



**KLÁŠTORŇÁ KALCIA  
NAJNÁROČNEJŠIE REMESLÁ**

Spoločnosť Kofola oživila pred tromi rokmi minerálnu vodu Kláštorňá, ktorú na posilnenie povedomia o zvýšenom obsahu vápnika nazvala Kláštorňá Kalcia (KK). **Komunikácia značky bola od začiatku zameraná práve na benefity vápnika pre ľudské telo, v roku 2021 zvlášť v spojení s fyzicky náročnými aktivitami.**

V PR komunikácii sme sa preto zamerali na náročné remeslá a priniesli **kreatívnu B2C kampaň postavenú na unikátnej štúdií a prieskume náročnosti tradičných slovenských remesiel.**

Štúdie a odborníci hovoria jasne. **Pri fyzicky náročných aktivitách, aj pri fyzicky namáhavom zamestnaní majú ľudia zvýšenú potrebu vápnika rovnako ako výkonní športovci.** Pri akomkoľvek výkone naše telo vápnik využíva na zvýšenie svalovej sily.

**Komunikačný plán bol preto postavený na klasickej PR komunikácii benefitov vápnika a jeho ľahkého vstrebávania z minerálnych vôd cez odborníkov a kreatívny koncept: Najnáročnejšie remeslá.**

Táto PR komunikácia, ktorá bola súčasťou celoročnej komunikácie, bola realizovaná na jar a jeseň 2021.

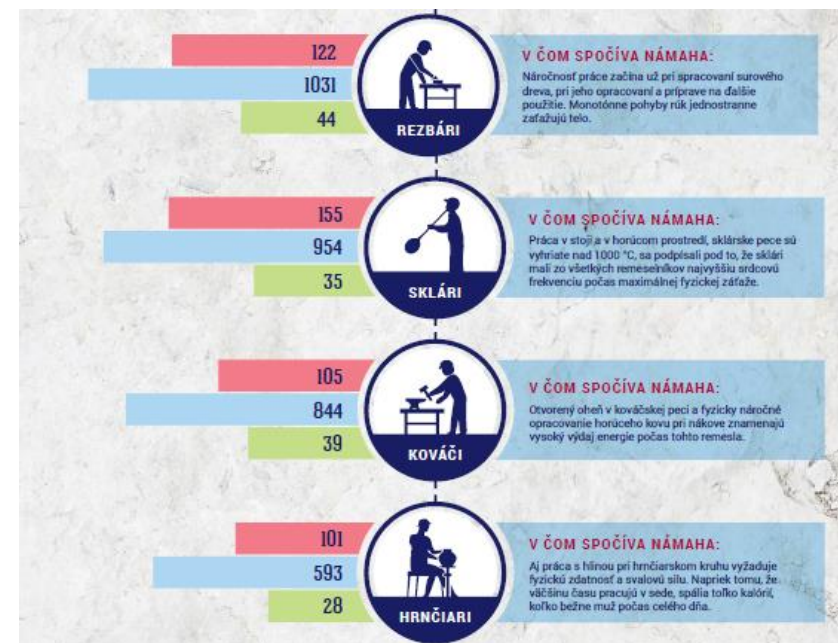


**PRVÝ PILIER KOMUNIKÁCIE – ZVÝŠENIE VNÍMANIA BENEFITOV VÁPNIKA PRE ĽUDSKÉ TELO** a prepojenie na minerálnu vodu Kláštorňá Kalcia boli postavené na klasickom remeselnom PR:

- oslovenie relevantných lekárov a odborníkov na výživu. Štyria oslovení odborníci poskytli množstvo štúdií a vedecky overených informácií k vápniku a jeho pozitívnemu vplyvu na telo.
- následné media relations – príprava podkladov pre médiá, zdôrazňujúce práve vplyv na fyzicky náročné aktivity, tlačové správy, produktové tipy, media partnerstvá.

**DRUHÝ PILIER – PRIESKUM A NÁSLEDNÝ REBRÍČEK NAJNÁROČNEJŠÍCH SLOVENSKÝCH REMESIEL BOL ŠTÚDIU V TERÉNE:**

- na spoluprácu sme oslovili 2-3 zástupcov typických slovenských remesiel – bača, zvonár, rezbár, kamenár, sklár, kováč a hrnčiar z celého Slovenska
- v koordinácii s odborným lekárom sme nastavili model merania náročnosti ich práce – každý remeselník dostal smart hodinky, ktoré nosil celú pracovnú dobu, a zdieľal svoje dáta, ktoré odborník spracoval (v prílohe)
- merania prebiehali počas dvoch mesiacov
- medializovaný rebríček bol zostavený na základe merania fyzickej záťaže, spotreby kalórií, srdcového tepu a prejdených krokov



PR komunikácia zameraná na fyzicky náročné aktivity a remeslá pre Kláštornú Kalcia priniesla:

- nárast vnímania, že minerálna voda obsahuje vápnik, o 5 %
- znalosť KK poskočila o 5 %
- 3 tlačové správy a 5 tém
- dva mesiace sme pracovali so 7 remeslami a 18 remeselníkmi
- dosiahli sme 79 media výstupov (50 % spontánnych) / 6,3 mil. zásah / AVE bez koef = 210k€
- z čoho 90 % bolo s pozitívnou, 10 % s neutrálnou tonalitou

# Pri náročnej fyzickej práci nezabudnite na dopĺňanie vápnika



Jarné počasie ovládlo Slovensko a konečne je možné ísť na poriadku výstupu alebo spraviť poriadne jarné upratovanie nielen doma, ale aj na chatu. A to so sebou prináša aj nekonečné množstvo fyzickej náročnej práce, pri ktorej sa väčšinou riadne zapotíte. Preto je potrebné myslieť na to, aby ste okrem tekutín doplnili aj potrebné minerály, hlavne vápnik, ktorý je potrebný na udržanie zdravej kosti a prispieva k normálnemu fungovaniu svalov. Zvýšený obsah vápnika má aj slovenská minerálna voda Kláštorňa Kalcia, ktorá ideálne doplní váš pitný režim.

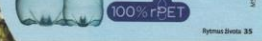
## Vápnik je dôležitý pre našu celkovú kondíciu

Ďalší vplyv na správne fungovanie kostrových svalov, ako aj hladkej svaloviny ciev a vnútorných orgánov, napr. tráviaceho traktu. Podľa toho, na prenos nervových vzruchov, signálov vnútri buniek, správnej regulácii zrážateľnosti krvi a je tiež dôležitý pre produkciu viacerých hormónov. Vápnik zlepšuje metabolizmus – využitelnosť glukózy ako zdroja energie. Čo je špeciálne dôležité pri zvýšenej fyzickej náročnosti našich aktív, či už v práci, alebo pri športe," hovorí MUDr. Adela Penesová, PhD., lekárka a odborníčka na pohyb a obezitu z Biomedicínskeho centra SAV.

Doplníte si vápnik prirodzenou formou? Ideálne je doplniť si vápnik prirodzeným spôsobom, teda stravou bohatou na tento minerál. Nemusíme sa však spoliehať len na mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú u nás najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. Čerpať ho môžeme aj z rýz, čo zeleniny, strukovín či výrobkov zo sóje. A pitný režim doplníte aj opitím minerálnej vody so zvýšeným obsahom vápnika, ktoré má spoločne s tekutinou dodávať aj vápnik v ľahko vstrebateľnej forme," doplnila MUDr. Adela Penesová, PhD.

## Napite sa vápnika

Medzi slovenské minerálne vody patria aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej či psychickej námahe každého z nás. Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v 1,5 a 0,5-litrovom balení. Flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)



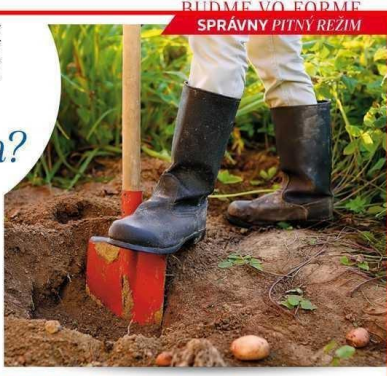
# STE ZASE viac aktívna?

To je skvelé, len pri náročnej fyzickej práci nezabúdajte na dopĺňanie vápnika.

Jarné počasie ovládlo Slovensko a opäť sa dá pracovať v záhrade alebo urobiť poriadne jarné upratovanie nielen doma, ale aj na chatu. A to so sebou prináša aj veľa fyzickej náročnej práce, pri ktorej sa väčšinou dobre zapotíte. Preto myslíte na to, aby ste okrem tekutín doplnili potrebné minerály, najmä vápnik na udržanie zdravej kosti a normálneho fungovania svalov. Zvýšený obsah vápnika má aj slovenská minerálna voda Kláštorňa Kalcia, ktorá ideálne doplní váš pitný režim.

## VÁPNIK pre celkovú kondíciu

Ďalšie je doplniť si vápnik prirodzenou formou? Ideálne je doplniť si vápnik prirodzeným spôsobom, teda stravou bohatou na tento minerál. Nemusíme sa však spoliehať len na mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú u nás najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. Čerpať ho môžeme aj z rýz, čo zeleniny, strukovín či výrobkov zo sóje. A pitný režim doplníte aj opitím minerálnej vody so zvýšeným obsahom vápnika, ktoré má spoločne s tekutinou dodávať aj vápnik v ľahko vstrebateľnej forme," doplnila MUDr. Adela Penesová, PhD.



## DOPLŇTE ho prirodzenou formou

Ďalšie je doplniť si vápnik prirodzenou formou? Ideálne je doplniť si vápnik prirodzeným spôsobom, teda stravou bohatou na tento minerál. Nemusíme sa však spoliehať len na mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú u nás najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. Čerpať ho môžeme aj z rýz, čo zeleniny, strukovín či výrobkov zo sóje. A pitný režim doplníte aj opitím minerálnej vody so zvýšeným obsahom vápnika, ktoré má spoločne s tekutinou dodávať aj vápnik v ľahko vstrebateľnej forme," doplnila MUDr. Adela Penesová, PhD.

**NAPITE SA VÁPNIKA**

Medzi slovenské minerálne vody prirodzene bohaté na významný obsah vápnika patrí aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej či psychickej námahe každého z nás. Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v 1,5 a 0,5-litrovom balení. Flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

**BAJEČNÝ Tip!**

**100% rPET**

## VÁPNIK je dôležitý pre našu celkovú kondíciu

**Patrí k najdôležitejším minerálom v našom tele. Potrebujeme ho nielen pre zdravie kostí, ale aj pri fyzickej práci či pri športe.**

**J**arné počasie ovládlo Slovensko a opäť sa dá pracovať v záhrade alebo urobiť poriadne jarné upratovanie nielen doma, ale aj na chatu. A to so sebou prináša aj veľa fyzickej náročnej práce, pri ktorej sa väčšinou dobre zapotíte. Preto myslíte na to, aby ste okrem tekutín doplnili potrebné minerály, najmä vápnik na udržanie zdravej kosti a normálneho fungovania svalov. Zvýšený obsah vápnika má aj slovenská minerálna voda Kláštorňa Kalcia, ktorá ideálne doplní váš pitný režim.

**BAJEČNÝ Tip!**

**100% rPET**

**NAPITE SA VÁPNIKA**

Medzi slovenské minerálne vody prirodzene bohaté na významný obsah vápnika patrí aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej či psychickej námahe každého z nás. Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v 1,5 a 0,5-litrovom balení. Flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

**BAJEČNÝ Tip!**

**100% rPET**

**DOPLŇTE ho prirodzenou formou**

Ďalšie je doplniť si vápnik prirodzenou formou? Ideálne je doplniť si vápnik prirodzeným spôsobom, teda stravou bohatou na tento minerál. Nemusíme sa však spoliehať len na mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú u nás najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. Čerpať ho môžeme aj z rýz, čo zeleniny, strukovín či výrobkov zo sóje. A pitný režim doplníte aj opitím minerálnej vody so zvýšeným obsahom vápnika, ktoré má spoločne s tekutinou dodávať aj vápnik v ľahko vstrebateľnej forme," doplnila MUDr. Adela Penesová, PhD.

**TIPI**

Medzi slovenské minerálne vody prirodzene bohaté na významný obsah vápnika patrí aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej či psychickej námahe každého z nás. Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v 1,5 a 0,5-litrovom balení. Flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

## Napite sa vápnika

Máte v pláne dať si pred letom poriadne do tela športom alebo inými fyzicky náročnými aktivitami? Nezabudnite na pitný režim plný vápnika, ktorý prispieva k normálnemu fungovaniu svalov. Bohatá na významný obsah vápnika je aj minerálna voda Kláštorňa Kalcia, dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii. Všetky flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda len z recyklovaného materiálu.

**100% rPET**

Kláštorňa Kalcia, Pevná ako skala.  
[www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)  
FB @KlastornaKalciaSK

## Zabúdate na pitný režim? NAPRAVTE TO!

**Ako vieme, základom pitného vodu, na pri zvýšenej námahe aj s dostatočným množstvom vápnika.**

**Prečo je vápnik dôležitý**

Ďalší vplyv na správne fungovanie kostrových svalov, ako aj hladkej svaloviny ciev a vnútorných orgánov, napríklad tráviaceho traktu. Podľa toho, na prenos nervových vzruchov, signálov vnútri buniek, správnej regulácii zrážateľnosti krvi a je tiež dôležitý pre produkciu viacerých hormónov. Vápnik zlepšuje metabolizmus – využitelnosť glukózy ako zdroja energie. Čo je špeciálne dôležité pri zvýšenej fyzickej náročnosti našich aktív, či už v práci, alebo pri športe," hovorí MUDr. Adela Penesová, PhD., lekárka a odborníčka na pohyb a obezitu z Biomedicínskeho centra SAV.

**Ak nešportujete...**

Ak nešportujete a nemáte v pláne náročnej fyzickej aktivity, môžete si doplniť vápnik aj z potravín, ktoré obsahujú vápnik. Ide o mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú u nás najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. Čerpať ho môžeme aj z rýz, čo zeleniny, strukovín či výrobkov zo sóje. A pitný režim doplníte aj opitím minerálnej vody so zvýšeným obsahom vápnika, ktoré má spoločne s tekutinou dodávať aj vápnik v ľahko vstrebateľnej forme," doplnila MUDr. Adela Penesová, PhD.

**Popri fyzickej náročnej práci nezabúdajte na doplnenie vápnika**

**Napite sa vápnika**

Medzi slovenské minerálne vody prirodzene bohaté na významný obsah vápnika patrí aj prírodná minerálna voda Kláštorňa Kalcia. S celkovou mineralizáciou 1 840 mg/l a obsahom vápnika 287 mg/l Kláštorňa Kalcia doplní chýbajúci vápnik pri zvýšenej telesnej či psychickej námahe každého z nás. Kláštorňa Kalcia je dostupná v sýtenej a jemne sýtenej verzii, v 1,5 a 0,5-litrovom balení. Flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

**100% rPET**

## Napite sa vápnika pri športe, alebo akejkolvek inej fyzicky náročnej aktivite.

Patrí k najdôležitejším minerálom v našom tele. Potrebujeme ho nielen pre zdravie kostí, ale aj pri fyzickej práci či pri športe.

**100% rPET**

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

## ČÍM VIAC NÁMAHY, TÝM VYŠŠIA POTREBA VÁPNIKA

Aj vy máte v pláne sa túto jeseň poriadne zapotiť v záhrade alebo pustiť sa do dlho odkladaných opráv na chalupu? Tak popri dostatočnom prijímaní tepla a energie nezabudnite na príjem vápnika.

Táto minerálna látka je veľmi dôležitá pre správnu činnosť mozgu. Pri fyzickej námahe ho svaly potrebujú vo zvýšenej miere, a ak nechcete, aby si ho „ukradli“ z kostí, je potrebné vápnik priebne doplniť, ideálne v prirodzenej forme. Pri slobodnej práci vápnika sa však nemusíte spoliehať len na mliečne výrobky, vajcia a ryby, ktoré sú najzaujímavejšími zdrojmi. V ľahko vstrebateľnej forme ho dodajú minerálne vody so zvýšeným obsahom vápnika. Prirodzene bohatá na vápnik je minerálna voda Kláštorňa Kalcia, ktorá ideálne doplní pitný režim nielen počas jesenných dní. Jeden liter slovenskej minerály obsahuje 287 mg vápnika aj dostatočné množstvo horčíka, takže vaše telo vie obe látky efektívne využiť. Flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

**100% rPET**

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

## Čím viac námahy, tým vyššia potreba vápnika

Aj vy máte v pláne dať si poriadne do tela na záhrade alebo chalupe? Tak popri dostatočnom prijímaní tepla nezabudnite ani na príjem vápnika. Prirodzene bohatá na vápnik v ľahko vstrebateľnej forme je aj minerálna voda Kláštorňa Kalcia, ktorá tak ideálne doplní váš pitný režim počas jesenných dní. Jeden liter obsahuje 287 mg vápnika aj dostatočné množstvo horčíka, takže vaše telo vie obe látky efektívne využiť. Flaše Kláštornej Kalcie sú vyrobené zo 100% rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu. [www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)

**100% rPET**

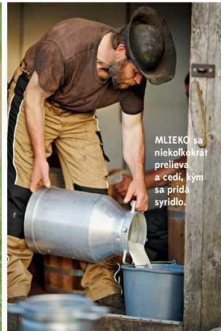
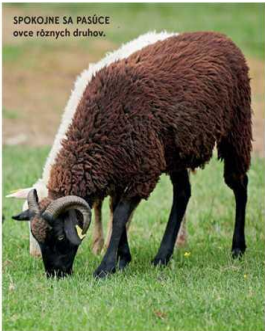
[www.klastorna.sk](http://www.klastorna.sk)





# Jeden z posledných TRADIČNÝCH SALAŠOV

SPOKOJNE SA PASÚCE ovce rôznych druhov.



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

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

Text: JAROSLAV PAVLIGA, foto: ADRIÁN RŮČKA

moje remeslo



DOJENIE na salaši na úpätí Západných Tatier.

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

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

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

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

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

moje remeslo



JEDINEČNÁ a nezameniteľná scenéria krajiny pod Kriváňom.

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

OVCA DOJÍ PYSKOM

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

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

VLNŮ SKIPOVAL ČÍRAN

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

„Ajdy som chcel byť bača. Ved odmalicka som tu nič v Hľbe vyrabával s ovcami. Dáke mám aj gazdovstvo. Občas tu zádelem, ale prespavam vždy tu na salaši, tu mám svoju slobodu,“ vysvetľuje nám bača Dušan.

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

„V Žiline býval podnik na spracovanie vlny“, pokračuje, „ale zanikol. A keď ľudia i doma vyprali vlnu, spradieli uke a utkali si plátno. Dnes sa už nikomu nechce sriškovať. Aj to chceš dať? Zväčš chovateľov oviec našli ale zatiaľ nevím o ničom. Prítom taká vlna je aj vyborným materiálom na zateplenie budov. Nuž takto je to teraz.“

DEŇ JE TEN ISTÝ, ALE VĚDY INÝ

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

vychutnávame pomaly klesajúce slnko a čoraz teplejšie farby. Kľaga fúka a žvie. I som sa chlapcom mňuká, že im pomôžem, ale je jasné, že majú po dlhom dni ešte kopu inej práce, než ma nič dojenia. Je to fažka a jednovrstva káždodenná práca. Člby podoja. A keď bača vyzere dobre náladový a vrdí, citujem: Je to tak, ako to je. Deň je ten istý, ale vždy iný.“

Člby však majú po dlhom spornom dni doť. A rda sa, že aj ovce. Robota valáky, cupjky, liskony. Rôzne druby a krievce. Nepôjde sa dostane človek našleky alebo aj ihlanie palcou po chrste, keď sa nechce zaradiť do hruvy. Končne je hotovo a posledná ovca podojená. Pastieri i takmer keďtohlavé stádo sa upokoja, stíha.

SVETĽO NA HORŠIE ČASŤI

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

Veľké čvrtke prítvázne opodhal začínajú byť aktívne. V noci bača volajú postupne strážiť salaš. Ich hlasnou úlohou je oznámiť valachom, že objavil medveďa alebo vlky. Vlna, poniektoré noci chlapy veľa nenaspia. Aj preto sa do tejto krásnej, ale extrémne namáhavej práce nikto nehrnie. Ako vyplýva z jednej zaujímavej štúdie, ktorá realizovala známa minerálna voda Kľáčovňa Kalica, nečarstvo je tým úplne našlejšíim slovenským remeslom. Celková náročnosť mája dokonca vyššia ako kováč i kamieri.

A vy, bača, keď odchádzate vyzvedám. Nuž bača, keď, keď, keď.“



BAČA HARMAN s valachom uterákové doje.

Najšľahnejším počtom z návštevy kokavského salaša je občas k týmto sáčkom chlapcom a aj hrnčom, že aj vďaka nim tu pretrvávajú naš tradičný kalimný fenomén a značnosť našich predkov. Choť oviec, koľko na Slovensku prechádza ai najvyťaženejšiu krajinu, ako si chovatelia pumitajú. Za posledné roky rapídne poklesla úroveň a náročnosť práce mláta toto odvetvie ešte viac zleďovčovať. Ved ľem na začiatku nášho storočia bol počít oviec takmer dvojnásobný v porovnaní s počtom oviec, ktoré sa v súčasnosti chovajú. Preto verím, že aj vďaka ľuďom, ako je Dušan Harman, a jeho šikovným pomocníkom, tento dlný skvost – ovcárstvo – tak skoro nezahynie. ■

## Pri fyzicky náročnej práci nezabudnite na vápnik

Melem remeslo bačov a trojích nádherných slovenských nemešok, ako sú zvonca, kamieri či snáďaj, je fyzicky náročná. Aj pri práci na chlapce sa používa započtie a najľahšie sú kľbami. Je preto potrebné započtie tomu príjem energie a dať si pozor aj na dostatok minerálov, ktoré sú dôležité pre prácu svalov a celkové každodenné zdravie. Najlepšie minerálnym je aj vápnik, ktorý prispieva k normálnej fungovaniu svalov.



Ideálne je príjmať ho z prirodzených zdrojov, teda zo slavy alebo z prírodného mlieka. Prírodné bohatstvo na významný obsah vápnika je aj kľáčovňa minerálna kľáčovňa Kalica, ktorá doplní chýbajúci vápnik pri cvičení, teľanej námahe, kľáčovňa Kalica je dostupná v sifonnej a jemnej sifonnej verzii, v 1,5- a 0,5-litrovom balení a všetky jej flake sú vyrobené zo 100 % rPET, teda iba z recyklovaného PET materiálu.



www.klacovna.sk

# Najnáročnejšie remeslo majú bačovia, zvonári a kamenári

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

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

## Dajte na príjem energie a minerálov

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

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

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

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

## Rebríček fyzicky najnáročnejších remesiel

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

Najnáročnejšie slovenské remeslo podľa štúdie majú bačovia. Ich pracovný čas je často „od svitu do mrku“. Priemerne prešli 16 000 krokov, teda približne 11 km denne, najviac zo všetkých remesiel. Veľa energie však spotrebujú aj pri práci okolo zvierat na salaši.

Striebornú priečku a titul druhého najnáročnejšieho remesla si v štúdiu vyslúžili zvonári, zvonkári. Neprispieva však k tomu len manuálna práca s kovom, ktorá v niektorých prípadoch vyžaduje aj zdvíhanie ťažkých brzd, ale zvonár sa pri svojej práci aj veľa nachodí.

Na tretom mieste v náročnosti remesla sa umiestnili kamenári. Aj keď dnes pri svojej práci používajú rôzne stroje a technické pomôcky, stále pri opracovávaní kameňa vydávajú veľa energie. Riadnu dávku fyzickej sily sú unás najzaujímavejšími zdrojmi vápnika. „Čerpať ho môžeme aj z maku, zo zeleniny, strukovín či z výrobkov



## Pri námahe nezabudnite na vápnik

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

100% rPET

0303303202

# Fyzicky najnáročnejšie remeslo majú bačovia, zvonári a kamenári



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

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

## Rebríček fyzicky najnáročnejších remesiel

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

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

Foto: Kláštorňa Kalcia



## PRI NÁMAHE NEZABUDNITE NA VÁPNIK

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

100% rPET

0303303202

MM101558/01

# Pri fyzicky náročnej práci nezabúdajte na vápnik

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

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

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

## A čo záhradkári?

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

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



## Napite sa vápnika

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

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

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



100% rPET



