

## Konferencia „ŽIŤ VEDOMO“, uskutočnená dňa 24.11.2018 v Komárne

Dňa 24.11.2018 sa zamestnanci spoločnosti KOMVaK – Vodárne a kanalizácie mesta Komárna, a.s. zúčastnili prvej interaktívnej konferencie o životnom prostredí, zdraví a živote bez odpadu na Slovensku. Cieľom konferencie bolo priblížiť problémy a nájsť riešenia v oblasti životného prostredia, ochrany zdravia a nakladania s odpadmi prostredníctvom ekologického rozhodovania a zodpovedného správania sa k sebe, k okoliu a životu. Je to vedomá cesta pre udržateľný, zdravší život.

Na tomto podujatí nás inšpirovali rečníci a profesionáli z oblasti zdravotníctva, vzdelávania, zdravého životného štýlu, bezodpadovosti, podpory zdravia a hnutia Zero Waste. Celkovo bolo odprezentovaných 15 zaujímavých prednášok rozdelených do 4 ucelených blokov:

1. **Blok :Projektujme svoje zdravie v každom prostredí.** V prednáške pod názvom **Prínos kvalitnej pôdy** nám pani Kušická /VÍNO NATURAL Domin + Kušický s.r.o./ vysvetlila, ako môžeme vhodným hospodárením prispieť k ochrane pôdy a zabezpečiť tak pestovanie zdravých plodín nevyhnutných pre náš život. Zároveň upozornila na úzku súvislosť pôdy so zdravím našich detí a poukázala na možnosti jej racionálneho využitia. V 2. prednáške: **Čistá voda, zdravé telo** nás enviromentálna špecialistka Mgr. Lucia Ďurčová upozornila na skutočnosť, že podľa najnovších zistení viac ako 5000 obyvateľom Žitného ostrova tiekla z vodovodu voda, ktorá obsahovala zdraviu škodlivý pesticíd. Žitný ostrov je najväčšou zásobárňou pitnej vody v strednej Európe. So znepokojením konštatovala postupné znečisťovanie podzemných vôd aj na iných miestach Slovenska. Bez pitnej vody z nás nikto nevie existovať. Zároveň vyzdvihla veľký význam lesov a upozornila na nedostatok vody vo svete (Kapské mesto, Blízky východ, Čína), ktorý sa postupne prejaví aj v Európe. O tom, čo môže spraviť jednotlivec, aby voda, ktorá mu tečie z vodovodného kohútika, bola čistá a zdravotne nezávadná sa môžeme bližšie dozvedieť na internetových stránkach [www.zanasuvodu.sk](http://www.zanasuvodu.sk). V časti **Dýchajme bez toxínov** pán Hronec /Zepter Slovakia/ upozornil na zlé ovzdušie, ktoré dýchame a takisto na príčiny, zdroje znečistenia ovzdušia a jeho súvislosť so zdravím človeka. Zlé ovzdušie má na svedomí až 6000 úmrtí ročne a v priemere skracuje život o 8 mesiacov. Zároveň ponúkol možnosti riešenia pre jednotlivcov aj firmy. Tento okruh problémov uzatvorila prednáška na tému **Tradícia permakultúry a jej využitie**. Prednášajúcou bola MVDr. Hamranová, ktorá nám bohatými vedomosťami z oblasti života rastlín priblížila tradície permakultúry, poukázala na potrebu žiť v súlade s prírodou a na potrebu nastavenia limitu spotreby.
2. **Blok: Starostlivosť o zdravie ináč.** Prednáška pod názvom **Podpora každodenného správania v prospech zdravia** – PhDr.Mgr. Petra Vadovičová z Únie odborníkov vo výžive a podporovateľov zdravého životného štýlu o.z. nás upozornila na potrebu zmeny nákupného správania v prospech kvality života. Produkty pre starostlivosť o telo v sebe ukrývajú chemický koktél škodlivý pre nás a naše zdravie. Na tému **Bylinný sprievodca na ceste na zdravím** hovorila p. Repková /HERBARIUM/. Predstavila nám spôsob, ako navrátiť telu späť schopnosť samoliečby s podporou bylinných pomocníkov a zároveň nezasahovať do imunity chemickou cestou. Hovorila o alternatívach a možnostiach prírodnej starostlivosti o telo v každom veku. Tému **Omyl v našom jedálničku** odprezentovala p. Bc. Zdenka Havettová, poradca pre výživu. To, čo jeme, ovplyvňuje naše zdravie a vnútorné pohodlie. Ktoré sú najčastejšie mýty a omyly v stravovaní? Čo je zdravá strava? Aké sú príznaky na tele vyplývajúce zo zlého stravovania, ktoré potraviny nás zaťažujú, ktoré vyživujú? Spoločne sme hľadali odpovede na tieto otázky. Pán

Jaroslav Blaško prezentoval tému **Poruchy modernej doby a dôsledky nadmerného konzumu**. Je autorom projektu Požičaná planéta. Našu planétu sme nezdedili od našich otcov, ale požičali sme si ju od našich detí. To, ako sa k nej správame a budúce generácie vychováme, ovplyvňuje aj biodiverzitu – rozmanitosť živočíšnych a rastlinných druhov. Ktoré sú najčastejšie omyly nadmerného konzumu modernej doby? Ako to vplýva na ochranu životného prostredia a nášho zdravia? Ako zabezpečiť trvalo udržateľný rozvoj? Ako žiť život tak, aby sme neohrozovali existenciu budúcich generácií? Spoločne sme hľadali odpovede na tieto otázky.

- Blok: Život bez odpadu a plytvania.** Čo vieme urobiť už dnes, aby sme svojou troškou prispeli k redukcii odpadu? Tému **Prínosy a výhody nulového odpadu** nám svojimi myšlienkami priblížil p. Moňok /Priatelka Zeme o.z./. Na prvý pohľad sa môže zdať myšlienka tzv. „nulového odpadu“ ako utopický sen. V skutočnosti je však tento cieľ nielen dosiahnuteľný, ale v dnešnej dobe už priam nevyhnutný. Poukázal na popularitu hnutia „nulového odpadu“ a na výhody, ktoré so sebou prináša. Našu pozornosť zamerl na kompostovanie ako prvý a najdôležitejší krok na ceste k redukcii odpadu. **Ako na triedenie odpadu** nám priblížila Mgr. Kretter /Envipak.sk a.s./. Hoci v rôznych prieskumoch obyvatelia Slovenska deklarujú, že odpad zo svojich domácností triedia, analýzy hovoria, že na skládkach ho končí až 77 %, vrátane komodít, ktoré tam nemajú čo robiť. Rozprávala o tom, že triediť odpad je jednoduché, správne a veľmi dôležité. Bližšie informácie sú na stránkach [www.triedime.sk](http://www.triedime.sk). Na tému **Plytvanie potravin** prednášala Ing. Kuzmová, lektorka kurzov Výživa detí, tehotných a dojčiacich žien. Vhodnou stravou môžeme prispieť k nášmu zdraviu a zároveň k bezodpadovosti. Je potrebné čo najlepšie využiť dary prírody pre zdravie človeka. Komunitný charakter nakupovania je nástrojom podpory zdravia, ekológie a trvalo udržateľného rozvoja. Poslednou témou tohto bloku bol **Minimalizmus, ako riešenie**. V prednáške sa pani Richardsom – minimalistka zamerlala na základné princípy minimalizmu v bývaní. Poukázala na skutočnosť, že naše prostredie nepriamo ovplyvňuje stav našej mysle. Menej je veľa krát viac a ako to docieľiť? Rozprávali sme spoločne.
- Blok: Hnutie nulového odpadu na Slovensku a v zahraničí. Život bez odpadu na Slovensku** priblížila Ing. Slezáková /Zero Waste Slovakia/. Život bez odpadu označuje životný štýl, ktorý podporuje opätovné využívanie všetkých zdrojov bez tvorby odpadov, ich skladovanie alebo ich spaľovanie. Počas prednášky nám prezradila konkrétne tipy, ako riešiť problémy každodenného života v znamení nulového odpadu v podmienkach slovenskej domácnosti, kde nakupovať a ako sa vyhýbať odpadom, čo všetko pre to môžeme urobiť. Tému **Život bez odpadu v Rakúsku** prezentovala Dipl.Ing. Pattermann /Zero Waste Austria/. Namiesto čakania na zázraky od veľkých korporácií a politikov, kladie hnutie nulového odpadu dôraz na správanie jednotlivca. Hovorila o tom, ako zaviesť jednoduché a pritom konkrétne kroky podporujúce bezodpadový životný štýl v podmienkach Rakúska. **Život bez odpadu v New Yorku** predstavila Laura Baross /Design w Care Zero Waste Interiors, Zero Waste Living in New York/. Počas prednášky porozprávala o svojej ceste k nulovému odpadu ako aj o využití eco produktov, prírodných a recyklovaných materiálov pri navrhovaní interiérov.

ĎAKUJEME!

„Žiť Vedomo je správna, udržateľná cesta pre zdravie a naše životné prostredie.“

