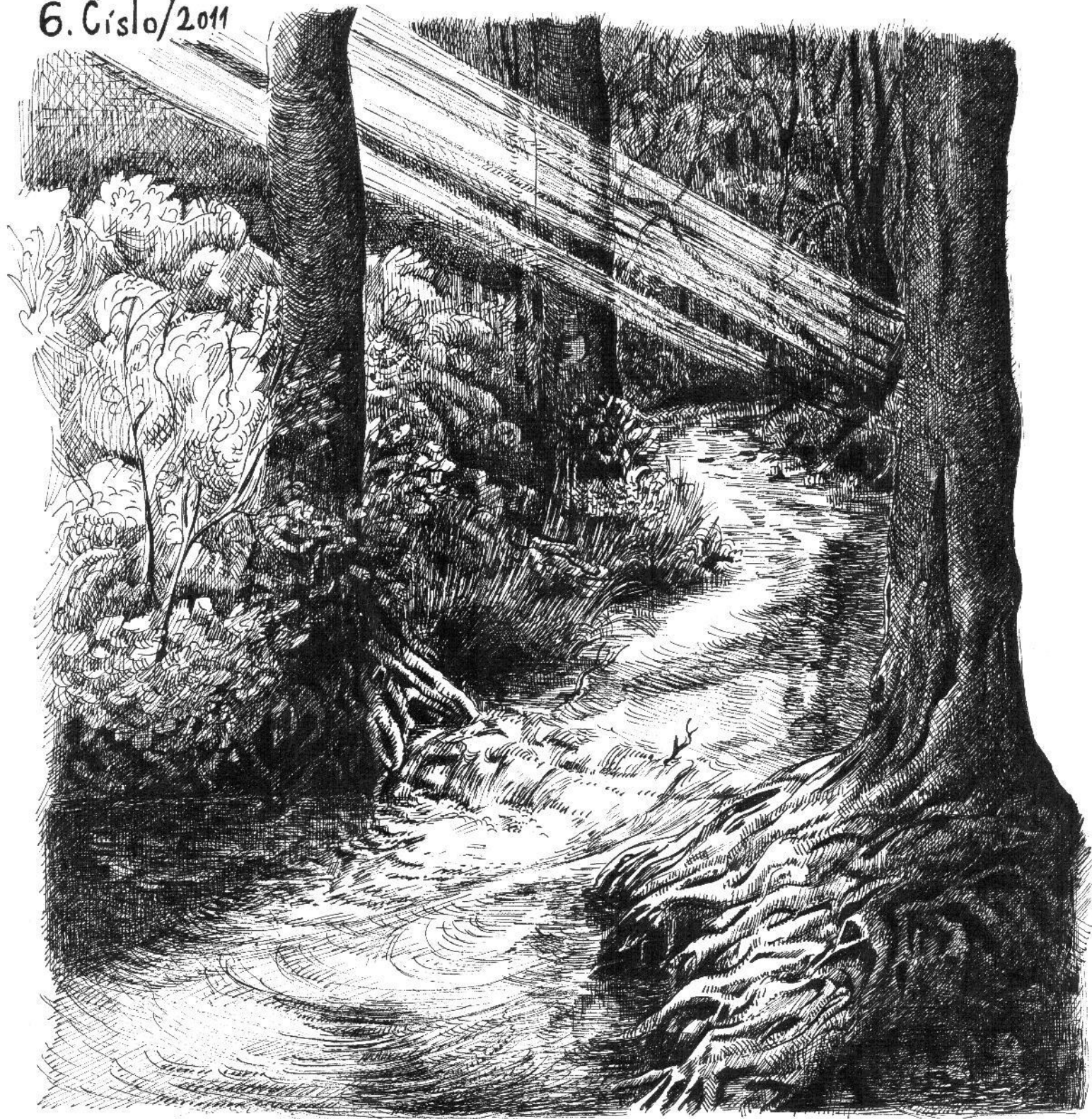


6. Číslo/2011



STRMČEK



PRÍHOVOR... Alebo zdravá výživa pre ducha

V živote stále objavujeme naoko bežné javy a ani si neuvedomujeme, že sú to zázraky. Aké máme úžasné šťastie obdivovať a byť svedkami zázrakov zrodu, prežitia a spätného návratu do kolobehu! Kto sa nevie tešiť z maličkostí, nedokáže si vážiť ani veľké veci. Preto si občas sadni pod strom, na lúku alebo hocikam a pozeraj – trebárs aj s otvorenými ústami – na tú nádheru...

A na zamyslenie...

Kto má úctu k sebe – váži si aj okolitý svet. Všetko pramení z vnútra. Zrejme však mnoho ľudí na svete príliš veľkú úctu k sebe nemá. Navzdory relatívnemu informačnému dostatku o životnom prostredí naša úžasne vyspelá ľudská spoločnosť kludne akceptuje letálne javy a procesy vôkol. Naozaj sme vyspelí? Vážime si sami seba? Dá sa ešte o človeku povedať, že je Homo sapiens? Alebo iba Homo demens-trhový? ☺

Ale ako rozoznať veci, ktoré je alebo nie je vhodné akceptovať, robiť, podporovať alebo odstraňovať... Odpoveď je horibilne jednoduchá. Nuž teda všetko, čo sa vymyká fungovaniu poriadku prírody (t. j. prirodzeným intenciám kolobehov Zeme), nie je v súlade, ba dokonca je v rozpore **s kolobehmi** a prírodnými procesmi, je neakceptovateľné.

Napr. : Keď už je raz uhlie aj tá všetka energia v ňom schovaná hlboko v útrobach Zeme, nechaj tak a nekutri! Kutreš – prerušíš zemské cykly práve bežiacie. (No ale páli sa, páli a čudujeme sa, že nie sme zdraví. Nielen ostravské detičky plačú od astmičky. Sú to ale kruté real-básničky.)

Nepotrebuje nutne megatony informácií, často aj nedostačujúcich a nekompletných, aby prezradili všetko, čo by mali ľudia vedieť o ich vlastnom pôsobení na seba a Zem... Stačí sa iba zamyslieť, či je to alebo ono v súlade s prirodzeným poriadkom Zeme! **Jednoducho – srdce, nos a sedliacky rozum.**

IK

OBSAH

- 1 Pár slov na úvod
- 2 Posolstvo hlinených pohárov (Andrea Uherková)
- 3 – 6 Čo hrialo našich predkov? (Peter Brada)
- 7 Poetické okienko
- 8 – 10 La Revedere (Martin Mikoláš)
- 11 – 12 Kalendár pozorného vnímateľa a pozorovateľa sveta (Milan Zajac, Ivana Kalfusová, Martin Mikoláš)
- 13 Rozprávka, časť 1. (Martin Mikoláš)
- 14 – 15 TUR (Martin Moravčík)
- 16 – 17 Jamy pre mloky (Ivana Kalafusová)
- 17 – 20 Poďme do Afriky! časť 2. (Dušan Šimko)
- 20 – 21 Jazykové okienko (Zuzana Pazderková)
- 22 – 23 Liečivá sila rastlín (Janka Surovičová)
- 23 Oznamy

A TOTO JE REDAKCIA:

(šéf)Redaktori: Ivana **Ivka** Kalafusová („piatačka“)
Martin **Miky** Mikoláš („piatak“)
Katarína **Katka** Zrníková („piatačka“)

Ilustrátor: František **Feri** Ďuriančík („tretiak“)

Grafická úprava: Lenka **Lenka** Hruzová (absolventka)



POSOLSTVO HLINENÝCH POHÁROV...

V pondelok 8.11. popoludní sa v učebni E 418 nevysvetľovalo triedenie stavovcov a nevdychoval formaldehyd pri skúmaní žabích stehienok, tvorilo sa z hlíny. Asi 60 ľudí, sa tu prestriedalo, aby sa zúčastnili akcie 50 pohárov pre FEE. Iniciátorom bol Bruno Jakubec, a konala sa pod záštitou vedenia fakulty.

Návštevníci mali možnosť za symbolickú cenu 1 euro vyrobiť pohár z hrnčiarskej hlíny pre fakultu a pokiaľ chceli, aj niečo pre seba. Pod rukami študentov nielen našej fakulty, ale aj drevárskej či lesníckej tak vznikali poháriky, hrnčeky, vázy či malé zvieratká z hlíny.

Plánuje sa ešte pálenie týchto výtvorov v experimentálnej poľnej peci, na ktoré budú študenti taktiež pozvaní. Nakoniec ich čaká glazúra a slávnostné odovzdanie na dekanáte. Ako Bruno vraví, mohli by sme hrnčeky vypáliť aj v klasickej elektrickej peci, ale tým by sme sa všetci okrátili o ďalšiu možnosť stretnúť sa, spoločne pec postaviť a mať o to väčšiu radosť z našej práce. Veď ide aj o ľudí. A o vzťahy. Ako v ekológii.

Táto akcia je len jedna z mnohých, ktoré by sa mohli na našej fakulte diať. Po jej skončení som sa s Brunom rozprávala a jeho myšlienky si dovoľm parafrázovať a doplniť tými svojimi v nasledujúcich riadkoch.

Existuje komplex problémov, na ktoré by mohla fakulta reagovať, no malótedy sú podporované zo strany univerzity. Za všetky spomeňme boj na dlhé lakte o triedenie odpadu na chodbách. Avšak aspoň naša fakulta, zdá sa, je naklonená riešeniu praktických problémov životného prostredia. Chce sa uberať nielen smerom teoretickej výučby, ale robiť činnosti, ktoré znižujú jej ekologickú stopu a prezentujú fakultu v dobrom svetle. Takéto veci by mali byť vidieť. A kde inde, ak nie na fakulte, z ktorej majú vziť budúci ekológovia, environmentalisti.

Potrebné je preto riešiť aj praktické problémy - ako používanie recyklovaného papiera, či obojstrannej tlače na rôzne dokumenty a záverečné práce študentov. Malo by to byť pravidlom, nie výnimkou. Používanie plastových pohárov na konferenciách či obhajobách nás tiež pekne nereprezentuje. A preto aj výroba hlinených, znovupoužiteľných pohárikov je jedným zo spôsobov, ako zmierniť náš dopad na prírodu. Dôležitým „doplnkom“ je ale aj samotná tvorivá činnosť. Ľudia sú spolu, prebúdzajú hravého ducha, debatujú.. Niečo od školy dostávajú a niečo jej vrátia. Byť študentom by nemalo znamenať len sedieť na prednáškach či cvikách, škola nám predsa ponúka možnosti navzájom sa spoznať, inšpirovať, učiť jeden od druhého aj mimo lavíc.

Najlepšie je, keď s nápadmi na rôzne akcie prichádzajú sami študenti. Obvykle môžu počítať s podporou fakulty. Organizovanie rôznych workshopov, dielní, pohybových či iných aktivít za symbolický poplatok by mohlo pokryť nielen cenu materiálu a iných pomôcok, ale napríklad vytvoriť zdroj, z ktorého by sa dala preplácať lektorom cesta, či iné dodatočné výdavky.

Ak sa Vám zdá, že veci okolo nás často nemajú zmysel, môžete pri najbližšom posedení v krčme porozmýšľať čo s tým. A aj keď budete mať pocit, že vašou aktivitou nepomôžete rapídne planéte, len výchovou a vzťahmi dokážeme vytvárať udržateľnosť v ochrane a využívaní životného prostredia.

P.S.: Ospravedlňujeme sa študentom, ktorí sa tešili, že poháre sa budú vypaľovať už tento semester, že z dôvodu prívalu povinností ku koncu semestra sa to nepodarí...Bruno verí, že táto akcia sa uskutoční začiatkom budúceho akademického roka.

Čo hrialo našich predkov (okrem pálenky a frajerky?)

Oheň, ako zdroj tepla a svetla sprevádzala ľudstvo celom históriou. Na ohni sa pripravovala strava, oheň bol symbolom bezpečia, domova, súdržnosti rodu. K ohňu sa preto viazalo množstvo zvykov a rituálov. Miesto v dome, kde sa oheň rozkladal, bolo vždy miestom tajomným a magickým. Oheň bol živým srdcom domu, činnosti okolo neho sa podriaďovali pravidlám, aj preto, lebo tento symbol domova a istoty v sebe vždy niesol aj riziko nebezpečenstva a skazy.

Aby oheň lepšie slúžil svojmu účelu, už od praveku sa jeho okolie rôzne upravovalo. Takéto stavby okolo ohnísk nazývame „vykurovacie zariadenia“, aj keď **často** **neslúžili len na vykurovanie priestoru**, táto ich úloha je prvoradá a najčastejšia.

K prvému a základnému rozdeleniu vykurovacích zariadení došlo už v mladšej dobe kamennej. V dome naďalej ostalo jednoduché otvorené ohnisko, ktoré okrem tepla poskytovalo svetlo a pripravovala sa na ňom strava. Hlinená pec stála mimo domu, slúžila v tom čase len na pečenie chlebovín. Bola to kopulovitá stavba, nadzemná, alebo aj zapustená do terénu, s otvorom, ktorým sa zakladal oheň a prikladalo palivo. Takáto pec využívala akumuláciu schopnosť hlinených stien. Po dostatočnom vykúrení sa oheň z pece odstránil a do vyhratej dutiny sa umiestnilo pečivo.

Tento **Miesto v dome, kde sa oheň rozkladal, bolo vždy miestom tajomným a magickým.** stav pretrval celý starovek, až do ranného stredoveku. V stredomorských urbanisticky vyspelých kultúrach sa síce v tom čase vyskytovali aj rôzne formy ústredných a teplovzdušných vykurovaní, no pre vidiecku kultúru aj v týchto oblastiach bolo stále typické **otvorené ohnisko v dome** a vonkajšia chlebová pec.

Rovnaké vykurovanie poznáme aj zo slovan-ského obdobia. Ohnisko v dome malo niekedy podobu tzv. „kamennej pece“, kopulovitého útvaru z nasucho poukladaných skál. Tu na vykurovanie domu už neslúžilo len priame sálavé teplo ohňa, ale aj teplo akumulované v kameňoch. Z tých istých dôvodov bola niekedy v dome umiestnená hlinená, chlebová pec.

V tomto období (6-12.st.) dochádza aj k postupnej zmene umiestnenia ohňa v dome. Pôvodne bolo ohnisko približne v strede miestnosti. Odtiaľ sa presunulo k bočnej stene a ku koncu obdobia definitívne do rohu miestnosti. Taktiež dochádza k prvej výraznejšej lokálnej diferenciácii vykurovacích zariadení. Zatiaľ čo v západnej Európe ostáva v obytnej miestnosti ako vykurovacie zariadenie otvorené ohnisko (dodnes používaný krb), vo východnej Európe prevzala funkciu vykurovania hlinená, pôvodne chlebová pec (táto tzv. „ruská pec“ slúžila aj na varenie jedál v hrncoch, ktoré sa do nej vkladali špeciálne upravenými vidlicami).

Niekedy vo vrcholnom stredoveku (12-14 st.) došlo v strednej Európe k zaujímavému spojeniu oboch spôsobov vykurovania. K peci, postavenej vtedy až v rohu miestnosti na vyvýšenom podstavci bolo pristavané otvorené ohnisko. Táto dvojohnisko-

vá zostava ostala výhradnou stredoeurópskou zvláštnosťou. Týmto krokom sa vývoj pecí nadišlo zastavil. V niektorých oblastiach k peci postupne pribúdali rôzne tvarované

lapače dymu (koch, dymník), ktoré zachytávali dym z pece aj ohniska (ktorý predtým voľne zaplňal izbu) a odvádzali ho do podstrešia či do susednej miestnosti.



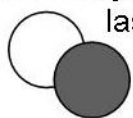
Kupolovitá chlebová pec mimo domu

V neskorom stredoveku sa v meštianskom, najmä nemeckom prostredí rozšírili **vykurovacie kachľové pece**. Ich vznik súvisí jednak s rozvojom kachliarstva, jednak s používaním tzv. čiernych kuchýň. V západnej Európe sa ako hlavné vykurovanie zaužívalo otvorené ohnisko. V šľachtických a neskôr meštianskych interiéroch však prevádzka ohniska a s ňou spojené nevýhody spôsobili, že oheň sa celkom presunul do zvláštnej miestnosti, slúžiacej najmä na prípravu jedál. **Tým sa obytná izba zbavila dymu a nečistoty, ale aj zdroja tepla.**

Na stredovekých hradoch sa vykurovanie riešilo napríklad železnými košmi naplnenými kameňmi, ktoré sa nahrievali v ohni v centrálnej čiernej kuchyni a roznášali do izieb. V prípade, že izba priamo susedila s čiernou kuchyňou, mohlo na vykurovanie slúžiť

teplo z ohniska naakumulované v deliacej stene a postupne prestupujúce do obytnej miestnosti. Prestup tepla sa urýchlil, ak táto časť steny bola vytvorená z kachlíc. Ďalším krokom bolo vykľutie steny do obytnej miestnosti, čím sa zväčšila akumulačná plocha a napokon úplné uzavretie ohňa v kachľovej peci, do ktorej ostali z čiernej kuchyne len nevyhnutné obslužné otvory.

Tento spôsob vykurovania začal postupne ovplyvňovať aj vidiecku kultúru. **U nás k tomu došlo až od 2.pol. 18 st.** a to postupne, najprv v rozvinutejších regiónoch (v chudobných oblastiach sa pec s ohniskom v izbe zachovala až do pol. 20.st.



Odstránenie ohniska z izby malo nesporne pozitívny vplyv na hygienu a kultúru bývania. Z druhej strany izba stratil oheň ako zdroj svetla a priameho sálavého tepla.

V izbe ostala chlebová pec, len jej obslužný otvor – „čeluste“ sa presunuli do susednej miestnosti, do pitvora alebo do novovzniknutej čiernej kuchyne. Sem sa premiestnilo aj ohnisko. Pec v izbe však potrebovala úpravu. Hrubostenná chlebová pec slúžila hlavne na pečenie, miestnosť mohla hospodárne vykúriť len s pomocou priameho ohňa.

Ten už však v izbe nebol. Meštianska tenkostenná kachľová pec bola zas nevhodná na pečenie chleba. Pri riešení tohto problému vzniklo v priebehu 19.st. veľa regionálnych foriem, v princípe však šlo o dva základné postupy:

1. V jednom celku boli spolu postavené dve pece.

„Hrubá“ chlebová pec a vykurovacia pec – „kachle“. Tieto pece boli postavené buď vedľa seba alebo nad sebou. Dvojhrievková zostava sa tak zmenila na trojhrievkovú.

2. Pec bola upravená tak, aby aj akumulovala teplo aj vyhrievala izbu. Jedná sa

Na stredovekých hradoch sa vykurovanie riešilo napríklad železnými košmi.

o hybridnú pec, zväčša hrubú chlebovú pec s kachľovými nadstavcom, kopulou alebo inak upravenou časťou na rýchle vyhrievanie izby.

Otvorené ohniská v čiernych kuchyniach už slúžili zväčša len na letné varenie. V zime sa z úsporných dôvodov varilo v dutine pece, podobne ako v už spomenutej „ruskej peci“.

Ďalším problémom spôsobeným odstránením ohniska z izby bolo osvetľovanie. Riešil ho osvetľovací kozúbok (kozub, krb) malé ohnisko alebo len výklenok v stene s vlastným dymníkom. V kozúbku sa pálili „lúče“ – smolné triesky alebo v ňom horel menší oheň, na ktorom bolo možné aj zohriať jedlo. Po prechode na svietenie petrolejom tieto kozúbky zanikali.



Pec s osvetľovacím kozúbkom

V 2.pol.

19.st. v súvislosti s priemyselnou revolúciou **penetrácia aj do vidieckeho domu vykurovanie šporákom.** Šporák má ohnisko uzavreté s dvierkami. Zvrchu je zakryté liatinovými platňami slúžiacimi ako varná plocha. Ohnisko šporákov sa postupne obohatilo o liatinový rošt, pod ktorým vznikol popolník, ešte neskôr k šporáku pribudla plechová rúra na pečenie.

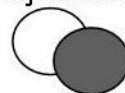
Nástup šporákov bol na vidieku pomalý. Zo začiatku bol šporák len doplnkom k existujúcim vykurovacím zariadeniam. V tomto období sa staval vždy v izbe ku peci.

Šporák v izbe slúžil hlavne v zimnom období, keď sa ním vykurovala izba a prenieslo sa sem naspäť z čiernej kuchyne varenie. Čierna kuchyňa potom fungovala v lete, keď by šporák zbytočne prehrieval izbu.

Začiatkom 20.st. sa poloha šporáku mení. Presúva sa do pitvora, ktorý sa tým mení na novú obytnú miestnosť – kuchyňu. Čierna kuchyňa ostáva buď ešte dočasne vo funkcii udiarne alebo sa úplne odstraňuje, rovnako ako pec v izbe. Vykurovanie v izbe prevzala buď ťahová kachľová pec alebo rôzne liatinové, prenosné piecky.

V tomto období ešte stále bola v domácnosti potrebná chlebová pec. Umiestňovala sa v kuchyni pri zemi do hmoty sporáka. Tieto pece už mali dymovod vždy zvedený do komína, ich čeluste sa zatvárali plechovými dvierkami. Časté bolo tak tiež umiestňovanie pece vo dvore, mimo dom. **Takto sa paradoxne chlebová pec, po tisícročiach vývoja vrátila vo svojej funkcii aj polohy do svojho východiskového bodu.**

Vývoj tradičných vykurovacích zariadení sa uzavrel v 2.pol. 20st. nástupom ústredných vykurovaní, plynových a elektrických kúrení atď. V súčasnosti sú pôvodné vykurovacie zariadenia stále väčšou vzácnosťou, tam kde sa dodnes zachovali, či už pece, šporáky alebo čierne kuchyne si iste zaslúžia ochranu. Nielen pre svoju úžitkovú či estetickú hodnotu, sú pre nás aj dokladom stáročnej vývojovej kontinuity, historickým odkazom.



Pec so šporákom v izbe

Know how

Zachované pece z pálenej tehly. Ako spojivo sa jedným dielom ílovitej hliny sku. Rovnakým materiálom sa Hlina je jediný materiál, ktorý má rozťažnosť ako tehliarske kachliarske (ktoré sú tiež z hliny). Najmä pri kachliže použitie moderných spojovacích materiálov nenapraviteľné škody. Na viac pecná na hlinu je rozobratelná, pri posyntetických lepidiel sú kachlice demontovateľné.

Dnes už zriedkavé sú kamenné vykurovacie zariadenia. Sú to zväčša kamenné chlebové pece. Vyskytujú sa v oblastiach s dostatkom mäkkého, ľahko opracovateľného kameňa. Ich dutina býva, podobne ako u tehlových pecí klenutá, vzácnejšie sa vyskytujú pece s kubickou dutinou, tvorenou plochými kamennými platňami.

Vzácné sú aj kamenné murované zväčša saných tufových kvádrov. Na pec z nabíjanej nepápredvekej techniky za-

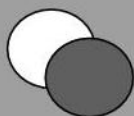
Takéto pece stáli ke alebo na severozávenom (!) zrubonom plochými hlinou. Na takýto na polovicu rozvymedzil budúcu lo neho sa potom bájala hranolovitá z hliny. Až keď hlina schla, vysekali sa zo ska „čeluste“ a klát vnútri stupne vypaľoval. Keď bol lý, pec bola dokonale vysušená a po zaprípadných trhlin pri na kúrenie a pečenie.

Peter Brada

a šporáky sú väčšinou murované používa peciarska hlina, tvorená a jedným až dvoma dielmi piespájajú kachľové pece. rovnakú teplotnú výroby ciach môžu riadov spôsobu murovaní užiti ne-

šporáky, z presne ote- Zrejme už nikde nenarazíte lenej hliny. Posledné doklady tejto nikli v uplynulých desaťročiach.

v izbe na kamennej podmurpadnom Slovensku na drevom ráme zvrchu vyložekameňmi a vymazanom podstavec sa položil štiepený klát, ktorý dutinu pece. Oko do debnenia nahmota pece čiastočne vystřany ohni- pece sa povypálený cená a po zapravená



Jar sa prebúdzza spod snehu,
v kosodrevine vták.
Komu dám svoju nehu?
V doline píska vlak.

Kam pôjdem? Svet je široký.
Na východ? Západ? Juh?
Ženú sa jarné potoky,
pod skalou drieme pstruh.

Kam pôjdem? Dívam sa zhora,
dolina preťatá.
Hlbiny lákajú zdola
dôverou dieťaťa.

Hory sa váľajú v slnci
a orol kolotá.
Boh varí v ohromnom hrnci
elixír života.

Za tebou pôjdem, ako prv,
zas plachá ako laň
Mám novou jarou novú krv
a ty máš teplú dlaň.

Za tebou pôjdem, nenáhli,
mám v očiach tisíc túh.
Na našom nebi po daždi
farbistej dúhy pruh.

Maša Haľamová

Komín (pohľad z kopca na Žilinu)

Svojím dymom
širim správu
ako si veselo
ľudia!
kydáte na hlavu
aby sa vám nemálilo
rozšírim to ďalej –
nech znečistenie
cítia aj tam
kde mysleli

že
ma
jú
eš
te
ná
dej...
Iba
čistý
kašeľ
našiel

Martin Mikoláš

La revedere

Keď som sa dozvedel o možnosti štúdia v zahraničí cez Erasmus, ihneď ma to oslovilo. To treba využiť! Rumunsko je krajina, ktorá ma už niekoľko rokov lákala. Ako študenta ekológie ma priťahovali predovšetkým jej prírodné bohatstvá a vidiecky život. Inak som o nej nevedel nič. Aspoň nič dobré. Bol som prvý z fakulty, kto mal záujem o štúdium na Universitatea TRANSILVANIA din Brasov. Preto najprv bolo potrebné uzavrieť zmluvu medzi Fakultou ekológie a environmentalistiky Technickej univerzity vo Zvolene a Lesníckou fakultou v Brašove.

Sedel som vo vlaku. Vyprevádzali ma reči typu: Do Rumunska? Tam ťa okradnú. Predajú ťa na orgány. Rozoberú ťa tam... Tak som rozmýšľal, kam to vlastne idem.

Slnko vychádza a jeho lúče osvetľujú pre mňa nepoznanú krajinu. Prisadli si ku mne do kupé prví Rumuni. No, hádam ma neokradnú hneď vo vlaku, pomyslel som si. Mal som so sebou veľa batožiny, jeden veľký ruksak, jeden malý, cestovnú tašku a ešte aj bubon. Keď vlak zastavil v Brašove, moji spolucestujúci Rumuni mi sami od seba pomáhali s úsmevom vynášať batožinu. Vitajte v Brašove, vítajú ma neznámi ľudia, pripravte sa, že v zime tu bude -30°C . Brašov je hlavné mesto Transylvánie. História má veľmi bohatú. Staré historické centrum je obkolesené hradbami. Rôzne uličky, vežičky, kostoly... Čierny kostol, ten by ste si všimli ako prvý. Je najväčší.

Do mesta chodia každý večer medvede jesť z kontajnerov. Aj vlk sa občas osmelí. Hory sú všade naokolo. Transylvánia, hmmm... to sú tie hory, tie lesy, roztratené podhorské dedinky, kde ľudia ešte stále chovajú kravy, kone, ovce, sliepky, kozy... Všade stohy sena, ľudia pracujú na svojej pôde. Kone používajú dennodenne a na vozoch majú ŠPZ. A na kopcoch drevené salaše, na jeseň opustené... takže sa tam dá prespať. Hneď prvú noc v horách, ráno som sa vybral ešte pred svitaním, čo to počujem. Hlucháň môj obľúbený si tam toká na strome. A druhý! A tretí! Vtedy už som vedel, že v Transylvánii budem mať o zábavu postarané.



Rozhodol som sa, že si napíšem diplomovú prácu tu, v Transylvánskych alpách. Zaoberám sa tetrovom hlucháňom, ktorý je v celej Európe ohrozený druh. U nás na Slovensku je stav kritický. Hlucháň je indikátor prirodzených lesov, práve preto mu hrozí vyhynutie. V Rumunsku je ešte týchto pralesovitých formácií relatívne dosť, ale aj tu sa to môže časom zmeniť... vlastne už sa to mení.

Moja diplomová práca bude asi prvá vedecká práca z územia Rumunska, ktorá sa zaoberá týmto najväčším kurovitým vtákom sveta. Dúfam, že poslúži ako základ pre ďalšie podrobnejšie výskumy tohto ohrozeného druhu. Popri terénnych prieskumoch som zbieral vzorky určené na genetické analýzy, ktoré sa vykonávajú na Slovensku v rámci jedného veľkého projektu. Môj pobyt v Rumunsku poslúžil aj výmene informácií a výskumných materiálov medzi pedagógmi jednotlivých univerzít.

Mojím koníčkom je aj hudba. Bez svojho afrického bubna – djembe, sa nepohnem ani na krok. Pod Univerzitu Transylvánie patrí i Fakulta hudby. Majú nahrávacie štúdio, kde sa mi náhodou podarilo dostať a stal som sa súčasťou hudobnej skupiny – Transylvania Jazz Band. Trénovali sme pod vedením významného jazzového hudobníka – prof. dr. Valentina Munteana, absolvovali sme niekoľko zaujímavých vystúpení, aj sme niečo nahrali. Hral som aj so známym Brašovským zborom Concentus a s niekoľkými dídžejmi (dokonca aj na najväčšej Brašovskej párty elektronickej hudby, ktorá bola naozaj na úrovni).

Erasmus mi okrem študijných možností priniesol množstvo úžasných priateľstiev. Erasmáci držia pokope. Niektoré tváre mi naozaj chýbajú. Výmena názorov a skúseností, rozdiely v životných štýloch a tradíciách jednotlivých krajín tiež pozmenili môj pohľad na život.

Milo ma prekvapila úroveň vzdelania a znalosť cudzích jazykov niektorých pedagógov a vedeckých pracovníkov Lesníckej fakulty v Brašove. Ich individuálny prístup a ochota vysvetliť mi veľmi pomohli. Ale prednášky som mal v rumunčine. Beriem to však ako plus. Teraz, po dvoch semestroch, som schopný bez problémov sa v tomto jazyku dorozumieť.

Dopomohli k tomu aj moje večné potulky po horách a rumunských lazoch, pri ktorých som sa strácal a znova nachádzal a mnohokrát som nemal na výber a musel som komunikovať s miestnymi obyvateľmi v ich rodnom jazyku. Zažil som tu množstvo zaujímavých príhod.

Ľudia na dedinách, najmä v tých najodľahlejších častiach Rumunska, sú veľmi štedrí. Nemajú peniaze, majú len svoje zvieratá a ponúkajú vás, ponúkajú (mamaliga, teľacinka, jahňacinka, slaninka...). V januári som sa vybral počúvať vlky za národný park Hasmaš neďaleko nádhernej dedinky Trei Fountain smerom na dedinku Puntea Lupului (Vlčí Most). Prvú noc som spal vonku v jednom senníku, bolo asi -35 °C. Zamrzol mi dokonca aj čaj v termoske, chleba sa premenil na kameň. Nezamrzla slanina, čokoláda a pálenka. Keď som sa zobudil, bolo tak krásne, ale ziiimmma. Čo to počujem, nejaký spev sa nesie dolinou. A už ho vidím, cválajúci koník a na ňom spieva lazník. Hneď som sa vybral tým smerom – a dobre som urobil. Oproti cválali ďalšie dva tátoše ťahajúc sane, vedľa nich žriebätko a psík. Zastavili sa pri mne a čudovali sa, keď som im vysvetlil, kde som spal, že som vôbec prežil. Frig, frig (zima) a inghetat (zmrznutý) sú nové slovíčka, ktoré som sa naučil. Hneď ma naložili na sane a naša päťčlenná posádka (ujo Tamáš, babka, dedko, dieťa a ja a ešte môj obľúbený megaruksak) sa vydala na jazdu po lesných cestách, ktoré by sa nedali prejsť asi ničím iným ako koňom a saňami. Bol to celkom adrenalín. Niekedy sa sane úplne rozkývali a ja som zakaždým znenazdajky povedal: Olé! Asi po štyroch takýchto olé sa zrazu sane naozaj prevrhli. Všetci sme sa prevrátili na moju stranu a popadali sme do snehu. Namiesto bedákania sme sa všetci začali rehotáť, napravili sme sane a zvyšok cesty dieťa nadšené



pádov vykrikovalo „olé, olé!“ Zobrali ma k sebe domov a jednu noc som spal u nich. Vykrmovali ma teda poriadne. V noci som opäť išiel počúvať vlky, a keď som sa o pol druhej vrátil, Tamáš sa zobudil, rozsvietil svetlo a zohrial mi večeru. A to som zabudol povedať, že cez zimu bývajú v jednej izbe s pieckou – on, jeho žena a dve malé deti a ešte aj mne pripravili posteľ.

V Rumunsku žije okolo 60 % medveďov z celej Európy. Stretol som ich niekoľkokrát, veď aj priamo do Brašova chodia každý večer. Dajú sa bez problémov pozorovať. Jednu jarnú noc o pol druhej ráno som sa vybral bez mapy (pretože mapa tohto územia neexistuje) hľadať moje obľúbené hlucháne. Zhruba mi vysvetlili, kam mám ísť, no keďže som v tých horách nikdy nebol, cestu som stratil... vlastne ona sa mi stratila. Ale povedal som si, že stačí, ak idem aspoň dobrým smerom – musím ísť stále hore a tam sa už nejako dostanem na poľany. Mesiac svietil, tak som zhasol baterku, veď aj tak som už po ceste nešiel. Veľmi som sa ponáhľal, aby som stihol ranné tokanie hlucháňov. Fučal som hore kopcom a zrazu niečo na mňa urobilo „Be“ tlmovým mrmlotom. Rýchlo som rozsvietil svetlo a čo to, medveď štyri metre odo mňa sa hrabal v spadnutom práchnivom pni. No keby nebrumkol, tak sa možno aj zrazíme. Jeho „Be“ znelo akoby flegmaticky naznačil, kto ma to tu zas otravuje. Keď som zasvietil, hneď odbehol, chvíľu sa ešte motal okolo, tak som zablikal foťákom a on v pokoji odišiel. Odvtedy sa medveďov nebojím, ale už nechodím v noci po hore ako hluchý, ale radšej poriadne počúvam, a keď nejakého stretnem, opatrne sa mu vyhnem, aby som ho zbytočne nerušil.



Transylvánia je krajina plná kontrastov. Môžeme stretnúť na kruhovom objazde hneď oproti predajni Fornetti a Orange kakajúcu kravu a zapriahnuté kone, pomedzi ne bavoráky, na jednom mieste môžeme stretnúť baču sťahujúceho sa zo salaša vozom a koňmi – a 10 štvorkoliek. V centre 250-tisícového mesta môžeme stretnúť medvede, pri obrovskom lyžiarskom stredisku býva v lese v chatrči so somárikom a kozičkou ortodoxný bradatý askéta... Akoby sa tu prelínali dva svety. Starý a nový. Teraz, keď už som na Slovensku, Rumunsko mi chýba. Spoznal som jeho dobrú tvár, tvár krajiny v ktorej človek ešte úplne nestratil spojenie s prírodou.

La revedere – dovidenia, Rumunsko!

Pozn.: Niektoré rumunské slová sa veľmi podobajú našim slovenským: slanina, brynza, pálinka, karčma....

Martin Mikoláš, esej zo súťaže Erasmus študent 2010



KALENDÁR POZORNÉHO VNÍMATEĽA A POZOROVATEĽA SVETA

JANUÁR

Spočiatku tichý čas na rozjímanie, ku koncu mesiaca vlky vyjú. Človek, chystaj sa obdivovať prvé prejavy života! V bezpečí brloha medvedica vrhá sotva pol kilogramové mláďatá.

FEBRUÁR

K vlčím hlasom sa pridáva rys so svojimi túžobnými volaniami za družkou. V noci nastraž uši – húka výr skalný. Ak je koniec mesiaca teplý, začínajú spievať ďalší operenci. A neboj sa štekotu, líščia láska býva zvučná. Párenie divých mačiek potrvá až do hlbokého marca. Bubnovanie ďatľov a brhlivý spev brhlíka ráno v lese ohlasuje východ slnka - vstávajú!

MAREC

Rodia sa malé diviacky. Nenechaj si ujsť nočné prejavy sov. Najskôr – ešte pred západom slnka, začína kuvičok vrabčí. Pôtik kapcavý, sova dlhochvostá, v starých podhorských a horských lesoch a všade možne lesno-vytrvalá sova lesná. V kultúrnej krajine na družstevných budovách kuvik plačlivý a plamienka – ak sa ti ich podarí nájsť, raduj sa ako blázon, pretože sú už takmer kriticky ohrozené. Ak za dňa teplota prekročí 10 C, skokany hnedé a ropuchy začínajú svoju púť k rozmnožovacím mokradiam, na rozsiahlejších močiarnych komplexoch aj

skokany ostronosé – pri studenom počasí hrajú samce do modra. Ťahy vtáctva sú už v plnom prúde – bahniaky choď pozdraviť aspoň na poľné kaluže. **Vo svojom sade orež stromy!**

Rastlinná ríša

bleduľa jarná karpatská
čemerica purpurová
kandík psi
poniklec veľkokvetý
krivec český

APRÍL

Stúpajúca teplota vytiahne zo zemských a vodných útrob ostatné spavé obojživelníky a plazy: „Na Jura otvára sa každá dūra!“ Sovy, okrem výra, máme ešte šancu počuť. Ťahy vtáctva pokračujú, na streche môžeš vítať bociany. Počuť prvé spevy afrických prišielcov, ku koncu mesiaca aj muchárik. V srdci prastarého horského lesa – klepanie, brúsenie, výlusk a trilkovanie – to ráno prednáša pravzácny duch lesa *Tetrao urogallus*.

Rastlinná ríša

poniklec lúčny uhorský
poniklec Zimmermannov
poniklec slovenský
korunkovka strakatá
hlaváček jarný
kosatec nízky
prvosienka holá
peniažtek slovenský
Začni siať na roli!

MÁJ

Všetkého živého raj!
Pozorovateľ – môžeš sa roztrhať od možností pozorovania tvorstva!

Všetky plazy, obojživelníky či spevavé vtáctvo. Rodia sa mladé srny, týždeň- dva po nich, začínajú prichádzať na svet mladé jelenčatá. Bublavé piesne tetrovov hôľniakov – najväčšie poklady v ríši vtáčích zvukov. „Crex crex“ – ozýva sa od večera do rána na vlhkých lúkach chrapkáč. Prepeličky sa k nemu pridajú: „Podťežať...“ počuť stále dokola. Mloky sa už rozmnožili a vyliezajú z vody.

Rastlinná ríša

hmyzovník pavúkovitý
vstavač obyčajný
vstavač bledý
vstavač purpurový
vstavač mužský
vstavač vojenský
vstavačovec bazový
vstavačovec strmolistý
črievičník papučkový
neotinea počerná pravá
neotinea trojzubá
alkana farbiarska
vachta trojlístá
horec Clusiov
katran tatárky
kosatec piesočný
kosatec bezlístý uhorský
kosatec trávolistý
hlaváček plamenný
lykovec muránsky
kozinec mechúrkatý belavý
kozinec drsný
včelník rakúsky
kosatec pochybný
hadinec červený
Rolička osiata.

JÚN

Ešte chrapkáč poľný – **koste od stredu k okraju!** Nech vyvedie mladé. Vtáčie spevy počuť do Jána. Medvede sú v ľúbostnom ošiali – nechaj im súkromie.

V teplých regiónoch sa ukazujú imága jasoňa červenookého (*Parnassius apollo*).

Rastlinná ríša

červenohlav močiarny (syn. vstavač močiarny)
kosatec sibírsky
hmyzovník Holubyho
hmyzovník muchovitý
hmyzovník čmeľovitý
hmyzovník včelovitý
vstavač Spitzelov
bieloprst belavý
koralica lesná
jazýčkovec jadranský
kruštík močiarny
kruštík tmavočervený
hadinec taliansky
modruška pošvatá
červenohlav močiarny
úhľadný (syn. vstavač úhľadný)
fialka dácka
klinček bradatý nakopený
hadomor ružový
všivec Oederov
všivec Hacquetov
vstavačovec bleďozltý
hl'uzovec Loeselov
červenohlav ploštičný
kúkoľ poľný

JÚL

Kosa nabrúsená!

Vylietajú mladé dravce.
Les je tichý, močiar sa iba v noci kunkaním a sem – tam skokaňou rapotavou serenádou ozvučí.
Odlietajú dážďovníky.
Srniec brechanie lásky potrvá do polovice augusta.

Rastlinná ríša

červenohlav ihlanovitý
trčuľa jednohl'uzá
neotinea počerná letná
jazýčkovec východný
vstavačovec vresoviskový
vstavačovec škvrnitý pravý

vstavačovec Fuchsov pravý
smrečinovec plazivý
rosička okrúhlostá
rosička anglická
horec bodkovaný
kozinec nórsky
kozinec ľadový
ostropysk tatranský
klinček pyšný
klinček ľadovcový
kľukva močiarna
vstaváček alpínsky
všivec močiarny
všivec lesný
vstavačovec zelený
všivec žezlovitý
jazýčník sibírsky

AUGUST

Ešte zelený, no tichý mesiac.
Rodia sa jašteričky živorodé (*Zootoca vivipara*) aj vreteničky (*Vipera berus*)
**Pokos spustnutú lúku!
Začni obnovovať mokrade
– kop jamy, aby na jar bola reprodukčná lokalita pre vodné tvorstvo.**
Bahniaky už tiahnu. Posledné imága jasoňa červenookého je možné pozorovať už len na horách.
Rojí sa fúzač alpýsky...

Rastlinná ríša

sklenobyľ bezlistá
horec luskáčovitý
kruštík neskorý
kruštík purpurový
starček sivý kranský
horček žltkastý fatranský
bielokvet močiarny
plesnivec alpínsky

SEPTEMBER

Nepravý tok u niektorých vtákov môžeš využiť na ich zmapovanie (pôtik papcavý, sova dlhochvostá, lesná, kuvičok vrabčí). Uši nastraž

na tenučké pískanie jariabkov (*Bonasa bonasa*).
Silnie vtáčí ťah.
Jelenia ruja, pištia plchy.

Rastlinná ríša

limonka Gmelinova uhorská
hviezdovec bodkovaný
astrička panónska
pokrut jesenný
kotúč modrastý
cyklámen fatranský
jesienka piesočnatá (prelom sept. – okt.)
šternbergia jesienkovitá

OKTÓBER

Tiahnú žeriavy a husi – prekrásny zvukový zážitok na jasnej hviezdnej oblohe.
Jesenný tok (sov) pretrváva min. do polovice mesiaca.
V druhej polovici začína kamzíčia ruja, potrvá až do začiatku decembra.

NOVEMBER

Hora sa chystá spať.
Hlivy ustricovité rašia na starých stromoch v čistom prírodnom lese. Nočné „kňutie“ diviačej zveri ťa v ich blízkosti nenechá spať.

DECEMBER

Na prvom snehu môžeš začať stopovať...

Za vznik kalendára sú zodpovední: **Milan Zajac, Ivana Kalafusová a Martin Mikoláš.**

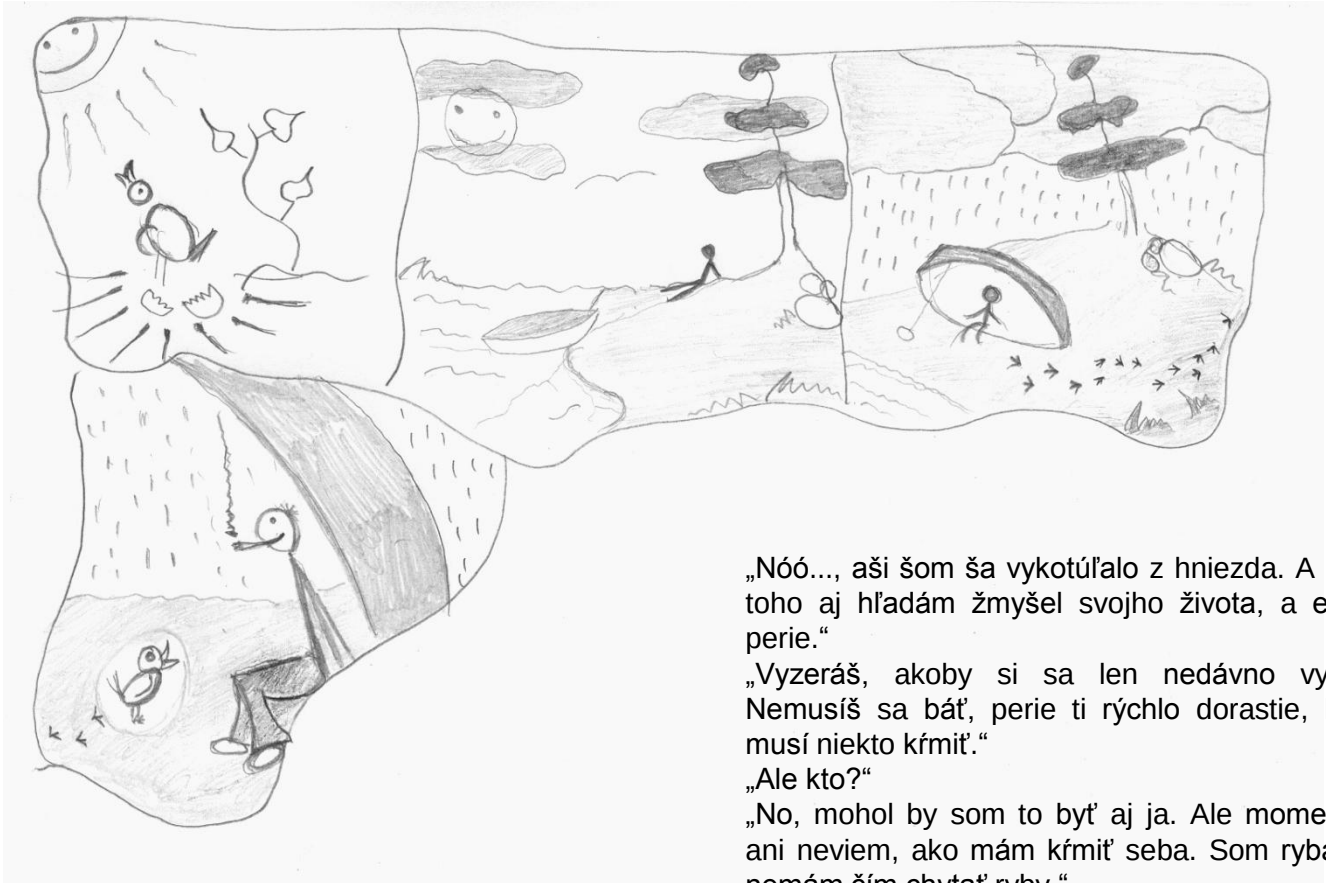
Ako letel vtáčik-neboráčik (rozprávka, časť 1.)

Narodilo sa vtáčatko. Malé, žlté, bosé. Cupi-lupi, nemá chlpy.

Jozef žil na pobreží, pri svojom rybárskom člne. Nemal ani baštu, ani nič, čo by mu pomáhalo chytať rybu. Mal len trochu tabaku a jeden papierik. Začalo pršať. Jozef si obrátil čln hore dnom a schoval sa podeň pred dažďom.

Cupi-lupi, nemá chlpy...Vonku na daždi počuť akési ťapkanie. A vtom sa to doťapkalo pod čln. Jozef si zapálil cigaretu, aby si na to čudo posvietil. Hľa, čo zočil – malé vtáčatko. Malé vypelíchané vtáčatko. Bol to vtáčik-neboráčik.

„Ahoj, vtáčatko,“ vraví Jozef. „Kde si sa tu vzalo?“



„Nóó..., aši šom ša vykotúlalo z hniezda. A okrem toho aj hľadám žmyšľ svojho života, a ešte aj perie.“

„Vyzeráš, akoby si sa len nedávno vyliahlo. Nemusíš sa báť, perie ti rýchlo dorastie, len ťa musí niekto kŕmiť.“

„Ale kto?“

„No, mohol by som to byť aj ja. Ale momentálne ani neviem, ako mám kŕmiť seba. Som rybár, ale nemám čím chytať ryby.“

„Chápem... nevadí, idem ďalej. Ale ša mi ždá, že mi už aj perie trochu dorástlo. Aši už poletím.“

A tak letel vtáčik-neboráčik šírym svetom, cez hory, doly, až priletel do krajiny Monte Negro. Sadol si na kameň a tam zbadal hada.

„Čo mám robiť, ujo hadík?“ pýta sa vtáčatko.

„No, milé vtáčatko, môžeš tu so mnou chytať ryby a objaviť v sebe hadiu energiu.“

„Ako by šom mohlo mať hadiu energiu, keď šom iba malé vypelíchané vtáčatko?“ vypúľilo vtáča nechápavo oči.

„No predsa hadiu energiu má v sebe každý človek...“

„Ale ja nie šom človek.“

„Veru, máš pravdu... ale hádam to až tak veľmi nevadí. V každom prípade tu so mnou môžeš ostať chytať ryby. Naučím ťa to, ak chceš.“

„A nezješ ma, ujo had?“

„Nechutí mi perie...“

A tak sa vtáčik-neboráčik začal učiť chytať ryby. Sprvoti to nebolo ľahké, had bol však výborný učiteľ. Vtáčatko sa stalo šikovným lovcom rýb, papalo, papalo a mocnelo a mocnelo. Až jedného dňa hadovi hovorí:

„Milý môj učiteľ, myslím, že...“

„Trvalo udržateľný rozvoj neznamená, že sme zdedili Zem od našich rodičov, ale znamená, že sme si ju požičali od našich detí.“

Tak takýto krásny výrok bol sformulovaný (a stotožnilo sa s ním 178 krajín sveta) na konferencii o životnom prostredí a rozvoji (tzv. Summit Zeme) v Rio de Janeiro. Vyjadruje úprimnú (alebo skôr „iba“) snahu o zmenu v správaní a hospodárení ľudstva na našej Zemi, v kontexte s hroziacimi krízami z nedostatku surovín a nevyhovujúcej situácie a životných podmienok ľudí v rozvojových krajinách. Trvalo udržateľný rozvoj (TUR) sa prvýkrát riešil na Štokholmskej konferencii OSN o ľudskom rozvoji v roku 1972, neskôr na Európskej konferencii o trvalo udržateľnom rozvoji v Albourgu v roku 1994, na svetovom Summite o trvalo udržateľnom rozvoji v Johannesburgu v roku 2002 a ďalších a ďalších medzinárodných stretnutiach a konferenciách. Na jeseň 1992 ustanovilo Valné zhromaždenie OSN pri Hospodárskej a sociálnej rade (ECOSOC) Komisiu OSN pre trvalo udržateľný rozvoj. K pridruženým organizáciám OSN, ktoré sa podieľajú na zabezpečovaní TUR, patria napr. Svetová zdravotnícka organizácia, Medzinárodná agentúra pre atómovú energiu, Svetová banka, Svetová obchodná organizácia, Organizácia OSN pre priemyselný rozvoj :)

Ide o naozaj veľké stretnutia krajín, medzinárodných a nadnárodných organizácií, plné dohôd, nových akčných plánov, záväzkov, jasne hovoriacich, že tak veľmi potrebná zmena je nablízku.

Jednou z najviac prepracovaných prác je AGENDA 21, skutočne veľmi komplexná a systematická, tvorená 40 kapitolami a tvoriaca základné východiská a návody („aj keď nie vždy celkom konkrétne“) pre vypracovanie stratégií TUR na všetkých úrovniach. Podľa odporúčenia OSN jej členské štáty by mali vypracovať a schváliť národné stratégie TUR do konca roku 2002. A tak sa uplatňovanie zásad TUR v podstate premietlo aj do čl. 55 Ústavy SR č. 460/1992 Zb. a do Európskej dohody o pridružení uzatvorenej medzi Európskymi spoločenstvami a ich členskými štátmi na strane jednej a SR na strane druhej (Luxemburg 1993), ktorej článok 72 ods. 2 Hospodárskej spolupráce znie: „Opatrenia hospodárskej politiky a iné opatrenia budú určené na to, aby viedli k hospodárskemu a sociálnemu rozvoju SR a budú sa riadiť zásadou TUR“.

6 zákona č. 17/1992 Zb. o životnom prostredí. Podľa neho ide o taký „rozvoj, ktorý súčasným i budúcim generáciám zachováva možnosť uspokojovať ich základné životné potreby a pritom neznižuje rozmanitosť prírody a zachováva prirodzené funkcie ekosystémov.“

V programovom vyhlásení vlády SR (1998) sa ďalej uvádza: „V súlade s celosvetovým trendom vyspelých štátov jedným z rozhodujúcich princípov programu vlády SR je princíp trvalo udržateľného rozvoja, pričom starostlivosť o životné prostredie sa musí stať integrálnou súčasťou každej sféry spoločenského života...“

Boli vytvorené rôzne projekty - Podpora trvalo udržateľného rozvoja v Slovenskej republike z 23. novembra 1998 či Národná stratégia trvalo udržateľného rozvoja, prijatá vládou SR dňa 10. 10. 2001. Pre aplikáciu do praxe bol vytvorený program Miestna Agenda 21 určený pre obce a mikroregióny. „Miestna samospráva sa pritom považuje za jednu z hlavných či dôležitých skupín spoločnosti. Poslaniu samosprávnych orgánov miest a obcí v oblasti podpory TUR je v AGENDE 21 venovaná samostatná kapitola 28“.

Na oficiálnej úrovni sa toho urobilo a povedalo skutočne veľa, takže by sa dalo očakávať, že sa to premietne aj do hospodárskeho a ekonomického rozvoja a veľa vecí by sa malo zmeniť. Krajiny by sa mali snažiť o medzinárodnú spoluprácu vo vývoji čistých zdrojov energií, tepla, ekologických automobilov, v recyklácii materiálov, pri pomoci rozvojovým krajinám, pomoci ľuďom bez domova, hladujúcim ... viac ako rozvoju zbrojárskeho, kozmického priemyslu, urýchľovačom častíc a mnohým ďalším „veľmi dôležitým“ činnostiam. Koľko ľudí a investícií vieme nájsť napr. na vytvorenie jediného amerického veľkofilmu, predvolebnej kampane, kozmetiky... Nie je to trochu kruté a bezohľadné? Na jednej strane sveta ľudia hladujú, na druhej sú popolnice plné jedla.

Zároveň v rámci projektu Miestnej AGENDY 21 „ po vypracovaní mnohých prípadových štúdií však vypracujúci tohto projektu konštatovali: Najproblematickejšou stránkou celého procesu bola motivácia zainteresovaných, ktorá bola oslabovaná nezáujmom a niekedy až arogancia kompetentných orgánov vyšších stupňov riadenia.“

Ako je to teda v skutočnosti? Máme záujem o trvalo udržateľný rozvoj, o riešenie ekologických a sociálnych problémov? Nemám ten pocit. Ale kde je vlastne problém? Môžeme s tým vôbec my niečo robiť? **URČITE ÁNO**

Zmena však nepríde zhora. Naši štátni a medzinárodní zástupcovia a medzinárodné organizácie zjavne nemajú dostatočný záujem o zmenu. Takže s radosťou musím konštatovať, že je to na nás. Hlavnú moc máme v rukách my. Žijeme v EU, v slobodnej, demokratickej republike, ekonomiku a hospodárstvo riadi trhový mechanizmus, kde my sme producenti, spracovatelia alebo poskytujeme služby (inými slovami tvoríme hodnoty) ako predavači, mäsiari na bitúnkoch, vedúci výroby, ich podriadení, rádoví zamestnanci za kilometrami bežiacich pásov, remeselníci, poľnohospodári na traktore križujúci hektárové lány, aj domáci hospodári a spotrebitelia čiže ľudia ako ja či Ty. Bohatí, na hranici životného minima, mamičky tlačiace kočík cez hypermarket, oteckovia, ktorí chcú to najlepšie auto, televízor a mixér pre svoju rodinu, pubertiaci, ktorým idoly a stars pomôžu nájsť ich štýl a to, čo chcú kupovať, detičky naočkované reklamami o deduškovi Večerníčkovi, ktorý už konečne býva vo väčšom domčeku asi z Ytongu, alebo dôchodcovia, ktorí vyrastali v celkom inej dobe, na akú sme my teraz zvyknutí.

Čiže my všetci (aj Ty) sme zodpovední za TUR a zdravý život na našej Zemi! Nevládne u nás totalita, nikto nám nerozkazuje ako a z čoho máme žiť, čo máme kupovať a už vôbec ako sa máme správať. Len naše svedomie a vedomie. Naše možnosti výberu samozrejme reguluje aj ponuka, ale tá je priamo závislá na dopyte, aspoň tak ma to učili, čiže opäť my. Samozrejme je tu cena, ale tá nie je zďaleka všetko a myšlienka, že menej je niekedy viac, má niečo do seba.

Keď už si toto uvedomíme, zamyslime sa ďalej nad tým, čo a kde kupujeme. Zamyslime sa nad tým, aké prostriedky producenti a spracovatelia daného výrobku asi používali, keď je za takú skvelú cenu. Zamýšľajme sa nad vlastným zdravím, nad tým, koľko musel výrobok cestovať. Rozmýšľajme nad tým. Napríklad jabĺčka z Nového Zélandu, hrušky z Južnej Afriky, slivky z Chile, šošovica z Argentíny, decembrové (zaručene sladučké) jahody - úplne jedno odkiaľ. Snažte sa zamyslieť aj nad tým, že to prasa či krava sú tiež živé bytosti. Netvrdím že hrrr! - stop mäso, ale pohľad do veľkochovu a na bitúnok by odradil asi veľa mäsožrútov, ktorí ho nakupujú v extra - hyper akciách. Alebo „parádne“ kuriatka z Poľska, ktoré boli schopné sa narodiť, žiť, stravovať sa, zomrieť, byť spracované, transportované a predané za 2€ eur stále so ziskom pre všetky zúčastnené subjekty. S textilom je to asi ešte zložitejšie, lebo je len málo výrobkov ktoré sú vyrobené u nás. A prečo investori obrovských nadnárodných firiem majú na Slovensku daňové prázdniny a odvody živnostníkov sa idú zvyšovať?

A keď hovoríme o trvalo udržateľnom rozvoji - viete si predstaviť, čo sa stane, keď prídu problémy s ropou, napr. keď jej cena vzrastie na dvojnásobok? Kamiónová doprava začne krachovať, potraviny sa nebudú dovážať tak ako do teraz, ich ceny vystrelia závratne hore a bude ich nedostatok, hypermarkety zrazu budú ziviať prázdnotou. Ľudia pocítia, čo je to nedostatok a asi budú hladní. Ja „nemaľujem čerta na stenu“ , vychádza mi to ako logický dôsledok hroziacich problémov s ropou. Peniaze zrazu nebudú mať veľkú cenu, ale skôr samotné výrobky, potraviny. Vážení občania a skutočnou smotánkou sa stanú šikovní ľudia, ktorí ich budú vedieť vyrobiť, vypestovať. Naša krajina je jeden z najväčších výrobcov automobilov, zameriavame sa na vzdelanostnú ekonomiku, ale v takej základnej veci, akou je potravinová samostatnosť, sme veľmi pozadu. Obrovské plochy ležia ladom, ľudia z vidieka utekajú, dúfajú, že si nájdu „čistú“ prácu v meste, najlepšie takú, kde nebudú musieť robiť nič, budú si môcť kúpiť super auto, pôjdu na dovolenku lietadlom, budú večerať v reštaurácii. Nádhera. Však podľa odhadov máme tak na 30-40 rokov zásoby ropy. Samozrejme, ak to neskomplicuje dačo iné alebo dakto iný (Kaddáfí?).

Zo všetkých vecí, čo ma obklopujú, asi tá najtrvalejšia, najprirodzenejšia je naša Zem. Pôda, klíma, rastliny, živočíchy. Všetci sme tu vznikli, aby sme spolu žili a fungovali, vzájomne poprepávaní nespočetnými väzbami a vzťahmi, kde akcia vyvoláva reakciu. Tak zamyslime sa, aké akcie vyvolávame!

Martin Matis Moravčík

Ak chceš štíhle boky, pod' s nami kopat' jamy pre mloky!

Obojživelníky vzhľadom na svoj spôsob života môžu byť vhodnými indikátormi zmien životného prostredia, avšak sa jedná o opomínanú skupinu z hľadiska dlhodobého monitoringu.

Aj keď sú príčiny úbytku obojživelníkov bez pochyb veľmi komplexné, uvedieme aspoň ZMENY a FRAGMENTÁCIA BIOTOPOV. Medzi najčastejšie príčiny úbytku obojživelníkov patrí deštrukcia biotopu- vysušenie, zástavba... Príkladom môže byť naša ropucha zelená (*Bufo viridis*), kedysi hojný mestský druh, ktorý temer vymizol so zánikom mestských kanálov, potokov a dedinských rybníkov. Niektoré zmeny môžu byť spôsobené napríklad i nadmernou pastvou alebo narušením brehovej vegetácie. Veľkým ohrozením, často limitujúcim, je využívanie veľkých i malých rybníkov k intenzívnemu rybochovu. V týchto vodách je reprodukčná úspešnosť úplne decimovaná predačným tlakom rýb. Pri čistení rybníkov tiež dochádza ku zbytočnej likvidácii, pre obojživelníky nenahraditeľných, biotopov odstraňovaním litorálnych častí. K deštrukcii prostredia obojživelníkov prispievajú zásahy do brehových porastov a údolných nív. Fragmentácia biotopov prispieva k úbytkom populácií najmä behom migrácií. Zvyšuje izolovanosť populácií- vyššie riziko vyhynutia. Pretože populácie obojživelníkov môžu mať metapopulačnú štruktúru, u dlhodobo izolovaných populácií dochádza ku strate genetickej diverzity, čo znižuje ich schopnosť reagovať na zmeny životného prostredia a následne k vyhynutiu (Marsh & Trnham, 2001). Novo vznikajúce urbanizované prostredie je pre obojživelníky neobytné a nevyužiteľné, líniové stavby sa stávajú neprekonateľnými bariérami, ktoré zamedzujú migráciám a výmene genetického potenciálu. PESTICÍDNE POSTREKY a AGRO-CHEMIKÁLIE – tak tento faktor má úplne letálne účinky. Postreky proti lykožrútom výrazne zdecimovali populácie obojživelníkov napr. na Horehroní (najočividnejšie sa to prejavilo na skokanoch hnedých (*Rana temporaria*)). Na jarných ťahoch sa namiesto tisícok objavilo iba pár kusov- Z ROKA NA ROK. Veď iba nenápadný postrek! Nikto to však neskúmal – tak argumenty dosť chýbajú. Skúmajte, neváhajte, do sveta šírte!



.... Ako sme sa už nevydržali pozerat' na bezprostredný rapídny zánik obojživelníckich komunít, dostali sme silné vnuknutie obnoviť ich reprodukčnú mokraď. Členovia OZ Prales neváhali, nenechali sa dlho prosiť. Zobrali rýle, krompáč, motyku, lopatu a hybaj kopat'. Kedysi krásna slatinno-pramenisková mokraď so slatinnou podhorskou jelšinou sa nachádza na úpätí Lúčanskej Malej Fatry za obcou Kunerad. Dnes je čiastočne odvodnená nemilosrdnou ryhou a preťatá lesnou cestou. Vhodnej mláky nieto, zmätené skokany, hnané reprodukčnou túžbou, beznádejne nakládli vajíčka do plytkých - rýchlo vysychavých kaluží alebo do silného prúdu vody odtekajúcej z mokrade. Pohľad na státisíce umierajúcich vajíčok je desivý, značne deprimujúci. Počas našej výkopovej práce nás navštívilo až 5 samičiek skokanov hnedých, no už boli vykladené. ... Nuž tak až na rok... O nenápadnosti skokanej komunity hovorí slušné množstvo niekoľkých desiatok znášok - čo znáška to skokan pár. Niekoľko znášok sa však dalo zachrániť. Naše jazierka charakteru kaluže sa

plnili vodou závratnou rýchlosťou. Môžeme prenášať. V lokalite sa vyskytovali a možno ešte stále kdesi prežívavšie tajomne vyskytujú mloky horské. Dúfajme, že sa im nové reprodukčné jazierka budú páčiť.

Čo dodať na záver aj na úvod? Nenápadné zmeny v krajine na úplne mikro-lokálnej úrovni pôsobia spojitاً v celom zemskom celku. Pozornejšie a hlbšie nazerajúc na krajinu- pochopíš prečo ten dekadentný stav biodiverzity. Vieš, lebo oceán pozostáva z kvapiek vody... A každou kvapkou je more bohatšie a bez každej chudobnejšie.

Ivka Kalafusová

Metódy monitoringu obojživelníkov: Komplexná druhová inventarizácia, Priamy vizuálny monitoring, Hlasový monitoring, Štvorcový zber, Pásový zber, Metóda mikrobiotopov, metóda navádzacích bariér a odchytových pascí, Počítanie znášok, Monitorig lariev.

Odporúčaná literatúra napr.: David Vačkář : **Ukazatele zmien biodiverzity**, Academia Praha, 2005



Pod'me do Afriky!!! (časť druhá)

„Fíííha jeden chalan a tri baby,“ povedal ten zarastený, „ten sa musí v noci riadne obracať“, zasmial sa pupkáč. Ten tretí, malý holohlavý a škaredý sa len uškrnul a dodal uznanlivo: „hmmmm...“ Neveriacky sa otočím a pretieram si oči, či skôr uši, čo za reč sa mi to dostala do nich. Žeby slovenčina??? Tu v Afrike?? To sa mi len zdá, ten svet je naozaj malý... Človek prejde stopom 3000 kilometrov od domoviny, aby zažil dáku exotiku a tu, hneď po prvých stovkách metrov na africkom kontinente, v prístave marockého mesta Tanger stretneme našich... Ten chalan som bol ja, jedna z tých troch dievčat bola Janka a ďalšie dve boli Rakúšanky, s ktorými sme sa zoznámili na trajekte cestou sem.

„Dobrý deň! Čo vy tu?“ – hej, hej inteligentná veta, viem, ale bolo to prvé, čo mi napadlo. A stačilo to na to, aby týmto trom neokrôchancom padli sánky a onemeli. Po chvíli z nich vypadlo, že sú to kamionisti a že sem chodia pravidelne. Vystríhali nás pred miestnymi zlými ľuďmi, ktorí nás budú chcieť pri každej príležitosti okradnúť a oškľbať o všetko cenné čo máme. Po rozhovore s nimi sme sa viac opatre vybrali objavovať exotickú krásu Maroka.

Tanger môžeme považovať za vstupnú bránu na čierny kontinent, aj keď o Maroku sa ako o čiernom kontinente rozprávať príliš nedá, pretože jeho obyvateľstvo tvoria najmä Arabi. Nevieť či viete, ale Maroko je konštitučná monarchia. Výkonnú moc má síce vláda, ale kráľ má mnoho právomocí napríklad vyhlasuje vojnu, referendum, schvaľuje zloženie parlamentu, vymenúva premiéra. Súčasný kráľ Mohamed VI. je medzi ľuďmi obľúbený a jeho tvár sa usmieva z množstva bilbordov v každom meste.

Cesta do Chefšchauenu bola tvrdá a to aj napriek tomu, že autobus, ktorým sme sa viezli, z vonku vyzeral nablýskane a celkom moderne. Vo vnútri sme ten pocit hneď po prvých minútach stratili. Tvrdé sedačky, všetko hrkalo, okná, ktoré sa nedali zavrieť, druhé zasa otvoriť... A to nás presviedčalo o tom, že nie všetko čo sa blyští musí byť pohodlný autobus.

Šauen, ako toto mestečko, či skôr väčšiu dedinu volajú domáci, je položený vysoko v horách a je preslávený svojou starou medinou (staré centrum mesta obohnané hradbami) a bielomodrými domami v nej. To bol aj dôvod, prečo sme sem prišli aj my. Viem si ale predstaviť, že iní cestovatelia, sem prišli kvôli druhej veci, ktorá toto mesto preslávila a to je produkcia vysokokvalitnej marihuany a hašišu. Pestovanie marihuany v Maroku je prísne zakázané a je tvrdo trestané, no práve poloha Sauenu je na to ideálna – ťažko prístupné územia v horách s dostatkom slnka a celoročnej vlhky robia z tohto miesta takmer ideálnu agromarihuanovú krajinu.



Obdivujúc pomarančovníky kráčame mestom zmorení únavnou cestou a veľkým teplom. Chceme niekde zložiť hlavy, nájsť si hotel. V kročím hneď do prvého. Na recepcii stál marocký dedo. Takmer holá hlava, len zopár vlasov upravených do aj nám známej „prehadzovačky“, deravý no prívetivý úsmev a iskra v očiach. „Vitajte vitajte“, zdravil nás. . „Ahoj, chceli by sme sa ubytovať“, znela naša odpoveď. „Nech sa páči, nech sa páči, mám izbu ako ušitú pre vás, podte, podte za mnou!“

Dedo rezkým krokom vybehol po schodoch: „Vaša izba je na druhom poschodí, informoval nás. Ako sme tak vystupovali hore, na prvom poschodí bol veľký plagát, na ktorom bol vyobrazený sen nejakého Maročana, sen o slobode a bohatstve: Amerika a konkrétne Boston aj s jeho mrakodrapmi. „Bol si v Bostone, bol si v Bostone?“ spytoval sa stary, „lebo ja som bol, ja som bol...“ pokračoval, nečakajúc na našu odpoveď. „Mhmmmm“ so záujmom som zahmkal. Keď sme vystúpili na druhé poschodie, na stene visel iný plagát. Tiež americký. Vraj „Most wanted in Amerika“ a na ňom niekoľko rôzne vyzerajúcich odrôd *canabis indica*. „Fajčíš, fajčíš??“ Spýtal sa a potmehúdsky sa na mňa usmial. „Lebo ja mám niečo pre teba, pre teba“, pokračoval a znova ani nečakal na odpoveď. Vošli sme do izby. Bola úžasná, priestranná, veľká posteľ, žiarovka visela zo stropu, plus pekný výhľad na časť mesta a okolie. Tak a teraz môže začať pravý marocký - alebo ak chcete - arabský rituál, zjednávanie o cene. Prvý jeho návrh bol premrštene vysoký - 180 dirhamov. OK dedko, keď ty takto, my navrhujeme premrštene nízku cenu. Nasledovala ďalšia a ďalšia a ďalšie. Nie nie, takto sa nedohodneme. Nakoniec súhlasil s našou ponukou 60 dirhamov (marocká mena, cca 6 eur za izbu a noc), ale len pod tou podmienkou že od neho kúpime nejaký ten hašiš. Hmmm. Celkom sa nám to pozdávalo, veď platiť len toľko za izbu, to bola aj na marocké pomery veľmi dobrá cena a k tomu, byť v Maroku a nevyskúšať jednu z ich najväčších špecialít, to by bolo ako byť vo Francúzsku a nechutnať syr alebo víno, alebo ocitnúť sa vo Švajčiarsku a nepomlsť si na pravej švajčiarskej čokoláde. A tak aj my, keďže sme boli v Maroku, rozhodli sme sa ochutnať pravú marockú čokoládu, ako znel slangový výraz pre hašiš..

Ok, ok tak za koľko chcete??? Za 500? 1000? Alebo 2000 dirhamov??? Spýtal sa dedo biznismen. ČOOOO? S úsmevom sme sa s Jankou na seba pozreli. Si sa zbláznil? Pomyslel som si. „Noooo my by sme to chceli len tak vyskúšať, tak čo ja viem? Zaaaa 5 dirhamov, môže byť?“ naivne

som navrhol. A to som asi nemal robiť. „ČOOOO???” Skríkol znenazdajky nahnevany, pred chvíľou taký milý dedulo. „ČOOOO? A von!! Von! Von! Von!!! Vypadnite! Zo mňa si tu nikto srandu robiť nebude!” Necháľpavo sme sa zdvihli a s dlhým nosom odišli preč. Čudovali sme sa, ale nič sme si z toho nerobili, veď hotelov je tu dosť a myslím, že ani s tou čokoládou nebude problém. Po obídení niekoľkých hotelov sme prišli na to, že dedo nám dal cenu, ktorá sa už viac nezopakovala. A tak sme sa rozhodli, že sa ku starkému vrátíme, pripravení, že po našom malom incidente budeme platiť za tú peknú izbu o niečo viac. Ale kdeže, omyl. Cena zostala rovnaká, akurát izba sa zmenila. Tú prvú vraj už niekto obsadil a toto je posledná, ktorú majú voľnú (neskôr sme zistili, že sme boli po 3 dni jediní hostia v hoteli). TMA. Len malé svetlo na konci tunela. Tak by sa v krátkosti dala opísať naša nová izba. A v “dlhosti” to bola miestnosť 2x2 metre, jedna úzka posteľ, jedna deka, holé steny, žiarovka zo stropu. A okno? 25x30 centimetrová diera, ale zato s oveľa krajším výhľadom ako bol v tej izbe predtým. Tak takto s nami vybabral jeden starý milý marocký biznismen.



Z maličkaj horskej dediny sme sa neskôr presunuli do nížinného veľkomesta menom Fes, v ktorom sme sa nechali okabátiť niekoľko krát. V hoteli, v obchode a na ulici, tu až pár krát. Ale inak je to fascinujúce a historické mesto, v ktorom to, najmä v noci, žije ako vo veľkom úli.

Z Fesu sme potom zamierili na juh. Dole na púšť. Túžili sme totiž zažiť noc na ozajstnej SAHARE. Plné nebo hviezd, veľký mesiac, ohlučujúce ticho prerušované len závanmi slabého vetra... Tak nejako sme si to predstavovali. A realita?

Merzuga. Púštna dedina tvorená troma menšími osadami. Jedna bola určená turistom, takže bola preplnená výhradne hotelmi a samozrejme stajňami pre ťavy. V druhej osade bývali vraj majetnejší ľudia a tú tretiu obývajú chudobní. Čo to v africkom ponímaní znamená, chceli sme sa ísť sami presvedčiť. Ale keď sme cestou zistili, že tretia osada je vzdialená dva kilometre priamo po púštnej highway, rozhodli sme sa, že radšej preskúmame oveľa bližšiu osadu, obývanú strednou a vyššou vrstvou obyvateľstva púštneho sídla. Keď sme vošli dnu, zostali sme prekvapení. Kde sú veľké domy? A autá pred nimi? Alebo aspoň kúsok tu tak drahej zelene? Kde býva tá stredná a vyššia vrstva? A vlastne, kde sú tí ľudia? Realita vyzerala asi takto: Malé, pieskovo sfarbené, ničím nenápadné domčeky, bez okien. Tie tvorila visiaca zatiahnutá deka. Medzi domami pieskovo-prachová cesta. Sem - tam strom, ktorý vyzeral napoly živý, napoly vyschnutý. Jeden púštny obchod a čo navyše??? Internetová kaviareň. Aj sem sa už dostal. A ešte niečo. Veľká, asi 50 litrová nádoba v tvare krčahu, plná vody a o ňu na špagátiku priviazaný malý hrnček. Je to tu vraj pre púštnych, ktorý v tejto vyprahnutej krajine túžia po hlte vody. Našťastie my sme boli čerstvo napití vychladenej kokakoly a nemuseli sme tak riskovať zhoršenie už aj tak strašných črevných ťažkostí.

Konečne! Osem hodín večer a po celodennom čakaní nastal čas vyraziť do púšte. Tam strávime budúcu noc. Sme desaťčlenná skupina plus dvaja berberskí sprievodcovia a samozrejme naše nosičky - ťavy jednohrbé. Spočiatku je jazda na takej ťave celkom zábavná, ale keď už zadok bolí ako keby vás do neho riadne nakopali, alebo ešte stále kopú, potom to už až taká sranda nie je. No ale nakoniec sme po zhruba hodinovej prechádzke prišli do cieľa. Náš tábor bol tvorený asi ôsmymi stanmi postavenými do kruhu. To zaručovalo ochranu pred nepríjemným vetrom a pieskom. Večer sme strávili popíjaním berberskej wistky (presladený čierny čaj) a prechádzkami po púšti. Očakávaná nočná zima neprišla a tak sme to využili a zostali sme spať pod holým púštnym nebom. Zobudenie sa skoro ráno a počkanie si na východ slnka hodnotíme teraz ako príjemné a iste to za to stálo, ale dobre si pamätám ako sa nám vtedy nechcelo.



Z púšte sme sa vybrali priamo na sever až sme po pár dňoch putovania dorazili do malej rybárskej dediny Asilah, ktorá leží na pobreží Atlantického oceánu. Táto dedina nás ničím zvláštnym neočarila, ale tá voda, tie obrovské vlny, ten silný vietor, to bola paráda!!! Odhliadnuc od toho, že ma raz jedna obrovská vlna skoro utopila, mne sa tu páčilo zo všetkého najviac. A to bola viac-menej aj naša rozlúčka s Marokom. Z Asilahu sme šli späť do prístavného mesta Tanger, odtiaľ trajektom do Španielskeho Algecirás. Stopom celé Španielsko, Francúzsko, rýchla kúpacia zastávka na Azúrovom pobreží v meste Nice, potom prechod do Talianska odkiaľ nás z jedného parkoviska zobral český zájazdový autobus až do Viedne. Naozaj, stopnúť sa dá všeličo. Takto pohodlne a v celku rýchlo sme 3000 kilometrov spravili za 3 a pol dňa.

Tak, a to bol náš výlet stopom do Afriky. Ak máte aj vy hlboko do vrečka a v žilách vám koluje krv dobrodruha, skúste výlet stopom. Verte, funguje to! Zažijete veľa vecí, na ktoré budete s úsmevom spomínať celý život.

Dušan Šimko



ECO LOGY & NOMY

JAZYKOVÉ OKIENKO

AMY GOODMAN (AG): What have you learned that gives you hope in the poor communities that you've worked in and lived in?

MANFRED MAX-NEEF (MM): Solidarity of people. You know, respect for the others. Mutual aid. No greed. I mean, that is a value that is absent in poverty. And you would be inclined to think that there should be more there than elsewhere, you know, that greed should be of people who have nothing. No, quite the contrary. **The more you have, the more greedy you become**, you know. And all this crisis is the product of greed. Greed is the dominant value today in the world. And as long as that persists, well, we are done.

AG: And if you're teaching young economists, the principles you would teach them, what they'd be?

MM: The principles, you know, of an economics which should be based in five postulates and one fundamental value principle.

One, the economy is to serve the people and not the people to serve the economy.

Two, development is about people and not about objects.

Three, growth is not the same as development, and development does not necessarily require growth.

Four, no economy is possible in the absence of ecosystem services.

Five, the economy is a subsystem of a larger finite system, the biosphere, hence permanent growth is impossible.

And the fundamental value to sustain a new economy should be that no economic interest, under no circumstance, can be above the reverence of life.

AG: Explain that further.

MM: Nothing can be more important than life. And I say life, not human beings, because, for me, the center is the miracle of life in all its manifestations. But if there is an economic interest, I mean, you forget about life, not only of other living beings, but even of human beings. If you go through that list, one after the other, what we have today is exactly the opposite.

AG: Go back to three: growth and development. Explain that further.

MM: Growth is a quantitative accumulation. Development is the liberation of creative possibilities. Every living system in nature grows up to a certain point and stops growing. You are not growing anymore, nor he nor me. But we continue developing ourselves. Otherwise we wouldn't be dialoguing here now. So development has no limits. Growth has limits. And that is a very big thing, you know, that economists and politicians don't understand. They are obsessed with the fetish of economic growth.

And I am working, several decades. Many studies have been done. I'm the author of a famous hypothesis, the threshold hypothesis, which says that in every society there is a period in which economic growth, conventionally understood or no, brings about an improvement of the quality of life. But only up to a point, the threshold point, beyond which, if there is more growth, quality of life begins to decline. And that is the situation in which we are now.

I mean, your country is the most dramatic example that you can find. I have gone as far as saying -and this is a chapter of a book of mine that is published next month in England, the title of which is *Economics Unmasked*. There is a chapter called "The United States, an Underdeveloping Nation," which is a new category. We have developed, underdeveloped and developing. Now you have underdeveloping. And your country is an example, in which the one percent of the Americans, you know, are doing better and better and better, and the 99 percent is going down, in all sorts of manifestations. People living in their cars now and sleeping in their cars, you know, parked in front of the house that used to be their house - thousands of people. Millions of people, you know, have lost everything. But the speculators that brought about the whole mess, oh, they are fantastically well off. No problem. No problem.

AG: So how would you turn that around?

MM: Well, I don't know how to turn it around. I mean, it will turn around itself, you know, in catastrophic manners. I mean, I don't understand how there isn't—millions of people can all of a sudden go out in the streets in the United States and begin destroying things, I don't know. That may perfectly happen. You know, the situation is absolutely dramatic. Absolutely dramatic. And it is supposed to be the most powerful country in the world, you know, and so on. And even in those conditions, they continue with those stupid wars, you know, and spend more, more, more millions and trillions. Thirteen trillion dollars for the speculators; not one cent for the people who lost their homes! I mean, what kind of logic is that?

FIRST AID :-)

Mutual aid. No greed. = Vzájomná/obojstrnná pomoc. Žiadna nenásytnosť/chamtivosť/pažravosť.

We are done. = Sme hotoví.

five postulates and one fundamental value = päť postulátov a jedna základná hodnota

hence = preto/z toho dôvodu

the reverence of life = úcta k životu

Growth is a quantitative accumulation = Rast je kvantitatívna akumulácia ;-) /materiálne hromadenie.

Development is the liberation of creative possibilities = Rozvoj je sloboda tvorivých možností.

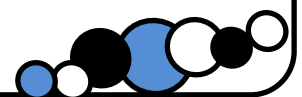
the threshold hypothesis = hypotéza únosnosti/prekročenia miery únosnosti/prahu únosnosti

turn around = obrátiť/zvrátiť/zmeniť

WHO S WHO???

Amy Goodman (1957) is an American progressive broadcast journalist, syndicated columnist, investigative reporter and author. Goodman is the principal host of *Democracy Now!*, an independent global news program broadcast daily on radio, television and the internet.

Artur Manfred Max Neef (1932) is a Chilean economist and environmentalist. He is of German descent. Mainly known for his human development model based on Fundamental human needs. Max-Neef started his career as a teacher of economics at the University of California, Berkeley in the early 1960s.



Liečivá sila rastlín

Milí priatelia,

opäť nastalo obdobie, kedy sa príroda začína odievať a namiesto sivastých tónov nadobúdať farebný šat. Tieto zmeny viac-menej výrazne vníma aj náš organizmus, a to nielen vizuálne ☺. Preto, samozrejme ako kto cíti, by sme mu mohli pomôcť a predísť tak rôznym chorobám, ktoré sprevádzajú toto prechodné obdobie. Spomeniem teraz rastliny, ktoré nie sú síce u nás pôvodné, ale dajú sa kúpiť a pri dostatočnej trpezlivosti aj dopestovať. Obe patria do čeľade *Zingiberaceae* a u oboch je drogou koreň. Výrazne posilňujú imunitný systém a zväčšujú tiež „životnú silu“ (pôsobia proti únave, tým, že telo ohrejú, ako sa niekedy hovorí zapália oheň). Prvá spomínaná Alpinia liečivá (v texte nižšie) má účinky jemnejšie ako nasledovná rastlina Ďumbier lekársky (ktorý je v niektorých publikáciách uvedený aj ako rastlina nevhodná pre liečenie – avšak skúste sami ako na vás zapôsobí), ktorý je dostupný aj v čerstvom stave bežne v obchodoch.

Príjemné čítanie a ešte príjemnejšie požívanie ☺

Alpinia liečivá – Galgant (*Alpinia officinarum*)

Táto rastlina je pôvodná v južnej Číne, Indii a v Thajsku. Účinný mechanizmus Galgantu spočíva v jeho aktívnych látkach, ktoré majú v dôsledku vzájomného pôsobenia spazmolitické (kŕče uvoľňujúce), karminatívne (prečisťujúce) a bolesť tlmiace účinky, zabraňuje vzniku substancií v tele vyvolávajúcich pocit bolesti (obmedzením tvorby prostaglandínu). Galgantový koreň obsahuje éterické oleje, ostré látky a flavonoidy, ktoré pôsobia uvoľňujúco na kŕče, brzdia zápchy a pôsobia antibakteriálne. Galgant sa používa ako stomachikum pri dyspeptických ťažkostiach ako aj pri nechutenstve a prispieva k normalizácii a odbremeneniu funkcie srdca, ale aj pri srdcovej slabosti, záchvatu angíny pectoris, doliečenie a prevencia infarktu, stavy vyčerpania, slabosť krvného obehu, únava, ťažkosti so žalúdkom a črevami, pocit plnosti, nevoľnosť, nadúvanie, ťažkosti pri menštruácii, poruchy prekrvenia, chrípkové infekcie, na zvýšenie obrannej sily (odolnosť), horúčka a ako dôležité kuchynské korenie.

Galgant pomáha rýchlo, nelieči však ochorenie natrvalo. Je pomocným prostriedkom, ktorý odstraňuje srdečnú bolesť, srdečnú slabosť, závrate pri všetkých srdečných záchvatoch, či už sú spôsobené duševným rozpoložením, alebo telesnou námahou. Vďaka spazmolytickému pôsobeniu Galgantu sa uvoľnia stiahnuté cievy, krvný tlak sa znormálne a k srdečnému svalu sa dostane viac kyslíku. Galgant odstraňuje symptómy bez vedľajších účinkov a závislosti.

„Galgant je teplý a má silu liečiť. Kto trpí bolesťami srdca a komu zo strany srdca hrozí záchvat slabosti, nech zje dostatočné množstvo galgantu a bude mu lepšie. A človek, ktorý má v sebe páľavu – horúčku, nech vypije galgantový prášok rozpustený v pramenitej vode, a ten uhasí páľavu.“ Hildegarda z Bingen.

Koreň alpinie (aspoň podľa mojich skúseností) je na Slovensku dostupný vo forme prášku, ktorý sa v množstve 1 – 2 špičky noža rozpustí vo vode. Vhodné je ho tiež v danom množstve pridať do jedla po jeho uvarení. Ešte zaujímavosťou je, že v bio kvalite stráca svoju liečivú silu.

Ďumbier lekársky - Zázvor (*Zingiber officinale* Rosc.)

„Zázvor“ (nepresné označenie rastliny), odborné nazývaný "ďumbier lekársky", pochádza z tropickej Ázie a s obľubou sa využíva nielen pre medicínske účely, ale aj ako korenina tak ako vo východných krajinách, tak aj v Európe. Práve sem ho priviezli Španieli a už v 9. storočí sa stal takou dôležitou súčasťou jedál, plnili ním koreničky a používali ho v rovnakej miere ako čierne korenie. Využívali ho dokonca aj na výrobu zázvorového vína a známejších cukrovínok.

Aromatickými zložkami ďumbieru sú silice a štiplavá látka gingerol, ktorá svojím účinkom pripomína kyselinu acetylsalicylovú (aspirín). Tlmí zraňanosť krvi, zlepšuje jej prietok a tým prispieva k ochrane srdcovo-cievneho systému. Znižuje riziko infarktu, artériosklerózy, tlmí bolesti hlavy. Jeho chuť je ostrá, mierne sladká so stopami citrónovej vône. V sušenom stave sa vôňa stráca a chuť je dvakrát ostrejšia. Na túto skutočnosť treba pamätať pri dochucovaní jedál. Pred použitím je vhodné namočiť ho.

Sušený zázvor

Podzemok zázvoru sa na liečbu všakových chorôb používa už od stredoveku. Vedelo sa, že účinkuje proti moru a napomáha tráveniu. V čínskej medicíne sa preto sušený koreň už storočia používa hlavne na zohriatie i stimuláciu žalúdka. V 18. storočí bol zázvor hojne pridávaný do väčšiny liečivých prípravkov, pretože zmierňoval ich dráždivé účinky na žalúdok a rovnako dokázal potlačiť prejavy toxicity niektorých bylín.

Čerstvý alebo kandizovaný zázvor

V Číne ho bylinkári predpisujú ako účinný liek na vykašliavanie pri prechladnutí a chrípke. Pokladajú ho za výborný stimulátor krvného obehu, pričom zahrieva telo. Nie je nič ideálnejšie, keď sa potrebujete vypotiť. V kandizovanom stave je stále príjemne aromatický a zároveň veľmi chutný. Výborne ho využijú osoby, ktoré sú meteosenzitívne (citlivé na zmeny počasia). Rovnako dokáže účinne tlmieť nauzeu (nevoľnosť) a žalúdočné kŕče, preto sa ďumbier úspešne radí medzi najlepšie lieky proti cestovnej nevoľnosti.

Zázvor sa uplatní ako afrodiziakum, pri diétach a liečbe všetkých silnejších nevoľností. Také sa vyskytujú napríklad v počiatočných týždňoch tehotenstva, alebo sa prejavujú ako nežiaduce účinky po chemoterapii a po celkovej anestézii.

Pri cestovaní

Kto trpí pri cestovaní, mal by aspoň 1 hodinu pred cestou zjesť kúsok čerstvého alebo kandizovaného ďumbierového koreňa a zapíť ho troškou jogurtu alebo kefíru. Vtedy má najblahodarnější účinok na váš žalúdok. Rovnako dobre poslúžia aj ďumbierové keksy, perníčky (ginger bread) či prípravky z lekárne. Ľudia trpiaci silnou nevoľnosťou užívajú kandizované kúsky koreňa a prípravky v rovnakom množstve.

Pri nádche, chrípke a bolestiach hrdla

Prípravuje sa silnejší čaj. Do litra vriacej vody dáme 1 alebo 2 čajové lyžičky (koľko znesiete) sušeného mletého zázvoru (dáva sa aj čerstvý strúhaný koreň), kúsok celej škorice a 3 klinčeky. Necháme 5 minút prevariť (ale aj viac) a po vychladnutí do teplého čaju pridáme citrónovú šťavu a 2 polievkové lyžice medu. Med zásadne nepatrí do horúceho čaju, pretože tým stráca svoje dezinfekčné a liečivé účinky! Z vlastnej skúsenosti ešte doporučujem kombinovať s niektorými inými bylinkami, ja konkrétne som to skúšala s mäťou.

Domáci kandizovaný zázvor

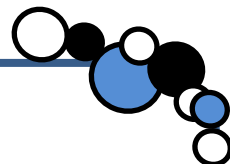
Vysypte na alobal alebo papier na pečenie práškový cukor. Koreň nakrájajte na malé kúsky a prevarte. Prevarené kúsky s cukrom rozložte na papieri a nechajte ich dôkladne vysušiť.

Janka Surovičová

OZNAMY

❖ OZ Prales (www.prales.info) organizuje záchrannú akciu pre vymierajúceho tetra hlučáňa. V mesiacoch júl a august bude prebiehať mapovanie potenciálneho vhodného biotopu hlučáňa v Nízkych Tatrách a Veľkej Fatre. Účastníci budú mať preplatenú cestu a zabezpečenú stravu. Záujemcovia kontaktujte ozpraless@gmail.com. Je to možnosť veľa sa dozvedieť, spoznať lepšie tieto pohoria a zároveň sa zabaviť :)

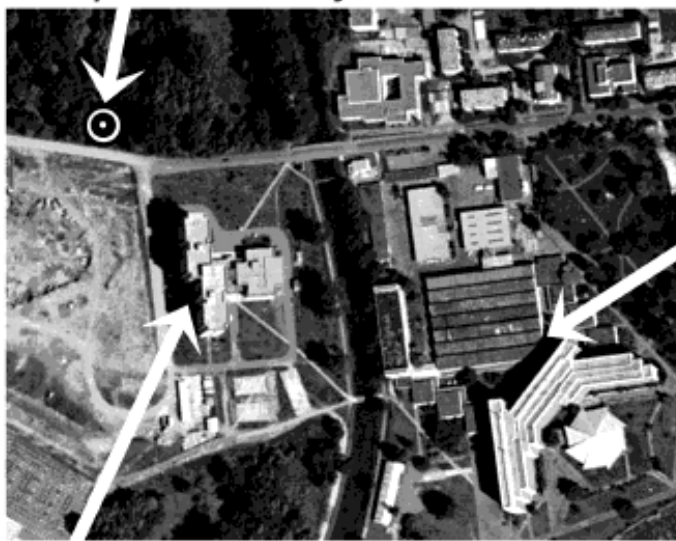
❖ Dňa 12. mája sa uskutoční výstava "Valaská krajina" vo budove FEE, učebňa E 418.



Kompostovisko pre všetkých

Myšlienka postaviť kompostovisko sa zrodila na intráku pri varení zeleninovej polievky. Hádám si viete predstaviť koľko bioodpadu takáto polievka vyprodukuje. Hovorím si maličkosti hýbu svetom tak prečo to ne realizovať hneď. Onedlho sme už zháňali materiál, ľudí a vhodné miesto v okolí internátu. Vzhľadom na to že Lanice sú dostatočne blízko a zo stránky mesta v tom nebol problém hneď sa tam začalo stavať. Teraz od zrodu prešiel necelý mesiac a ono sa plní rýchlejšie než sme na začiatku mysleli. Ak taktiež chrúmaš ovocie a variš zeleninovú polievku nájdi kde sme ho schovali a naplň ho aj svojím kúskom.

kompostovisko je tu



intrák Bariny

n
a
š
a
š
k
o
l
a
T
U

Lukáš Podolský - KuK0

STROMČEK

Ročník III., 6. číslo – JARník

(šéf)Redaktori: Ivana Kalafusová, Martin Mikoláš, Katarína Zrníková

Ilustrátor: František Ďuriančík, Grafická úprava: Lenka Hružová

Tlač: Vydavateľstvo Technickej univerzity vo Zvolene

Kontakt: casopisstromcek@gmail.com

Všetky práva vyhradené; texty, obrázky a fotografie uverejnené s dovolením autorov

Vydané s podporou Fakulty ekológie a environmentalistiky

Tento časopis je vytlačený na 100% recyklovanom papieri