Je plné zelených parkov, moderných budov, nádherných mešít a množstva pamiatok. Aj návšteva podzemného metra je v Taškente akoby návštevou umeleckej galérie. Táto multikultúrna metropola je srdcom krajiny a prepája staroveké tradície s moderným životným štýlom. Vyspelosť a súčasný štýl tohto mesta, plného skvelých reštaurácií a výberových kaviarní miestami pripomína Paríž.

Buchara

Buchara, považovaná za jedno z najstarších miest v Strednej Ázii, je skutočnou perlou histórie. Mesto je známe svojimi nádhernými mešitami a medresami, z ktorých mnohé sú stále aktívne. Jeho historické centrum je zapísané na zozname svetového dedičstva UNESCO.

TRADÍCIE SA V UZBEKISTANE ZACHOVALI DODNES

Uzbekistan si aj dnes zachováva svoje tradičné hodnoty a spôsob života. Tradičné remeslá ako keramika, tkáčstvo a kováčstvo či výroba z dreva sú pre mnohých Uzbekov spôsobom života. Uzbekistanci sú vynikajúci umelci. Na trhoch na starovekých nádvořiach pracujú maliari, rezbári či výrobcovia oblečenia a topánok z kože. Najčastejšie sa stretnete s tkáčmi kobercov vo svojich predajniach, ktoré ešte viac dotvárajú obraz pripomínajúci zábery z rozprávky o Aladinovi.

Pohostinnosť je tu kľúčovou hodnotou a miestne jedlá ako plov, samsa a kebab sa predávajú ako na trhoch, tak aj v luxusných reštauráciách. Uzbecké trhy s jedlom sú rovnako raritou a nezabudnuteľným zážitkom. Nájde sa tu všetko od predajcov korenín a čajov či kvalitného ovocia a zeleniny, cez kuchárov, ktorí varia celé dni tradičný plov v obrovských hrncoch, až po pekárov typického uzbeckého chleba (Non-u).



Samarkand

Samarkand je známy svojou nádhernou architektúrou a bohatou históriou. Je miestom, kde sa stretáva východ so západom. Registan, s jeho impozantnými medresami, je srdcom mesta a symbolom islamskej architektúry. Mesto tiež ukrýva hrobku slávneho dobyvateľa Timura Veľkého.

Chiva

Chiva, mestečko, v ktorom akoby zastal čas. Je doslova žijúcim múzeom. Jeho historické centrum, Itchan-Kala, je obklopené hradbami a ponúka pohľad na tradičný život v starovekej Ázii. Ulice plné farebných bazárov a majestátnych palácov sú svedectvom jeho bohatej histórie. V starovekom mestečku Chiva a jeho centre dodnes žije väčšina obyvateľstva. Pri popíjaní čaju v jednej z typických kaviarní na strechách starých hlinených domov, pripomína pohľad na uličky Chivu staroveký film či opäť rozprávku Aladin. •

Dievča

TEXT A FOTO: LENKA ŠEDIVÁ
@TULAVE_DIEVCA



South Kensington

Popíjam kávu a sledujem, ako sa za oknom kaviarne prehánajú karmínové poschodové autobusy. V Crystal Palace, charizmatickej štvrti na juhu Londýna, je väčšinu dňa rušno a hluk, ktorý sa človek po pár rokoch života vo veľkomeste naučí nevnímať, podobne ako neustály rev lietadiel nad hlavou.



Hausbóty
v Little Venice

Môj Londýn je ale iný. Dokážem sa totiž zatúlať na miesta, kde je božský pokoj. Na miesta, na ktorých sa zastavil čas, a ktoré sú pre mnohých - turistov aj miestnych - neviditeľné. Kníhkupectvo na hompálajúcej sa lod'ke. Park v zrúcanine starého kostola. Romantická záhrada s vyvýšenými terasami a pergolami. Rímsky amfiteáter v podzemí, kde kedysi zápasili gladiátori. Blíši trh s knihami pod mostom alebo park, v ktorom narazíte na egyptské sfingy, strážiace dnes už neexistujúci sklenený palác. Hoci ma Londýn dokáže aj poriadne vytočiť, musím priznať, že práve vďaka takýmto miestam mi ukradol srdce a nechce ho vrátiť.

Do Londýna som sa prvýkrát dostala v roku 2019 vďaka manželovej práci. Osud nás potom na chvíľu vrátil do Česka, ale na jar roku 2023 sme sa sem znovu vrátili, tentokrát už ako rodičia.



Kynance Mews

v Londýne

KRÁLOVSTVO LÍŠOK

Väčšina ľudí sa v Londýne extrémne ponáhľa a ja mám pocit, že často ani nevedia kam. Turisti priletia s nevyčerpatelným zoznamom atrakcií, ktoré „musia vidieť“, horliví pripichnúť na mapu čo najviac špendlíkov. Nezazlievam im to, každý si svoje sny plníme inak. Občas je však fajn zastaviť sa a... len tak vnímať. Londýn vám totiž prezradí tie najzaujímavejšie tajomstvá, keď ste ochotní zapojiť všetky svoje zmysly.

Všimnite si napríklad, koľko žije v Londýne líšok. Potulujú sa skoro na každom kroku a je prakticky nemožné ich po zotmení nestretnúť, dokonca aj v centre. Ich svietiace oči ma už veľakrát vyľakali, podobne ako ich štekot. Keď sa v parkoch poriadne započúvate, uvedomíte si, že v korunách stromov štekajú zelené papagáje a keď máte so sebou jablko, sadnú vám na ruku. No a tie palmy! Briti radi pestujú exotické palmy, ktoré by ste v upršanom Londýne veru nečakali. Na jar vás na každom kroku poteší vôňa fialovo rozkvitnutej vistérie, jeseň zas pokreslí kanárikovožlté ginko. Pomalé cestovanie má veru niečo do seba.



St. Dunstan in the East



MAMA SPISOVATEĽKA

Mňa spomaliť prinútilo až materstvo. V období, keď som sa do Londýna prisťahovala prvýkrát, chcela som všetko hneď, utápala som svoj čas v práci a mala som pocit, že keď na chvíľu vypnem, niečo mi ujde. Pred trištvrte rokom som sa sem vrátila druhýkrát, už ako mama zvedavého chlapčeka. Žena, ktorá teraz svoj čas delí medzi písanie a hru s vláčkami. Možno preto, že mám času na seba menej, som sa rozhodla ho naplno investovať do toho, o čom som vždy snívala. Našla som odvahu spomaliť a napísať svoju prvú knihu - Dievča v Londýne.

Ako mama teraz spoznávam úplne inú tvár Londýna. Bývame ďaleko na juhu, kde napríklad nejazdí metro, je tu veľa zelene a v susedstve vás každý pozná menom. Prenajímame si chalúпку, o ktorej sme zistili, že bola postavená počas viktoriánskej éry. Objavujeme štvrte, o ktorých sa v turistických sprievodcoch naozaj dočítate len málokedy: Dulwich s nádhernou univerzitou, Beckenham s vilami ako z anglických filmov, Crystal Palace s kopcovitými ulicami, ktoré pripomínajú San Francisco. Trávim čas v detskej herničke v nádhernom anglikánskom kostole, ktorý sa dvakrát do týždňa celý zaplní trampolínami a hračkami.

CESTOVANIE

Mudlarking
na brehu Temže

ARCHEOLÓGIA VEĽKOMESTA

Skíbiť písanie a materstvo je niekedy náročné, ale darí sa mi to vďaka tomu, že sa v Londýne cítim byť sama sebou. Rada sa dávam do reči so zaujímavými ľuďmi, na prechádzkach s kočiarikom vyhľadávam storočné poštové schránky, náhodne odbočujem do neprebádaných uličiek. A ak je malý s manželom, občas sa mi podarí aj nejaké to dobrodružstvo. Na brehu Temže som párkrát v spoločnosti archeológov zbierala tudorovské črepiny a staré tabakové fajky: domov som síce prišla po uši zašpinená od blata, ale šťastná ako malé decko. Táto aktivita sa nazýva „mudlarking“ a potrebujete na ňu povolenie, archeológovia však pravidelne organizujú prechádzky pre verejnosť.



ARCHEOLÓGIA JE MOJA VÁŠEŇ A V LONDÝNE DOSLOVA STOJÍTE NA TISÍCROČIACH HISTÓRIE, KTORÁ ZANECHÁVA SVOJE STOPY. MOROVÉ JAMY, RÍMSKE HRADBY (KTORÝCH ZVYŠKY SA OBČAS NEČAKANE VYNORIA NAPRÍKLAD PRI STAVBE PODZEMNÉHO PARKOVISKA) ČI BUDOVY, KTORÉ PREŽILI VEĽKÝ POŽIAR. JEDNO JE ISTÉ - LONDÝN JE PRÍKLADOM MESTA, KDE JE HISTÓRIA A MODERNIZMUS V KREHKEJ, ALE DOKONALEJ HARMÓNII.



Eltham Palace

LABYRINT PRÍBEHOV

Vždy, keď po Londýne sprevádzam kamarátov, sa mi smejú, že netušia, kde skončíme. A tak sa mi to páči. Keď verím svojej intuícii, takmer s istotou sa to skončí zaujímavou kapitolou - a presne to pri najbližšej návšteve Londýna odporúčam aj vám! Tu je pár mojich tipov: Skúste namiesto Oxford Street zablúdiť do uličky Cecil Court, na ktorej sa jedno kníhkupectvo tlačí vedľa druhého. V jednom z nich vám veštica prečíta z dlane. Miesto Buckinghamského paláca sa vyberte na návštevu Eltham Palace na juhu Londýna. Tento romantický zámok zvonku vyzerá úplne inak ako vnútri (interiér je totiž nečakane zariadený v štýle Art Deco).

Vykašlite sa na smog a tlačenicu metra, naskočte miesto toho na loď a doplavte sa do Greenwich. Lode Thames Clippers sú súčasťou londýnskej MHD a okrem iného si na palube môžete dopriať pohár šampanského, kým sa zospodu budete pozerieť na Tower Bridge. Vydajte sa na vyhlásený kvetinový trh na Columbia Road. Na moste Millenium Bridge preskúmajte žuvačky prilepené pod vašimi nohami - miestny pouličný umelec ich pretvára na miniatúrne umelecké diela!

Pripleťte sa do niektorej z londýnskych aukčných siení, kde často zadarmo uvidíte celé výstavy. Ja som sa napríklad nedávno úplnou náhodou dozvedela o dražbe osobných vecí Freddieho Mercuriho - tušili ste napríklad, že zbieral mačacie sošky? Navštívte krásnu japonskú záhradu (Kyoto Garden) v Holland Parku, kam chodia ľudia meditovať a rozjímať. Po neďalekej Dutch Garden sa zas na voľno prechádzajú pávy.



Miesto reštaurácie zájdite do Mercato Mayfair, je to katedrála premenená na tržnicu s pouličným jedlom. Ochutnajte tu ustrice s citrónom, vynikajúce bao knedličky alebo pivo, ktoré vám načapujú rovno pred oltárom.

Takýchto miest by som vám mohla poradiť ďalší milión, pretože Londýn je... jednoducho Londýn. Nekonečný labyrint príbehov. Prajem vám, aby ste tu jedného dňa aj vy zažili tie svoje. •



Nachádzaj balans nie rovnováhu

MYŠLIENKY DADY ZVALO

Táto veta mnou raz prešla a zapamätala som si ju.
Pochopila som ju až neskôr.

ALE POĎME OD ZAČIATKU.

Slovo rovnováha evokuje v nás ľud'och niečo, čo bude rovné. Čo bude vážiť rovnako. Keď si predstavíš samotnú váhu, takú, ktorá má rameno a na nej z jednej aj z druhej strany miskú, tak keď na misky naskladáš rovnovážne závažie, váha zostane a je to nemenné.

A to je to, čo nás z môjho uhlu pohľadu pletie.

Rovnováha je niečo, čo je nemenné, ale my a naše partnerstvá, priateľ'stvá či naša práca sú premenlivé.

My sa v predstave nemennosti potom hneváme na seba, partnera, priateľ'ov, prácu, deti, lebo sa vychýlili a porušili tak nemennosť rovnováhy.

NUŽ, NIČ NIE JE ROVNÉ A CIEĽOM NAŠICH ŽIVOTOV NIE JE SNAŽIŤ SA, ABY SA AKÝKOL'VEK ASPEKT NÁŠHO ŽIVOTA STAL NEMENNE ROVNOVÁŽNY.

Je to len prúd mojich myšlienok, ktoré som prijala v sebe za pravdivé, nič viac, nič menej.

Balans je z môjho uhlu pohľadu tá cesta, ktorá je cieľom.

Balansovať na hrane, byť v bdelej pozornosti so zachovaním si vnútorného pokoja. Balansovanie si predstavujem ako položenú dosku na polienku a presne tak, ako sa na snowboarde pohybuješ raz na jednu a raz na druhú stranu, a popritom sa snažíš upokojovať svoju myseľ a pracovať s telom a s dychom, aby si nespadol/nespadla...

Keď cítiš, že sa príliš nakláňaš na jednu stranu, treba spozornieť a zapojiť celé svoje bytie, aby si to ustála/ustál. A opäť balansuješ.

Symbol rovnováhy je v čínskej kultúre znak jin a jang, kruh a v ňom čierna slzička s bielou bodkou a biela slzička s čiernou bodkou, a to je vlastne tiež balansovanie. Tie farby totiž nie sú na 100 % stále v tejto pozícii. Sú v kruhu, kde sa môžu točiť, dopĺňať a vypúšťať.

Tak pracujú aj naše orgány a celé naše telo, aj náš nádech a výdych, málokedy je to úplne rovnaký nádech k výdychu a naopak.

A tu sa natíska tá bájna veta - jediná istota je v neistote, a to je podľa mňa synonymum k balansovaniu.

Ešte keď som so svojou rodinou žila v meste, hľadala som rovnováhu a stále som mala pocit, že je na mojich pleciach viac, ako som schopná uniesť. Energia mesta sa do teba otlačí, či chceš, alebo nechceš. Aj keď to, koľko si naložíme, je len na nás. Pracovala som viac a viac, a potom som hovorila, ako veľa pracujem. A tým ako som to neustále opakovala ako mantru „mám toho veľa“, som toho, samozrejme, aj mala viac.

RADOSŤ SA STALA MOJÍM/NAŠÍM MERADLOM A SENZOROM O TOM, AKO TO MÁM/E.

A tak sme opustili všetko, keď sme prestali cítiť radosť z toho, čo robíme a z toho, kde sme.

Nebolo to v momente, bol to proces, počas ktorého sme sa snažili nájsť, kde tú radosť cítime a či nestačí len napríklad zmeniť bývanie.

Presťahovali sme sa do domu pri Bratislave, no nám nestačila len takáto náplast'. Prijali sme zodpovednosť za náš život a zastavili sme sa. Zastavenie je veľmi ťažké, bolestivé a nikomu sa do toho nechce. V tomto bode sme si položili otázku, ktorú si odvtedy dávame vždy, keď cítime vychýlenie z balansu - prečo to robíme?

Prečo robíme to, čo robíme, a ak tam už nevnímame seba, svoju radosť, púšťame to. Práca u Dobrožrúta nás prerástla a rozprestrela sa do celého nášho dňa a prišlo vychýlenie až doslova pád v podobe vracajúcich sa chorôb, kolotoč vyčerpania, ochorenia detí a pocitu, že robíme všetko automaticky.

Vedeli sme, že je to pozvánka na zmenu.

Postupne sme opustili a predali všetko. Predali sme náš vysnívaný nový dom, zatvorili Dobrožrúta - náš jediný finančný príjem a odišli sme bývať na opustený ranč na samote.

Postupne ho zveľaďujeme. Žijeme v tichu prírody, vonku je naozajstné ticho, také, že počuješ vlastný dych. Tma býva taká, že bez čelovky netrafiš (aj keď to tu poznáš) a spln svieti tak, že nepotrebuješ lampu. Každý deň sme v plnom spojení so živlami. S ohňom, lebo keď stratíš pozornosť k nemu, vyhasne a v dome začne byť zima. Vodu máme zo studne a prešli sme si s ňou ťažkými lekciami, takže to, že z kohútika tečie, je zázrak a vždy nami prejde vďačnosť za to, že ju máme.

Každý deň sme veľa vonku, okolo nás sú lesy a lúky a denne sme v kontakte s našimi zvieratkami, ktoré chováme. To je to, čo nám v meste chýbalo a vychyľovalo nás to. Kontakt so živlami a dennodenný pobyt v prírode. Keď k nám prídeš z mesta, zvyčajne začneš zívať, lebo energia mesta ustupuje pred energiou prírody. Vyspíš sa tak ako nikdy, lebo tvoje telo pri oddychu nerušia žiadne zvuky ani svetlo.

TIETŽ SA TU VYROVŇÁVAME S BALANSOVANÍM, ALE SME TU VO VÄČŠOM SPOJENÍ SO SEBOU, A TAK VIEME RÝCHLEJŠIE ZACHYTIŤ PRVÉ NÁZNAKY VYCHÝLENIA SA.

Nikdy nevieme kedy, čím alebo kým sa necháme rozhodnúť z balansu. Áno, MY, lebo toto máme v rukách výlučne my. Neexistuje „to on mi to narušil“, „tá práca mi to nedovolí“, „kvôli deťom sa mi nedá“, existuje len „dovolila som, aby môj partner rozhodoval o mne“, „rozhodla som sa svoju neistotu zhodiť na deti“, „naložila som si dobrovoľne toľko, koľko nie som schopná uniesť“.

Balansovanie nás vyslovene pozýva k prijímaniu svojej vlastnej zodpovednosti. A keď sa nám nechce prijať ju, uvidieť ju, nahlas ju vysloviť, tak je jednoduchšie zhodiť to na iných a dať im vlastne tú našu moc. Veľmi často vkladáme v týchto vetách našu vlastnú moc do rúk iných. To kvôli nemu nemôžem rásť, mám veľa práce, a preto nemám čas ani priestor venovať sa tomu, čo ma baví. Odkedy sa narodili deti, nikde som nebola, nemôžem si dovoliť odísť od nich, nezvládli by to.

TO, AKO SA CÍTIME, AKÉ MÁME VZŤAHY, KOĽKO MÁME PRÁCE, AKÚ SLOBODU SI VIEME PRECÍTIŤ, JE ČISTO LEN V NAŠICH RUKÁCH A V NAŠEJ MYSLI.

Takže nachádzanie balansu vo svojom živote je cesta, ktorá je cieľom žiť ten svoj vytúžený život. S balansom je vždy prítomná dynamika, ktorá nás udržuje v pozornosti. Takej tej bdelej pokojnej a plnej pozornosti akú vedia mať napríklad zvieratá, keď čakajú na svoju korisť, keď prekonávajú prekážky na ceste za potravou.

A prosím, nenechaj sa pomýliť slovami, ktoré sa ťa teraz dotýkajú. Ja sa nestaviam na piedestál ani netvrdím, že toto všetko neustále žijem. Ja si to plne uvedomujem a nachádzam vedome vo svojom živote situácie, kde si toto pripomínam. Niekedy si to nestihnem pripomenúť a o to viac sa potľapkám po pleci, lebo cieľene k sebe vysielam súcit a lásku. Práve tie situácie, kedy lekcii neuchopíme a „neprejdeme“ skúškou, sú tie, kedy potrebujeme k sebe vyslať veľké množstvo súcitu a lásky. Byť k sebe láskavý v dobrej nálađe je ľahké, ale potľapkaj sa po pleci v súcitnej láskavosti, keď nakričíš na partnera, deti, zruťíš sa v nejakej situácii, to je skutočné umenie. •

Prajem nám všetkým, aby sme dokázali balansovať na ceste naším životom. Aby sme nachádzali pre seba potešenie a radosť, a potom ho cez svoj prežitok šíрили do sveta. Aby sme boli bdelí a vedeli rozpoznať, kedy sa už nakláňame na jednu stranu a urobili všetko preto, aby sme to ustáli a nespadli. A aby sme v prípade pádu dokázali k sebe vyslať láskavý súcit v plnej miere.

Narcizmus



TEXT: NIKOL POTOČKOVÁ

hlboká rana traumatizovanej duše

Archetypálny obraz mladého Narcisa - syna božských stvorení bájnej gréckej mytológie prekypujúceho krásou a zamilovaním sa do vlastného obrazu, pozná určite viacero z nás. V nasledujúcich riadkoch si však povieme niečo viac o psychológii narcizmu dnešnej doby. O forme duševnej poruchy skrývajúcej v sebe nevšednú krutosť, manipulatívnosť, no zároveň aj hlboko ukryté bremeno obrovského vnútorného zranenia. Priblížime si štruktúru vzniku tejto psychologickej poruchy a jej vnútorné mechanizmy.

DUŠA

TRAUMA V KOŽI ČLOVEKA

Pohľad na narcistu, čo by človeka, ktorý sa vždy nadmieru miluje a obdivuje, je už dnes do značnej miery prekonaný mýtus. Za narcistickou poruchou osobnosti „Narcissistic personality disorder“ (ďalej len NPD), možno totiž hľadať často skrytý rozmer nedostatku sebavedomia či zdravej sebalásky, ktorá je následkom vnútornej traumy, ktorá vznikla najmä v rozpätí jeho prvých rokov života. A hoc samotný príbeh vnútorného zranenia spôsobeného zo strany rodiča, kamarátov či prostredia, v ktorom potenciálni narcisti vyrastali, alebo iných vonkajších činiteľov, sa často značne líši, obranné mechanizmy ľudskej psychiky pôsobia vždy veľmi podobným spôsobom. **Pokiaľ človek nemôže fyzicky ujsť pred svetom, ktorý v ňom dlhodobo spôsobuje traumu duševnej bolesti** ako napríklad nedostatok lásky a pozornosti od rodiča, hádky a alkoholizmus v rodine, nevera v partnerstve, násilie, šikana, ponižovanie, emocionálne či sexuálne zneužívanie, **začne si aspoň na úrovni vlastnej mysle vytvárať akúsi ochrannú ulitu a dochádza tak k alternácii reality, potlačením alebo úplným popretím reality skutočnej.** Týmto obranným mechanizmom sa traumatizovaný snaží minimalizovať dopad neblahého vplyvu skutočnosti na svoje psychické zdravie.

Vo výsledku však neraz dochádza k čiastočnému alebo úplnému **poškodeniu jeho emocionálneho života.** Časť ľudí trpiacich na NPD si neskôr v dospelosti dokonca dokáže uvedomiť svoju neschopnosť hlbšieho prežívania emócií v porovnaní s ostatnými. Nájsť cestu späť ku svojej celistvosti býva pre nich takmer nemožné. Často je tak jedinou uchopiteľnou možnosťou pre začlenenie sa do spoločnosti vytvorenie si akejsi masky - falošného ja - ktorá len zrkadlí skutočnú realitu emočného sveta iných (najčastejšie svojho partnera). Až na jednu malú výnimku. **Vo svete narcistu je jedinou skutočnou emóciou bolesť jeho vlastnej potlačenej traumy.** Všetko ostatné je len imitácia, starostlivo vytvorený obraz toho, ako si narcista myslí, že je dobré vyzerať pred partnerom či svetom ako takým. Preto takéto osoby často predstierajú svoju schopnosť vcítania sa do emócií iných, hoci v skutočnosti ich sami nedokážu identifikovať.

AKO SA OBEŤ SAMA STÁVA PÁCHATEĽOM

Alfou a omegou ich pôsobenia na svet vonku zostáva ich potreba udržať si masku sebadôvery, nadmernej charizmy, láskavosti či štedrosti a zotrvávať stredobodom obdivu pre iných. **Pod krehkou maskou majstra iluzionistu však vždy zostáva bolesť, neprijatie seba a nadmerný hlad po uznaní zvonka.** Pre svoju necelistvú existenciu preto narcisti potrebujú okrem nadpriemerného získavania pozornosti zvonka, najmä partnera, ktorý sa stáva ich hlavným energetickým hostiteľom, akousi externou batériou vo chvíli, keď sa ostatní nepozerajú.

Pod tonami traumatickej bolesti často narcista nedokáže uveriť vo vlastné vyliečenie, a preto už ani nehľadá skutočnú cestu k vlastnej emocionálnej celistvosti inde ako vonku. Napokon, stačí mu, že má pri sebe niekoho, kto sa stáva potravou pre svoju nezaplňteľnú čiernu dieru vo svojom vnútri. V momente, keď sa lesk jeho masky začne vytrácať a na povrch sa začnú predierať prvé fragmenty jeho desivej podstaty, pre partnera začína peklo, ktoré si málokto iný dokáže vôbec predstaviť.

KEĎ SA SEN MENÍ NA NOČNÚ MORU

„Kde sa zrazu stratil ten láskavý, obetavý, milujúci, empatický, starostlivý partner, s ktorým som žil/žila?“

Takto nejako je možné vyjadriť vnútorný monológ obetí narcistického manipulátora v momente, keď ich partner/ka odloží svoju masku, pretože si je už dostatočne istý emocionálnou pripútanosťou svojej polovičky. Hlboko poškodená osobnosť NPD partnera sa totiž nikdy neuspokojí iba s vašou energiou podpory, obdivu, lásky a oddanosti. Po štádiu prvotného bombardovania láskou preto prichádza na rad traumatizácia.

Zo strany obeť v takom vzťahu potom dominujú emócie ako: „Prečo si ma vôbec neváži?“ „Prečo nevidí, čo pre neho robím?“ „Musím ho milovať ešte viac, aby som ho presvedčil/a o mojej láske a snahe?“

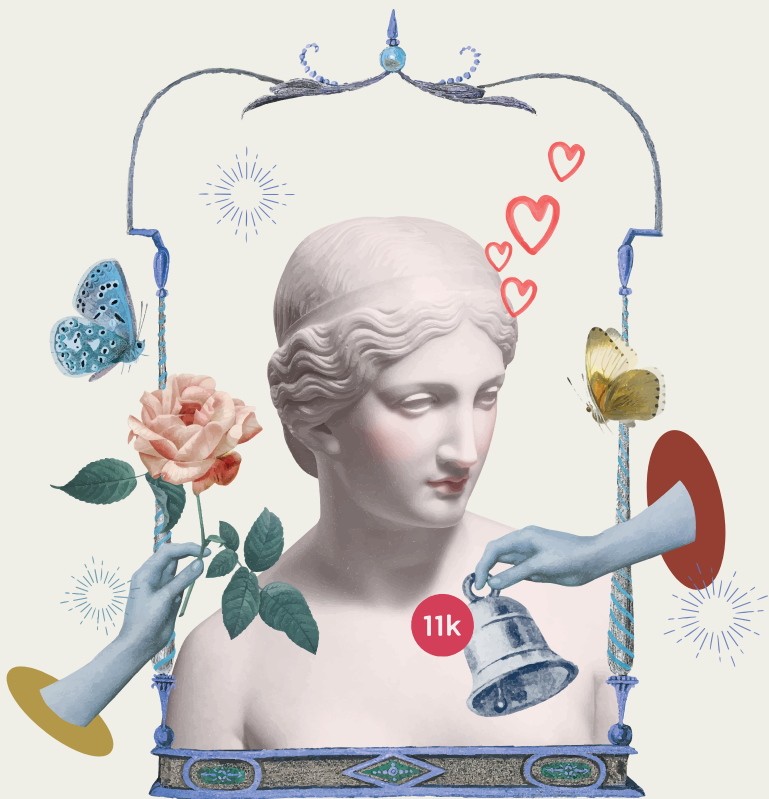
Narcista totiž nedisponuje vlastnou schopnosťou seba prijatia, lásky či bezpodmienečnej spokojnosti samým so sebou. Nedokáže sa vnútorne vyživovať sám.

AKO URČIŤ SKUTOČNÉHO NARCISTU?

Prvý nezdravý znak, s ktorým sa väčšinou sama obeť manipulátora stretne, je náhla **neschopnosť konzistencie v láske ako takej**. Štádium náhlych, hlbokých prejavov lásky, začína striedať úplné, pre obeť ťažko pochopiteľné, **zadržovanie lásky**. Syndróm ľudovo zvaný aj „**cukor a bič**“ je vedomým striedaním cyklov diametrálne odlišných postojov k partnerovi s cieľom zničiť jeho vnútornú celistvosť a sebahodnotu.

Narcista pretavuje vzťah do učenia, že láska je iba za odmenu a tú si treba zaslúžiť.

Pocity lásky prekrýva stres, napätie, výčitky či pocit, že čokoľvek, čo partner spraví, nikdy nie je dosť dobré. **Aktívne buduje v partnerovi pocit rozpoltenosti tak, že vždy, keď začne o vzťahu pochybovať, zaleje ho znova láskou len preto, aby ju mohol vzápätí znova potlačiť.** Návaly stresových hormónov **kortizolu** teda rýchlo strieda vyplavovanie **serotonínu** a človek zväčša končí zaseknutý v jednom a tom istom kruhu ako poslušné zvieratko. Presne tam, kde ho narcista chce mať.



KDE JE PEKLO, JE IBA ZAČIATOK

Na rad totiž často prichádza pretáčanie viny tzv. „**blame shifting**“.

Ak je narcista kriticky opísaný milovaným človekom, **namiesto sebauvedomenia a nápravy prechádza do útoku a odvádza pozornosť na chyby partnera**, neschopný priznať si svoje vlastné. Jeho neschopnosť byť v pokoji prameniaca z nespokojnosti so sebou samým, je projektovaná do partnera. To on je ten zlý, to kvôli nemu necíti šťastie, lásku, oporu, vnútorný pokoj, nevidí stabilnú budúcnosť, atď. Ak mu však ani táto technika nestačí k úplnému podrobeniu si svojej obete, prejde narcista do štádia „**gaslightingu**“ takzvanej „blikajúcej plynovej lampy“. Gaslighting je pokročilá metóda psychologickéj manipulácie, kde dochádza k hlbšiemu narúšaniu partnerovej reálnej hodnoty, formou podkopávania jeho reality.

Príklad Iživého gaslightingu:

- „Zase si to urobil/pochopil/zapamätal si zle!“
- „Koho to má baviť stále trpieť tvoje chyby!“
- „Si večný kazisvet.“ – „To nie je pravda! Nikdy sa to nestalo! Si chorý/á, keď si toto myslíš!“

Partner narcistu časom úplne stráca schopnosť dôverovať vlastnému úsudku i jednaníu, spochybňuje samú podstatu svojej reality. Je odkázaný na overenie si svojej vlastnej skúsenosti ako aj svojej vlastnej hodnoty názorom a pohľadom manipulátora.

Medzi ďalšie znaky narcistického správania vo vzťahu patrí:

Neschopnosť rešpektovania hraníc partnera - opakované prekračovanie hraníc vytýčených v rámci vzťahu (nekonzistentný a neočakávateľný impulzívny prejav).

Uprednostňovanie svojich aktivít - aktívne vytváranie prostredia, v ktorom sa nemôže spochybníť dôležitosť jeho priorít. Dochádza tak k zanedbávaniu túžob a priorít partnera (vrátane tých emocionálnych). V narcistickom vzťahu je zo psychologického hľadiska teda vždy prítomná iba jedna osoba. Ten druhý akoby mizne a dôležitá je iba skúsenosť narcistu.

Pamätajte, že nádej na liečbu narcizmu existuje iba v prípade, že on/ona pochopí, čo sa okolo neho deje a odhodlá sa vydať na cestu sebapoznávania, a teda vedomého liečenia svojej zranenej duše.

Neschopnosť chápať partnerove aktuálne prežívané emócie, ale aj snaha zveličovať a útočiť na prejav jeho emočnej odozvy - absolútna snaha presvedčiť druhého, že to práve jeho reakcie sú tie extrémne.

Absencia emocionálnej zodpovednosti a odozvy na emočné situácie - bagatelizácia jeho emócií a neschopnosť prejaviť ľútosť alebo neschopnosť cítiť pocit viny v okamihu, kedy svojím správaním partnera dovedie k slzám.

Vnímanie partnera za slabého kvôli jeho prirodzeným emóciám - ako negatívnym, prameniacim práve zo zlého zaobchádzania narcistom, tak aj pozitívnym, ako je napr. odpustenie narcistovi za jeho zlé zaobchádzanie.

Absencia zdravej sebareflexie a sebalásky - ukotvenosť v polaritných extrémoch, sebaspochybňovanie a nevieru v seba na strane jednej strieda pýcha, povyšovanie sa, dominancia a nadradenosť na strane druhej.

Aktívne znížovanie sebavedomia partnera - časté hodnotenie, porovnávanie, súperenie o prvenstvo, videnie seba ako toho, kto má vo všetkom podstatnom navrch, ponížovanie partnera pred priateľmi, rodinou, prehnane časté odsudzovanie partnera kvôli nespokojnosti s čímkoľvek.

Prehliadanie, zanedbávanie alebo ignorácia partnerovej lásky - prehliadanie jeho pozitívnych vlastností a zásluh, ignorácia snahy a aktívnej vôle partnera urobiť doslova čokoľvek pre šťastie svojho narcistu.

POŽIADAVKY NPD PARTNERA NA SVOJU OBEŤ:

Rob všetko, čo chcem a kedy chcem. Strať svoju autonómiu - seba. Buď poslušný. Zbav sa hraníc. Nebráň sa disrešpektu. Vnútorne ma vyživuj, uisťuj, dodávaj mi sebadôveru. Dávaj mi často komplimenty. Nechaj sa kontrolovať. Stále mi ustupuj. Dovoľ mi, nech ťa urážam, ponížujem, ovládam. Vzdaj sa všetkej svojej moci a vôle. Nechaj sa presvedčiť, že nemáš žiadnu hodnotu.

EXISTUJE SPÔSOB, AKO SA NARCISTOVI BRÁNIŤ?

Existuje. Je ním úplné odrezanie narcistu od svojej energetickej potravy, obete, partnera. Narcista potrebuje neustály prísun pozornosti, a preto jeho achillovou pätou vždy bude váš odchod z jeho života. V momente, keď už ani nebude mať koho šikanovať a povyšovať sa nad ním, zostane sám zoči-voči vlastnému zahanbeniu zo svojej úbohosti.

NEPOTRVÁ VŠAK DLHO, KÝM VÁS NAHRADÍ

Často však môže nastať veľmi rýchla výmena partnera za kohokoľvek, kto jeho NPD ešte neodhalil a je schopný zásobovať ho ubezpečením o jeho hodnote. Pre narcistu však jeho vnútorný vyživovateľ veľakrát nič neznamená. Je to len strava pre jeho EGO a ľahko nahraditeľný zdroj, ktorý naplní jeho požiadavky.

Pamätajte, že nádej na liečbu narcizmu existuje iba v prípade, že on/ona pochopí, čo sa okolo neho deje a odhodlá sa vydať na cestu sebapoznávania, a teda vedomého liečenia svojej zranenej duše. •

Zázrak z prírody pre vašu pleť

S PRIBÚDAJÚCIM VEKOM SA ZNIŽUJE TVORBA KOLAGÉNU A ELASTÍNU, ČÍM NAŠA PLEŤ STRÁCA NA OBJEME A PEVNOSTI. OBJAVUJÚ SA VRÁSKY ČI PIGMENTOVÉ ŠKVRNY. TIETO PREJAVY STARNUTIA NÁM MÔŽE POMÔČť VYRIEŠIŤ NEKTÁR Z PUPEŇOV RASTLÍN.

Oblíbená francúzska kozmetická značka Yves Rocher už 65 rokov rozmaznáva ženskú pleť. Pri tvorbe svojich kozmetických produktov hľadá inšpiráciu v prírode. Jadro produktov Yves Rocher tvoria aktívne prírodné látky z rastlín, ktoré majú schopnosť revitalizovať našu pleť. A tiež pupene rastlín, pretože obsahujú obrovské množstvo vitamínov, minerálov a živín. Pupene rastlín sú zároveň zdrojom tvorby kolagénu, ktorý naša pleť potrebuje, aby si udržala mladistvý vzhľad.

Ak ste na vašej pleti spozorovali prejavy starnutia, určite by ste mali siahnuť po kozmetickom rade ANTI-AGE GLOBAL od Yves Rocher, ktorý ponúka:

- novinku – vysoko regeneračná starostlivosť a nočná maska, ktorá redukuje až 8 prejavov starnutia,
- rozjasňujúcu starostlivosť na okolie očí,
- dvojfázové regeneračné sérum deň a noc, ktoré pleť opravuje a spevňuje,
- vysokoregeneračné sérum, ktoré skrášľuje, revitalizuje a obnovuje objem pleti.

Produkty radu ANTI-AGE GLOBAL bojujú s prejavmi starnutia a dodávajú pleti lesk mladosti. V každom téglíku tejto jedinečnej starostlivosti je koncentrovaných 10 miliónov vzácných buniek, ktoré podporujú regeneráciu pleti.

NOVINKA RADU ANTI-AGE GLOBAL ZARUČUJE KRAJŠIU PLEŤ LEN ZA 1 NOC A REGENERÁCIU PLETI ZA 5 DNÍ! Vaša pleť bude až o až o 95 % vyživenejšia, o 88 % plnšia a vyhladenejšia, o 89 % pevnejšia, o 88 % žiarivejšia a o 83 % viac obnovená. Dokonca budete mať o 72 % menej viditeľných vrások a 10 % menej pigmentových škvŕn.

Tieto produkty sú zložené z nektáru pupenův, extraktu z jabĺk, inositolu z ryže vďaka čomu bojujú proti starnutiu pleti. Výživu a pohodlie pleti zabezpečujú zložky ako jadierko ľanovníka, jojobový olej, borákové semeno či hroznové jadierko. Rastlinný glycerol sa postará o hydratáciu pleti, glykoly a prírodné masťné kyseliny zas zlepšujú jej textúru.

Navyše až 94 % žien, ktoré vyskúšali novú vysoko regeneračnú starostlivosť a nočnú masku ANTI-AGE GLOBAL, zaznamenali zvýšenie revitalizácie pleti. A po jednom mesiaci používania spozorovali zmiernenie až ôsmich prejavov starnutia.

WWW.YVES-ROCHER.SK



Naše telo je úžasné a pracuje dokonale. Vekom však môžu nastať zmeny, ktoré nám nemusia byť príjemné, no dá sa s nimi pracovať. Za klinikou estetickej medicíny a estetickej gynekológie **FB CLINIC AESTHETIC MEDICINE V BRATISLAVE** stojí MUDr. Denisa Fecmanová, MPH., MBA. Popri svojej praxi sa neustále vzdeláva a zúčastňuje odborných kurzov a workshopov, na ktorých aj sama prednáša. Je držiteľkou viacerých certifikátov na aplikáciu botulotoxínov, injekčných výplní, niťového liftingu, mezoterapie, ale tiež certifikátov z estetickej gynekológie a intímnej chirurgie.

LABIOPLASTIKA JE CHIRURGICKÁ ÚPRAVA INTÍMNYCH OBLASTÍ.

Výraznejšie alebo väčšie malé pysky ohanbia spôsobujú niektorým ženám ťažkosti pri nosení bielizne, športových aktivitách či pri pohlavnom styku. Pysky ohanbia klesajú a ovísajú aj vekom. Cieľom operácie je odstránenie nadbytočného tkaniva z oblasti malých pyskov ohanbia.

„Na omladenie intímnych partií sa využíva aj PRP metóda. Pacientke sa odoberie jej vlastná krv. V špeciálnom prístroji sa oddelí krvná plazma, ktorá obsahuje rastové faktory.

Tá sa následne injekčne, drobnými vpichmi, aplikuje do vaginálnej oblasti,“ vysvetľuje MUDr. Denisa Fecmanová, MPH., MBA. Pre najväčší komfort pacientky sa pred zákrokom naniesie anestetický krém, ktorý znecitlivie intímnu oblasť a zákrok je vďaka tomu takmer bezbolestný.

PRP metóda dokáže obnoviť integritu povrchu sliznice vagíny a krčka maternice, pomáha žene udržiavať si pravidelný menštruačný cyklus, hojí kožné trhliny aj vo vaginálnej oblasti, dokáže zlepšiť sexuálny život či znižuje riziko infekcie a znižuje pooperačné jazvy.

LIEČBA INKONTINENCIE LASEROM JE NAJMODERNEJŠIA METÓDA NEINVAZÍVNEJ TERAPIE STRESOVEJ INKONTINENCIE MOČU.

„Zárok je bezpečný a rýchly bez potreby anestézie. Minimálne invazívne frakčné ošetrenie laserom je efektívne, bezpečné a pohodlné a lieči príznaky u pacientov s miernym a stredným únikom moču (SU). Je založené na fototepelnej stimulácii kolagénu, zmršťovaní a stiahnutí vaginálnej sliznice tkaniva a kolagénu a následne ústia močovej trubice,“ opisuje pani doktorka Fecmanová.

Na klinike FB Clinic aesthetic medicine v Bratislave si môžete vybrať ošetrenia ako biorevitalizáciu, plazmaterapiu či PRP. Peeling a bielenie intímnych partií, kontúrnú plastiku pomocou výplní, nití alebo vlastného tuku. Zväčšenie bodu G a klitorisu či zavedenie parauretrálnej výplne (liečba inkontinencie moču). Niťovú perineoplastiku, labioplastiku, plastiku klitorisu alebo plastickú operáciu prednej a zadnej steny pošvy.

WWW.FBCLINIC.EU



MUDr. Denisa Fecmanová, MPH., MBA

Vďaka estetickej gynekológii sa môžete zbaviť vekom podmienených zmien v oblasti genitálií a získať späť sebavedomie a dobrý pocit. V prostredí kliniky očakávajte individuálny a diskretný prístup a prvotriedne technické vybavenie.

Dôležitosť estetickej gynekológie

Pilates Village

Je módna a lifestyle značka, ktorá sa zrodila zo snov dvoch dlhoročných kamarátok - Táni a Nikol. Nikol sa pred rokmi presťahovala do Nórska, Táňa zase do Austrálie a ani táto veľká vzdialenosť neprerušila ich priateľstvo. Kolekcie vznikajú v obmedzenom množstve a pokiaľ to ide, pracujú s českými dielňami. Oslavujú radosť z drobností a zdôrazňujú dôležitosť spomaliť vo svete plnom chaosu. Aktuálne sa teší na jar a s ním aj na prvú jarňú PV kolekciu, ktorá bude opäť vo veľmi limitovanom množstve.

WWW.PILATESXVILLAGE.COM
@PILATESXVILLAGE



UPPEAL™ z jablčného odpadu

Dizajnérka Stella McCartney a jej rovnomenná značka prináša vždy niečo nové. Najnovšie používa vo svojej letnej kolekcií materiál UPPEAL™, ktorý sa považuje za vegánsku alternatívu kože a exotických koží.

„MILUJEM, ŽE MOJE KABELKY MAJÚ ROVNAKÝ VZHĽAD A LUXUSNÝ POCIT KOŽE BEZ TOHO, ABY SOM ROBILA KOMPROMISY MEDZI MOJIMI HODNOTAMI, KTORÉ NEPODPORUJÚ KRUTOSŤ,“ hovorí Stella.

WWW.STELLAMCCARTNEY.COM

E

Kachličky z plastu

Ked' sa spoja kreatívne mysle, nie sú žiadne zábrany. V spolupráci so Stilt Studios, ktorí sa zaoberajú stavaním domov, vznikli špeciálne kachličky, vyrobené zo zeleného plastového odpadu. Tento unikátny spôsob upcyclácie nájdete v niektorom z ich projektových domov.

@STILTSTUDIOS



Organic Oasis Lab

Organic Oasis Lab je rodinná slovenská značka, ktorú vytvorila zakladateľka e-shopu Organic Oasis, Lenka Šoltysová, spoločne s tímom biochemikov a farmaceutov. Ide o prémiové prírodné výživové doplnky, ktoré v sebe spájajú prvky vedy a prírody, pričom zložky produktov tvoria aktívne a patentované látky, ktorých účinky sú preukázané aj klinickými štúdiami.

Slovenská značka Organic Oasis Lab vyhrala so svojim prémiovým výživovým doplnkom Microbiome Therapy prestížne svetové ocenenie The Beauty Shortlist Wellbeing Awards 2024, v kategórii Best Product for Microbiome Health (najlepší produkt pre črevný mikrobióm), čím sa zaradila medzi svetovú špičku.

WWW.ORGANIC-OASIS.SK
@ORGANIC_OASIS.SK

W

Detské oblečenie z mlieka?

Je M'aime od Duedilatte je výsledkom spolupráce dvoch mladých mamičiek: vizionárky Lindy Pavlovej a výskumníčky Antonelly Bellina. Vytvorili spoločnosť Duedilatte, ktorá vyrába mliečne tkaniny/látky v Taliansku. 100 % prírodná mliečna bielkovina viskóza, v prirodzenej slonovinovej farbe, tvorí základ kolekcie pre deti.



„KAŽDÝ ROK SA NA CELOM SVETE VYHODIA ALEBO POKAZIA MILIARDY LITROV MLIEKA. NÁŠ DETSKÝ RAD SA VYRÁBA V TALIANSKU PRÁVE Z TEJTO SUROVINY,“ hovoria zakladatelia.

Mliečna bielkovinová viskóza je inovatívny materiál budúcnosti šetrný k životnému prostrediu.

WWW.DUEDILATTE.CH

S

Sila lipy

Lipa ako symbol sily Slovanov a ústredná ingrediencia v balzame na pery.

Očaruje omamnou vôňou a liečivou silou. Základ balzamu tvorí kandelilový vosk (rastlinný), bambucké maslo, ricínový olej, olivový skvalan, med a lipový olej, tie zvláčnia a ochránia nielen pokožku pier, ale aj rôzne suché miesta na tvári.

WWW.MYLO.SK
WWW.CONTEMPORARYSUVENIR.SK



Wella Professionals - Ultimate Repair Mask



Wella Professionals predstavuje novú masku na vlasy z luxusného radu Ultimate Repair, ktorá opravuje poškodené vlasy a uľahčuje ich rozčesávanie. Zároveň dodáva vlasom intenzívnu hladkosť bez zaťaženia. Masku je možné zakúpiť v e-shope mojewella.cz alebo v kaderníckych salónoch, ktoré pracujú so značkou Wella Professionals.

WWW.MOJEWELLA.CZ

Hercule Studio



Je francúzska kreatívna značka, ktorá navrhuje špičkové športové predmety s identitou. Zrodila sa z vášne dvoch zakladateľov pre šport a dizajn, Joy a Jérémyho. Každý výtvor vychádza z dvojslovnej filozofie značky Exercise Beautifully a spája dizajn, kreativitu a know-how. Vesmír Hercule Studio je postavený na vzájomne sa dopĺňajúcich identitách zakladateľov; intenzitu parížskej architektúry a kultúry pre Joy a slnečnú energiu Stredomoria pre Jeremyho.

WWW.HERCULE-STUDIO.COM

Zdravie od Carnium Botanicals



Rodinná firma Carnium Botanicals produkuje doplnky výživy s dôrazom na kvalitné prírodné vegánske zloženie bez pridaného cukru, lepku a sladidiel.

Her Biotic sú ženské probiotiká a je to ich top produkt, v ktorom je namiešaných až šesť probiotických kmeňov. Tie obnovujú črevnú a intímnu mikroflóru a tiež sa starajú o močový mechúr, takže pomáhajú s imunitou, trávením, zápalmi a celkovou pohodou.

WWW.CARNIUMBOTANICALS.SK
[@CARNIUMBOTANICALS_SK](https://www.instagram.com/CARNIUMBOTANICALS_SK)

Najintenzívnejšie DUO od Jane Scrivner pre žiarivú pleť



Milujeme, ako táto dvojica preukázateľne dodáva energiu unavenej pleti a je vhodná pre všetkých, ktorí chcú okamžité viditeľné výsledky.

GLOW RENEW - Sérum s Bakuchiolom - rastlinnou alternatívou retinolu, podporuje tvorbu kolagénu a elastínu, spevňuje kontúry, bráni vzniku nových vrások a zjemňuje už existujúce. Bakuchiol má silné antioxidačné účinky.

BRIGHTENING B - Niacínamidové sérum je formulované tak, aby obnovilo pokožku, hĺbkovo hydratovalo a omladilo pleť. Niacínamid je multifunkčná super ingrediencia, ktorá dokáže normalizovať veľkosť pórov, upokojiť pokožku náchylnú na akné, posilniť elasticitu kožnej bariéry. Má liftingový efekt a dokonca zosvetľuje hyperpigmentácie.

Vďaka kyseline hyaluronovej s nízkou molekulárnou hmotnosťou obidve séra poskytujú vašej pleti vysokú dávku hydratácie a anti-aging starostlivosť.

WWW.ODPRIRODY.SK
[@OD_PRIRODY](https://www.instagram.com/OD_PRIRODY)

Vône s príbehom



Bookarazzi® Eau de Parfum je unikátna značka parfumov, ktorá prekračuje hranice jednej umeleckej formy. Každý z parfumov tejto kolekcie je jedinečným dielom s vlastnou osobnosťou.

V parfumériách ich nehľadajte. Za touto voňavou novinkou treba zísť do kníhkupectiev. Obklopení knihami sa zákazníci môžu ponoriť do sveta vôní, ktorý je neoddeliteľne spojený s literatúrou.

Založené na Slovensku, vyrábané vo Francúzsku, priamo vo svetovom hlavnom meste parfumov, Grasse.

WWW.BOOKARAZZI.SK
[@BOOKARAZZI_EDP](https://www.instagram.com/BOOKARAZZI_EDP)

Zuna, čistá a prírodná kozmetika



Zuna je slovenská značka kozmetiky, ktorú vymyslela a sama vytvára charizmatická Lucia Báčiková v krásnom prostredí Banskej Štiavnice. Luciiným cieľom bolo od začiatku prinášať výnimočné, funkčné a bezpečné kozmetické produkty, ktoré sú priateľské k človeku, k zvieratám, smerujú k podpore a dosahovaniu prirodzenej krásy a čerpajú výhradne z prírodných zložiek.

Kozmetika ZUNA je vyrábaná v malých množstvách a vždy čerstvá.

WWW.ZUNACOSMETICS.SK
[@ZUNA.COSMETICS](https://www.instagram.com/ZUNA.COSMETICS)

Topánky hodné Vašej voľby



Pridajte si k jarnej nálade vo Vašom šatníku trošku ETIMEĚ šarmu. Značka elegantných topánok pretvára aktuálne trendy tak, aby nezapadli prachom. Stvorená na mieru Slovenkám, ktoré túžia robiť v móde zodpovedné rozhodnutia, prináša klasické modely topánok v nadčasových, no pritom unikátnych dizajnoch. Rovnako sa túto sezónu pohrala s denimom. Klasický model lodičiek v sexi dizajne oceníte ku kvetom i pastelom.

KÚPITE V PREDAJNI ROBEL A NA ROBEL.SK.

Rovnováha



Vzťah k jedlu je dlhodobou problematickou témou väčšiny žien. Ako sa naučiť vnímať svoje telo pozitívne vo všetkom tom tlaku na dokonalosť?

Psychologička a špecialistka na psychodietetiku Agata Glyda v tejto jedinečnej knihe s ľahkosťou a empatiou odpovedá na tieto a mnohé ďalšie otázky, ktoré dopomôžu ženám nadobudnúť spokojnosť s vlastným telom. Budete mať pocit, že sa rozprávate s blízkou kamarátkou, ktorá vám rozumie bez výčitiek a odsudzovania.

WWW.VYDAVATELSTVOMOTYL.SK

Čo Používajú Profesionáli

Jarný svieži výber produktov od profesionálnej vizážistky Ivany Súkenníkovej, ktorý si môžete dopriať aj vy.



1 / ULTRAĽAHKÁ HYDRATÁCIA V SPREJI

Multifunkčný olej pre telo a pleť Skin Food Ultra-Light Dry Oil od Weledy vás prekvapí svojou ľahkosťou a zároveň intenzívnou hydratáciou. Dvojitý olej obsahujúci rastlinné oleje, extrakty z fialky, nechtíka, rozmarínu a harmančeka sa rýchlo vpija a pleť nezanecháva mastnú či lepiť. Hydratačná hmla vás okrem toho osvieži aj svojou nezameniteľnou vôňou pomaranča, benzoe a levandule.

Kúpte v predajniach DM alebo na www.weleda.sk.

2 / DOKONALÁ HEBKOSŤ VAŠICH RÚK

Zimné obdobie dáva zabráť pokožke na celom tele, a preto netreba zabúdať na naše ruky, ktoré si zaslúžia špeciálnu starostlivosť. Krém na ruky kórejskej značky Needly sa postará o perfektne hydratovanú pokožku a dlhotrvajúcu výživu. Vďaka ceramidom a komplexu esenciálnych olejov pomôže odstrániť suchosť a zvyšuje elasticitu, taktiež spúšťa regeneračné procesy. Vybrať si môžete z troch vôní: kvetinová vôňa s citrusmi Rainy Garden, pižmo a prírodné oleje Heavenly Musk alebo kvetinová drevitá vôňa Dreamy Desert.

Kúpte na www.notino.sk alebo www.ksisters.sk.

3 / PERLEŤOVÝ LESK V TVÁRI

Ak preferujete jemnejšie krytie a rozžiarenú pleť, GloWish Multidew Skin Tint je ideálnym produktom pre líčenie, ktoré vyzerá, akoby ste žiadne nemali. Jemne zafarbený rozjasňujúci krém vašu pokožku zjednotí, avšak stále bude vyzerat' veľmi prirodzene, bez zbytočného príliš silného krytia. Okrem toho je vodoodolný, minimalizuje póry a obsahuje perleťový pigment, ktorý odráža svetlo a zaisťuje tak dokonalé rozjasnenie a zdravo pôsobiacu pleť.

Kúpte na www.cultbeauty.com alebo na www.notino.sk.

4 / DUOCHROMATICKÝ METALICKÝ EFEKT

Ak sa nebojíte ľahkého experimentovania, vyskúšajte duochromatické tekuté očné tieňe od E.L.F. Cosmetics. Jednoducho sa nanášajú, sú dlhotrvácne a farbu menia podľa toho, ako na ne dopadá svetlo. Odtieň Cyberpink sa mení z ružovej na zlatú a naopak, Venus Envy obsahuje pigmenty bielej a modrej a Mer-mazing vás prekvapí prelínaním sa modrej a zelenej. TIP: Ak si netrúfate na výrazné očné tieňe, tenkým skoseným štetcom si môžete vytvoriť očné linku alebo naneste očný tieň jemne iba na stred pohyblivého viečka.

Kúpte na www.elfcosmetics.com.