

PAMPŮŠIK FASHION

uvádza ...



2019

Andrej a Zuzana Jurčištinovi

**PAMPŮŠIK
FASHION**
móda pre baculky

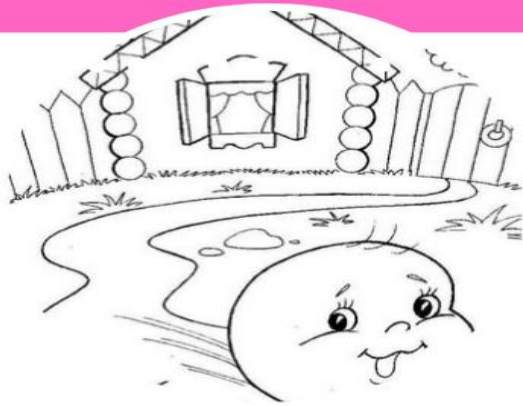
UVÁDZA...

www.pampusikfashion.com

2019

©Copyright

*Akékoľvek šírenie tohto diela bez písomného
súhlasu autorov je zakázané!*



O Pampúšikovi

Poznáte rozprávku o Pampúšikovi? Ako dedko s babkou skromne žili. Určite však v láske, ináč by spolu nevydržali až do svojej staroby. Babka povymetala truhlicu, aby získala za hrst' múky. Dedko totiž dostal chuť na sladké. Tak prišiel na svet chutnučký, dočervena usmažený pampúšik. Babička ho upiekla pre svojho dedka. Dala ho vychladiť na okienko. To ale nemala robiť. Pampúšik zrazu vidí a počuje. Vidí lúky s kvetmi, drevený plot a poľnú cestu. V diaľke les a žiarivú oblohu. Počuje spev vtákov a fidlikanie svrčkov.

Zazlievate azda zlatistému chrumkáčikovi, že utiekol?

Z okna chalúčky videl a počul samé krásne veci.

Zatúžil objavovať a spoznávať svet.

Žiť život naplno.

Za povšimnutie stojí pampúšikovské sebavedomie.

Vydal sa na cestu!

Neriešil svoj tvar, ani svoju váhu!

Bol hrdý, čerstvo upečený Pampúšik.

Žeby ten hrdý, čerstvo upečený Pampúšik, ktorý sa rozhodol žiť život naplno, mohol byť **naším vzorom? V ničom celkom určite.**

Aj keď máme pocit, že sme guľaté ako Pampúšik, v skutočnosti to tak byť vôbec nemusí. Zaiste ste sa už stretli s tým, že keď ste vyjadrili nespokojnosť so svojou postavou, mnohí nechápavo krútili hlavami. Ako o sebe zmyšľame, tak sa aj cítime.

Dôvodom toho, že sa dnes mnohé cítime tučné a neatraktívne, je neustály útok na naše podvedomie. Neustále bombardovanie fotografiami vyznačených supermodeliek v reklamách a módných časopisoch urobí svoje. Áno, môžeme obdivovať supermodelky napríklad tak, ako obdivujeme umelecké diela v galérii. Nesmieme ale dovoliť, aby sa tento obdiv zmenil na depresiu. A už vôbec nie na nenávisť voči našej tvári a postave.

Ak máme náhodou zopár kíľ navyše, nervózne pobehovanie okolo skriň, **frflanie a nadávanie na seba nám určite nepomôže.** Naopak. **Majme sa rady také, aké sme.** Možno sa budeme čudovať, ako sa nám podarí túto sebalásku pretaviť do zdravého životného štýlu. Nezáleží na tom, koľko schudneme, a či vôbec schudneme. Vysnívaná postava by mala byť druhotným cieľom. **Primárnym cieľom je zmysluplný život.**

**Našou ambíciou je aspoň čiastočne odbúrať ranné konštatovanie:
„Do kelu, zase si nemám čo obliecť.“**



Ako tak Pampúšik putuje, postupne stretáva zajaca, medveďa a vlka. Všetkým zaspieva pesničku: „*Ja som Pampúch Pampúšik...utiekol som babičke, utiekol som dedkovi...a tebe tiež utečiem...*“

Až nakoniec stretol líšku. Vieme, ako toto stretnutie dopadlo.

Preto pozor! Pozor na líšky! Sú líšky, ktoré nám zaliečavo hovoria: „Perfektne vyzeráš! Ale, kdeže by si mala pár kíl navyše! Máš predsa ideálnu postavu!“ Potom sú líšky, ktoré vás jednoducho nenechajú na pokoji a uprednostnia priamy útok. „Pozri sa, ako vyzeráš! Nemáš doma zrkadlo? Hamburgery zalievaš kolou?“

Neverte im! Líšky boli aj budú falošné!



Po Pampúšikovi druhý najhoršie obstál dedko. Spadla mu sánka a sliny na dlážku. Pozeral lačne vzdalujúcemu sa Pampúšikovi na chrbát.

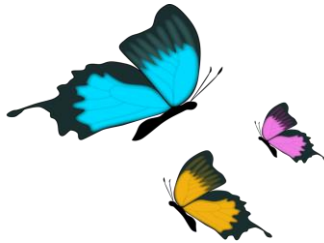
Mnohé si myslíme, že nie sme atraktívne. Skutočná krása je ale skrytá. Ani len netušíme, koľko mužov za nami hľadá.

Prestaňme sa vyhovárať!

Ak máme čas frflať, máme čas urobiť aj niečo pre seba.

Ak máme čas cítiť sa zle, pozorovať sa a sťažovať, máme aj čas ísť na prechádzku.

Ak máme čas pozerat' telku, či kontrolovať sociálne siete, tak si nájdime čas na stanovenie cieľov a činností, ktoré nás posunú ďalej.



*„Poletím,“ povedala húsenica.
Všetci sa smiali.
Okrem motýľov.*

Plaziť sa pred svetom ako húsenica pre pár kíl navyše?

Trpieť uštipačné poznámky falošných priateľov?

Zakukliť sa a už nikdy nevyletieť?

Nevyletieť – znamená nevyužiť vzácne dary, ktoré sme dostali.

Pestrofarebné krídla, vďaka ktorým môžeme lietať a spoznávať svet z inej perspektívy. Urobiť ho krajším a ľudí šťastnejšími. Nezáleží, ako dlho potrvá, kým sa z húsenice stane motýľ. Stačí, keď na tom pracujeme a výsledok sa určite dostaví.

Na to však potrebujeme **zdravé sebavedomie. Nepodlamované zbytočným sebazožieraním sa.** Je to náš prehnane kritický pohľad do zrkadla, ktorý nám zviazuje krídla.

Naše telo nemá byť majstrovským dielom – tým má byť náš život.

Prestaň tráviť celé dni zdokonaľovaním svojho tela, ako keby to bolo všetko, čo môžeš ponúknuť svetu. Telo je nástroj, ktorý môžeš použiť na prenos svojho vnútra, na plátno svojho života.

„Ak si tlstá, ohovárajú ťa.
Ak schudneš, myslia si, že nie si zdravá.
Keď sa pekne obliekaš, si fíflena,
ak nie, tak o seba nedbáš.
Ak plačeš, si trápna,
ale keď si povieš svoje, si arogantná.
Ľudia vedia len kritizovať.
**Tak nech si hovoria, čo chcú,
ale ty zostaň sama sebou.“**



Kráľovstvo krivých zrkadiel

V našej rozprávke Pampúšik neskončí v bruchu prefikanej líšky. Pokračuje vo vandrovaní, spoznáva ľudí a objavuje svet. Jedného dňa príde do mesta s množstvom sídlisk a obchodov. Ľudia, ktorých stretáva, sú krásne oblečení. Pampúšik zistí, že je nahý. Premôže ho dosiaľ nepoznaný pocit. Ostych alebo hanba? Alebo jednoducho túžba vyrovnať sa ostatným? Od ľudí odpozoruje ten podivný zhon. Zamieri do najbližšieho hypermarketu. Vidí, ako si vyberajú rôzne kusy odevov. Idú za záves a tam si to skúšajú.



Pampúšik sa rýchlo učí. Urobil teda presne to, čo robili ľudia v obchode. Zobral pár vecí, ktoré sa mu páčili a išiel ich vyskúšať.

Jeho rozčarovanie bolo veľké. Malá komôrka bola oveľa menšia ako najmenšia izbička v chalúpke, odkiaľ utiekol. Pri skúšaní nohavíc stratil stabilitu a vykotúlal sa spoza bordového závesu. Červený od hanby sa zakotúlal naspäť. Natáhujúc si blúzku buchol do zrkadla. To zarinčalo a len len že sa nerozbilo. Navyše, v zrkadle sa videl oveľa „pampúšikovatejší“, ako v skutočnosti bol. Prvá skúsenosť v novom svete sa mu vôbec nepozdávala.

**Aké že mal pohnútky, keď utiekol z chalúčky?
Keď opustil babku, dedka a cez les do mestečka
vybral sa náš Pampúšik.
Žiaden chaos, žiaden krik, že vraj ide na skusy
krajší život okúsiť.
Keď vybral sa medzi ľuďí,
hneď značnú pozornosť vzbudil.
A porovnal sa s inými,
striasol sa jak od zimy.
Musel priznať nesmele,
že je trochu pri tele.
Taká vec mu napadla:
žiadne krivé zrkadlá!
A skúšacie kabíny
a na lakti modriny.
Dal si všetko dokopy,
ved' existujú e-shopy!
A v nich – teda na nete
všetko možné nájdete!
Nie je to vec náhody
a má to svoje výhody.
Nestráviš tak času veľa,
berieš ohľad na manžela.
Nakupuješ v teple, doma,
ved' Pampúšik je vlastne – ona.
A stresovať netreba,
keď nemáš čo na seba.
Potrebuješ tričko? Sako?
Klikni na nás, nebud' pako!
Radi ťa my oblečíeme.
A rozprávku? Tú máš v cene.
Tak urob ten správny klik,
aj Pampúšik chce byť šik!**

Dovolenka v Chorvátsku

Stáva sa vám, že sotva sa vrátite z dovolenky, tešíte sa na ďalšiu? A spomienky na ňu sú pre vás hybnou silou počas celého roka? Bezstarostný relax na pláži, plávanie a slnenie. Krásne chvíle bez stresu, keď vaše myšlienky plynú pokojne a voľne ako vlny v mori. Chutná večera, posedenie na terase pri živej hudbe a vysvietenom bazéne.

Mám nejaké to kilo navyše. Ticho som sedela a pozerala ponad drink pred seba. Závidela som celkom slušne nahodeným štíhlym dámam, sediacim oproti. Závidela som im ich postavy. Produkcia muzikantov mala úroveň. Hrali nestarnúce hity striedajúc ich s jadranskou klasikou. Skrátka, príjemná dovolenková atmosféra. Napriek tomu parkét pri bazéne zostával dlho prázdny.

Prvý pár, ktorý prerušil tanečné vákuum, bol vskutku úžasný. Váhový rozdiel medzi moletnejšou tanečnicou a jej partnerom bol minimálne štyridsať kíľ. Očividne si to užívali. Ich tanečné kreácie vyčarili úsmev u väčšiny hostí. A myslím, že úprimný. Štíhla blondínka vášnivo gestikulovala v snahe čosi dôležité vyjasniť svojmu partnerovi. Kráska v značkovom tričku pozerala do mobilu, kým muž oproti sa statočne napájal pivom. Exkluzívna dáma modelkovského typu len bezducho hľadela pred seba.

Pomyslela som si: je to len náhoda, alebo snáď nejaké znamenie? **V ten večer som sa prestala porovnávať s inými. Prestala som si namýšľať, že nie som dost' chudá. Prestala som veriť, že nie som dost' dobrá.** Dost' dobrá na to, aby som to so svojím manželom roztočila. Tu a teraz. Uvedomila som si, že porovnávanie evokuje závisť a závisť zabíja radosť. Ani neviem ako, zrazu sme tancovali. Tento tanečný večer patril nám. A potom aj všetky ostatné. Čerešničkou na torte bol návrat do práce. Kolegyne híkali, ako vraj dobre vyzerám a ako som schudla. Pravdou však je, že počas celej dovolenky som na chudnutie ani len nepomyslela. Pobyť na čerstvom vzduchu, pravidelná strava, plávanie, tancovanie? To určite! Ale hlavne odhodlanie byť sama sebou a oslobodiť sa od zbytočných myšlienok a neustáleho porovnávania sa.

Z histórie ženskej krásy...

- antickí Gréci aj Rimania boli posadnutí dlhými blond vlasmi žien
- v stredovekej Európe sa kresťanská spoločnosť pozerala na ženy ako na akýchsi predátorov zvädzajúcich mužov. Ženy si po svadbe museli zahaľovať vlasy a blond vlasy sa už netešili úcte, ba spájali sa so smilstvom, preto si ich mnohé ženy odfarbovali načierno.
- počas renesancie sa vo výtvarnom umení začali ceniť dávne ideály mladosti a krásy ľudského tela. V centre ich záujmu sa ocitli predovšetkým odhalené ženské prsia. Tie v podobe kojacich matiek prenikli aj do náboženských výjavov.
- počas renersancie sa dočasne upustilo od ideálu bledej pokožky. Obľube sa začali tešiť červenkasté líca, dovtedy znak hriechu alebo vzbury.
- ďalší veľmi výrazný ideál krásy zvečňoval na svojich obrazoch slávny maliar Peter Paul Rubens na začiatku 16. storočia. Inšpiráciou mu bola jeho 16 ročná manželka Héléne. Pravdepodobne odvtedy sa moletnejším dámam zvykne slušne vraviť aj „robustné“. Slávny obraz Adonis a Venuša zobrazuje dokonale vyrysovaného Adonisa v objatí s Venušou ozaj kyprých tvarov.
- 18. storočie prinieslo dôraz na mimoriadne štíhly pás a dlhé vlasy. V móde boli veľkolepé účesy zdobené stužkami, perím a inými doplnkami.



- v 19. storočí sa ideálom krásy stala postava podobná presýpacím hodinám. Extrémne štíhly pás, ideálne s menším obvodom ako 40 cm, sa dosahoval pomocou korzetov. V dôsledku extrémneho sťahovania pásu niektoré ženy trpeli a dokonca zomierali na problémy s dýchaním a obmedzenú funkciu vnútorných orgánov.
- po 1. svetovej vojne nastúpil kult čo najštíhlejšieho ženského tela a móda nosenia ženských košiel. Ženy už nemuseli vyzerat' krehko až chorľavo na to, aby boli považované za krásne. Tancovali a začali športovať.
- po 2. svetovej vojne sa zjavila asi najväčšia ikona krásy všetkých čias Marilyn Monroe. Bola nepopierateľne kyprejších tvarov, čím potlačila do úzadia všetky vyznablé krásy predošlého obdobia.
- v roku 1966 nastúpil trend absolútnej anorektickej vychudnutosti, reprezentovaný modelkou Twiggi. Tá nastolila ideu formovania tela zvnútra – prostredníctvom diét a športu.
- o niečo neskôr prišli na rad novodobé modelky. Najslávnejšie mená Claudia Schiffer, Cindy Crawford alebo Naomi Campbell sa vryli do histórie.

(zdroj: <http://goldman.sk/home/kult-tela-menlivy-ideal-zenskej-krasy/>)

Tento krátky prelet históriou ukazuje, že dokonalá postava vlastne neexistuje. Každá spoločnosť z rozličných dôvodov pozerá na ženskú krásu rôzne.

Najdôležitejšie je, dámy, aby ste sa cítili čo najlepšie.

Pohľad na ideálnu ženskú postavu sa neustále mení. Svedčí o tom aj reklama z dávnych čias

Jak krásně vypadáš?



„Jak máš nyní červené tváře a krásnou plnou postavu.“
„Ano, to vděčím jen **Eta-Fragol bonbonům.**“ —
Nepěkné lícní a ramenní kosti mizí. Na váze přibýváte
každým dnem a po několika týdnech ustupuje ubohé
vzezření plnému pravidelnému vzhledu. Cena 1 krabice
Kč 30.—, 3 krabice Kč 75.— mimo pošt. a obalu. Na
dob. zasilá fa

9 kg
přibrála



9 kg, které se stej-
noměrně rozdělily na
obličej, paže, hradra,
boky a lýtka. Po-
važte, jak i Vaše po-
stava tímto přírůst-
kem váhy získá na
kráse a jak se stá-
nete daleko žádouc-
nějšími! Budete-li
vždy po jídle užívat
chutných „Eta-Fra-
gol“ - bonbonů (účín-
kují stejně u dám,
pánů a dětí) přibu-
dete v několika tý-
dnech na váze o 5 až
15 kg. Vysedlé kosti
v obličejí a na ra-
menou zmizí. Budete
přibírat kilo za ki-
lem. Na každé části
těla budete slílit stej-
noměrně. Nevolnost
a nechuť k životu
zmizí a ze slabého stvoření stanete se zjevem plným síly
a života. Protože se zvětší i počet Vašich červených krví-
nek, posílí se i Vaše nervy a krev. Krabice Kč 30.—,
3 krabice Kč 75.—. Porto zvlášť, proti dobírce. Objednejte

MYSLÍME NA VÁS !

- ✓ Každá žena je krásna a jedinečná. Pokiaľ ide o vkus, osobnosť a životný štýl, má svoje vlastné požiadavky na oblečenie.
- ✓ Našou ambíciou je ponúknuť Vám širokú škálu oblečenia, aby ste mohli pružne zareagovať na každú situáciu a príležitosť.
- ✓ Oblečenie v našej ponuke je vyrobené renomovanými európskymi firmami a zodpovedá aktuálnemu módnemu trendu.
- ✓ Naši dodávatelia sa dlhodobo venujú výrobe oblečenia pre moletky.
- ✓ Kvalitu výrobkov a textílií kontrolujeme pri výbere tovaru u našich obchodných partnerov.
- ✓ Výberom oblečenia podľa Vášho vkusu a Vašich potrieb sa môžete cítiť uvoľnene a slobodne. Aj takto chceme prispieť k posilneniu Vášho sebavedomia.
- ✓ Pravá krása je ukrytá v srdci človeka. Každá žena má právo byť obdivovaná.

Na čo čakať? VYZERAJTE DOBRE HNEĎ!



PAMPÚŠIK FASHION
móda pre baculky