

LifeReset Začínáme!

Príbeh o láske na prvý pohľad

Rozhodli sme sa žiť veľký život. Ako povedal Nelson Mandela – nevyberajte si menší život, než na aký máte. Veľký život u nás znamená veľké zmeny a veľké veci. Dom predaný. Hypotéka vyplatená. Pozemok kúpený. A na rade je teraz postaviť náš nový domov ☺.



text: Zuzana Matúšová Girgošková • foto: Tomáš Benčík

Prvé stretnutie

„Waw! Vidíš to čo ja?“ pýtam sa udivene môjho muža s dokorán otvorenými očami. Odpovedá stručne: „Vidím!“ a obaja nehybne stojíme. Pohľad na našu štefanovskú lásku v nás vyvoláva silné emócie. Ešte stále si presne spomínam na naše prvé stretnutie pred dvomi rokmi. Bola to láska na prvý pohľad. Zamilovali sme si ho, snívajúci sme o ňom a napokon sme oň museli aj zabojskovať – náš ovocný sad. Čarovné miesto ako

ktorých nadchla myšlienka zdravého a šťastného domova. O tom bude pokračovanie nášho reštartu na Slovensku. Od príchodu z Nového Zélandu, kde sme sa popri dobrovoľníčení tri mesiace pripravovali na nový život doma, šlo všetko ako po masle. Len čo sme sa vybalili, začali sme aktívne predávať náš dom, aby sme mohli vyplatiť hypotéku na polovicu domu. Za zvyšné peniaze sme chceli kúpiť náš vysnený sad a v ňom začať stavať. Dom sme predali pomerne rýchlo a čo nás najviac teší dobrým ľuďom. Veľmi

v reálnom svete a nechýbalo veľa a tento príbeh by mal smutný koniec.

Do boja!

Získať tento nepochybne najkrajší kút obce Štefanová nebolo ani zďaleka jednoduché. Miestni nám tvrdili, že to nedosiahneme. Prečo? Prliš veľa vlastníkov, veľa povolení, veľa vybavovačiek. Boli sme si toho vedomí. Nevybrali sme si štandardný stavebný pozemok, ale záhradu. Kúsok sveta, ktorý budeme milovať a starať sa oň s vedomím, že on nám to vráti svojou neopakovateľnou atmosférou. Túžili sme po mieste, ktoré bude po dvoch sťahovaniach z maďarskej samoty na slovenskú minidedinku našim konečným domovom. A tak sme si vyhrnuli rukávy a pustili sa do „kolečka“ nekonečných vybavovaní. Ako prvé sme sa nakontakovali na troch vlastníkov sadu, ktorých sme si našli podľa listu vlastníctva v katastri. Keďže pozemok je veľmi úzky, musíme prikúpiť aj časť pozemku od obce. Čo znamenalo vybojskovať si ho na obecnom zastupiteľstve. Pre piatich poslancov a starostu sme vypracovali projekt s naším zámerom. Poznate to, nové veci niekedy ľudia nevedia prijať. Obecné zastupiteľstvo nebolo na začiatku našim ekonápadom nadšené, no postupne si ich myšlienka získala a dostali sme predbežný súhlas. Po veľmi komplikovanom a zdĺhavom procese sme napokon získali súhlas aj od všetkých majiteľov sadu. Aj keď v jednom momente sa zdalo, že celý predaj padol. Na poslednú chvíľu si jeden z deviatich zainteresovaných ľudí predaj rozmyslel... V tú noc sme s Jančim nezažmurili oka. Vraveli sme si – zostali sme bez domova, bez hypotéky, s dvomi malými deťmi. Kde teraz narýchlo zohnať vhodný pozemok na celý život? V duši nám nastalo

zvláštne ticho, prázdno, pokoj, sloboda...

„Vy to zvládnete“

Keď sme sa najbližším vyžalovali, že k predaju napokon nedôjde, prekvapili nás ich reakcie. Všetci do jedného nám flegmaticky

povedali: „Hlavu hore. O vás sa nebojíme.“ Moja dobrá kamarátka Žaneta ma v tom utvrdila: „Ste príklad pre veľa rodín a nie náhodou, lebo vy to zvládnete.“ Až vtedy som si uvedomila, aké úžasné je povzbudenie a aké dôležité je napísať aj o tom. O tom, že v živote nemôže ísť všetko ako po masle a že veľa vecí závisí od ľudí, lebo všetko sa dá, keď sa chce. Tento projekt je pre nás obrovskou školou, ako k nim pristupovať. S Jančim si z toho berieme jedno veľké ponaučenie: aj napriek perfektným plánom nie vždy sa darí. No budeme robiť maximum pre to, aby sme náš „projekt šťastného domova“ dotiahli do konca. Možno to nevyjde a nepostavíme dom tento rok, možno bude mať nejaké nedostatky, stať sa môže čokoľvek. Ale aj o tom je život a blog LifeReset. Je to tak správne, pretože my nie sme fikcia, ale štandardná rodina ako každá iná. ☺



Takto na dosah sme mali náš sad, no skoro sme oň prišli.



Veci niekedy nejdú podľa plánu, podstatné je nevzdávať sa.



Sad napokon máme. Suseda Majka mi povedala: „Tento boj ma presvedčil, že za snom si treba ísť.“

z rozprávky, na ktorom chceme postaviť náš domov – slamený domček a permakultúrnu záhradu. Ja a môj manžel Janči, naši dvaja chlapci Jakubko a Maroško a ešte aj hŕba odborníkov i dobrovoľníkov, dobrých ľudí,

nás to povzbudilo. Oslovili sme odborníkov a partnerov projektu, spustili vnovyňovaný web s projektom LifeReset na Slovensku. Všetko podľa plánu, všetko ako po masle... nič však nemôže byť úplne krásne a idylické. Žijeme



Sad sme obdivovali a snívajú o ňom celé dva roky. Nikdy by sme nepovedali, že raz bude miestom, na ktorom začneme náš nový život.

Prvá reportáž z navrhovania nášho nového permakultúrneho domova

Desaťkrát meraj

„Hm... pozemok je členitý a slnečný,“ hovorí Patricia Černáková, permakultúrna dizajnérka a pomaly kráča popri ovocných stromoch nášho sadu. V jednom momente si kľakne a do dlaní vezme pôdu z kopčeka, ktorý vyhrabal krtko. Ohmatáva si ju, drví medzi prstami a po chvíli prehovorí: „Takúto kriedovú pôdu som ešte nevidela. Mali by ste si dať urobiť pedologický rozbor.“ Takto vyzerala prvá obhliadka sadu a práca odborníka. Vtedy sme ešte netušili, čo všetko nás čaká.



Patricia Černáková patrí k najlepším permakultúrnym dizajnérom na Slovensku. S permakultúrou je zžitá už od detstva, pretože jej otec bol jej zakladateľom u nás.

To nevymyslí žiadny architekt

Patricia prechádza sústredene po pozemku. „V tejto časti máte príjemné závetrie, kým o dva metre ďalej už fúka vietor. Aj s touto informáciou budeme pracovať. Napríklad to nie je vhodné miesto na kurník, pretože všetky pachy by vám viali rovno do domu,“ hovorí dizajnérka a pýta sa na prameň, ktorý



Patricia sa snaží pri prvej obhliadke naplno vnímať pozemok. Napríklad, vždy si chytiť pôdu, aby na prvý pohľad odhadla jej kvalitu.

vyviera na hranici sadu a celoročne tečie po jeho dĺžke. „Pozemok je členitý a vyspádovaný, preto by bolo dobré premyslieť si vybudovanie systému jazierok na zavlažovanie alebo na chov kačiek,“ navrhuje nám a my jej súhlasne prikyvujeme, pretože nad oboma návrhmi sme už uvažovali. Ako sa tak po

sade s Patricia prechádzam, odrazu mám oči akoby viac otvorené a vnímam podstatne intenzívnejšie sad a život v ňom. Všimam si veľké stromy pri ceste a ich tieň, ktorý nám v lete bude poskytovať príjemný chládok. Všimam si prúdenie vzduchu a predstavujem si, čo kde bude stáť, aby sme všetky prírodné zdroje využili naplno. Z predstáv ma vytrhne Paťa, ktorá s úžasom v hlase hovorí: „Toto je najkrajší kút pozemku“ a ukazuje na asi storočnú vrbu pri jazierku, ktorá je na konci sadu. „Táto vrbka je pre mňa obrovskou inšpiráciou, ktorá ovplyvní aj návrh záhrady, pretože tento kút nevymyslí žiadny dizajnér ani architekt. Nemôže si totiž dovoliť dvesto rokov čakať,“ hovorí s úctou. A má pravdu. Až po týchto slovách sme si tento skvost všimli aj my. V našich prvotných úvahách bolo postaviť dom hneď pri jazierku, čím by sme zatienili toto krásne miesto. Mysleli sme, že bude dobré mať to blízko, pretože sme sa obávali, že ak bude dom stáť ďalej, nebudeme tam chodiť. Patricia nás však vyviedla z omylu: „Práve naopak, lavička pod vrbou s jazierkom budú dôvodom, pre ktorý v horúcich letných dňoch prídete na toto miesto. Záhrada je životný priestor, v ktorom majú ľudia žiť a využívať ho a nie len sa naň pozerat.“

Domáce úlohy

Patricia nám po prvom stretnutí zadala niekoľko „domácich úloh“, ktoré máme urobiť, aby sme zozbierali čo najviac informácií o pozemku. „Chcem vás do dizajnu vtiahnuť. Nie je to o tom, že by som sama dizajn nezdala, ale o tom, že vy budete v sade žiť. Je to o vás a nie o mne. Na druhej strane, záhradu, ktorú si ľudia navrhnu sami, si viac vážia.“ Patricia

nás preto upozornila, že začiatok bude veľmi ťažký, pretože dizajn je veľmi náročný, podrobný a má byť čo najdokonalejší, aby sme sa vyvarovali chýb. Jedna z úloh je preto pozorovať život sadu. „V našom regióne, kde sa striedajú štyri ročné obdobia, sa nám môže zdať nejaké miesto krásne slnečné, ale v skutočnosti je to na jar mrazová dolinka a vysadená zelenina nám zmrzne. Dôležité je sledovanie pozemku počas celého roka a za každého počasia,“ vysvetlila nám. Dennodenne tam teraz chodíme a pozorujeme ho. Behali sme po sade v daždi, aby sme videli, ako sa správa voda pri búrke. Boli sme tam za východu slnka, aj keď zapadalo, aby sme odpozorovali jeho kolobeh. Pýtali sme sa susedov na kriedovú pôdu a dozvedeli sme sa, že ju predošli majitelia navozili z trnavského cukrovaru. Vypracovali sme detailný plán všetkého, čo na pozemku budeme robiť a chceme mať. V budúcom čísle vám predstavíme celý koncept a návrh s vysvetlením, kde a prečo si našli jednotlivé veci svoje ideálne miesto. Poviem vám, navrhnuť to je riadna fuška. Trávime nad tým celé hodiny. Ale ako všade píšeme – myslím, teda som a radšej si poriadne premyslím, ako nenávratne pochybím. ■

tento projekt podporil
www.WCUT®.sk
drevo je náš svet



Na konci sadu máme čarovné jazierko, pri ktorom vyviera prameň.



Pod touto dvestoročnou vrbou bude stáť lavička, na ktorej si oddýchne v horúcich dňoch.

DÔLEŽITÝ ODKAZ NA ZAUJMAVÉ STRÁNKY: www.ved.sk, www.rodinnefarmy.sk

ABSOLÚTNE DÔVERUJEM PRÍRODE

Obnovme svoje prirodzené schopnosti očisty a samoregulácie pomocou konzumácie zoelotovej múčky. Schindeleho minerály sú komplexnou zmesou vysokofrekvenčných minerálov, ktoré alkalizujú, energizujú a vyživujú bunky a udržiavajú hodnotu pH v tele v rovnováhe. SCHINDELEHO MINERÁLY sú účinným doplnkom výživy pri dne, vysokom krvnom tlaku, cukrovke, osteoporóze, reumatizme, akútnej a chronickej zápalovej ochoreniach, svalových kŕčoch, bolestiach svalov, chrpta, hlavy, migrénach, cievnych problémoch, kľúčových žilách, po úrazových stavoch ako sú zlomeniny kostí, vyklbenia a výrony, pri kožných problémoch - exémy, psoriáza (lu-pienka), hnisavé kožné procesy, rôzne vyrážky, pri nadmernom vypadávaní vlasov, pri úprave sexuálnej výkonnosti - primerane veku, pri únave, hučaní v ušiach, depresívnych stavoch, menštruačných problémoch, neuralgických bolestiach, na zlepšenie pamäte a koncentrácie.

400 gramové balenie vo forme prášku pri užívaní jednej ČL denne vydrží cca 2 – 2,5 mesiaca, v jarnej AKCIOVEJ cene 22,90 eura!

organizmu. Minerály sú veľkou mierou spojené so správnou funkciou a tvorbou hormónov, vitamínov a enzýmov. Prispievajú k tvorbe zásaditého prostredia v organizme. Sú predovšetkým nezastupiteľnými stavebnými kameňmi kostí, zubov a všetkých dôležitých tkanív. Nedostatok minerálov má za následok výskyt mnohých chronických problémov, ktorým trvalý prísun Schindeleho minerálov zabraňuje. Sú dokonalým doplnkom výživy, ktorý je naviac prírodný a celkom netoxický. Ďalšie využitie Schindeleho minerálov: pletový krém, pletová maska, minerálny kúpeľ, pre domáce zvieratá, pre kvety. V septembri roku 1986 boli Schindeleho minerály jedným z exponátov na veľtrhu vo Viedni. Tu bola tomuto produktu udeľená zlatá medaila, ako výraz ocenenia „Produktu, ktorý je považovaný za špičkový exponát veľtrhu“, ako prehlásil prezident Rakúskeho spolku vynálezcov (viď. kniha Schindeleho minerály, cena 4,50 eur). Schindeleho minerálna múčka bez chuti a vône je vhodná aj pre diabetikov, bezlepkárov, alergikov i pre ľudí s hypertenziou.

SCHINDELE je možné si zakúpiť aj priamo u našich obchodných partnerov:

Kontakt: www.bestofnatur.sk,
info@bestofnatur.sk,
0905 843351, 0908 768770,
predajňa NATUR Galanta (OD Univerzál)

NOVINKA na Slovenskom trhu! SCHINDELEHO minerály vo forme kapsúl – 1 balenie po 250 kaps./bal. - 19,45 eur, 500 kaps./bal. - 32,50 eur, 750 kaps./bal. – 45,90 eur v praktickom bal. vydrží cca 3 mesiace!!!

Doprajme si spolu právo na Život...

Minerály sú soľou Zeme.

Sme si vedomí toho, že väčšina z nás trpí rôznymi nutričnými nedostatkami? Naša strava ich nebude schopná doplniť, dokiaľ pôdna živina zeme, v ktorej rastú nebudú navrátené do pôvodnej rovnováhy. Naša pôda vykazuje vážny nedostatok minerálov a stopových prvkov. Rastliny, ktoré v nej rastú, nie sú schopné uspokojovať naše potreby. Nikto z dnešných ľudí nie je schopný zjesť také množstvo ovocia a zeleniny, ktoré by bolo schopné doplniť v jeho tele všetky minerály, ktoré pre svoje zdravie potrebuje. Toto zistenie je jedným z najdôležitejších príspevkov vedy k problému ľudského zdravia. Preto je to takým problémom? Preto, lebo zem je našim jediným zdrojom minerálov. A to funguje takto: Horniny sa po rokoch pôsobenia erózie zmenia na prach a piesok, ktorý obsahuje obrovské množstvo minerálov. I keď si stále radi myslíme, že je naša pôda bohatá na minerály, sme znova a znova varovaní, že už to nie je pravda. Pôda bola počas storočí väčšinou svojho minerálneho bohatstva zbavená, a tak sme aj my postupne zbavovaní svojho zdravia.

Nenahraditeľné minerály

Základnou úlohou mnohých minerálov je pôsobiť ako elektrolyt, generujú a vedú miliardy nepatrných elektrických impulzov. Bez týchto impulzov by nefungoval jediný sval, vrátane vášho srdca, ani váš mozog. Výrazným spôsobom sú zodpovedné za bezchybný priebeh životných funkcií ľudského organizmu. Minerály sú veľkou mierou spojené so správnou funkciou a tvorbou hormónov, vitamínov a enzýmov. Prispievajú k tvorbe zásaditého prostredia v organizme. Sú predovšetkým nezastupiteľnými stavebnými kameňmi kostí, zubov a všetkých dôležitých tkanív. Nedostatok minerálov má za následok výskyt mnohých chronických problémov, ktorým trvalý prísun napríklad Schindeleho minerálov zabraňuje. Sú dokonalým doplnkom výživy, ktorý je naviac prírodný a celkom netoxický. Bez minerálov, by naše telo nebolo schopné prijať ani jeden vitamín. Minerály vo veľkej miere prispievajú ku krásne, očiste a regenerácii celého organizmu. Kremík je nevyhnutný pre správne fungovanie buniek a tkanív, prispieva k posilneniu kostí, zubov a nechtov. Chrání pokožku a je nazývaný minerálnom krásy. Vápnik prispieva k správnej látkovej premene, k správne fungovaniu nervového systému, svalov a k udržaniu normálneho krvného tlaku. Draslík prispieva k správne fungovaniu nervového systému, svalov a k udržaniu normálneho krvného tlaku. Horčík prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy, k správnej funkcii psychiky. Meď prispieva k správne fungovaniu imunitného systému a k ochrane buniek pred oxidáčnym stresom...