

# To, čo nás obklopuje,



Veronika Kotradyová je reprezentantka Slovenska v Association for Body Conscious Design. O svojich výskumných poznatkoch a vedomostiach prednáša po celom svete od Nového Zélandu, USA až po Afganistan

## vplýva na našu myseľ, telo aj zdravie

Veronika Kotradyová je interiérová dizajnérka, ktorá sa špecializuje na vplyv dizajnu na ľudské telo a myseľ (Body Conscious Design). Tvrdí, že priestor, v ktorom denne prebývame a predmety, ktorými sme obklopení, výrazne ovplyvňujú naše životy. Aké prostredie si vytvoríme, také zdravie, hodnoty a dokonca aj medziľudské vzťahy máme. Vybrali sme si ju ako hlavnú dizajnérku pre náš slamáčik a s jej pomocou vytvoríme zdravý a pohodový domov, aby sa mohol inšpirovať každý. Stačí si prečítať rozhovor a pochopíte prečo...

text: Zuzana Matúšová Girgošková • foto: autorka, V. Kotradyová a www.helenakurus.sk

V spojitosti so zeleným dizajnom má dizajnérka osobnú teóriu, že človek dokáže rešpektovať sám seba, svoje telo, ak dokáže rešpektovať životné prostredie. Preto sú zdravý dizajn a zdravá architektúra prepojené s ochranou životného prostredia.

**S**te jednou zo zakladateľov BCD lab (Body Conscious Design laboratory – výskumného, vzdelávacieho a vývojového pracoviska Fakulty architektúry pre dizajn s ohľadom na človeka). Kedy a ako ste sa dostali ku skúmaniu vplyvu interiérov na človeka a prečo?

Moja cesta k dizajnu s ohľadom na ľudské telo sa začala mojou dizertačnou prácou o ekologických aspektoch tvorby dizajnu, teda o tom, čo je „eko“ a „bio“ pri navrhovaní interiérov. Pri skúmaní celého životného cyklu výrobkov som prišla na to, že do fázy používania výrobkov zasahuje psychológia, sociológia, medicína a ďalšie vedné odbory. Postupne som sa na túto oblasť preorientovala a nazvala som ju „humanizácia mikroprostredia“. Pod týmto názvom som začala robiť ďalšie výskumy. Vďaka tomu som sa dostala aj na výskumnú stáž na univerzitu UC Berkeley v USA, ktorá bola pre mňa nesmiernou inšpiráciou a na nej som práve mala možnosť pridať sa k odborníkom, ktorí obdobné smerovanie nazývali „body conscious design“. Absolvovala som tam rovnomený kurz u významnej sociologičky Galen Cranz. Hovorila mu doslova kurz, ktorý vám zmení život (z angl. life changing course). Stalo sa. Získala som úplne iný pohľad na svet. V súčasnosti sa navrhujú veci, priestory hlavne pre efekt, vizuálne vábivé, ktorým sa ľudia musia prispôbiť. Správne je to naopak. Najprv zistiť psychické, fyziologické potreby človeka alebo skupiny a až potom navrhovať interiér alebo jeho zariadenie. Volá sa to dizajn pre človeka od človeka alebo tiež navrhovanie zvnútra von (z angl. design from inside out).

Hovorí sa, že to, ako sa človek stravuje, výrazne ovplyvňuje jeho myslenie. Napríklad ťažké jedlá nám navodia pochmúrne myšlienky či nočné mory. Platí to isté aj v

dizajne? Ovplyvňuje interiérový dizajn naše myslenie?

To, čo nás obklopuje, vníma náš nervový systém. Prenáša to do myslenia, vnímania a telesných funkcií a naopak, to, čo ide z nás von – spôsob, ako myslíme, konáme –, vplýva na to, ako naše prostredie vyzerá. Informácie z prostredia vnímame zrakom, hmatom a ostatnými zmyslami. Napríklad vplyv na človeka má aj to, na čom sedí, čoho sa jeho telo dotýka. Cez nervové prepojenia sa nám to premieta napríklad do nášho dýchania, čo má zas vplyv na všetky ostatné deje v našom tele vrátane mysle. Prostredie, ktoré je príliš farebné alebo hlučné, jednoducho má priveľa stresorov, nám zrýchli dýchanie, ktoré je plytšie a nepostačujúce. Následkom toho sa nedostatočne prekrví organizmus. Stres má súvislosť aj s prekyslením organizmu, čo súvisí s ukladaním toxínov. S tým súvisia rôzne degeneratívne ochorenia od osteoporózy až po rakovinu. Všetko to má za následok stres z prostredia či medziľudských vzťahov, ktoré sa odvíjajú priamo od nastavenia prostredia

(čo sa týka pocitu súkromia – intimity, možnosti kontrolovať vlastné teritórium, pocitu bezpečia a pod.)

Povedzte si konkrétne, čo spôsobuje spomínaný stres z prostredia a aké sú konkrétne následky na zdraví.

V našom výskumnom centre sme skúmali environmentálny stres a jeho dopady. Definujeme ho ako stres z prostredia, hluk, znečistenie, priestorové usporiadanie a jeho dimenzie, ako sú proporcie a hustota osídlenia. Negatívne dopady má napríklad malý priestor obsadený veľkým množstvom ľudí, ktorí tým prichádzajú o svoje súkromie. Významné dopady má aj to, akými materiálmi sme obklopení. Choroba dnešnej doby je obklopaná hlavne v pracovnom prostredí studenými hladkými predmetmi, ktoré sú neprijemné na dotyk, nevytvárajú tepelnú ani akustickú (zvukovú) pohodu. Druhý problém je obklopenie sa imitáciami, ktoré sa tvária ako niečo iné, napríklad dlažba s dekorm drevna. Vzniká tak doba, ktorá je povrchná a predstierajúca. Materiály nie sú to, čo



Spálňa z masívneho amerického orecha a čalúnenými prvkami. Návrh: Veronika Kotradyová

vidíme zrakom, ktorý sa veľmi ľahko oklame. Je to svojím spôsobom stresujúce a frustrujúce. To všetko má za následok civilizačné choroby od degenerácie pohybového aparátu cez srdcovo-cievne až po psychické poruchy.

Človek trávil v minulosti podstatne viac času v prírode, prácou na poliach, v lesoch ako dnes. V súčasnosti väčšinu času trávim v budovách, kanceláriách pri sedavom zamestnaní. Ako sa tento výrazný odklon od života v prírode a manuálnej práce prejavil na zdraví ľudí?

Degeneruje sa pohybový aparát. Napríklad sedením zhrbene v tvare C. Je to opäť taká naoko maličkosť, ale fakt je, že si zhrbeným sedením tlačíme na vnútorné orgány, čo ovplyvňuje všetky naše vitálne funkcie a tiež emocionálny život. Hovorí sa, že tráviaca sústava je náš druhý mozog a ten trpí najviac. To má za následok opäť celý rad chorôb a porúch. Človek je uspôsobený na pohyb a potrebuje sa hýbať. Úlohou dizajnérov je preto nájsť cestu, ako do interiérov dostať impulzy na pohyb. Napríklad ponúknuť ľuďom schody, ale také, z ktorých budeme mať aj pôžitok. Nemci majú na to výraz „Paradestiege“. Schody, ktoré nás nútia k pohybu. V Štokholme napríklad vyrobili hracie schody, ktoré vydávali pri chodení zvuk klavíra. Ľudia ich používali viac ako eskalátor. Samozrejme, nejde o to vytvoriť bariérový prístup. Stačí, ak schody umiestnime v priestore bližšie ako výtah. Používanie schodov je inak veľmi zdravé. V kanceláriách je dobré umiestniť rôzne rampy a nadimenzovať priestor tak, aby ľudia mali možnosť striedať polohy a umožniť pracovať aj postojacky, posediačky, v kľaku či na zemi. Je však potrebné, aby to akceptovala kultúra organizácie.

Ako som spomínala, vymenili sme celodenný pobyt v prírode na vzduchu za ten osemhodinový v kanceláriách. Ako môžeme aj do interiéru dostať kus prírody?

Tak, že doň dostaneme dostatok prírodných materiálov. Čím viac ich je, tým pozitívnejší účinok to má na naše zdravie. No nie je jedno, či použijeme domáce prírodné materiály, napríklad drevo z našich lesov, alebo drevo z tropických dažďových lesov. Môžete mať síce prírodný teakový nábytok, no zdevastovala sa preň časť tropického pralesa a použilo množstvo energie na prepravu. Na druhej strane platí to isté ako pri stravovaní. Je to a obklopuje sa máme domácimi produktmi a nie exotickými, pretože na domáce materiály je zvyknutý náš nervový systém a máme ich zakódované v DNA cez genetickú pamäť. V našej kultúre sme od kolísky po rakvu obklopení drevom.

Drevo má množstvo pozitívnych účinkov na človeka, napríklad červený smrekovec vylučuje do prostredia pozitívne antibiotické látky. Aké sú jeho ďalšie výhody?

Vytvára výbornú mikroklímu. Napríklad reguluje vlhkosť v miestnosti. Vytvára akustickú pohodu, a to obzvlášť mäkké drevo bez povrchovej úpravy. Voskovaním, olejovaním či lakovaním stráca niektoré pozitívne vlastnosti. Drevo má prirodzenú príjemnú vôňu vďaka prchavým látkam. Poznáte to, ak vám niečo vonia, lepšie sa vám dýcha aj pracuje.

Drevo je tiež mimoriadne príjemné na dotyk. Robili sme výskumy a výsledkom bolo, že aj hladké drevo bez povrchovej úpravy je ľuďom príjemnejšie než iné materiály. Je teplé na dotyk, pretože má nízku tepelnú vodivosť a tým pádom je neutrálne v lete aj v zime. Naopak kovy majú vysokú vodivosť a nie sú vhodné na priamy kontakt. Som zástanca toho, aby sa na miestach, ktorých sa pravidelne dotýkame, napr. podlaha, pracovné dosky, úchytky na skrinkách, používalo drevo. Pre zrak sú prírodné materiály s ich vlastnou textúrou vysoko antistresové a uvoľňujúce, máme ich zakódované v našej genetike aj kultúre.



Riešenie priestoru pod schodiskom vstavanou atypickou knižnicou. Návrh: Veronika Kotradyová.

Z prírodných materiálov renesanciu zažíva aj hlina. Jej údržba je však náročnejšia. Prečo sa rozhodnúť pre hlinené omietky alebo podlahu?

Hlina, pálené a nepálené tehly z nej sú tradičným stavebným materiálom na Slovensku. Výborne reguluje vlhkosť a je príjemná na dotyk. Nevýhoda autenticity prírodných materiálov je náročná údržba. Pre ľudí, ktorí majú vysokú mieru čistenia mokrym spôsobom, nie sú prírodné materiály vhodné, aj keď paradoxne práve tieto materiály sú silno antimikróbne. Znamená to, že nevytvárajú podmienky na rast baktérií a mikrobov. Spravili sme jeden test, dali sme baktérie streptokokov na drevo (dub a borovicu) v rôznych prevedeniach, sklo a plast. Najkratší čas prežili tieto baktérie práve na dreve – konkrétne dube bez povrchovej úpravy. Pritom sklo, kov a plast sú časté materiály, ktoré sa používajú v lekárskom prostredí. Paradoxne, vhodnejšie

drevo tam nájdete výnimočne. Naším kultúrnym stereotypom je používať na čistenie vodu a k tomu aj agresívne čistiace prostriedky, pritom drevo si vie s baktériami poradiť samo. Ľudia si vyberú radšej civilizovaný spôsob čistenia, akoby mali nechať prírodu, aby si s baktériami poradila sama. Je to škoda, lebo prílišné čistenie tiež oslabuje imunitu. Aj preto deti z hospodárskych dvorov bývajú zdravšie.

Medzi prírodné materiály patrí aj kameň. Áno alebo nie pre kameň v interiéri?

Použitie kameňa na stavbu obydli patrí medzi naše kultúrne archetypy. Ešte viac v mediteránskej oblasti s horúcou klímou. Čo sa týka akustiky a haptiky (kontakt hmatom), je v našich klimatických podmienkach menej príjemný. Skôr by sme ho mali voliť na vyváženie iných teplých materiálov. Akustická pohoda sa dá vytvoriť správnym vyvážením mäkkých materiálov pohlcujúcich zvukové vlny, ako sú koberce, peny, mäkké drevo, korek, a tvrdých odrážajúcich materiálov, ako je sklo, keramika, kameň a kov. Tak sa dá doceliť mäkkosť zvukov a pritom žiadna izolácia, aká je zas potrebná napríklad v nahrávacích štúdiách.

V moderných interiéroch sa dnes používa veľa skla, hliníka, bielej farby a celkový minimalizmus. Ako by ste z vášho odborného hľadiska takýto interiér zhodnotili?

Síce je dnes trendové vytvárať v domoch obrovské presklené plochy, no pravda je, že to nepôsobí na psychickú pohodu dobre. Sklo svojou transparentnosťou síce poskytuje dobrý výhľad von, uberá však aj na intimitu a pociťte bezpečia. Dnešná doba je veľmi „sklenená“. Dotýkame sa neustále akoby sklenených povrchov, dotýkových telefónov, pozeráme do obrazoviek počítačov a pracujeme v presklených kanceláriách. Vyvážiť by sme to mali tradičnými masívnymi materiálmi v domácom prostredí. Nehovorím o rustikálnom štýle, ale skôr o prírodných masívnych materiáloch. Dnešná doba je veľmi abstraktná. Vytvárame abstraktné hodnoty za počítačmi, ktorých sa nevieme dotknúť. Práve preto je dôležité vykompenzovať to predmetmi v interiéri, ktoré sú autentické, skutočné na dotyk, pohľad i vôňu. Minimalizmus je správny, ale ak sa tvorí s mierou. Čistý upratovaný priestor je v poriadku. No aj tie rovné línie je potrebné vykompenzovať napríklad drevenou podlahou alebo masívnym stolom



Dizajnová masívna posteľ z jadrového buka s výsuvným úložným priestorom. Návrh: Veronika Kotradyová



Viac nám chutí jesť z dreveného stola, dokonca z dreveného taniera a dreveným príborom  
foto: www.helenakurus.sk

a predídeme dojmu sterility. Samozrejme, nie je tiež v poriadku obložiť všetko drevom. No ak si predstavíme, úplne inak vyznie minimalisticky zariadený interiér s bielymi lesklými umelými povrchmi a inak ten, v ktorom je síce moderný nábytok, ale vyrobený z masívneho dreva.

**Takže ak niekto neoblubuje rustikálny štýl, vie si zariadiť interiér aj s minimalistickým prístupom, tak aby bol zdravý...**

Samozrejme. Škandinávsky, nemecký, švajčiarsky a rakúsky dizajn je presne o tom, o minimalizme s použitím prírodných materiálov. Trendové sú tam moderné drevo-stavby s presklenými fasádami a značkovým plastovým nábytkom, ale vyvážený drevenou podlahou alebo krovom, ktorý vidia nad hlavou. Inak, krov nám prepožičiava pocit istoty a robí dobre našmu nervovému systému. Je to kombinácia tradičného s moderným. Hľadanie tej rovnováhy.

**Interiérový dizajn je často v médiách prezentovaný ako navrhovanie interiéru dizajnérom podľa jeho know-how. No nie sú v zásadnej miere zohľadňované konkrétne potreby a osobnosť užívateľa. Je rozdiel v navrhovaní pre introverta a extroverta?**

Určite áno. Je to o koncipovaní priestoru. Hovorí sa, že Američania sa chceli koncom 50. rokov zavdačiť ženám, ktoré počas 2. svetovej vojny tvrdo pracovali namiesto mužov, a tak im po vojne a návrate do normálu pri koncipovaní nových obytných štvrtí, typických predmestských domčekov, prepojili kuchyne s jedálnenskou časťou. Vrátili ich opäť do kuchyne a pritom ich neizolovali. Súvisí to aj s americkou extrovertnou kultúrou. Ľudia, ktorí odišli žiť do Ameriky, boli nespokojní so svojim starým životom a chceli niečo zmeniť. Boli viac draví a extrovertní. Preto je ich dizajn otvorený a typický pre extrovertov. Introvert naopak potrebuje viac malých komôrok, uzavreté menšie miestnosti, do ktorých sa môže schovať a hľbať. Extrovert búra priečky a vytvára veľké otvorené priestory. Aj naše súčasné rodinné domy a byty už majú spojenú kuchyňu s obývačkou.

**Spôsob, ako interiér zariadiť, určuje aj čínske feng šuej. Používate pri dizajnovaní aj tieto princípy?**

Body Conscious Design a feng šuej majú veľa spoločného. Zariadenie interiéru s prihliadnutím na človeka bolo odporozorované a rozvinuté od starovekých filozofií, ako je čínske feng šuej alebo indická geomantia.

### To, čo ide z nás von, vplýva na to, ako naše prostredie vyzerá.

Sú však v inom kultúrnom kontexte a v našej západnej kultúre sa stále berú ako niečo ezoterické a alternatívne. Preto sa snažím založiť svoju vlastnú filozofiu navrhovania na multizánri, kde je priestor aj pre poznatky z moderných vied.

**V našej záhrade sme sa snažili vytvoriť priestor, ktorý by hral na všetky naše zmysly. Dá sa to dosiahnuť aj v interiéri?**

Áno, je tam paralela medzi permakultúrnym videním a zdravým interiérovým dizajnom. Interiér by mal ponúkať pôžitok pre všetky zmysly. Bohužiaľ, naša kultúra je veľmi vizuálna. Súvisí s tým aj vytváranie si odstupu od vecí. Dieťa na rozdiel od dospelých všetko chytá, ohmatáva, ochutnáva a prirodzene používa na spoznávanie sveta všetky zmysly. Ako dospievame, viac podliehame tlaku sociálneho okolia, ktoré nám káže nezašpinieť sa alebo nepoškodiť veci. Vzdalujeme sa od našej prapodstaty. Práve naopak, preferovať by sme mali veci, ktoré nás nabádajú dotýkať sa, načúvať. Často zabúdame na to, aký zvuk výrobky vydávajú. Napríklad zvuk elektrospotrebičov, zatváranie dverí, kráčania po podlahe. Tu si treba uvedomiť, že je zásadný rozdiel v akustickom zážitku z kráčania po laminátovej podlahe či dlažbe a kráčania po drevenej masívnej podlahe. To všetko vytvára práve už spomínanú akustickú pohodu. Výrobcovia áut radia jednotlivé vozidlá do kategórií aj podľa toho, aký zvuk vydávajú dvere

pri zatváraní. Práve pri dizajne automobilov sa myslí nielen na vizuálny pôžitok, na tvary, materiály, ale aj na zvuk. Hrať na všetky zmysly je veľmi zdravé.

**Prešli sme si zrak, hmat, sluch, vôňu, no ako navodiť chuť?**

Zistilo sa, že chuť a chuť sú v našom nervovom systéme navzájom prepojené a to, čo cítime nosom, spúšťa naše chuťové zmysly. Keď nám niečo vonia, spája sa nám to s niečím, čo nám bude aj chutiť. Napríklad viac nám bude chutiť, ak budeme jesť na drevenom masívnom stole, dokonca aj z dreveného taniera a dreveným príborom. Samozrejme, opäť narážame na údržbu. Síce laminátovou fóliou obtiahnutú pracovnú dosku ľahšie umyjeme, na dotyk budeme stále cítiť akoby starý umakart. Keď zarezáte do drevenej dosky, ostane nám ryha alebo ak necháme zaschnúť čučoriedkový lekvár, zostane flak. No na rozdiel od laminátu sa drevená doska dá vždy zbrúsiť a ošetriť.

**V našej kultúre je zvykom robiť niečo navždy. Stavať dom na celý život, zariaďovať interiér tak, aby dlho vydržal. Aj preto sa nahrádzajú menej trvácne materiály za umelé a maskujú sa imitáciami. Dokážu imitácie nahradiť drevo, hlinu, korok, bavlnu a podobne?**

Drevo aj hlina vydržia veľmi dlho. Drevené kostolíky na východnom Slovensku sú toho dôkazom. Dôležitý argument je, že drevo starne s gráciou. Čím je staršie, tým vyzerá lepšie ako my ženy ☺. Na rozdiel od plastu po dvadsiatich rokoch. Nechať zostarnúť prírodný materiál si môžeme dovoliť, kým plast nie. Súčasné inovácie v oblasti materiálov prinášajú stále nové napodobeniny, novú autenticitu, ktoré sú v podstate novodobými „fejkmi“. Vrcholom je keramická dlažba s dekorom dreva. Preto sa má keramika alebo vinyl tváriť, že je drevo? Každý materiál má svoju vlastnú autenticitu. Imitácie majú nízku morálnu hodnotu, pretože sú výkrikom módy, dizajnérov, ktorí stále vymýšľajú niečo nové. Trendové a páčiace sa je to však len krátke obdobie. Na rozdiel od autentických prírodných materiálov s vlastným identickým povrchom. Ľudí, ktorí dbajú o vonkajší imidž, imitácie naoko uspokojia. Reflektuje to ich hodnotový rebríček. Veľmi nevhodné sú imitácie pre deti. Ak sú od malička obklopené imitáciami, strácajú schopnosť rozlíšiť, čo je skutočné drevo a čo laminát. Narúša to aj ich hodnotový systém a dôveru nielen v to, čo vidia, ale aj v ich svet, či je skutočný alebo nie. To súvisí aj s dôverou k ľuďom, s vytváraním si vzťahov a hlavne s ich vzťahom k prírode. ■

Drevo na slamený dom dodáva  
**www.WCUT®.sk**  
drevo je náš svet

**ENTRUM**  
**REKUPERÁCIE**  
Úsporné vetranie pre komfort a zdravie.

# Najväčšie životné posuny sú cez bolesť



Žijeme pre to, pre čo sme v živote ochotní zomrieť. A na ceste za tým krácame opäť s úsmevom...

text a foto: Zuzana Matúšová Girgošková

Darmo, ten kto pocíti dno, smútok, bolesť, jasnú stopku, vie, že niečo sa deje, že niečo nie je v poriadku, že si to žiada prehodnotiť, niečo zmeniť. Opäť sa vraciam k starému známemu, že kríza je produktívny stav, len z nej treba odstrániť príchuť katastrofy. Po vydarených postupoch s našou permakultúrnou záhradou narážame teraz na rôzne prekážky, ktoré niekedy aj bolia...

**Keď sa „kazí“, tak sa „kazí“...**

Začalo sa to slamou. Zmokla nám na poli deň pred balíkováním... Pokračovalo natahovaním úradov. Letné dovolenky, a asi to každý v našej krajine poznáte, úradník je pán, češť všetkým prívětivým a ochotným úradníkom, ktorých si špeciálne vážim! Lehoty, lehoty, tu tridsať dní, tam a napokon bol august a konečne sme sa stali po polroku oficiálnymi vlastníckmi celého sadu. Na stavebné povolenie bolo takmer všetko pripravené. Nenastali žiadne komplikácie zo strany úradov, pretože, ako povedal náš architekt Stano Vanek, každý, aj slamený dom musí splňať

všetky bezpečnostné, požiarne a hygienické normy. Ak ich splní, nie je dôvod, prečo takúto stavbu nepovolí. Naša pani úradníčka na stavebnom úrade je veľmi prívětivá. Keď sa chvíľu zdalo, že aspoň vybavenie stavebného povolenia pôjde dobre, narazili sme opäť na prekážku. Nazvite si ju, ako chcete.

„Plod závisť je večná únava pre srdce.“  
(arabské príslovie)

Žijeme tu a teraz. To znamená, že každý deň sa snažíme žiť naplno a robiť tie najlepšie rozhodnutia. Robíme teda všetko preto, aby sme stihli postaviť aspoň základy. No niekedy akákoľvek snaha nestačí. Pri vybavovaní stavebného povolenia od dotknutých strán sme sa stretli s týmto názorom: „Vy sa chodíte resetovať na Island a ja mám štyri úväzky a tiež reset potrebujem. Čítala som v článku, že máte záhradu, ktorá vás uživí a ja nemám ani na tú mrkvičku z Lídlu.“ Môžem k tomu dodať len jedno. Každý je strojom svojho šťastia. Nikto nám krajší život nevybaví. A tak opäť stojíme a čakáme,



Najväčší poklad je ten, ktorý po vás zostane, keď sa vy pomniete spolu so všetkým materiálom. Hodnoty vo vašich deťoch...

**Život je jedna obrovská sinusoida. Raz sme hore a raz dole, vďaka tomu má život dynamiku a príchuť dobrodružstva.**

kým uplynú ďalšie lehoty, pretože táto osoba nám zámerne konanie spomalila. Život je jedna obrovská sinusoida. Raz sme hore a raz dole, vďaka tomu má život dynamiku a príchuť dobrodružstva. Aj keď je pravda, že takéto slová trochu bolia, nech už má človek akýkoľvek nadhľad. No práve cez túto bolesť si uvedomujeme, čo všetko a za aké úsilie vlastne máme.

**Hodnoty sú najväčšie bohatstvo**

Človek môže mať niekedy veľmi málo a napriek tomu môže iným ležať v žalúdku a unavovať srdce večná závisť. Nemáme nové drahé autá, nemáme ani kde bývať! Jediné, čo zatiaľ skutočne máme, je naša záhrada. Nekúpili sme si ju ani sme ju nedostali. Vybuďovali sme ju spolu s ľuďmi dobrej vôle. Máme teda len to. Našu záhradu, čo



Nemáme luxusné autá, dokonca ani kde bývať. Máme len našu záhradu. Čo však ani zďaleka nie je málo...

však ani zďaleka nie je málo. Sú v nej ukryté všetky hodnoty, ktoré vyznávame, naše skutočné bohatstvo. Láska, sila, vďaka ktorej srdce bije. Teší ho a vytvára to, čo nazývame šťastie. Zdravie v potravinách, ktorých nie je dostatok, ale vyrástli z lásky a pokory voči prírode. Rešpekt voči všetkému živému. Radosť zo života a detí. Čo teda ešte okrem záhrady máme? Jeden druhého. Náš stvoročný Jakubko a dvaapolročný Maroško hovoria, že v živote je dôležité: „Mať hniezdo, kamaráta a deti ☺.“ Píše sa to totiž v knihe Gulko Bambulko. Máme skvelé deti, odvážnych zajkov, rytierov, spartašunov, bojovníkov, pirátov ☺. Máme jedinečných priateľov,

ktorých čoraz viac pribúda. Chýba nám teda ešte to hniezdo. Cesta k nemu je strastiplná a poctivo vyšliapaná.

### Energetickí upíri

Veríte v takých ľudí, ktorí chodia po svete a vyciciávajú z ľudí svojím správaním, konaním a niekedy len obyčajnou prítomnosťou energiu? V takých energetických upírov? Lebo po všetkých skúsenostiach s projektom sme prišli na to, že oni naozaj existujú. Sú to presne tí ľudia, ktorých naše „bohatstvo“ irituje. Ich upírske vyciciavanie energie vyciciava aj silu z vašich plánov. Preto obrovské ponaučenie do života!!! Nehovorte veľa o vašich snoch. Sú ľudia, ktorí vás podporia a sú ľudia, ktorých skepsa, hnev z vášho pozitívneho prístupu k životu, viera a sila niečo zmeniť v dobro oslabuje silu vašich snov. Majte teda svoj sen, svoj projekt, víziu a predstavujte si, že je realitou. No tešte sa z neho s ľuďmi, ktorí radosť znášobnia a bolesť rozložia. Pred upírmi sa musíte mať jednoducho na pozore. Čo na nich zaberá? Modlite sa za nich. Hnev a zlosť im len pridáva na sile. Naopak láska je to, pred čím sa hanbia, čo ťaží ich upírie srdce.

### Napätie a adrenalín

Naša permakultúrna dizajnérka Paťka Černáková bola u nás prednávkou na



V Gul'kovi Bambulkovi sa píše: Dôležité je mať hniezdo, deti a kamarátov. Tých nám veru pekne pribúda a aj vďaka nim je naspodku sinusoidy ľahšie

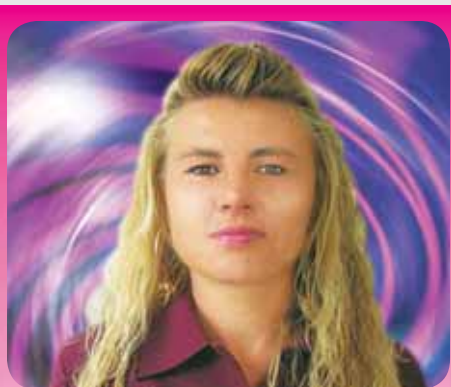
návšteve. Prišla za mnou s otázkou, či si uvedomujem, prečo máme taký turbulentný život. Ukázala mi naše svadobné oznámenie, ktoré máme zavesené na chladničke. Je na ňom napísané: „Zažili sme už veľa dobrodružstiev, to najväčšie nás len čaká – manželstvo ☺. Hm... v tom čase sme ani netušili, že sme si napísali našu prvú víziu či tajomstvo ako z knihy *Secret*. Do bodky sa nám to vyplní. Nič to! Ak odstránime tú príchut' katastrofy, tak tie naše turbulencie sú len ráznejšie a silnejšie posuny vpred. Dôležité je pochopiť, že veci sa nedejú len tak náhodne. Aj keď sme po

všetkých prekážkach zmätení a v hlave nám víri množstvo otázok, máme jednu odpoveď. **Všetko má svoj zmysel a význam. Nič nie je náhodné. Preto je všetko tak, ako má byť, v absolútnom poriadku.** Každá skúška je nová lekcia. Každý pád – nový začiatok. Treba to len prijať ako novú výzvu a odrazu je spánok spánkom a deň radosťou. A čo so zmätkom? Ako rozoznať, čo je pravé a za čo ďalej bojovať? **Žime pre to, pre čo sme v živote ochotní zomrieť.** Smer je jasný. Sila väčšia. Motivácia silnejšia. A na ceste za tým kráčame opäť s úsmevom. ■

### poradne

## Jasnovidka

**Z listu čitateľky: Päťdesiatosemročná pani Zdenka trpí opakovanými zápalmi močových ciest. Už ako desaťročná prekonala prvý zápal obličiek. Pred dvadsiatimi rokmi jej lekári oznámili, že má chronický zápal obličiek. Pani Zdenka trpí inkontinenciou, má vysoký tlak, lieči sa na zníženú činnosť štítnej žľazy a posledné roky sa pridala aj osteoporóza a zhoršovanie zraku. Pani Zdenka máva veľmi studené nohy, cíti chlad na chrbte a v podbruší.**



**Odpoveď liečiteľky:** Skôr než ste ako desaťročná prekonali zápal obličiek, objavili sa infekcie močových orgánov, ktoré neboli liečené. Zápal v močových orgánoch už v tomto detskom veku prešli do chronického štádia. Aj napriek preliečeniu zápalu obličiek v detskom veku sa krátko na to objavil zápal močových orgánov. Z močového mechúra celé roky prenikal zápal cez močové cesty naďalej do obličiek. Opakovanými zápalmi sa v priebehu rokov v obličkách vytvoril chronický zápal. Chronický zápal v močovom mechúre spôsobil deformáciu svalov zvierača, preto zvierač nie je schopný udržať tlak i malého množstva moču a dochádza k inkontinencii. Prehodnotením vášho biopola zistujem poruchu v látkovom metabolizme, v dôsledku čoho dochádza k vyplavovaniu vápnika z kostí. Vápnik sa následne ukladá na stenách ciev, zhoršuje

sa ich elasticita a zužuje priesvit. Tým vznikajú poruchy v cievnom systéme, čoho výsledkom je vysoký krvný tlak, zhoršovanie zraku a poruchy prekrvovania, čo sa prejavuje pocitmi chladu. Vyplavovanie vápnika z kostí spôsobuje osteoporózu, najviac trpí chrbtica a kĺby. Vyplavený vápnik sa navyše ukladá v obličkách, čím sa ich schopnosť čistiť krv zhoršuje. S látkovými poruchami a dlhoročnou funkčnou poruchou obličiek súvisia aj následné hormonálne poruchy, ktoré sa prejavili znížením činnosti štítnej žľazy a nadobličiek. Preto, že ste veľmi zimomravá, máte problém zbaviť sa zápalu v močových orgánoch. Životná energia je blokovaná v prvej a druhej čakre. Napriek tomu, že už máte dôchodcovský vek, vaše podvedomie žije dávnou minulosťou (mladosť a detské obdobie). V období detstva možno hľadať príčiny vašich zdravotných problémov. Určité veci, ktoré sa udiali v detstve, vaše podvedomie do dnešného dňa nešťavilo. Ako

dieťa ste túžili po väčšom prejave lásky, ako sa vám dostalo. V podstate po väčšej láske, porozumení a harmónii ste túžili celý život.

**Liečenie:** Veľký pozor si dávajte na prechladnutie, najmä od nôh. Keď vám nebude zima na nohy, nebudete pociťovať ani chlad na chrbte a v podbruší. Robte si striedavé kúpele nôh na zlepšenie prekrvovania a termoregulácie. Nesadajte si na studené plochy. Spávajte v ponožkách. V posteli majte nohy podložené, aby boli o desať centimetrov vyššie, než je posteľ. Keď sedíte, taktiež nohy vykladajte. Nosievajte ľadvinový pás. Jedávajte hlavne ovocie a zeleninu. Vhodná je delená strava. V strave obmedzte bielkoviny. Denne vypite 2,5 litra tekutín vo forme čistej vody a liter bylinného čaju pripraveného z rovnakých dielov agáta, brezy, ihlice, prasličky, imela, pýru, stavikru, bazy a očianky. Z čaju si denne na 20 minút prikladajte aj obklady na oči. Robte si sedacie kúpele z nechtíka, repíka, rebríčka a skorocelu. Do vody vždy pridajte tri kvapky čajovníkového oleja. Propolisovú masťou si natierajte kĺby a chrbticu dvakrát denne. Podľa návodu na obale užívajte mladý jačmeň, koenzým Q 10, vitamín E 400, Stress B-komplex, luteín a dvakrát denne kávu lyžičku mumia s medom. Na oblasť obličiek a na celé podbrušie si prikladajte každú druhú noc cibulové obklady. Celkovo priložte po štyridsať obkladov.

**Anna**

Vystrihnite kupón JASNOVIDKA zo str. 65 a pošlite spolu so svojou otázkou na adresu redakcie.



# Príbeh ceny Živel

Keď sa hovorí o slovenskom školstve, spomínajú sa najmä jeho negatíva a pozornosť sa upriamuje na to, čo sa nedarí. Málokedy počujeme chválu, príbehy s dobrým koncom či výpočet úspechov našich žiakov a učiteľov. V našej práci sa však s výnimočnými príbehmi a pozitívnymi príkladmi z oblasti školstva stretávame takmer dennodenne. Ľudia zo škôl sa zatiaľ sami nechvália, preto sme sa rozhodli tých najinšpiratívnejších oceniť a zviditeľniť prostredníctvom ceny za environmentálnu výchovu Živel.

text: Jana Koťková, CEEV Živica • www.zivica.sk

**N**a začiatku tohto roka sme s veľkými očakávaniami a trošku malou dušičkou začali prijímať nominácie do prvého, pilotného ročníka ceny Živel. Mali sme cieľ dostať aspoň tridsať nominácií počas štyroch mesiacov. Zo začiatku prišla jedna až dve nominácie týždenne. Začali sme máličko pochybovať, či sme neprecenili túžbu našich škôl po ocenení. Počas stretnutí so školami, keď prišla reč na cenu Živel, sa často opakovala jedna námietka: „Nemá nás kto nominovať.“ Preto sme povzbudzovali pani učiteľky, aby sa nebáli nominovať aj samy seba, svojich žiakov či svoje školy, keď majú pocit, že si to naozaj zaslúžia. Najskôr na nás pozerali neveriaco. Napokon uznali, že nie je hriech pochváliť sa za užitočnú, neľahkú a úspešnú prácu – hoci aj sám seba, keď sa nenájde nik iný, kto by chválil.

Na konci mája, keď sa ukončilo prijímanie nominácií, sme začali s radosťou čítať zoznam aktivít všetkých 63 nominovaných žiakov, učiteľov a škôl. Mnohých sme už poznali vďaka ich zapojeniu sa do programu Zelená škola, ktorý koordinujeme, no viaceré osobnosti a školy boli pre nás zatiaľ neznáme. A kto nominoval? Kto si všimol a chcel oceniť environmentálne aktivity v našich školách? Bolo to rôzne – učiteľov nominovali často ich kolegyne a kolegovia, ktorí si vážili dlhodobú a cennú prácu so žiakmi. Učiteľov si všimli aj ich žiaci a rodičia, ktorí často oceňovali ľudský prístup a osobný príklad pri ochrane životného prostredia. Žiakov nominovali najmä ich učiteľia. Tí si na svojich žiakoch často vážili ich zanietenosť, samostatnosť, lásku k prírode a dobré nápady. Školy nominovali tiež viaceré skupiny: učiteľia, zriaďovatelia a aj

žiaci. Oceňovali najmä školy, ktoré vytvárajú dobré podmienky na realizáciu praktických, inovatívnych aktivít, podporujú svojich zamestnancov aj deti a snažia sa meňiť k lepšiemu. Koľko pozitívnej energie je v slovenských školách a medzi ľuďmi v nich! Finalistov v každej kategórii (žiak, učiteľ, škola) vyberala päťčlenná odborná porota. Všimli si mieru spolupráce s ostatnými, inovatívnosť aktivít a ich reálny vplyv na

**Nie je hriech pochváliť sa za užitočnú, neľahkú a úspešnú prácu.**

životné prostredie. Chceli sme oceniť ľudí, ktorí robia dlhodobé, inovatívne aktivity so skutočným vplyvom na životné prostredie a zapájajú do nich členov školskej komunity. Osobnosti, ktoré sú príkladom a inšpiráciou pre ostatných.

Podarilo sa nám to? Posúďte sami, víťazi sú už známi. Verejnosti sme ich predstavili 9. októbra na slávnostnom odovzdávaní ceny Živel, na ktorom sa zúčastnilo 300 hostí zo škôl z celého Slovenska. Víťazom spomedzi žiakov sa stal študent gymnázia, ktorý zapojil svoju školu do viacerých environmentálnych projektov a sám v nich aktívne pracuje. Zmapoval výskyt vtáčích druhov v okolí školy a navrhol spôsoby ich ochrany. Jeho škola niektoré už aj zrealizovala. Koníčkom študenta je biológia a ekológia a svoje poznatky odovzdáva spolužiakom počas školských hodín formou rovenníckeho vzdelávania. Dvadsať spolužiakov

zapojil do mapovania čiernych skládok v ich meste.

Medzi učiteľmi sa stala víťazkou pani učiteľka prvákov. Učí prvákov, ako byť zodpovedným spotrebiteľom a všimá si to, čo nakupujeme. Mamička jednej z jej prváčok hovorí: „Keď príde prvácke dieťa domov a namiesto odpovede, že sa v škole nič nedialo, asi hodinu zanietene rozpráva o tom, ako prakticky môžeme svojím životným štýlom chrániť prírodu a seba a v obchode pri nákupe si najprv prečíta informácie o výrobku – to je perfektná vizitka pre pedagóga.“

A čo robí škola, ktorá sa stala víťazom? Rozvíja kritické myslenie svojich študentov, ich aktivitu a samostatnosť. Buduje centrum environmentálnych aktivít pre študentov technických odborov, v ktorom študenti sami vyrábajú praktické ukážky, napr. skleník vyhrievaný slnečnými kolektormi. Škola organizuje aj workshopy na tému efektivity alternatívnych zdrojov energie či učiteľia žiaci sa zúčastňujú na rôznych environmentálnych konferenciách ako prednášatelia.

Pred problémami slovenského školstva netreba zatvárať oči. Dôležité je všimáť si príklady dobrej praxe a ostrovy pozitívnej deviácie. Je ich dosť. Ich zviditeľnením chceme motivovať a inšpirovať aj ostatných. Aj v druhom ročníku ceny Živel, ktorý spúšťame už vo februári.

Mená víťazov, finalistov a ďalšie informácie nájdete na [www.zivica.sk/zivel](http://www.zivica.sk/zivel). ■



Ekoparadňa Živica,  
Vysoká 18,  
811 06 Bratislava,  
[www.zivica.sk](http://www.zivica.sk)