

»Financira Evropska unija. Za izražena stališča in mnenja odgovarja samo avtor (ali avtorji) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za raziskave. Niti Evropska unija niti Evropska izvajalska agencija za raziskave ne moreta biti odgovorna zanje.«

Vitalna samooskrba na višji stopnji zavedanja

Ana Vovk

PRAVNO OBVESTILO:

Na vseh dogodkih projekta oooZnanost! poteka snemanje in fotografiranje za namen promocije in poročanja o dogodkih. Če vstopite na lokacijo (spletnega) dogodka, boste lahko posneti in fotografirani. Z vstopom na to lokacijo, dajete dovoljenje organizatorjem in Evropski komisiji, da vas lahko snemajo, fotografirajo, zvočno snemajo in uporabijo vaše posnetke po lastni presoji. Obiskovalci zato ne boste uveljavljali nobene odgovornosti proti organizatorjem in Evropski komisiji v zvezi z zgoraj navedenim.

V kolikor se z zgoraj navedenim ne strinjate, vljudno prosimo, da s tem seznanite organizatorje na: ern@um.si. E-sporočilu obvezno priložite visokokakovostni sken fotografije z osebnega dokumenta, da vas lahko organizator izloči iz vseh posnetkov in fotografij skupaj z navedbo, na kateri lokaciji in katerega dne bi lahko bili posneti s strani organizatorjev. Pooblaščen oseba za varstvo podatkov Univerze v Mariboru je izr. prof. dr. Miha Dvojmoč (dpoc@um.si).

VITALNA SAMOOSKRBA NA VIŠJI STOPNJI ZAVEDANJA

Vsebina

Zaradi potrebe po višjih dimenzijah razmišljanja, ki pripeljejo do odgovornih rešitev in temeljijo na varovanju življenja na našem planetu, se razvija vitalna samooskrba, ki je celostna, tako za fizično telo kot za duhovno telo. Uporaba čudežnih rastlin, adaptogenih rastlinskih delov ter hrane za dušo, nas pripelje do samoouresničitve, ta pa omogoča opolnomočenje širših družbenih skupnosti za odgovorno sobivanje na planetu Zemlja.

Človeštvo se bliža "grozni prihodnosti" množičnega izumrtja, zdravstvenih kriz in nenehnih motenj v družbi, ki jih povzročajo podnebne spremembe, kar je mogoče preprečiti le, če svetovni voditelji začnejo resno jemati okoljske grožnje, opozarjajo znanstveniki v novem dokumentu, objavljenem [Frontiers in Conservation Science](#).

V dokumentu skupina 17 raziskovalcev s sedežem v Združenih državah Amerike, Mehiki in Avstraliji opisuje **tri velike krize**, s katerimi se sooča življenje na Zemlji: podnebne motnje, upad biotske raznovrstnosti ter človeška prekomerna poraba in prenaseljenost.

Skupina znanstvenikov, ki navaja več kot 150 študij, trdi, da te tri krize, ki se bodo v prihodnjih desetletjih le še stopnjevale – postavljajo Zemljo v bolj negotov položaj, kot se večina ljudi zaveda, in bi lahko celo ogrozile človeško raso.

Tovrstnih informacij mediji ne podajajo, nasprotno, govori se o nepomembnih stvareh! Se zavedamo, koliko nepomembnih informacij dobimo, namesto takih, ki vplivajo na naš obstoj!

Znanstveniki so določili zgornje meje za vsakega od področij ali procesov, ki razmejujejo varno območje od tistega, ki prinaša nepovratne spremembe z bolj ali manj nepredvidljivimi posledicami.

Preseženih šest omejitev od devetih, sedma bo kmalu

Ugotovitve inštituta kažejo, da je kar šest od devetih za zdravje planeta ključnih omejitev že preseženih, medtem ko bo sedma kmalu, piše portal IFL Science.

zdravju planeta, ki pravi: "Katastrofa"

WATT | Avtor: Karim Larachi | 20. Sep 2024 | 14:42 | 9 komentarji



trajne poškodbe zemeljskih sistemov za vzdrževanje življenja, prav tako pa tudi tveganje prehoda tako imenovanih prelomnih točk, ki ima za posledico nepopravljive spremembe.

Samo trije procesi, tanjšanje ozonske plasti in obremenjenost atmosfere z aerosoli in kislost oceanov, so znotraj varnega območja. A je za kislost oceanov pričakovati, da bo varna meja že v nekaj letih presežena.

Kot so zapisali nemški raziskovalci, je vsaka od omejitev kot zobnik v stroju, ki pomaga planetu ostati stabilen in odporen, človeštvu pa to omogoča nadaljnje preživetje in uspeh. Ko je omejitev enkrat presežena, se poveča tveganje za

Znanstveniki potsdamskega inštituta za raziskave podnebnih vplivov so zadnji dan septembra objavili prvo poročilo o **»zdravstvenem pregledu planeta«**. Ugotovitve niso prav nič spodbudne, ampak z eno besedo **katastrofalne**, kajti kar šest od devetih za zdravje planeta ključnih omejitev je že preseženih, medtem ko bo sedma kmalu.



Uradne strukture so pregloboko prepletene, soodvisne in povezane z vzvodi oblasti in kapitala, da bi sploh še lahko opravljale družbeno odgovorna dela v dobro ljudi. **Zato pa ljudje, ne glede na to, kako alarmantni so podatki, skomigajo z rameni in poskrbijo le, da bi bil njihov mali svet čim bolj odmaknjen od vseh težav. Ključna vprašanja, vezana na negativne vplive človeka na okolje, pa obvisijo v zraku.**

Kot družba smo kos vsem izzivom, ki so pred nami, **le, če se bomo naučili sodelovati z naravo in bomo postali njeni aktivni skrbniki**, namesto da bi si jo želeli podrediti.

Človeštvo se premalo zaveda, da smo tudi mi del narave. **Negiranje naravnih zakonitosti nas je pripeljalo v slepo ulico, znašli smo se v resni dekadenci.** Razkorak med nami in naravo je vse večji, vzvodi odprte dinamične družbe se podirajo. Ljudstvo odloča le o tem, kdo bo sedel v parlamentu, namesto da bi se pogovarjali o resnih grožnjah, v katerih živimo.

UNIČEVANJE ŽIVLJENJSKIH PROSTOROV



Na svoje okolje ves čas vplivamo in ga spreminjamo. Marsikatera sprememba je koristna, na žalost pa imajo mnoge človekove dejavnosti lahko tudi škodljive posledice [13.].

Človek s svojimi dejavnostmi po vsem svetu zadaja poškodbe naravnim življenjskim prostorom in jih uničuje. Temu uničevanju smo priča vse od mrzle Arktike na severu, do afriškega travišča na jugu, od avstralskega Velikega grebena na vzhodu, do kostariških močvirnih območij na zahodu [12.].

Številni so dokazi, da Zemlja ne more več delovati zaradi pretiranih ran od človeka:

- onesnažen zrak, voda, zemlja
- taljenje obeh polov
- plastika v morjih
- kemično onesnaženje
- zastrupljanje hrane
- bolezni ljudi, rastlin in živali

MORAMO UKREPATI!

Človek nosi odgovornost za vibracije na Zemlji

In v ponos bi nam moralo biti, da imamo to nalogo. Naši davni predniki so čutili to gorečo odgovornost, da pokažejo in častijo naravo, vesolje in mati Zemljo, ki nam daje in omogoča življenje. Razumeli so da-j-dam zakone Zemlje. Z raznimi rituali in svetimi praksami (petjem, plesom, ognjem, molitvijo) so dvigovali svoje in zemljine vibracije. Njihova dejanja, ki so bila narejena iz čiste ljubezni in hvaležnosti v srcih, so okrepila energije narave. V zameno je tudi Zemlja in vesolje varovalo človeka. Staro znanje pa se je v večini žal izgubilo.

Nesporo
človek ne
skrbi za
Zemljo.

Pa bi moral!

NAŠA
ODGOVORNOST

ZAKAJ ČLOVEK NE SKRBI ZA PLANET ZEMLJO, DA TA VIDNO PROPADA?

KER SE NE ZAVEDA, DA JE NA ZEMLJI VSE ŽIVO! KER NIMA TEGA ZNANJA.

Nevednost, ki jo imam v mislih, je posledica naše vzgoje in izostanka tiste intuicije, ki bi nam prepričljivo prišepnila, da je vse okoli nas živo.

Če bi nas že v zgodnjem otroštvu, doma in v šoli, vztrajno učili, da je vse okoli nas živo in da je (vse) življenje treba spoštovati, potem bi bilo na svetu mnogo manj tistih političnih voditeljev, bogatašev in drugih ljudi, ki spodbujajo vojne in neusmiljeno izkoriščanje naravnih bogastev (živali, rastline, voda, nafta, plin, les, različne rude in LJUDI).

Izguba stika z naravo je eden največjih izzivov naše civilizacije, zato je pomembno, da se vrnemo k naravi, da bi našli notranji mir in ravnotežje (Violeta Bulc, Ekocivilizacija).

OD INDIVIDUALIZMA K DRUŽBENI OGRANIZIRANOSTI

Višja raven zavedanja



Kvantna fizika, pogosto obravnavana kot kompleksna in abstraktna znanstvena disciplina, omogoča presenetljivo uporabne vpogleds v naše vsakdanje življenje. Ena ključnih lekcij kvantne fizike je **povezanost vsega obstoječega**. To pomeni, da so vsi elementi vesolja med seboj povezani na način, ki presega našo običajno predstavo o prostoru in času. V kontekstu človeških odnosov in družbe to pomeni, **da so naša dejanja in misli neločljivo povezani z drugimi in vplivajo na širše okolje**.

TRAJNOSTNO BIVANJE KOT POT K ODGOVORNEMU NAČINU ŽIVLJENJA



Krepi se želja po trajnostnem bivanju

Vključuje sobivanje: povezavo **različnih generacij ljudi s podobnimi pogledi na vrednote**, ponujajo najem stanovanj ali hiš. Imajo prostor za druženje, za pridelavo zelenjave, sadja, gozd, aktivno sodelujejo in tako pozitivno vplivajo na svoje osebno zdravje in na družbo. Souporabljajo transportna sredstva in skupne prostore ter imajo dostope do digitalnih tehnologij.



Trajnostno bivanje osmišlja življenje, saj lahko razvijamo svoje potenciale v odprtem bivanjskem okolju s praktičnim delom. Mlajši prenašajo v družbo svoje znanje in pridobivajo izkušnje in tako bogatijo državo in sebe. Velika prednost je vzgoja mladih po načelih Waldorfskega sistema, ki že v izobraževanju združuje umsko delo s praktičnimi pristopi.



Zakaj želimo živeti v trajnostnih soseskah?

- Že beseda **trajnostna soseska** pove, da je velik poudarek na **povezavi ljudi** različnih generacij, na **zdravem okolju**, energetske **varčni gradnji**, uporabi **novih gradbenih standardov** (ogrevanje, materiali) in **trajnostni mobilnosti** ter **lastni ekonomiji** (na zdravih delovnih mestih).
- V Sloveniji nastajajo trajnostne soseske v mestih z modro-zeleno infrastrukturo ter v ruralnih okoljih s trajnostnimi gradnjami.



BIVANJE V TRAJNOSTNIH SOSESKAH JE POVEZANO S SAMOOSKRBO



Ekovasi in ekonaselja

Avtor: Katja Podergajs



Terminologija:

Trajnostna soseska
Ekovas – ekonaselje
Bivanjska skupnost
Ekološka vas
Ekološka skupnost

Serie „So wohnt Düsseldorf“

Ein Kommentar

Ökodorf Unterbach – wo man das Gras wachsen hört

7. Januar 2019 um 12:10 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



EKOVAS UNTERBACH JE NASTALA PRED 25 LETI



Foto: David Young

Seit 25 Jahren gibt es das Ökologische Dorf. Dort wird der Gedanke der klassischen

Ekovasi obdaja naravna pokrajina



Ekovasi imajo povezane stavbe za varčno življenje



EKOVASI UPORABLJAJO OBNOVLJIVE VIRE



2024 – 2025
Znanost!
EVROPSKA NOČ RAZISKOVALCEV



FAKULTETA
ZA KMETISLOVJE

FACTUMEVENT



Financirano
Evropska unija



EKOVASI SO SAMOOSKRBNE



2024 – 2025
znAnost!
EVROPSKA NOČ RAZISKOVALCEV



REPUBLIKA SLOVENIJA

FACTUMEVENT



Financirana
Evropska unija



UPORABLJAJO LOKALNE VIRE

MLADI IMAJO SVOJE VRTOVE



UPORABLJAJO SISTEME BREZ ORANJA

No-Dig Gardening: An Easier Way to Grow

12 January 2018, written by Benedict Vanheems 





SADITEV V TUNELE

2024 – 2025
znanoST!
EVROPSKA NOČ RAZISKOVALCEV





SAMOOSKRBA NA VIŠJI STOPNJI ZAVEDANJA VKLJUČUJE TUDI VZGOJO IN UPORABO **ADAPOTEGENIH RASTLIN**



Ko so um, telo in duša uravnoreženi in zdravi, je bolj verjetno, da se počutimo v harmoniji s seboj in svojimi cilji. Ti trije elementi so med seboj povezani, vendar se med seboj tudi razlikujejo. Vsak od njih ima edinstveno identiteto.

Um se imenuje “sedež človeške zavesti”

Duša je bistvo človeka

Telo je “celotna fizična struktura organizma”

ADAPTOGENE RASTLINE

SLADKI PELIN



“Artemisinin je njegova najpomembnejša zdravilna snov, ki jo vsebuje sladki pelin”

V organizmu skupaj z železom **tvori proste kisikove radikale**, le te pa uničujejo rakaste celice, kar je osnovni princip delovanja zdravilnih **učinkovin v boju proti raku**. **Deluje protivnetno, antibakterijsko, protiglivično, zavirajo rast sevov bakterij, ki so vzrok za infekcije črevesja**. Z delovanjem se aktivira delovanje celic, kar čutimo kot dodatno energijo.

KORENINA SVETLOBE

Lichtwurzel, Yam, korenina svetlobe ali strokovno *Dioscorea batata*



Gomolj svetlobnega korena vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, amilaze (encim, ki katalizira razgradnjo škroba, glikogena in druge polisaharide v sladkor), aminokisline, polisaharide, sluzi, vitamine in 31 elementov v sledih. **Njegova največja vrednost pa so svetlobni etri.**

Svetlobni signali omogočajo uravnavanje celičnega sistema: prebujenje na duhovni ravni.

Če ti signali oslabijo, nastanejo spremembe, ki vodijo v degeneracijo organizmov. **Človek zato vedno bolj potrebuje svetlobo etrske energije.**

AZTEŠKA SLADKA ZEL



Azteško sladko zelišče zelo stara zdravilna rastlina, ki so jo kot univerzalno zdravilo uporabljali Azteki.

Kot **zdravilno zelišče** se rastlina uporablja za pomirjanje kašlja, blagodejno vpliva na dihalo. Uporabna je tudi pri **prebavnih motnjah** in visokem krvnem tlaku. Žvečenje listov blaži zobobol. Azteška sladka zel deluje protibakterijsko, protivnetno in tudi proti glivicam.

Kurkuma

• Zakaj deluje:

- Vsebuje **kurkumin**, močan antioksidant in protivnetno spojino, ki lahko poveča raven serotonina in dopamina – hormonov, povezanih s srečo.
- Učinkovita je tudi pri zmanjševanju tesnobe in depresije.



Ingver

• Zakaj deluje:

- Ima močne protivnetne in antioksidativne lastnosti, ki pomagajo pri zmanjševanju stresa in izboljšanju razpoloženja.
- Lahko poveča raven energije in pozitivnosti.

• **Kako uporabiti:** Pripravite ingverjev čaj, ga naribajte v smutije ali uporabite v juhah in omakah.



LISTNI ČESEN

Listni česen, kitajski drobnjak, šopasti česen

Listni česen je različica celoletnega česna. Listni česen je bolj aromatičen in močnejšega okusa kot poznani drobnjak. Na vrt ga posadimo v skupino oziroma v šopkih. Listni česen prvič porežemo, ko so listki visoki približno 15 cm. Nikoli ne porežemo vseh listkov oziroma celega šopka naenkrat. Če listni česen ne režemo pogosto, se zgodi da gre v cvet, cvetovi so beli, aromatični in zelena paša za čebele in čmrlje. Vsebuje naravni antibiotik.

Je nadomestek česna in se ne vpija v kožo kot česen v stroku.





ARTIČOKA

Lahko jo uporabimo svežo za neposredno Uporabo.

Sicer pa jo največkrat uporabimo za tinkturo. Tinktura artičke je

Kdaj priporočamo uporabo artičoke:

- Artičoka prispeva k **zdravju srca**.
- Prispeva k vzdrževanju **normalnega nivoja maščob (holesterola)** v krvi.
- Prispeva k delovanju prebavil v primeru **slabosti, občutka polnosti, napenjanja**.
- Prispeva k **delovanju jeter** in **razstrupljanju**.
- Ima vlogo pri **ohranjanju telesne teže**. Lahko prispeva k znižanju **nivoja maščob v krvi**.

VELIKA KOPRIVA



Koprive so najcenejše in najbolj kompleksno živilo.

Neposredno vpliva na odpravljanje slabokrvnosti.

Povečuje odpornost proti prehladu, pozitivno vpliva na rast las in zmanjšuje njihovo izpadanje, odpravlja prebavne motnje in **čisti jetra**.

Pozitivno vpliva tudi na želodec in žolc.

Regrat

Je vitaminsko hranljiva zelenjava, nekateri jo celo uvrščajo med **najbolj hranljivo rastlino nasploh**. Vsebuje veliko antioksidantov in snovi, ki so odlične za prebavni sistem, prav tako pa se regrat priporoča v boju **zoper različne viruse**. **Regrat je tudi bogat vir železa.**



UM – TELO – DUŠA SO POVEZANI IN OMOGOČAJO
NESLUTENE DIMENZIJE DELOVANJA



ZAKLJUČEK

Ljudstva nekoč so bila veliko bolj povezana sama s seboj in naravo – ter z vesoljem.

Dimenzije onstran uma pa si bomo pogledali na predavanju 6.5. – radiestezija in čutenje energij vesolja.

Povezava zavestnih in nadzavestnih dimenzij nam omogoča višjo stopnjo zavedanja in odgovorno življenje.

Hvala za naše povezovanje!